

特集

2～3ページ

おぢやまつりの季節がやってきました

●今月の主な内容

- おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつりに出店しませんか……………4
- 小千谷の高校をのぞいてみよう①……………5
- 最後のホットプラザ祭開催！……………8

万灯の骨組作業（城内町内会）



8月25日(金)~27日(日)

おぢやまつり の季節がやってきました

おぢやまつり開催日程

8月25日(金)

- ▷東大通りおまつり広場
- ▷大民踊流し
- ▷仮装盆踊りなど

8月26日(土)

- ▷大花火大会など

8月27日(日)

- ▷ダンス・よさこい
- ▷市民総参加盆踊りなど

8月26日(土)~27日(日)

- ▷万灯統一パレード
- ▷おぢや大道芸フェスティバル
- ▷露店営業など

※詳細は、8月10日(休)に配付するプログラムをご覧ください。

「おぢやまつり」の準備に励むおぢやんしょに、思いや見どころなどを聞きました。町内や団体、そして市民が一丸となって作り上げる「市民総参加」によるお祭りを今年もお楽しみください。

■問い合わせ／おぢやまつり実行委員会（にぎわい交流課内） ☎83-3512



△昨年の万灯「大蛇丸」



△万灯愛好会による骨組作業

毎年、城内の引き万灯を楽しみにしてくれている方々に喜んでもらいたいという思いと、万灯が好きという気持ちで製作しています。細かい部分まで技巧を凝らした迫力のある引き万灯にご期待ください。

今年の万灯のテーマは「加藤清正と虎」です。6月11日に昨年の万灯「大蛇丸」を解体し、翌日から製作を始めました。万灯愛好会を中心に、土曜日を除いて毎日作業しています。設計図はなく、1枚の白黒の絵をもとに約10人で骨組みを作ります。紙を貼ったり、色を付けたりする作業は、町内のさまざまな団体から手伝ってもらっており、万灯の製作を通して地域のつながりがより深くなっていると感じています。

——城内町内会の引き万灯について教えてください

●城内町内会

万 お灯・ おはやし



——城内町内会のおはやしについて教えてください

城内町内会「和音会^{かずねかい}」のおはやしメンバーは、大人が約20人、子どもが約30人です。希望者を募り、親から子に引き継がれた根柢からのお祭り好きのメンバーで活動しています。今年は7月5日から週2回ほど練習をしています。子どもたちが夏休みに入ってから、ほぼ毎日集まって練習します。人数が多いため、メンバー全員がおはやしを楽しめるよう、みんなで教え合いながら練習しています。

——「和音会」のおはよしの聞きどころを教えてください

ばかばやしなどの伝統の曲はもちろん、今風のものなど、さまざまな曲を演奏します。持ち曲は全部で12曲あり、うち3曲は和音会のオリジナルです。引き万灯の練り歩きにマッチした勇壮な曲となっているので、ぜひ注目してお聞きください。

お祭り当日は、見ている人たちに楽しんでもらえるよう、私たちも全力で楽しみます！



△おはやし練習初日の様子（7月5日）

花火

●(有)小千谷煙火興業

—おぢやまつりへの思いを
教えてください—

祭りは誰もがいつもと違う自分になれる場所です。各町内でもさまざまな行事がありますが、おぢやまつりは特別。おぢやまつりの日くらいは、いつも会っている人にも、ふだん顔を合わせない人にも、本心をさらけ出してほしい。私たちが打ち上げる花火が、それを開放する一つのツールになれたら幸いです。

—今年の市民総参加の花火は

テーマは「挑戦」です。常に新しいことにチャレンジしたいと思っています。小千谷のみなさんは花火をみるレベルが高いと感じており、打ち上げたときのみなさんの反応を見て勉強させてもらっています。みなさんの表情が豊かになるような花火を打ち上げたいです。



—大花火大会に向けて

これから花火屋は慌ただしい日々となり、緊張状態が続きます。そんな中で、従業員同士のコミュニケーションを何より大切にしています。毎朝、YOASOBIの『アイドル』をみんなで聞き、「自分たちは一番星の生まれ変わりだ!」と思つて花火を作っています。作っている私たちが輝いていないと、花火も絶対に輝きません。花火と一緒に小千谷市民が輝くような大花火大会になることを願っています。

「生きるために花火をみる」人達が

いてくれるのなら、僕たちはその人達のために「生きるために花火をつくり、花火をあげる」ことを1000年先まで全身全霊をかけてやっていきます。



△代表取締役社長
瀬沼輝明さん

東広場

●おぢやまつり東広場 実行委員会

—4年ぶりの「東広場」開催に向けて—

コロナ禍には苦しめられましたが、新たなスタートを切れることに前向きな気持ちです。すべての町内が一つになり、まちの元気を取り戻せるようなお祭りになりたいと思っています。

—3つの広場

東大通りでは「イベント広場」、「ゲーム広場」、「食の広場」の3つの広場

を計画しています。

「イベント広場」では、子どもたちが主役となる子供みこしパレードや、大民踊流し、仮装盆踊りなどが行われます。「おぢやれ節」にあわせて踊る大民踊流しには、さまざまな団体からおおぜいの市民が参加して、おぢやまつり初日の夜を盛り上げます。

「ゲーム広場」では、ヨーヨーすくいや射的など、子どもたちが楽しめるゲームコーナーを設けます。

「食の広場」では、さまざまな飲食店のほか、夏にぴったりの流しそうめんを行います。

子どもから大人まで楽しめるお祭りとなるよう準備を進めています。東地域の人だけではなく、おおぜいの方からのご来場を心よりお待ちしております。



#おぢフォト 特別版

「#おぢフォト花火2023」 を開催します!

小千谷市広報Instagramの企画として、「#おぢフォト花火2023」を開催します。

この企画で選ばれた写真は、広報おぢや10月号のおぢやまつり特集に掲載するほか、市ホームページと小千谷市広報Instagramにて紹介します。

- 募集期間/8月26日(土)~9月4日(月)
- 応募方法/おぢやまつり大花火大会で打ち上げられた花火を撮影し、Instagramで「#おぢフォト花火2023」をつけて投稿してください。
- 結果発表/選ばれた画像の投稿者には、小千谷市広報Instagramからダイレクトメッセージにて連絡します。
- 問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



▷詳細はこちら

おぢや☆うき☆うき☆ しゃっこいまつりに出店しませんか

第37回利雪・遊雪・克雪フェア（おぢや☆うき☆うきしゃっこいまつり）の出店者を募集します。真夏のしゃっこい雪イベントにたくさんの子どもたちが集まります。一緒に盛り上げましょう！

■日時／8月26日(土)午前10時
30分～午後2時30分

■会場／防災公園

■出店資格／イベントの趣旨に賛同する個人・団体・事業所（テント形式での出店は、市内で活動する個人・団体・事業所に限る）

■出店内容／▽飲食物（テントまたはキッチンカー）▽スイーツ・食品販売▽地場の農水産物▽手作り雑貨、クラフト（伝統的工芸品を含む）▽日用品・衣料品など▽サービ（ネイルやマッサージなど）▽フリーマーケット▽企業団体などのPR▽その他実行委員会が認めたもの

※ただし、金魚すくいやお面三角くじなどの露天商が主に取り扱う商品などは除きます。詳細は、お問い合わせください。

■区画／1区画3m×2m

■出店無料



■申込方法／出店申込書を記入のうえ、必要書類を添えて郵送またはご持参ください。出店申込書は建設課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／8月4日(金)午後5時(申込多数の場合は抽選)

■その他／▽食品の調理販売には許可が必要になります。臨時食品営業許可が必要な場合は実行委員会できちんとて申請します。許可が必要かどうかは長岡保健所（☎33・4936）にお問い合わせください。▽テントなどの出店に伴う用品は、原則、出店者でご用意ください。机、イスなどは実行委員会から有償で貸し出します。

■申込・問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会（建設課管理克雪係内）☎83・3514①947-8501 建設課管理克雪係（住所記載不要）

テレワークステーションおぢや オープン1周年

■問い合わせ／テレワークステーションおぢや☎86-4731

2年目もより多くの方からご利用いただけるよう、8月の利用者にはプレゼントをお渡しします。
※プレゼントは無くなり次第、終了します。

●テレワークステーションおぢやの使い方

■開館時間／午前9時～午後8時（日曜日、祝日、年末年始は休館）

■使用料

▷コワーキングスペース：500円/日

※高校生以下は無料です。

▷共用会議室：500円/時

▷リモート会議スペース：100円/時

▷2階多目的ルーム：1,000円/時

※共用会議室とリモート会議スペースを使用する場合、別途コワーキングスペースの使用料も必要です。

■利用方法

①右記二次元コードから会員登録をする

②スマートフォンアプリ「fixU」（以下、スマホアプリ）をインストール

③入館時にスマホアプリでチェックイン

④退館時は受付にて、スマホアプリからチェックアウトして精算する

※スマートフォンをお持ちでない方は、受付タブレットにて会員登録や利用手続きができます。

■設備／Wi-Fi・電源完備、PC持込自由、飲食可能



プレゼントの詳細と
イベントの申込はこちら



●小・中・高校生向けイベント開催！

■会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム

■申込／上記二次元コードからお申し込みください。



①ロボットプログラミングで
楽しくプログラミングを体験してみよう！

■日時／8月19日(土)午後1時～3時30分

■対象／小学5年生～中学3年生

※小学生は、保護者同伴でご参加ください。

■定員／10人（応募多数の場合抽選）

②動画の企画、撮影、編集をやってみよう！

■日時

▷第1回：8月22日(火)午後1時～3時

▷第2回：8月29日(火)午後1時～3時

■対象／高校生

■内容

▷第1回：動画の企画の立て方・撮影編

▷第2回：編集編

■定員／5人（応募多数の場合抽選）

●市議会第3回定例会日程

■日時

▽本会議（第1日…議案上程説明）

8月30日(水)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

8月31日(木)午前9時30分～

9月1日(金)午前9時30分～

▽総務文教委員会

9月4日(月)午前9時30分～

▽民生産業委員会

9月5日(火)午前9時30分～

▽本会議（第2日…一般質問）

9月19日(火)午前10時～

▽本会議（予備日…一般質問）

※質問者が多い場合に開催します。

9月20日(水)午前10時～

▽本会議（最終日…委員長報告、採決）

9月22日(金)午前10時～

■会場

▽本会議…市役所4階議場

▽各委員会…市役所4階大会議室

■その他

▽どなたでも傍聴できます。本会議を団体

で傍聴する場合は、事前に問い合わせの傍聴を希望す

る場合は、事前にお問い合わせください。

▽本会議は、市ホームページからインター

ネット中継と録画中継をご覧いただけます。

中継はパソコンのほか、スマートフォン、

タブレットからもご覧いただけます。

■問い合わせ／議会事務局 ☎83・3505



○月×日

小千谷の高校を
のぞいてみよう①

市内には2つの高校があり、市内外から多くの生徒が通っています。魅力あふれるそれぞれの学校の様子を、広報おぢやでも不定期で紹介します。卒業生のみなさんが高校時代を懐かしんでいただくと同時に、高校進学を目指す受験生のみなさんが、進学先を選ぶために役立つ情報をお届けします。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



- ◆学科／普通科
- ◆生徒数／593人（各学年5学級）
- ◆部活動

- ▷運動部：陸上競技、登山、ソフトテニス、野球、スキー、バドミントン、剣道、卓球、バレーボール、テニス、バスケットボール、サッカー
- ▷文化部：英語、写真、家庭・文化福祉、書道、美術、吹奏楽、華道、茶道、そうきょく文芸

◆沿革

- 明治35年：旧制小千谷中学校が開校
- 大正10年：旧制小千谷高等女学校が開校
- 昭和23年：学制改革により、それぞれ県立小千谷高等学校と県立小千谷女子高等学校に改称
- 昭和25年：県立小千谷高等学校と県立小千谷女子高等学校が統合して県立小千谷高等学校となる
- 昭和26年：現在地に移転
- 平成14年：創立100周年を迎える
- 令和4年：創立120周年を迎える



- ◆学科／総合学科
- ◆生徒数／441人（各学年4学級）
- ◆部活動

- ▷運動部：陸上競技、ソフトテニス、野球、バドミントン、剣道、卓球、バレーボール、バスケットボール、サッカー
- ▷文化部：英語、写真、食物、書道、美術、吹奏楽、華道、機械、被服、合唱、放送

◆沿革

- 昭和39年：県立小千谷西高等学校が女子高として開校、普通科と家政科が設立される
- 昭和50年：男女共学実施
- 昭和61年：電子科を新設
- 平成13年：電子科募集停止
- 平成14年：普通科、家政科募集停止、総合学科の募集を開始
- 令和5年：創立60周年を迎える



お知らせ

子育て支援

子育てイベント

- 申込開始日／7月31日(月)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時～午後5時)

●骨盤体操・ヨガでリフレッシュ！

骨盤体操でゆがみを整え、ヨガでリラクゼーション。日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。

- 日時／8月25日(金)午前10時～11時15分

- 会場／わんパーク
- 対象／子育て中の方
- 講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)
- 定員／先着15人
- 参加無料
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／水分補給用の飲み物、タオル
- 保育ルーム／利用希望の方は

お申し込みください。(子ども1人につき300円)

●乳幼児の食事相談会

離乳食やお子さんの食事にどんな献立が良いのか、食べやすい工夫のヒントなど、市の管理栄養士が



食事に関する相談を個別にお受けします。

- 日時／8月29日(火)午前10時～11時35分

- 会場／わんパーク
- 定員／先着4人
- 相談無料

●親子でふれあう！ベビーマッサージ

赤ちゃんの心と体を豊かにしてくれるベビーマッサージ。ふれあいながらスキンシップやコミュニケーションを取り、幸せな時間を過ごしませんか。



- 日時／9月1日(金)午前10時～11時
- 会場／わんパーク

子育て講座

おさんとの接し方について勉強する講座です。

- 対象／日頃、子育ての悩みを感じている方
- 定員／各回15人
- 受講無料
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(各回5人、子ども1人につき300円)
- 申込締切／8月25日(金)
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82-9111 ㊟bunkasports-sg@city.ojiya.niigata.jp

●第1回 子どもの特性と親子のかかわり方

- 日時／9月2日(土)午後1時30分～3時
- 会場／市民会館2階第1中会議室
- 講師／宇賀田真理さん(総合支援学校特別支援教育コーディネーター)

●第2回 お医者さんからのサポート

- 日時／9月30日(土)午後1時30分～3時
- 会場／市民会館4階大会議室
- 講師／仁田原康利さん(にたはらこどもクリニック医師)

●入園について聞いてみよう

入園の手続きの手順などをわかりやすくお話しします。

- 日時／9月4日(月)・5日(火)午

- 対象／1か月健診後からハイハイ期までの親子
- 講師／小見山麻紀子さん(Oha+naベビー教室・フォトスタジオ)
- 定員／先着12人
- 参加料／500円(オイル代)
- 持ち物／バスタオル・赤ちゃんの水分(母乳可)

- 会場／あすえくる2階
- 対象／子育て中の方
- 講師／教育・保育課職員
- 定員／両日先着12人
- 参加無料
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(子ども1人につき300円)



令和5年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



ひとり親家庭等助成制度

ひとり親家庭などを対象とした助成制度をお知らせします。この制度は前年の所得状況によって認定するものです。以前、所得制限により認定とならなかった方も該当になる場合がありますので、該当すると思われる方はご相談ください。

■申請・問い合わせ／健康・子育て応援課子育て応援係 ☎83-3640



児童扶養手当

■対象／18歳以下の児童（一定の障がいがある場合は20歳未満）を養育し、次のいずれかに該当する方

- ▷ひとり親家庭の父または母
- ▷父または母が養育できないときに、父または母に代わって児童を養育している方
- ▷配偶者に一定の障がいがある父または母
- ▷配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けた父または母

■支給額（月額）／受給者、扶養義務者の所得額により手当を支給します。（所得制限あり）

児童数	全部支給	一部支給
1人	44,140円	10,410円 ～44,130円
2人	54,560円	15,620円 ～54,540円
3人以上	児童が1人増すごとに6,250円を加算	児童が1人増すごとに3,130円～6,240円を加算

■現況届／現在認定を受けている方は、毎年8月に現況届の提出が必要です。対象の方には、通知文書を発送しますので、内容をご確認のうえ、必ず期間内に手続きをしてください。

ひとり親家庭等医療費助成

■対象／18歳以下の児童（一定の障がいがある場合は20歳未満）を養育し、次のいずれかに該当する方

- ▷ひとり親家庭の父または母と児童
- ▷父または母が養育できないときに、父または母に代わって児童を養育している方と児童
- ▷配偶者に一定の障がいがある父または母と児童
- ▷配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けた父または母と児童

■内容／医療費の自己負担額のうち、一部負担金を除いて市が助成します。（所得制限あり）

この他に、ひとり親の方の就職に向けた資格取得・スキルアップの支援制度として高等職業訓練促進費、自立支援教育訓練給付金があります。

詳細は、広報おぢや2月号または市ホームページをご覧ください。

▷詳細はこちら



▽「遠隔制御による協働ロボット」
 ▼講師・中村亮太さん（新潟大学自然科学系生産デザイン工学系列工学部准教授）
 ▼「建設産業分野におけるDXの取り組み」
 ■演題・講師
 ■会場／テレワークステーションおぢやまたはオンライン
 ■日時／8月4日（金）午後1時～3時30分
 ■開催します。大学などの研究機関による講演率化について、



DXやAIによる企業の生産性向上や業務効率化について、

催し



■文化振興への寄附として
 ▼詩吟神風流新潟県総連合・現金10万円

善意に感謝

（敬称略）



トの操作とメタバースへの取り組み」
 ▼講師・三好孝典さん（長岡技術科学大学工学部研究システム安全系教授）
 ▼「人間の行動支援を行うロボットの開発」
 ▼講師・池田英俊さん（新潟工科大学工学部機械システム学系准教授）
 ▼AIによる加工技術の効率化
 ▼講師・新村諭さん（長野県工業技術総合センター研究員）
 ■定員／▽会場・先着20人▽オンライン・定員なし
 ■参加無料
 ■申込方法／下記二次元コードからお申し込みください。
 ■申込締切／8月3日（木）正午
 ■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



絵紙のまちの浮世絵展
「妖絵〜浮世絵が語るあやかし奇談〜」

小千谷市、小千谷絵紙保存会などが保有する浮世絵の中で、夏に涼を呼ぶような妖しく怖い浮世絵・絵紙を、民話や関連資料とともに展示します。

■日時／8月5日(土)〜29日(火) 前9時〜午後5時(水曜休館)

■会場／楽集館1階展示室

■内容

▽小千谷市、小千谷絵紙保存会など

が保有する、大蛇・鬼・化け猫・亡霊・がまの妖術などの浮世絵の展示

▽小千谷の民話の紹介(おいよ、弥三郎婆など)

▽特別企画「ちよつと怖い小千谷の昔話」

▼日時・8月5日(土)午後5時〜6時

▼講師・小千谷語り部の会會員、白井雅明(市学芸員)

■入場無料

■問い合わせ／にぎわい交流課複合施設開設準備室(図書館内)

☎82・2724



豪華景品あり！デジタルスタンプフリーを開催します

市内の見どころをめぐり、動画を視聴してご応募いただくと、小千谷の特産品や5000円のギフトカードが当たります。

■期間／8月10日(木)〜9月30日(土)

■場所／錦鯉の里、西脇邸、慈眼寺、東忠

■応募方法

①それぞれの施設に設置されているボードポスターを見つめる。

②スマートフォンやタブレットでボードポスターの二次元コードを読み取る。

③紹介動画を視聴し、スタンプをゲットする。

※「OJYA_FREE_WIFI」を使用できます。

④4つのスタンプを集めて応募する。

※景品応募のほか、特典映像のURLも獲得できます。

■応募締切／9月30日(土)

■その他／この企画は「デジタルスタンプラリー」ですので、紙の台紙はありません。参加にはスマートフォンやタブレットが必要

■問い合わせ／企画政策課デジタル戦略室 ☎83・3507



最後のホットプラザ祭開催！

ホットプラザ祭を運営していた勤労青少年ホーム利用者協議会が解散するため、今年が最後の開催となります。

■入場無料

■申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82-8510 (午前9時〜午後9時) ☎947-0005 旭町13-8

◆前夜祭

■日時／9月16日(土)午後6時〜8時

■会場／勤労青少年ホーム

■内容／キャンドルナイト、ファイアーダンスなど

◆ホットプラザ祭

■日時／9月17日(日)午前10時〜午後3時(小雨決行)

■会場／防災公園(荒天の場合は東小千谷体育センター)

■内容／手作り市・フリーマーケット、ビンゴ大会など

○手作り市・フリーマーケット出店者募集

■区画／25区画(予定)

※1区画は2.5m×2.5mです。

■出店無料

■申込方法／勤労青少年ホームへ電話または右記二次元コードからお申し込みください。※食品の調理販売を行う方は、許可書などの必要書類を郵送または持参してください。

■その他／▷火を使う出店はできません▷申込多数の場合は抽選となります▷テントなどの用具は原則出店者で用意してください。

■申込締切／8月25日(金)午後5時



錦鯉の里に遊びにきませんか



■入館料

区分	一般	団体(20人以上)
大人(高校生以上)	520円	410円
小・中学生	310円	260円

※小学生未満は無料です。

■年間入館券／1,040円

※小千谷市民が対象です。ご利用は購入者ご本人に限ります。

※有効期限は、購入後1年間です。

○無料入館券をご利用ください

■利用期間／8月11日(祝)〜27日(日)

■利用方法／下の無料入館券を切り取り、入館時に受付に提出してください。

■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233

きりとり

「錦鯉の里」無料入館券

【利用期間】
8月11日(祝)〜27日(日)

※1枚につき1名様限り
※コピー不可



きりとり

キャンプdeタイムスリップ
inおぢやるる

■日時／9月16日(土)午前10時～17日(日)午前11時15分(1泊2日)
■会場／おぢやるる
■対象／市内在住の小学3～6年生

■内容

▽1日目・信濃川のかわらで石の勉強、弓矢づくり、縄文！石焼きバーベキューなど
▽2日目・山本山散策、バックドック作り(朝食)、どんぐりクッキー作りなど

■定員／先着30人
■参加料／1人3000円(宿泊費、食費、保険料など)

■申込方法／電話にてお申し込み後、申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて市民会館へお持ちください。

※9月4日(月)以降にキャンセルした場合、参加料はお返しできません。

■申込開始日／8月1日(火)午前10時

■申込締切／8月31日(休)

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82・9111



スポーツ

「からだであそぼう！」
親子運動教室

親子で楽しむ幼児向けの軽運動を行います。

■日時／9月12日・19日・26日
10月3日・17日・24日(いずれも火曜日、全6回) 午前10時～11時

■会場／総合体育館第2武道場
■対象／2・3歳のお子さんとその保護者

■内容／ボール遊び、バランス運動、リズム遊びなど

■講師／市スポーツ推進委員

■定員／15組

■参加料／1組1200円

■申込方法
▽窓口申込・総合体育館またはわんパークの窓口にてお申し込みください。参加料は、初回の教室参加時にお支払いください。

▽インターネット
ト申込…下記
二次元コード



からお申し込みください。参加料は、クレジットカード決済でお支払いください。

■申込開始日／8月1日(火)
■保育ルーム／利用希望の方は

9月5日(火)までにお申し込みください。(先着4人、子ども1人につき3000円)

■問い合わせ／文化スポーツ課
スポーツ振興室(総合体育館内)
☎83・0077



秋季夜間バレーボール大会
参加チーム募集

■日時／9月12日(火)～29日(金)土・日曜日、祝日を除く) 午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館メインアリーナ

■参加資格／18歳以上の方(高校生は除く)

■チーム編成／1チーム9人(男女混成。最低3人は女性とする。女性が常時3人以上コートにいること。ただし、55歳以上の男性がコートにいる場合は、女性は2人でも可。登録は15人以内)

■参加料／1チーム2000円

※代表者会議でお支払いください。

■申込締切／8月9日(水)正午

■代表者会議／8月17日(休)午後

7時)、総合体育館体育団体系
■申込・問い合わせ／文化スポーツ課
スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

第3弾
こいこい健康ウォーク

■日時／9月30日(土)午前9時30分～11時

■集合場所／東小千谷体育センター

■対象／市内在住または在勤・在学(小学生以上)の方

※小学生は、保護者の同伴が必要です。

■定員／30人

■参加料／1000円(保険料、弁当、お茶代含む)

■服装／動きやすい服装

■持ち物／飲み物、帽子、雨具、タオルなどを入れるリュックかウエストポーチ、ウォーキングポール

※ポールをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。

■申込締切／9月22日(金)

■申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎83・0085



募集

第63回市民芸能まつり
出演者募集

日頃の活動の成果を大きなステージで披露しませんか。

■開催日／10月22日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で芸能活動を行っているアマチュア団体・個人。舞踊、伝統芸能、楽器演奏、よさこい、ダンスなどジャンルは問いません。

■参加無料

※ただし、出演に必要な経費(交通費、楽器搬送費など)は出演者の負担になります。

■申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。(フアックス可)

申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／8月17日(休)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82・9111 ㊚82・9112



小千谷市総合文化展
出展団体募集

日頃の趣味や創作活動の成果を発表する場として、総合文化展に作品を出展する団体を募集します。今年度は、富久寿大学文化祭との合同開催です。

■日時／11月10日(金)～12日(日)午前9時～午後5時(最終日のみ午後4時まで)

■会場／市民会館

■対象／市内で創作活動をしている会員数5人以上の団体。絵画、鎌倉彫、押し花、パッチワーク、フラワーアレンジメントなど、ジャンルは問いません。

■出展無料

※ただし、作品の展示・片付け、展示会場内の巡回などは各出展団体で行っていただきます。
■申込方法／出展申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



■申込締切／8月25日(金)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内)

☎82・9111 ㊟82・9112

📧bunksports-sg@city.oijiyama.jp

gata.jp

楽集館展示室を
無料開放します

楽集館展示室を使い、絵画展、工芸展、写真展、コレクション展など個人やグループで自由に開催してみませんか。

期間中に申込みいただいた企画に限り、無料で展示室を利用できます。



■期間／12月1日(金)～令和6年1月30日(火)

■会場／楽集館1階展示室(145㎡、約8m×18m)

■対象／市内在住・在勤の個人または市内で活動する団体

■その他

▽利用期間は個人・団体問わず1回限り、3日程度とします。
▽申込時に、企画内容と希望期間をお知らせください。希望日が重なった場合は、抽選を行います。

▽市は広報に協力しますが、展示・片付け、会場管理などは利用者の責任で行ってください。

▽会場での作品販売、宗教・政治的活動などには利用できません。

■申込締切／8月31日(木)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内)

☎82・9111

第43回 小千谷市展 作品募集

■応募資格／高校生以上

■出品料／1部門につき1,000円(高校生は無料)

■応募規定

部門	規定
日本画	▷版画は4号以上50号以内、その他は10号以上50号以内
水墨画	▷額装に限る
洋画・版画	※水墨画の高校生作品は、半紙サイズの場合、黒紙台紙に貼り付けし出品可。
書道	▷86cm×250cm以内(寸法は外枠) ▷額装、パネル、軸装とする。 ※釈文票を添付のこと。誤字失格。
写真	▷単写真：A4サイズ～全紙。木製パネル・額縁は長辺79cm以内。 ▷組写真：73cm×103cm以内。写真の大きさは自由。 ▷表装は木製パネルか額縁(ヒートン・つり紐を取付) ※パネルサイズ、寸法は外枠。 ※単写真の高校生作品は、A4の場合、A3黒紙台紙に貼り付けし出品可。
工芸・彫塑	染、織、陶器、七宝、つる、漆、革、木、竹、紙などによる工芸・人形など

※公募展に出品展示された作品は、出品できません。

※1部門3点以内とします。

※出品申込後の取り消しはできません。

※額装(ガラス不可、アクリル可)とつり紐を必ず取り付け、しっかりと固定してください。ただし、日本画部門はアクリルも不可です。

■市展開催日時／11月2日(木)～5日(日)午前9時～午後6時※最終日は午後4時まで

■会場／東小千谷体育センター

■搬入受付／10月25日(水)午後3時～7時

※時間は厳守してください。

※出品申込書(出品部門ごとに必要)を記入のうえ、出品料を添えて、東小千谷体育センターへ搬入してください。

■その他

▷開催要項と出品申込書・釈文票は市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、楽集館、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷開催要項の送付をご希望の方は、84円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、次の送付先へ郵送してください。

▶送付先：☎947-0031小千谷市土川1-3-3(市民会館内)文化スポーツ課

■審査員／▷日本画、水墨画：小林充也▷洋画・版画：岡谷敦魚▷書道：狩野芳明▷写真：白石ちえこ▷工芸・彫塑：羽鳥律子

■表彰／▷市長賞(賞状と賞金2万円)▷新潟日報美術振興賞(賞状とクリスタル賞牌)▷奨励賞(賞状と賞金5千円)▷佳作(賞状)▷努力賞※高校生対象(賞状)

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82-9111



▷詳細はこちら

**第38回
明るい東小千谷の集い
参加者募集**

芸能発表出演団体、作品展示の参加者を募集します。日頃の活動の成果を発表しませんか。

■開催日

▽芸能発表…10月14日(土)
▽作品展示…10月14日(土)

・15日(日)

■会場

▽芸能発表…東小千谷体育センター
▽作品展示…勤労青少年ホーム

■対象

東小千谷地区だけに限らず、市内で活動している団体個人

■参加無料

※ただし、発表・展示に必要な経費は、発表者の負担になります。

■申込方法

参加内容書に必要事項を記入のうえ、勤労青少年ホームに提出してください。参加内容書は勤労青少年ホームにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切

8月31日(木)

■申込・問い合わせ

勤労青少年ホーム ☎82・8510 (FAX兼用)



講座

認知症予防と介護の市民講座

認知症の人にはやさしいまちは、誰にとってもやさしいまちです。認知症になっても安心して暮らしていける地域づくりを考えてみませんか。

■日時／8月7日(月)午後1時30分～3時15分(開場…午後1時)

■会場／サンラックおぢや3階大ホール

■演題

「認知症になっても笑顔でくらしたい」

■講師

金子裕美子さん(認知症の人と家族の会 新潟県支部代表)

■定員

先着300人

■聴講無料

■申込方法／電話、ファクス、下記二次元コードのいずれか

■申込期限

8月1日(火)



△金子裕美子さん



**陶芸教室・デッサン教室
受講生募集**

■定員／各12人
■受講無料

■申込締切

8月7日(月)
■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内)
☎82・91111 bunkasports-sg@city.ojiya.nigata.jp

●夏休み陶芸教室

自分の手で土を自由な形に変えて、オンラインワンの作品を作ってみませんか。

■日時／8月12日(土)午後1時30分～4時

■会場／楽集館1階創作活動室

■対象／高校生

■内容／作陶

■講師／小千谷陶友会会員

■服装／汚れてもいい服装

■持ち物／エプロン、タオル
■その他／色付けの詳細は、当日にお知らせします。

●初心者のための
デッサン教室

モチーフをぐるりと囲んでデッサンし、それぞれの表現の違いを楽しみます。

■日時／8月13日(日)午前9時～午後4時(昼休憩あり)

■会場／市民会館4階大会議室

■対象／高校生、デッサンに興味のある方

■内容／デッサン、鑑賞会

■講師／田辺浩一さん(小千谷市展洋画・版画部門代表)

■持ち物／昼食

■その他／鉛筆や消しゴム、用紙、画板などの道具一式は市民会館で準備します。



**勤労青少年ホーム
講座受講生募集**

■会場／勤労青少年ホーム

■申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82・8510 (午前9時～午後9時)

●本格英会話講座2

■日時／8月29日～10月17日(毎週火曜日、全8回) 午後7時～8時30分

■講師／ローチエ ジェラード マジェランさん(英会話講師)

■定員／15人

■受講料／2200円(8回分、教材費)

※「本格英会話講座」に参加し、すでに教材をお持ちの方は不要です。

■持ち物／筆記用具
■申込締切／8月23日(水)

●誰も知らない小千谷の
歴史講座

■日時／9月4日(月)午後7時～8時

■内容／司馬遼太郎の「峠」から読み解く幕末の小千谷の歴史について

■講師／白井雅明(市学芸員)

■定員／10人

■受講料／100円

■申込締切／8月29日(火)



●プロが教える大人のための
のスキンケア教室

■日時／9月22日(金)・29日(金)(全2回) 午後7時～8時

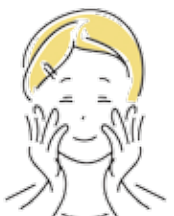
■講師／目崎加奈子さん(ビューティサロンLuce)

■定員／10人

■受講料／1000円(2回分、材料費)

■持ち物／置き型の鏡、フェイスタオル、ヘアクリップ3本、ティッシュペーパー

■申込締切／9月15日(金)



生活安全

緊急告知ラジコなどで全国一斉情報伝達試験を行います

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験を行います。緊急告知ラジコや市内に設置している放送設備で試験放送が流れます。また、緊急情報メールなどで試験の情報をお伝えします。実際の災害と間違わないようご注意ください。試験放送にあわせて、どのような行動をとるべきか想像しておきましょう。

※気象や地震などの状況によっては、試験を中止する場合があります。

■日時／8月23日(水)午前11時頃
■問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515

ガス消費機器調査

都市ガスを安全に安心してお使いいただくため、4年に1回のガス器具の調査と配管の漏れ検査を実施します。調査にはガス水道局から委託を受け



た北陸ガスエンジニアリング(株)の調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

■調査期間／8月中旬～12月中旬
※調査員が順次巡回します。

■対象／元中子、信濃町、山寺、旭町、木津、木津団地、津山、一之町一区、一之町二区、一之町三区、一之町四区、一之町五区、二之町、茶畑、町裏、表三之町、稲場、屋敷、四之町、高見、新屋敷、五之町、八島、沼田、池津、山屋、鴻巣で都市ガスを使用しているお客さま

■調査無料

■その他

▽調査で器具や設備の不良、ガス漏れが発見された場合は、お近くのガス公認工事に修繕を依頼してください。

▽不在の場合は連絡票を置いていきますので、都合の良い日時をご連絡ください。

▽調査員はガス水道局が発行した顔写真付きの名札を着用しています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課 宅内設備係 ☎82・4115

熱中症の発生状況と応急手当

意識障害を伴う熱中症は、放置すれば死に直結する緊急事態です。応急手当の実施や、症状によっては救急車を呼んだり、医療機関を受診したりするなど、適切な対応をお願いします。

■問い合わせ／消防本部警防課救急係 ☎83-0237

熱中症の発生状況

令和4年の救急出動件数1,754件のうち、熱中症(疑いも含む)の出動件数は17件です。毎年20件程度の救急出動があります。特に7・8月の出動件数が多く、搬送者の約6割が65歳以上の高齢者です。

熱中症を疑う症状

頭痛、めまい、意識障害、けいれん、顔面の紅潮、大量の発汗、筋肉の硬直、吐き気、嘔吐、体のだるさ、手足の運動障害、高体温など

熱中症の応急手当

- ①呼びかけに答えられますか
 - ▷意識がしっかりしているときは涼しい場所へ移動し、服をゆるめて体を冷やしましょう。氷のうなどで首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やすと効果的です。
 - ▷呼びかけに答えられないときや反応が鈍いときは、すぐに119番通報をして救急車を呼びましょう。
- ②自分で水分を摂取できますか
 - ▷大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液などを少しずつ飲ませましょう。
 - ▷水分を摂取してもすぐに吐いてしまう場合は、無理に水分を飲ませてはいけません。すぐに医療機関を受診させましょう。
- ③症状は改善しましたか
 - ▷症状が改善しても無理は避け、水分補給をして十分な休息をとるようにしましょう。
 - ▷症状が改善しない場合は、医療機関を受診させましょう。

宝くじ助成金で集会場のエアコンを整備

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的にさまざまなコミュニティ活動を支援しています。

池津町内会は助成を受けて、集会場のエアコンを整備しました。

■問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512



みんなでチャレンジ！
達成しよう！100日間の
無事故・無違反

家族や友人、町内、職場、学校などの仲間と一緒に参加してみませんか。参加料の一部は、(公財)新潟県交通遺児基金に寄附されます。

●安全運転・チャレンジ100



- 安全運転・チャレンジ100
ドライバー5人1組で100日間、無事故・無違反を目指し、横断歩行者の保護意識をもった運転を心がけるものです。
- 参加資格/運転免許を有し、県内に在住または在勤・在学する方5人で1チーム
- 実施期間/9月23日(祝)~12月31日(日)の100日間
- 参加料/1チーム10000円
- 申込方法/申込書に必要事項を記入し、郵便局の窓口またはATMで参加料を振り込んでください。申込書は、防災安全課片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター、小千谷警察署小千谷地区交通安全協会にあります。※現金で振り込む場合、別途加算料が発生します。
- 申込締切/8月31日(休)

- 賞品/▽無事故・無違反達成チームには達成記念品を差し上げます。▽無事故・無違反達成チームの中から抽選で旅行券や温泉宿泊券などが当たります。
- Wチャンス賞/10チーム以上でお申し込みの場合は、団体特別賞の対象となります。県ホームページから「団体の部申込書」をダウンロードしてお申し込みください。
- 問い合わせ/安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全対策室内) ☎025・280・5136

●いきいきクラブ・チャレンジ100



- 65歳以上の5人1組で100日間、歩行中や自転車乗車中などに「交通事故にあわない・事故を起こさない」ことを目指すものです。
- 参加資格/県内に在住する65歳以上の方5人で1チーム
- 実施期間/9月23日(祝)~12月31日(日)の100日間
- 参加料/1チーム5000円
- 申込方法/小千谷警察署、小千谷市老人クラブ連合会、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、小千谷

くらし

「価格高騰緊急支援給付金」の申請はお済みですか

- 住民税非課税世帯などを対象とする価格高騰緊急支援給付金の申請を受け付けています。該当すると思われる方には、6月に確認書を送付しました。申請がお済みでない方は、早めにお手続きください。
- 支給額/1世帯あたり3万円
- 申請期限/8月31日(休)
- その他/対象世帯などの詳細は、広報おぢや7月号(7ページ)または市ホームページをご覧ください。
- 申請・問い合わせ/福祉課 ☎83・3618

- 地区交通安全協会で申し込むか、郵便局の窓口またはATMで参加料を振り込んでください。
- 申込締切/8月23日(休)
- 賞品/無事故・無違反を達成し、報告書を提出したチームの中から抽選でカタログギフトなどが当たります。
- 問い合わせ/いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全協会内) ☎025・285・3755

乗って守ろう / 路線バス

通勤・通学や通院、買い物など、私たちの生活に路線バスは欠かせません。しかし、利用者が減少している路線は減便や廃止される場合があります。大切な移動手段を維持するために、みんなで路線バスの利用を心がけましょう。

- 循環バスを利用しよう！
循環バスは、公共施設や医療機関、ショッピングセンターなどを結んで運行しているため、移動に便利です。
- 環境にも健康にも良い！
公共交通の利用はCO₂排出量の削減につながります。また、バス停や目的地までの移動で歩く機会や距離が増え、健康増進に役立ちます。暑い夏のお出かけの際、一部区間を快適な路線バスで移動することで熱中症予防にもなります。



- バスの現在地を検索できます！
長岡駅を発着する「十日町~小千谷~長岡駅前線」「小千谷車庫前~片貝~長岡駅前線」のバスは、スマートフォンで位置情報が確認できます。ぜひご利用ください。



△ながおかバスi

「夏休み応援キャンペーン」実施中！

- 越後交通(株)が運行する路線バス全線で、小学生を対象に1乗車50円で乗ることができるキャンペーンを実施しています。ぜひこの機会にお子さんと一緒に路線バスをご利用ください。
※高速バスなど一部対象外の路線があります。
- 期間/~8月31日(休)
- 問い合わせ/越後交通(株) ☎29-1110

マイナンバーカード・マイナポイント受付窓口情報



△手続きに関する詳細はこちら

平日の開庁時間に手続きをすることが難しい方はぜひご利用ください。ご不明な点はお問い合わせください。

■予約・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

マイナポイント(※)の受取期限は9月末まで!

※令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。



●対応業務

- ▽マイナンバーカードの申請・受取
- ▽電子証明書の新規発行・更新
- ▽マイナンバーカードと電子証明書の暗証番号の変更・再設定
- ▽マイナポイントの申込
- ▽保険証・公金受取口座の登録支援

●平日の夜に手続きしたい方

- 開設日／9月末までの毎週火・木曜日
- 受付時間／午後7時
- 持ち物／市ホームページをご覧ください。
- 予約不要

●土日に手続きしたい方

要予約

- 開設日／8月6日(日)・19日(土)
- 受付時間／午前8時30分～正午、午後1時～5時
- ※正午～午後1時は受付できません。
- 持ち物／市ホームページをご覧ください。
- 不明な点は予約時にお問い合わせください。
- 予約方法／直前の開庁日までに市民生活課窓口または電話で予約してください。
- ▽予約受付時間

- ▼月・水・金曜日(祝日を除く)・午前8時30分～午後5時
- ▼火・木曜日・午前8時30分～午後7時



市民生活課の窓口でキャッシュレス決済がご利用いただけます

証明書などの交付手数料について、各種クレジットカード決済や電子マネー決済、QRコード決済でのお支払いが可能です。
※パスポートの受取の際に使用する収入印紙、収入証紙のお支払いは現金のみです。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの商標登録です。



商工業

無料起業相談

小千谷市で起業を考えている方の起業相談を受け付けます。興味がある方、事業計画や融資にお悩みの方も気軽にお申し込みください。



- 日時／8月18日、9月15日、10月20日(いずれも金曜日)午後1時～8時
- 会場／テレワークステーションおぢや
- 対象／小千谷市で起業を考えている方
- 相談員／(一財)新潟県起業支援センター
- 相談無料
- 申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556 syoko@city.ojya.niigata.jp

非核平和

非核平和ポスター展

市では平成4年に非核平和都市宣言を行い、核兵器の廃絶と平和の確立に市民一人ひとりが

努力することを誓いました。戦争を風化させることなく、非核平和の大切さをより多くの方から理解していただくため、非核平和ポスター展を開催します。

- 日時／7月26日(水)～8月15日(火)午前9時～午後6時
- 会場／サンプラザ2階ロビー
- 内容／学生が描いた平和に関するポスター、広島平和記念公園にある「原爆の子の像」のモデルとなった佐々木禎子さんについて描いたポスターの展示
- 入場無料
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507



黙とうにご協力ください

原爆死没者のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、原爆が投下された時刻に1分間の黙とうを行います。みなさんのご家庭や職場、地域でもご協力をお願いします。



- 日時
- ▽広島：8月6日(日)午前8時15分
- ▽長崎：8月9日(水)午前11時2分
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507

障がい者就労施設からの製品購入に
ご協力ください

障がいのある方の自立を支援するため、障がい者就労施設で取り扱っている製品の購入や受託作業の利用にご協力をお願いします。

■製品・作業の例

▽製品…小物、六角椅子、保育園用品、花火玉、エコバッグ、トイレレットペーパー、雑巾、ペットボトル飲料、市指定ごみ袋、パンなど
▽作業…宛名シール貼り、住宅や事業所の敷地内の除草作業、清掃など



■市内の障がい者就労施設

施設名	問い合わせ
小千谷市障害者支援センター さつき工房	☎ 82・0403
障がい者支援センター ひかり工房	☎ 82・0790
障がい者支援センター ひだまり工房	☎ 86・8090
ワークセンター小千谷さくら	☎ 81・6400
ワークショップ想	☎ 86・8148

●小千谷市役所の取組

障がい者就労施設からの物品などの調達方針を定め、市の全ての施設で優先的に購入しています。



■令和5年度調達目標／290万円

■調達実績

- ▽令和3年度…204万9252円
 - ▽令和4年度…233万1478円
- 問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

高齢の方、障がいのある方の医療費の一部を助成します

助成を受けるには、事前に受給者証の交付申請が必要です。

老人医療費助成（県老）

- 対象／65歳～69歳の方で、次のいずれかに該当する方
※前年の合計所得金額が135万円を超える方は除きます。
▷常時ひとり暮らしで扶養されていない方
▶ひとり暮らしの認定は、住民票と生活状況から判断します。近隣に扶養義務者となる方が居住し、経済的・精神的な援助を受けている場合、対象外となることがあります。

- ▷3か月以上にわたって寝たきり状態の方
- 自己負担額／外来、入院ともにかかった費用の2割
- 申請に必要なもの／健康保険証
- 申請・問い合わせ／福祉課
高齢福祉係 ☎83-3517



重度心身障害者医療費助成（県障）

- 対象／次のいずれかに該当する方
▷身体障害者手帳1～3級
▷療育手帳A判定
▷精神障害者保健福祉手帳1級
※本人または扶養義務者の前年の所得金額によって、対象にならない場合があります。
- 助成内容（自己負担額）
▷外来：1回530円（1か月1医療機関につき4回まで）
▷入院：1日につき1,200円
▷調剤：自己負担なし
- 申請に必要なもの
▷身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか
▷健康保険証
▷標準負担額減額認定証（お持ちの方）

- ▷マイナンバーが確認できるもの
▷印鑑
- 申請・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83-3517



受給者証を更新します

- 既に重度心身障害者医療費助成（県障）受給者証をお持ちの方には、新しい受給者証を郵送します。
※手続きは不要です。
※保険証や所得が確認できない方には、更新に必要な書類を発送します。
- 発送日／8月下旬
 - 更新後の受給者証の有効期間／9月1日（金）～令和6年8月31日（土）



6月18日

NHKラジオ公開番組「真打ち競演」公開収録

一流の漫才と落語で大笑い

市民会館の開館50周年を記念して開催され、会場には抽選により当選された約200組の方が来場しました。出演者のみなさんによる漫才や落語で会場は大きな笑い声につつまれ、観客からはたくさん拍手が送られました。



7月1日 七夕の星を観察しよう

星座っておもしろい

おちやゝるを会場に、七夕を楽しむイベントが行われ親子20組44人が参加しました。当日はあいにくの天気のため予定していた星空観察ではなく、屋内で夏の夜空に見える星や星座にまつわる七夕の物語などを学んだり、ペットボトルを使った望遠鏡を制作したりしました。



7月8日 ボッチャ大会IN小千谷

優勝めざしてがんばるぞ

障がい者スポーツへの理解促進と誰もが気軽にスポーツ参加できる地域づくりを目的に、総合体育館で開催されました。チーム対抗戦で行われ、市内外から25チーム119人が参加しました。参加されたみなさんは他のチームの好プレーを参考にしたり、拍手を送ったりしながら、笑顔でボッチャを楽しんでいました。



7月12日 被爆体験伝承講話会

語り継ごう、平和の大切さ

非核平和事業の一環として、「被爆体験伝承講話会」を市民会館で開催し、約300人が聴講しました。講話会には、被爆体験伝承者の植原泰一さんをお招きし、被爆の実相や核兵器廃絶を訴え続けた被爆者である岡田恵美子さんの被爆体験についてお話しいただきました。参加した中学生一人ひとりが非核平和へ関心を持ち、多くの質問が飛び交っていました。



企業連携型地域おこし協力隊が着任しました

民間企業との連携により、地域産業の振興と地域活性化の促進を目的に活動する「企業連携型地域おこし協力隊」が、7月から(有)片貝煙火工業に着任しました。

■問い合わせ／商工振興課
企業立地係 ☎
83-3556



佐藤 菜さん

■プロフィール／小千谷市出身。市内の高校在学中から芸能活動を開始し、高校卒業と同時に拠点を首都圏へ移し活躍していました。今回の企業連携型地域おこし協力隊への応募をきっかけに、小千谷市へUターンし、活動を始めました。

■活動内容

- ▷花火をフックとした地域活性化
- ▷SNSなどの情報ツールによる地域の魅力発信



環境

家庭用生ごみ処理機器購入
費補助制度

市では一般家庭から排出される生ごみを減量するために、電動生ごみ処理機・たい肥化容器の購入費を補助しています。これらの処理機器を利用すると、生ごみを減らすことができるだけでなく、肥料として活用することができます。補助金を申請される方は、購入前にお問い合わせください。

- ▽電動生ごみ処理機・購入費用の½(100円未満切り捨て)で、上限3万円(1世帯1台まで)
- ▽たい肥化容器・購入費用の½(100円未満切り捨て)で、上限3000円(1世帯2台まで)
- 対象者/次の全ての要件に該当する方
 - ▽市内に住所を有し、かつ居住している方
 - ▽市内に店舗を有する販売店から処理機器を購入する方
 - ▽処理機器を居住場所に設置し、使用する方
- 問い合わせ/環境共生課環境衛生係 ☎ 83・3566

インクカートリッジを回収しています

ごみの減量、資源の有効活用のため、市役所本庁舎の環境共生課窓口にて、ご家庭で使用したインクカートリッジ専用の回収ボックスを設置しています。ご利用は開庁日のみとなります。

■問い合わせ/環境共生課環境衛生係 ☎ 83-3566



休日・夜間の急患診療、救急医療電話相談のご案内

小千谷市を含む長岡地域では、休日・夜間の急患診療所が開設されています。比較的症状が軽いときにご利用ください。なお、**受診前に必ず各診療所へ電話で連絡してください。**

- 持ち物/健康保険証、お薬手帳、医療受給者証、当日支払う医療費、マスクなど
- その他/▷薬は、急患医療のため原則1日分です。▷症状によっては二次病院をご案内する場合があります。▷インフルエンザなどのワクチン接種は行っていません。
- 問い合わせ/健康・子育て応援課健康増進係 ☎ 83-3640



●長岡地域の急患診療所 (所在地: 長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ1階)

診療所名	電話番号	受付時間	診療科	診療日						
				日・祝	月	火	水	木	金	土
中越こども急患センター	☎86-5099 ☎94-4655	午後6時45分～9時30分	小児科 (中学生まで)	-	○	○	○	○	○	○
休日・夜間急患診療所	☎37-1199 ☎35-8266		▷午前9時～11時30分 ▷午後1時～4時30分	内科	-	○	○	○	○	○
		▷午前9時～11時30分 ▷午後1時～3時30分	内科・小児科 ・外科	○	-	-	-	-	-	-
休日急患歯科診療所	☎33-9644	▷午前9時～11時30分 ▷午後1時～3時30分	歯科	○	-	-	-	-	-	-

※年末年始は、診療時間が変わる場合がありますので各診療所にご確認ください。

●急な病気や中毒などの電話相談窓口 (通話料のみ負担)

相談窓口	相談内容	相談日時	電話番号
新潟県小児救急医療電話相談	子どもの急な病気(発熱・嘔吐・下痢など)	毎日 午後7時～午前8時	☎025-288-2525 プッシュ回線#8000
新潟県救急医療電話相談	おおむね15歳以上の方の発熱・頭痛・腹痛・吐き気など急な病気やけが	毎日 午前9時～午後9時	☎025-284-7119 プッシュ回線#7119
つくば中毒110番	化学物質、医薬品、動植物毒による中毒	毎日 24時間対応	☎029-852-9999
大阪中毒110番		☎072-727-2499	
タバコ専用電話	タバコを飲み込んだ時など(自動音声応答)	毎日 24時間対応	☎072-726-9922

放置しないで！高血圧

J A新潟厚生連小千谷総合病院

内科医師 小幡明博さん



高血圧とは

日本の高血圧者数は約4300万人と推定されています。そのうち、自らの高血圧を認識していない人が1400万人、認識しているが未治療の人が450万人、薬物治療を受けているが管理不良の人が1250万人と推計されており、健康診断でもよく指摘される病気です。高血圧の基準は、病院の診察室で測った場合は収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上とされており、自宅で測った場合は収縮期血圧が135mmHg以上、拡張期血圧が85mmHg以上とされています。



高血圧の原因や症状

高血圧は、原因の特定できない本態性高血圧と内臓疾患が原因となる二次性高血圧に分類されます。多くの人が罹患し、一般

的に言われる高血圧は本態性高血圧です。高血圧は生活習慣が密接に関わっており、塩分のとり過ぎや肥満、運動不足、ストレス、疲労などが原因となります。まれに頭痛やめまいを訴える場合がありますが、他の原因でも見られる症状のため、高血圧特有の症状ではありません。高血圧になっても多くの場合、症状は全くありません。

高血圧を放っておくとどうなる？

高血圧は、合併症に注意することが大切です。日本人を対象とした研究で、血圧が高い人ほど脳卒中や心筋梗塞などの脳や心臓で起こる病気で死亡するリスクが相対的に高くなることが報告されています。高血圧が持続すると血管が傷ついたり、血管が硬くなったりして動脈硬化が引き起こされます。この動脈硬化が進行すると脳、心臓、腎臓、眼などのさまざまな臓器に障害が起こり、脳卒中や心筋梗塞といった死に至る重篤な病気の発症につながります。

このようなことから、高血圧の治療によって、しっかりと血圧を下げるのが重要視されています。10年後、20年後、30年後の病気の発症を防ぎ、日常生活に支障をきたさないようにするために、高血圧を指摘された方は医療機関を受診し、治療にしっかり取り組んでいただきたいと思えます。



食べて動いてよく寝よう！

「おぢや健康」30ポイントチャレンジ

- 対象／18歳以上で市内在住または在勤の方(高校生は除く)
- 申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブ おぢや(総合体育館内) ☎83・0085 (FAX兼用、平日、午前9時～午後6時)

★ポイントチャレンジ

■ポイントチャレンジの方法

- ①健康こいこい教室への参加や、体力・ヘルスチェックにより、自分の体を知りましょう。
 - ②各種運動教室などへの参加、健康診断受診、歩数チェック、健康づくりや運動に関するイベントへの参加などでポイントをとっていきましょう。
 - ③3か月後、再び体力・ヘルスチェックを行い、体の変化を実感しましょう。
- ※3か月間のチャレンジです。

■参加特典

- ▽全員・市内協賛店舗(14店舗)の各種サービス
- ▽100ポイント達成者・「ちぢみの里入館券」進呈、「こいこいスポーツクラブおぢや」の初回年会費免除

★健康こいこい教室【土曜日コース】

- 日時／8月5日～11月25日(全12回)
- 会場／総合体育館1階こいこいスタジアオ
- 内容／▽体力・ヘルスチェック(開始時と終了時)▽ストレッチ▽姿勢改善運動▽レクリエーション運動など
- 定員／15人程度(初参加の方優先)
- 参加料／3000円(初参加の方は無料)
- 申込方法／8月3日(木)までに電話または下記二次元コードからお申し込みください。





- ▷受診通知書が届いていない方で受診を希望する方、申込の取り消しをする方は、ご連絡ください。詳細は市ホームページでもご確認いただけます。
- ▷健（検）診の対象年齢は令和6年4月1日時点の年齢を基準としています。
- ▷市外へ転出した時点で小千谷市の健（検）診を受けられなくなります。
- ▷**当日、体調が悪い場合は受診できません。**ご家庭で必ず体温を測り体調を確認してください。詳しくは受診通知書に同封されている「体調に関する事項」をご確認ください。
- 申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

- 40歳以上：同日実施
- 20歳～39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	受付時間	会場
8月 4(金)・8(火)・ 18(金)・22 (火)・25(金)・ 28(月)	13:15～13:40 ※子宮頸がん検診の みの場合は、14:00 ～14:15です。	小千谷総合 病院健診セ ンター
1(火)・21(月)	13:15～13:40 ※乳がん検診のみ実 施します。	
休日 検診 10.29(日)	▷9:00～11:00 ▷13:00～15:00	あすえ～る

2年に一度の検診です。住民検診調査などで既に申込をされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。新規に申込を希望される方はご連絡ください。小千谷総合病院を希望の方は、10月以降のご案内となります。

○子宮頸がん検診

- 対象／20歳以上で、令和4年度に市の子宮頸がん検診を受けていない女性
- 料金／1,000円※70歳以上の方は無料です。

○乳がん検診（マンモグラフィ単独）

- 対象／40歳以上で、令和4年度に市の乳がん検診を受けていない女性
- ※令和4年度に無料クーポン券を使用して受診した方は、令和5年度も申込できます。
- 料金／▷40歳～49歳：1,400円▷50歳～69歳：1,000円※70歳以上の方は無料です。

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
池ヶ原、古田、池中新田、坪野（上）、細島、塩殿、卯ノ木、川井地区、岩沢地区、真人地区（真人北部を除く）	8.3(木)	9:00～11:00	南中学校
	8.4(金)		

○胸部レントゲン検査

- 対象／40歳以上
- 料金／200円※70歳以上の方は無料です。

○特定健康診査

- 対象／16歳以上
- ※40歳～74歳の方は、加入している医療保険により受けられない場合があります。
- 料金／1,000円
- ※小千谷市国民健康保険加入の40歳、50歳の方と、75歳以上の方は無料です。
- ※40歳～74歳で社会保険などの扶養になっている方は、特定健康診査券に記載されている額をお持ちください。追加で心電図検査を希望する場合は、別途料金1,215円が必要です。

○その他の健診日程

- レディス健診／女性を対象とした健診日です。
- ▷日にち：11月15日(木)
- ▷会場：総合体育館
- ▷申込締切：11月7日(火)
- ※申込人数によっては期限前に締め切ります。



新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

令和5年春開始接種

- 集団接種は、7月25日で終了**しました。今後は、医療機関や診療所での個別接種となります。
- 個別接種実施期間**／～8月31日(木)

生後6か月～4歳の乳幼児接種

新たに対象となるお子さんに接種券を送付しました。同封の案内をよくお読みいただき、希望される方は予約してください。

- 対象／生後6か月～4歳のお子さん
- 予約先・接種会場／にはらこどもクリニック（桜町4962） ☎81・6811
- 使用するワクチン／ファイザー社製の生後6か月～4歳用のワクチン
- 接種回数／3回1セット
- 接種間隔



- ▽1回目と2回目は3週間以上間隔をあけて接種
- ▽2回目と3回目は8週間以上間隔をあけて接種

■接種券／今後、接種対象となるお子さんにも順次送付します。過去に送付された接種券をお持ちの方は、その接種券を使用してください。紛失した場合は、その接種券を使用してください。紛失した場合は、その接種券を使用してください。紛失した場合は、その接種券を使用してください。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせ

- 接種に関する相談／新型コロナワクチン相談センター ☎89・8501
- 問い合わせ／健康・子育て応援課ワクチン接種対策班 ☎83・3640

今回は、真夏の昼下がり、散歩に出かけた西脇順三郎先生が、旧鉄砲町の真福寺の坂で出会ったことを、いかにも重大事のように詠んだ詩です。詩集『宝石の眠り』に載っている、多くの研究者から注目された有名な詩を紹介いたします。

まさかり

夏の正午

キハダの大木の下を通つて
左へ曲つて

マツバボタンの咲く石垣について
寺の前を過ぎて

小さな坂を右へ下りて行つた
苦しむ人々の村を通り

一軒の家から
ディラン・トマスに似ている

若い男が出て来た
私の前を歩いていった

ランニングを着て下駄をはいて
右へ横切つた

近所の知り合いの家に
立ち寄つた

「この衆

まさかりを貸してくんねえか」
永遠

人通りの少ない真夏の昼下がり、ランニングシャツをきた男が、まさかりを借りに行く光景を一見まじめに、そしてユーモアを混じえ、若い男をディラン・トマスというアルコール中毒で死去した英国の詩人にたとえて書いた詩です。西脇先生はいつも「永遠」ということを考えており、遠い過去から未来まで、この男と出会ったのも「永遠」の中の一瞬に過ぎないと、それまでの風景をがらりと変えて「永遠」と結んでいるのが、なんとも言えず不思議な余韻を残しています。

(西脇順三郎を偲ぶ会会長 中村忠夫記)



△真福寺から下る坂

各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	8. 9(水) 8.23(水)	10:00~15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認、年金見込額、障害年金などに関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006 ※自動音声案内後[1]→[2]を押してください。
もの忘れ心配相談室	8.17(木)	10:00~12:00 13:30~15:00	市役所	もの忘れに関する相談、簡単なもの忘れのテスト	○	地域包括支援センター ☎83-0807
行政相談	8. 8(水) 8.22(水)	10:00~12:00	岩沢住民センター	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	—	市民生活課市民係 ☎83-3509
無料法律相談	8.16(水)	13:30~16:30	市役所	弁護士による法律相談	○	
消費生活相談	月~金曜日	9:00~16:00		商品やサービス、契約に関するトラブルや疑問	—	
AAグループミーティング	毎週水・金曜日	19:30~21:00		アルコール問題の解決に向け、断酒を継続する場	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
シルバー人材センター入会説明会	8.16(水)	10:00~11:45	サンラックおぢや	センターの概要と入会手続きの説明	—	シルバー人材センター ☎82-6550
ひきこもる人の家族のつどい	8.20(日)	13:30~15:30	荻野代表宅 (東栄1-5-6)	ひきこもりの状態が続いている方の家族が集い、相談や交流ができる場 ▷参加費：1回300円	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
オレンジカフェ	8. 6(日)13:00~15:00：元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 8. 6(日)13:00~15:00：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 8.20(日)14:00~15:00：片貝総合センター ☎83-1786 (特養おぢやさくら) 8.27(日)13:30~14:30：モス・コーラデイホーム ☎86-7072			認知症の方や家族などの交流と相談ができる場 ▷参加費：1回100円 ▷事前申込不要		

三二情報

日 日時・期日
場 会場・場所
対 対象
内 内容
講 講師
定 定員

料 料金など
持 持ち物
他 その他
申 申込
問 問い合わせ

第40回魚沼地区高等学校 「美術・書道展」

回①8月4日(金)午後1時〜4時
30分②8月5日(土)午前9時〜午後4時30分③8月6日(日)午前9時〜正午
場市民会館4階大会議室
料無料
場小千谷西高等学校
(担当:森山・坂大) ☎82・4335
▽小千谷高等学校(担当:伊佐) ☎83・2262



悪質商法・詐欺被害防止！ 消費生活サポーター養成講座

消費者トラブルに対応するための基礎知識を学び、地域の被害防止のためのサポーター役になりませんか。

回8月31日、9月7日・14日(いずれも木曜日、全3回) 午前10時〜午後3時30分
場市民会館4階大会議室
対新潟県内在住の方
料特殊詐欺の被害や悪質商法の種類・注意点、消費者を守る法律と知識など
定30人
料無料
回8月24日(木)までにNPO法人新潟県消費者協会
場NPO法人新潟県消費者協会(平日、午前9時〜午後4時30分) ☎025・281・5558 (夜兼用) ☎in.sho.kyo@happytown.ocn.ne.jp

県立魚沼テクノスクール
魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

〇JWCADJYK 建築製図Ⅰ(平面図の作成) 受講生募集

回9月9日(土)・16日(土)午前9時〜午後4時
場魚沼テクノスクール
対CADの使い方を学びたい方(初心者可) 定10人
料4700円
回8月30日(水)までに魚沼テクノスクール

〇第一種電気工事士 筆記試験対策(理論) 受講生募集

回9月15日(金)・20日(水)午前9時〜午後4時
場魚沼テクノスクール

回第一種電気工事士筆記試験受験予定者 定15人
料29000円
回9月7日(木)までに魚沼テクノスクール

〇事務エキスパート科2期 9月入校生募集

回9月20日(水)〜令和6年3月19日(火)午前9時30分〜午後4時10分
場エム・エスオフィス(イオン小千谷店内特別研修室)
対簿記とパソコンの知識・技術を習得し、就職を希望する方
定15人
料無料(ただし、テキスト代など自己負担あり)
回8月25日(金)までにハローワークおぢや ☎82・2441

「自身で書いた遺言書を 法務局に保管できます」

あなたの遺言書を法務局が預かりします。大切な方に財産を残したい、遺族に想いを託したいなど、終活の一つとしてご利用されてはいかがでしょうか。詳しくは、法務局ホームページをご覧ください。

回新潟県地方法務局長岡支局 ☎33・6901



△法務局ホームページ

自衛官募集

防衛省・自衛隊では自衛官候補生などを募集します。



■募集種目・受験資格・受付期間

募集種目	受験資格	受付期間
自衛官候補生		随時
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	~9月5日(火) (採用予定人数に達しない場合は再募集あり)

※試験日、試験科目など詳細についてはお問い合わせください。

■申込・問い合わせ/自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(長岡地方合同庁舎1階) ☎940-0082長岡市千歳1-3-88 ☎33-0256

2023 ハートフルフェスタ 「スポーツでつながろう」

障がいのあるなしに関わらず、スポーツを通じて楽しく交流しましょう。2020東京パラリンピックマラソン銅メダリストの永田務さんも参加します。どなたでも気軽にご参加ください。

※秋に「アートでつながろう」の開催を予定しています。

- 日時/8月19日(土)午前10時30分〜午後1時
- 会場/総合体育館メインアリーナ
- 内容

▷スポーツ交流: カローリング、ストラックアウト、ボッチャ、モルック、卓球バレー、フライングディスクなど
※バルシューレ(ドイツで生まれたボール運動教室)の体験・交流会も行います。

▷障がい福祉施設の活動紹介・作品展示

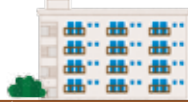
- 参加無料・申込不要
- 問い合わせ/ハートフルフェスタ実行委員会(実行委員長: 谷口博文) ☎090-7522-0426

9月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課建築住宅係 ☎83-3514

- 入居可能日/9月1日(金)
- 申込/8月15日(火)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/条件の詳細はお問い合わせください。
- その他/入居申込の前にあらかじめご相談ください。その際、源泉徴収票など世帯の所得がわかる書類をご持参ください。所得により家賃の減免があります。

●市営住宅：小千谷市が運営する公営住宅です。



住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	3	20,000 ~39,300円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 2・3号棟(栄町)	3	16,900 ~33,700円	4階建・3DK
市営日吉団地住宅 (日吉2)	1	19,600 ~38,400円	3階建・2LDK
市営信濃川住宅 (千谷川1)	1	15,600 ~30,600円	5階建・3LDK
市営木津のぞみ団地 住宅1号棟(木津団地)	1	18,700 ~36,700円	4階建・1LDK
市営千谷のぞみ団地 住宅(千谷)	1	19,600 ~38,400円	4階建・2DK
市営木津のぞみ団地 住宅2号棟(木津団地)	1	25,500 ~50,200円	2階建・2DK

●特定公共賃貸住宅：ファミリーに最適なお部屋で、市外にお住まいの方もお申し込みいただけます。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営日吉団地住宅 (日吉2)	2	46,000円	3階建・3LDK

●県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営元中子住宅 1・2号棟(元中子)	2	15,600 ~31,100円	5階建・3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(6月届出分)

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！
幸せな新生活と健やかに育つおぢやっ子をお祝いします。
※保護者のお名前などは、届出のとおりに掲載しています。

☆ご結婚

- ♡ 星野勇太さん (城内1)
中島ちひろさん (南魚沼市)
- ♡ 五十嵐友一さん (城内2)
武田愛美さん (見附市)

☆ご誕生

- 陽彩さん (渡辺郁さん：元中子)
- 豊久さん (石坂司さん：坪野(下))
- 愛瑠さん (友田直樹さん：新屋敷)
- 大空さん (金崎優さん：五辺)
- 菜々花さん (須田亨さん：三仏生)
- らなさん (伊藤友輝さん：平沢2)
- 奏さん (伊佐将吾さん：蕨生)
- 璃叶さん (諏訪部ほの香さん：真皿)
- 佑飛さん (相澤文哉さん：桜町(上))
- 菜月さん (山崎純一さん：千谷)
- 宗士さん (井口優里さん：桜町(下))
- あやめさん (和田拓郎さん：小栗田)
- 等耶さん (目崎平さん：桜町(下))
- すみ香さん (瀬沼一輝さん：千谷川4)

■問い合わせ/市民生活課
市民係 ☎83-3509



家族などが「認知症かな？」と思ったら…

地域包括支援センター
☎83-0807に相談を！



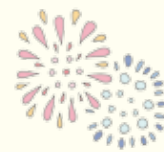
図書館情報

問い合わせ/図書館 ☎82-2724



8月の特集は「夏を楽しもう」

待ちに待った暑い夏がやってきました！海水浴にスイカ割り、花火大会など楽しいことがいっぱい！図書館では夏を楽しく過ごすために役立つ本をご用意しています。今年の夏の楽しみ方を見つけてみませんか。



今月のキッズフォト

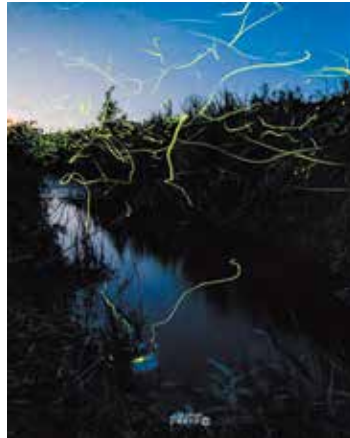


△わんパークにて
吉澤 しゅうか 秋叶ちゃん (1歳10か月)



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：muunoshi
ii_さん
▷撮影場所：打越
▷ゲンジボタル



小千谷市広報Instagram
をチェック！



作ってみてね！ この料理

暑い夏でもお箸が進む さっぱりおいしい！ ～きゅうりソースの 豚しゃぶサラダ～

<材料> (4人分)

豚こま肉 (しゃぶしゃぶ用など) ……400g
生姜 ……ひとかけ
きゅうり ……2本
塩こうじ ……大さじ1
梅干し ……2個
レモン果汁 ……小さじ1
玉ねぎ (中) ……½個
ミニトマト ……6個

<作り方>

- ①梅干しは種をとり、刻む。玉ねぎはスライスして水に5分程度さらし、水気を切る。
- ②きゅうりは蛇腹切りにしてボールに入れ、塩こうじと①の梅干しを加えて揉む。レモン果汁をかけて冷蔵庫で冷やす。
- ③豚肉に酒 (分量外) をふりかけ、沸騰したお湯に生姜スライスとともに肉を入れ、色が変わるまでゆでる。
※水にさらさず、そのままお湯を切って皿に盛る。
- ④①のスライス玉ねぎを肉の上に散らし、②をかける。ミニトマトを飾る。



豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、「疲労回復ビタミン」とも呼ばれています。玉ねぎやクエン酸 (梅干しやレモン果汁) を一緒にとることで、代謝の促進・疲労物質の分解など、さらに疲労回復の効果が期待できます。ゆで湯に生姜を入れることで、ほんのり生姜の香りがつき、肉の臭いも気になりません。食欲が落ちがちな暑い夏ですが、そんな時こそ食事の質を意識して、食事を3食とることが大切です。



<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：255kcal ▷炭水化物：7.0g
▷たんぱく質：20.6g ▷食物繊維：1.2g
▷脂質：15.3g ▷食塩相当量：1.4g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき (6月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,518人 (- 11人)
女	16,869人 (- 13人)
合計	33,387人 (- 24人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,918世帯 (+2世帯)

異動 (6月届出分)			
出生	15人	転入	56人
死亡	36人	転出	59人

広報クイズ & 感想

正解者の中から抽選でプレゼントをお送りします

- 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・ご感想を必ず記入してご応募ください。
- 応募先 / ㊟947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要) ㊟plan-kh@city.ojiya.niigata.jp ㊟83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切 / 8月15日(火) (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。



今月のプレゼント (5人) 『ジェラート2個セット』




CAFÉ & IZAKAYA 凜
城内1-11-13 ☎82-1686

プレゼントを提供いただけるお店を募集しています。詳細は企画政策課 ☎83-3507まで。

問題 小千谷西高等学校は、今年で創立何周年を迎えるのでしょうか？

① 10周年 ② 60周年 ③ 120周年

7月号のクイズの答えは、② 錦鯉でした。




小千谷市の SNS をチェック!

小千谷市では、SNSを活用して情報発信を行っています。右の二次元コードからそれぞれご覧いただけます。



広報おぢやを
スマホでチェック!

「マチイロ」アプリをダウンロードすると、スマホで「広報おぢや」がチェックできます。



△ios △Android

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高年齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い
清掃 障子・ふすま張り替え
大工仕事 除草 事務作業

一般労働者派遣事業 (シルバー派遣) 会員募集中

など、お気軽にご相談ください。

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター
TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

組合員の皆様へ 虹のホールおぢや会員特典

① 祭壇 (ホール葬・自宅葬) ... 10%引	⑦ 喪中ハガキ ... 無料
② 花環 ... 10%引	⑧ 寒中見舞い ... 無料
③ 引出物 ... 10%引 (一部除く)	⑨ 法要祭壇 ... 10%引 (壇花サービス)
④ 生花 ... 5%引	⑩ 会葬礼状 (オリジナルは除く)
⑤ 新盆 ... 仏花サービス 100枚までサービス
⑥ 香典返し ... 30%引 (一部除く)	⑪ 宿泊アメニティ ... 3名分サービス

虹のホール会員 = JAの組合員 (正組合員 准組合員) です!

虹のホール おぢや 〒947-0031 小千谷市土川1丁目13番6号
☎ 0120-83-3907

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>

① ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

創(株)カネオト 創業明治2年
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

常設展示場 さくらの家
OPEN HOUSE

高性能低炭素住宅
当社事務所近くにて

予約制 随時受付中

株式会社 郷建築事務所
一級建築士事務所
TEL 0258-82-1134
小千谷市平沢2丁目23番19号




編集室 城内町のおはやし練習を取材させていただきました。おはやしを聞くと夏の始まりを感じ、なんだか
だより かわくわくしてきます。これからは、市内のあちらこちらで聞こえてくるようになりますね。☺