



○東京2020オリンピック聖火の展示（2月20日）

昨年3月にギリシャのアテネで採火された東京2020オリンピック聖火が県内巡回として、総合体育館で展示されました。当日は開場前からおおぜいの方が列を作り、この日だけで約1,800の方が来場されました。聖火リレーで使用されるトーチは触ることもでき、さまざまなポーズで記念撮影をしていました。



東京2020
 オリンピック聖火

●今月の主な内容

- 小千谷市褒賞条例 市政に貢献された方々を表彰 2
- 転入・転出、住民票発行などの手続き 3
- 第34回 信濃川河岸段丘ウォーク 4
- おぢやラインガルテンふれあいの里で野菜づくりをはじめませんか？ 5



小千谷市褒賞条例

市政に貢献された方々を表彰

小千谷市が誕生して67年目にあたる3月10日(水)、市政に貢献された9人1団体の方々を小千谷市褒賞条例に基づいて表彰しました。受賞者の方々を紹介いたします。(敬称略)
問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎ 83・3507



△民生委員・児童委員
永年勤続 (12年以上)

小川恭男
(元中子)



△町内会長永年勤続
(10年以上)

渡辺悦男
(上ノ山3)



△町内会長永年勤続
(10年以上)

片山誠一
(千谷川1)



△消防団員永年勤続
(25年以上)

坂詰義守
(小栗山)



△消防団員永年勤続
(25年以上)

瀬沼孝
(桜町(中))



△各種委員永年勤続
(15年以上)

吉原正幸
(高見)



△県以上の表彰を受賞

特定非営利活動法人
こいこいスポーツクラブ
おぢや



△公益のために私財
を寄附

佐藤弘吉・詠子
(東京都)



△公益のために私財
を寄附

北村道子
(平沢1)

転入・転出、住民票発行などの手続き

住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

■異動の届出が必要ときと必要な届出

届出が必要なき 他市区町村(海外含む)へ転出するとき	必要な届出 転出届 ※転出する14日前から受け付けています。
他市区町村(海外含む)から転入したとき	転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。 ※必ず前住所地で転出手続きを済ませてから届け出てください。
市内で住所が変わったとき	転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

- 届出人／本人、世帯主または同居の親族
- 届出場所／市民生活課、片貝支所、東山・岩沢・真人・川井の各連絡所

- 必要なもの
- ▽届出人の印鑑
- ▽届出人の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

※転入届の場合は、前住所地区町村発行の転出証明書(住民基本台帳カードまたは個人番号カードを登録されている方は該当のカード)、海外からの転入の場合はパスポートが必要です。



引越などの連絡はお早めに

ガス・水道の使用を中止または開始するときは、事前にガス水道局への連絡が必要です。これからの時期はたいへん混み合うため、日程が決まり次第、お早めにご連絡ください。

■使用を中止するとき

- ▽メーターが屋外に設置されている場合は、立ち会いの必要はありません。メーターが屋内に設置されている場合は、お客さまの立ち会いが必要です。
- ▽中止までに使用したガス、水道、下水道料金の精算方法は、受付時に相談させていただきます。

▽使用料金の精算には、ガス・水道メーターの検針が必要です。お客さまからメーター周りの除雪にご協力をお願いします。

■使用を開始するとき

- ▽ガスの使用開始には、必ずご本人かご家族、または家主の方の立ち会いが必要です。立ち会いに要する時間は30分程度です。
- ▽水道のみの使用開始の場合、メーターが屋外に設置されているれば立ち会いの必要はありません。

■その他

- ▽水道と一緒に下水道を中止または開始するときは、改めてご連絡をいただく必要はありません。
- ▽メーターの閉栓・開栓作業は、小千谷管工事協同組合に委託しています。

お問い合わせ／ガス水道局お客さま係 ☎82・4

115

市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間／3月25日(木)～4月7日(水)(土・日曜日を除く)

■業務を延長する時間／午後7時まで

■業務を延長する課と主な業務内容

窓口業務を延長する課	主な業務内容
☎83・3509 市民生活課市民係	戸籍、住民票、印鑑登録、マイナンバー、旅券に関すること
☎83・3516 市民生活課国保年金係	国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金に関すること
☎83・3508 税務課管理収納係	納税・所得の証明に関すること

※内容によっては、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。ご了承ください。

第34回

信濃川河岸段丘ウォーク

新緑の美しい河岸段丘を歩いてみませんか。ファミリー向けの12kmから50kmまで5つのコースから選べます。

■申込・問い合わせ／信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局（総合体育館）
 内 ☎ 83・0077



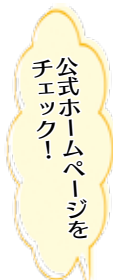
平成31年撮影

■期日／4月29日(祝)

■参加資格／新潟県内在住者で、大会当日に本大会指定の「健康チェックシート」を提出する方

※小学3年生以下の方は、保護者または責任のある引率者の同伴が必要です。

■申込方法／要項添付の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。詳細は、要項または公式ホームページ<http://www.skd-walk.com>をご覧ください。



公式ホームページを
チェック！



■申込期間／3月12日(金)～4月13日(火)

※インターネットによる申し込みは、4月9日(金)まで。

※ただし、定員に達し次第締め切ります。

※大会当日の参加申込はできません。

■シャトルバス運行

▽津南50km・川西25km・津南23km・中里15km
 各コースの出発時間に合わせて臨時バス(有料)を運行します。運賃はコース、乗車場所により異なります。詳しくはお問い合わせいただくか、要項をご覧ください。



同時開催！

Twitterフォトコンテスト

ハッシュタグ「#skdウォーク」を付けて、大会参加中の写真をTwitterに投稿してください。受賞した方へ、地元特産品などのプレゼントがあります。

詳細は、信濃川河岸段丘ウォークの公式ホームページまたは公式Twitter (@skd_walk) をご覧ください。



△公式Twitter

- ▽小千谷12kmコーススタート前の、小千谷駅から総合体育館までのシャトルバスは運行しません。
- ▽ゴール会場(サンプラザ)から小千谷駅、総合体育館行きのシャトルバスは無料でご乗車いただけます。
- その他
- ▽雨天でも開催します。
- ▽お申し込みいただいた方へ、参加賞と大会オリジナルグッズをプレゼントします。
- ▽ゴール後、ゼッケン提示で各種特典を受けられます。



平成31年撮影

■コース・定員・参加料など

コース・距離	定員	出発場所	受付時間	出発時刻	ゴール時間	ゴール場所	参加料
津南50km	150人	JR津南駅前町営駐車場	午前5時30分～6時	午前6時30分	午後5時30分まで	サンプラザ	大人2,000円 中学生以下1,500円
川西25km	150人	十日町市千手中央コミュニティセンター	午前9時～9時30分	午前10時			大人1,500円 中学生以下1,000円
津南23km	150人	JR津南駅前町営駐車場				十日町市キナーレ	
中里15km	250人	十日町市中里体育館	午前9時～10時※		午後3時まで		大人1,000円 中学生以下500円
小千谷12km	1,000人	小千谷市総合体育館	午前9時30分～10時30分※		午後4時まで	サンプラザ	

※中里15km、小千谷12kmコースは、受付後随時出発です。当日は大会役員の指示に従い、受付や出発をしてください。

おぢやラインガルテンふれあいの里で 野菜づくりをはじめませんか？

越後三山や信濃川を望める最高のロケーションで、自分の手で野菜を作ってみませんか。家庭菜園に興味のある方、自然や植物に癒されたい方は大自然に囲まれたふれあいの里をぜひご利用ください。

■会場／おぢやラインガルテンふれあいの里

■申込・問い合わせ

▷おぢやラインガルテンふれあいの里 ☎83-1722 (☎兼用)

▷観光交流課地域振興係 (市役所分庁舎内) ☎83-3512



日帰り型農園の利用者募集！

気軽に農作業をしたい方に野菜や花を育てる畑をお貸しします。専門の指導員が親切丁寧に指導しますので、初心者でも安心です。

■面積／1区画50㎡

■年間利用料／1区画：9,770円

■その他／▷くわ、鎌、じょうろなどの農機具は無料で貸し出します。▷野菜の苗や肥料の斡旋も行います。

土づくり教室

畑作業を始める前に基本の土づくりを学び、おいしい野菜をつくりましょう。

■日時／4月10日(土)午前9時～正午

■内容／基本の土づくりを学ぶ講義

※実技はありません。

■定員／先着20人程度

■参加無料

■持ち物／筆記用具

■申込締切／4月3日(土)



らくらく野菜づくり教室 「夏・秋野菜コース」

夏から秋にかけて、畑の土づくりから苗植え、管理、収穫まで一連の作業を学びます。育てた野菜はお持ち帰りできます。

■日時・内容／4月～11月(いずれも日曜日、15回程度) 午前8時30分～10時30分

▷4月18日(日)：オリエンテーション

▷5月3日(祝)：土づくりなど(この日のみ月曜日)

▷5月9日(日)：苗植え、シバ作りなど

※以降の日程は野菜の生育状況により決めていきます。

■定員／先着10人程度

■作付け野菜／きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、枝豆、大根、人参、白菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなど

■参加料／10,000円(資材、苗代ほか)

■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、軍手、雨具(農機具は貸し出します)

■申込締切／4月11日(日)



バラ・ハーブのボランティアを募集します

初心者も大歓迎です。申し込みは随時受け付けます。申し込みの際は、参加する方の氏名・住所・電話番号をお伝えください。

■申込・問い合わせ／おぢやラインガルテンふれあいの里 ☎83-1722 (☎兼用)

バラボランティア

ふれあいの里には、約160株のバラが咲き誇るバラ園があります。バラについて学びながら一緒に楽しく手入れをしませんか。

■日時／4月11日(日)以降の毎週日曜日、午前8時～10時(都合のつく日にご参加ください)

※4月11日(日)のみ午前8時30分に開始します。

■服装・持ち物／作業のできる服装、軍手、雨具など(剪定はさみ、皮手袋があると便利です)



ハーブボランティア

生活の中にハーブを取り入れてみませんか。収穫したハーブを使った小物作りやハーブティーも楽しめます。

■日時／4月21日(水)以降の毎月第3水曜日、午前9時～11時(年に7～8回程度、都合のつく日にご参加ください)

■服装・持ち物／作業のできる服装、ゴム手袋、雨具など

2月19日～3月8日 「それ、本当にぶちやるの？
イラストコンクール」応募作品展示

個性豊かな作品が集まる

サンプラザ2階のロビーで、ごみの減量への意識を高めるために開催したイラストコンクールの応募作品346点が展示されました。ごみの減量に対する思いが込められた個性豊かな作品が集まりました。



2月19日～3月8日 北朝鮮による拉致問題を考える巡回パネル展

拉致問題を考える

サンプラザ2階のロビーで、拉致問題や特定失踪者の問題について理解と感心を深めてもらうためのパネル展が開催されました。来場者の男性は、「貴重な資料ばかりでした。ご家族の気持ちを考えるとやりきれないです」と話されました。



2月20日 鳥追い

今年の豊作を願って

田畑の害鳥を追い払う伝統行事の「鳥追い」がおぢやクラインガルテンふれあいの里で開催されました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策として掛け声などは大きな声を出さずに行われ、参加者は立ち上がる大きな炎の周りを歩きながら、鳥追い歌を口ずさんだり、拍子木を打ち鳴らしたりして、今年の豊作を願いました。また、今年は花火が打ち上げられ、来場者は火柱や会場周辺の灯ろうと、花火のコラボレーションに見入っていました。



2月20日 図書館リサイクル市

読書を楽しもう



図書館の保存期限の過ぎた雑誌などを無料で提供するリサイクル市が開催されました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、入場整理券の事前配布などを行ったうえで開催され、380人が来場しました。来場された方は、雑誌や小説、児童書などの中から好みの本を選んで持ち帰っていました。



2月28日～3月7日 絵紙と小千谷のひいな祭り

絵紙で彩るひいな祭り

小千谷では、ひな祭りの時季に絵紙と呼ばれる浮世絵とひな人形を飾る風習があり、昔は子どもたちが近所の家に飾られたひな飾りを見て回っていたそうです。現在、市内では約6,000点の絵紙が確認されており、そのような風習を再現した「絵紙と小千谷のひいな祭り」が、市内各地で開催されました。また、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ひな人形の展示や和楽器演奏の動画をホームページで配信しました。



市内商店

みんぷうざによる
和楽器演奏

市内スーパー

市民会館



2月3日 ワクチン接種推進会議「チームおぢや」設置 早期終息にむけて

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を円滑に進めるため、ワクチン接種推進会議「チームおぢや」を設置しました。第1回の会議では、今後の課題やスケジュールについて、情報を共有しました。厚生連小千谷総合病院と小千谷市魚沼市医師会からご協力いただき、接種体制を整えていきます。



2月8日・9日 ひなまつりパーティー

親子で楽しむひなまつり



わんパークで開催され、2日間で53組112人が参加しました。参加者は、オリジナルのひな飾り作りや、お内裏様に扮した職員と一緒に音楽に合わせて体を動かすなど、少し早いひなまつりを楽しみました。

また、会場にはひなまつりにちなんだフォトコーナーがいくつ

も用意され、保護者のみなさんやお子さんやお孫さんのかわいらしい姿を撮影していました。



2月13日 ジェルキャンドル&防災グッズを作ろう

災害時に使える手作りグッズ

そなえ館で行われ、親子連れなど11組27人が参加しました。最初に親子などで協力しながら、ジェルを使ってかわいらしいキャンドルを作りました。次に、災害時などに簡単に作れる新聞紙スリッパ作りにも挑戦しました。会場では、完成したスリッパを履き、楽しそうに歩く参加者の姿も見られました。



新聞紙スリッパの完成！

2月9日 全中出場選手表敬訪問

練習の成果を発揮



1月13日～15日に行われた新潟県中学校スキー大会で優秀な成績を収められました。なお、全国大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

▷前列左より：渡邊琴葉さん（小千谷中3年）、藤塚美礼さん（片貝中2年）後列左より：塩川遊良さん（南中3年）、小堺陽日さん（片貝中2年）、大橋蔵人さん（小千谷中3年）



2月18日 サケの稚魚放流

大きくなって帰ってきてね

魚沼漁業協同組合とJR東日本の主催によるサケの稚魚放流が、川井本田地内の信濃川河川敷で行われました。体験学習として南小学校の2・4年生が

参加し、バケツに入れた体長約5cmの稚魚約25,000尾を放流しました。



新型コロナウイルス感染症と心の健康

3月は自殺対策強化月間です。この時期は、卒業や入学、進学や就職に伴う転居、職場の配置転換、退職など、自分だけでなく家族のことも含めて環境が大きく変わる時でもあります。うれしいことも悲しいことも、環境の変化は心身に影響を与えます。

今年、新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、予防のための生活の変化から心身にストレスがかかり、多くの人が「コロナ疲れ」を感じています。持続するコロナ疲れは、うつ病などの病気になる危険性があります。日々の暮らしを見直し、ストレスに負けないように心と体の抵抗力を高める健康習慣を実践していきましょう。



信頼のできる情報を得て、情報の過剰収集をやめる

「正しい情報」は不安を取り除くために役立ちます。しかし、大量の情報や不安をあおるような情報に日々接していると心が疲れてしまいま。情報の収集は、時間や回数を決めるなどして、適度な距離を保ちましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報は市ホームページなどをご覧ください。



起床時間を守り、3食を規則正しくとる

睡眠や食事などの生活リズムの乱れは、心身の疲労を招きます。毎朝定刻に起き、朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。また、朝食をしっかり取ることで体が活動モードに切り替わり、生活リズムを整えやすくなります。

人とのつながりを大切に

孤立や孤独は、心身の病気の発症率を高めます。不安や心配は誰かに話すだけで気持ちが軽くなります。対面での会話が困難な場合には、電話やSNSを活用し、連絡を取り合うことも大切です。

楽しいと思える時間を増やし、気分転換をする

身近でできる楽しみを思いつくまま書いてみましょう。「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすと心がリラックスして、コロナ疲れの予防につながります。

抱え込まずに相談をする

不安や悩みを一人で抱え込んでしまうと、不眠やうつ病などを招き、生活に支障をきたすことになりかねません。相談してすぐに解決につながることは限りませんが、他の人に話をすることで問題を整理できたり、解決の糸口がみつかったりします。一人で悩み苦しまずに、ぜひ相談してください。

一人で悩まずにご相談ください

誰かに話を聞いてもらいたい、身近に話を聞いてくれる人がいないという場合はぜひご相談ください。秘密は堅く守られます。

新潟県こころの相談ダイヤル

ナビダイヤル なやみ なじみがた
☎ 0570・783・0255

(年中無休、24時間開設)



自殺予防専門の相談支援機関

中越地域のちこころの支援センター

本人からの相談のほか、家族が本人の自殺のサインに気づいて心配な場合など、専門の相談員が電話相談や面接相談に応じます。

※面接相談は、事前に予約が必要です。
☎ 88・0070 (土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分〜午後5時15分)

一人ひとりが心の問題に関心を持って、自分自身や身近な大切な人を守っていきましょう。

フレイル予防のための運動器科学講座

がんとロコモティブシンドローム

新潟大学大学院医歯学総合研究所整形外科教室
教授 川島寛之



○健康寿命と運動器の障害

みなさんは、「健康寿命」という言葉を存じでしょうか。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されます。つまり、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

平成28年において、この差は男性8・84年、女性12・35年と報告されています。生活の自立度の低下や寝たきりは健康寿命の大敵と考えられます。令和元年の国民生活基礎調査によると、その原因の第1位（25%）は骨折転倒、関節疾患や脊髄損傷などの「運動器の障がい」によると報告されています。

そして、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドロームと言います。



○がんと関連

一方で、がんの発生数は増加の一途をたどっており、二人に一人は生涯でがんを診断される

時代になっていきます。治療法の進歩により生存率は年々向上し、がんを診断された人のうち5年後に生存している人の割合は6割を超えています。つまり、がんにかかる人の割合は上昇する一方で死亡する人の割合は低下しており、がん患者さんががんとともに生きる時間が長くなっていると云えます。そして、がんにかかったとしても身体機能についてはできるだけ「健康」な状態でいたい、という思いはみな同じだと思います。

がん患者さんにおいては、骨転移など「がん」の直接的影響、または「がん」に対する手術や抗がん剤などの治療に伴う間接的影響、さらにはがんにかかる前から持っている骨・関節疾患の問題などにより日常生活動作の制限が生じ、ロコモティブシンドロームに陥ることがあります。このような状態に対して、手術治療を含めた積極的な治療介入を早期から行うことにより、がん患者さんの生活の質を改善し、「動ける」状態を維持することが重要と考えられます。

「がんとロコモティブシンドローム」はがんとともに日常生活を営んでいくうえでの重要なキーワードになると考えられます。



小千谷市地域自立支援協議会の委員を公募します

市では、障がいのある方がその能力や適性に応じ、自立した生活を送れるような地域づくりを進めるため、小千谷市地域自立支援協議会を設置しています。この協議会の市民公募委員を募集します。



■募集人員／2人（委員総数・14人）
■任期／5月1日～令和6年4月30日（3年）
■内容／年3～4回程度（平日の日中）開催される小千谷市地域自立支援協議会の会議に出席いただき、市民委員として積極的なご意見をいただきます。

■謝礼／会議に出席した際は、謝礼をお支払します。

■応募資格／次の要件を全て満たしている方
①小千谷市に住所を有する20歳以上の方で、小千谷市の障がい福祉施策の推進に関心のある方
②市税などを滞納していない方

■応募方法／応募申込書に必要事項を記入し、提出してください。応募申込書は福祉課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■応募締切／3月24日(水)

■選考結果の通知／4月下旬までに選考結果を応募者全員にお知らせします。

■申込・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎833517

富久寿大学学級生募集

公民館の高齢者学級「富久寿大学」では、令和3年度の学級生を募集しています。元気に楽しく有意義な毎日をご過ごせるよう、一緒に学習しませんか。

■日程／4月13日(火)～令和4年3月8日(火)のおおむね第2・4火曜日

※日時や会場は学習内容によって変更することがあります。

■時間

▽全体学習…午前10時～11時30分

▽クラブ活動…午後1時～3時

■会場／市民会館ほか

■対象／市内在住のおおむね65歳以上の方

■内容

▽全体学習…講演会、軽運動、鑑賞会、市外研修など

▽クラブ活動…文芸、書道、詩吟、民謡、手芸、民踊、陶芸、水墨画、盆栽・園芸、ハーモニカ、社交ダンス

■参加料／年4000円(自治会費)

■申込・問い合わせ／生涯学習課 社会教育係(市民会館内) ☎82・91



今月の「#おぢフォト」

「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介します。



▷投稿者：hachimitu_1023さん
▷撮影場所：塩殿
▷信濃川から立ち上がる朝の川霧



小千谷市広報のInstagramをチェック！

防災ジャングル「春」

今年度の防災ジャングルの総まとめとなる親子向け防災学習イベントを開催します。5つのミッションに挑戦して地震への「そなえ」を学びましょう。全てのミッションをクリアすると、お宝をゲットできるかもしれません。

■日時／3月25日(木)～4月4日(日)(ただし、3月31日(水)は休館日) 午前9時～午後4時

■会場／そなえ館

■内容／防災クイズなど

■参加無料

■問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480



●新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する主なイベント

開催日	イベント名	会場	問い合わせ
4月	船岡公園桜まつり	船岡公園	小千谷観光協会(市役所分庁舎内) ☎83-3512

「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

NHK-BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断こころ旅(2021春の旅)」で、俳優の火野正平さんが新潟県を訪れます。3月29日に長崎県をスタートし、日本海側を北上して夏の北海道を目指します。



△写真提供：NHK

この番組は、視聴者からの手紙で旅のルートを決するため、ぜひ小千谷市内の「忘れられない場所、風景」にエピソードを添えて応募してください。

- 新潟県の放送予定日／6月7日(月)～11日(金)
- 応募内容／住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード
- 応募方法／応募内容を次のいずれかの方法でお送りください。
▷番組ホームページ：<http://nhk.jp/kokorotabi>
▷☎03-3465-1327
▷郵送：〒150-8001 NHK「こころ旅」係
- 応募締切／4月26日(月)必着
- 問い合わせ／NHKふれあいセンター ☎0570-066-066または ☎050-3786-5000



今月のキッズフォト



増川 ^{りょう} 遼くん
 (0歳6か月)
 ママより♪
 わんパークに行
 ったり、音が出
 るおもちゃで遊
 んだりするのが
 好きな遼。これ
 から元気で、
 優しい子に育っ
 てね。

まちのうごき (2月26日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,100人	(- 25人)
女	17,363人	(- 31人)
合計	34,463人	(- 56人)
世帯数	12,615世帯	(- 8世帯)

異動 (2月届出分)	
出生	16人
死亡	42人
転入	23人
転出	53人



広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を必ず記入してご応募ください。正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント!

■**応募方法**／郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）

▷ファクス：☎83-2789

▷メール：✉plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）

問題

昨年3月に東京2020オリンピックの聖火が採火された都市はどこ？

- ① 東京（日本）
- ② ストーク・マンデビル（イギリス）
- ③ アテネ（ギリシャ）

■**応募締切**／3月31日(水)（はがきの場合は、当日消印有効）

■**当選発表**／発送をもってかえさせていただきます。

2月号のクイズの答えは、①スノーシューでした。



4月

乳幼児の健康診査日程

■**問い合わせ**／健康未来こども課子育て応援係（あすえ～る内）☎83-3640

お子さんやご家族が感染症にかかっている場合や発熱、咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別の健診日をご案内します。

■**乳幼児健（検）診**（会場：あすえ～る）

健診名	対象	期日	受付時間・持ち物・その他
4か月児健康診査	令和2年11月生まれ	4月12日(月)	▷受付時間や持ち物などは個別に通知します。 ▷番号札の事前配布は行いません。
10か月児健康診査	令和2年5月生まれ	4月13日(火)	
1歳6か月児健康診査	令和元年9月生まれ	4月 8日(水)	
2歳児歯科検診	平成31年3月生まれ	4月23日(金)	
3歳児健康診査	平成30年3月生まれ	4月22日(木)	

■**医療機関で受ける検診**（会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付）

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	4月21日(水)	14:00～15:00	受診票（出生届時に交付）、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理

元気の出ないときこそ、しっかり食べよう！

～豚肉と小松菜のうま塩和え～



<材料> (2人分)

- 豚ロース肉 (薄切り・赤身) 160g²
- 小松菜 ½袋
- A {
 - 塩こんぶ 大さじ1
 - おろしにんにく 少々
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酢 大さじ½
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - 七味唐辛子 少々

<作り方>

- ①豚ロース肉は一口大に切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、豚肉、小松菜を順に入れ、約1分ゆでてザルに取り、軽く抑えて水気を絞って粗熱をとる。
- ③ボウルに②とAを入れ、よく混ぜ合わせたら七味唐辛子をふる。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：190kcal²
- ▷たんぱく質：19.8g²
- ▷脂質：9.8g²
- ▷炭水化物：5.7g²
- ▷鉄：2.1mg²
- ▷食塩相当量：1.0g²

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

春は環境の変化などで心が不安定になりやすく、例年、月別自殺者数の最も多い3月は「自殺対策強化月間」と定められています。体だけでなく、心の健康のためにも食事は大切です。豚肉は吸収率の良いヘム鉄を含む食材で、ゆでることで余分な油が落ちて食べやすくなります。また、にんにくやごま油の風味が食欲をそそり、箸が進む1品です。元気の出ないときこそしっかりおいしく食事をいただき、心と体の元気をつくりましょう。

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 (あすえ～る内) ☎
83-3640

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。

有料広告掲載欄

中心街に位置するホテル 朝食バイキング **¥550**

レストラン 梓(2F)
(AM7:00~9:00)
どなた様もお気軽に
団体様要予約
諸事情によりお断りする
場合もございます。
ご了承願います。

ビジネスホテル **ニュープラザ**

小千谷市城内1-235 (サンプラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185
FAX (0258) 83-0156

朝食バイキング
サンプラザ
至小千谷駅前
至小千谷中央
至十日町

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

■千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは
ホームページでできました <http://kaneoto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

カネオト 創業明治2年
セントラルホール翼

新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

ヤマハ (2年間) ヤマハ音楽教室 検索

幼児科 4さい 5さい

生徒募集中 12名

3月中にお申し込みの方→入会金40%OFF
TEL83-3131←お問い合わせ
本町2-2-24 (大光銀行トナリ) シマヤ楽器

広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢやの広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

編集室 だより 広報おぢやは次号から毎月1回25日発行になります。10日に発行するのは今回が最後です。新しいスケジュールに慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、今後もよろしくお願ひします。困

※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨をもちません。