

## ●今月の主な内容

- 令和6年能登半島地震災害義援金にご協力ください……………2
- 図書館を閉館します……………4
- 市・県民税、所得税の申告……………14～15

今年一年の  
無病息災を祈って――



○さいの神（1月14日：千谷）

16ページに記事を掲載しています。

# 令和6年能登半島地震

## 災害義援金にご協力ください

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

■受付期間／～6月10日(月)

■受付方法

●現金受付：市役所(福祉課・市民生活課)、総合体育館、市民会館、片貝総合センターに義援金箱を設置しています。

●郵便振替

▽口座名義：能登半島地震小千谷市市民災害義援金

▽口座番号：00130181674558

●金融機関口座に振込

▽口座名義：令和6年能登半島地震小千谷市民義援金 小千

谷市長 宮崎 悦男

▽口座番号

▼第四北越銀行小千谷支店(普通) 6315460

▼大光銀行小千谷支店(普通) 3539149

▼新潟縣信用組合小千谷支店(普通) 0370839

▼長岡信用金庫小千谷支店(普通) 0040962

▼新潟県労働金庫小千谷支店(普通) 5733460

▼越後おぢや農業協同組合城川支店(普通) 0061164

(2月1日(木))：魚沼農業協同組合小千谷支店(普通)

0061164

※本支店窓口から同一金融機関への振込手数料は無料です。

ただし、ATMなどからの振込

は手数料がかかります。

※預り証を希望する場合は、直接

市役所福祉課で受付をお願いします。

ます。

■その他／日本赤十字社でも義援

金を受け付けています。詳細は、

市ホームページをご覧ください。



◀小千谷市民義援金の詳細はこちら



◀日本赤十字社義援金の詳細はこちら

## 市議会第1回定例会日程

■日時

▽本会議(第1日)：議案上程説明)

2月26日(月)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

2月27日(火)・28日(水)・29日(木)

いずれも午前9時30分～

▽総務文教委員会

3月5日(火)午前9時30分～

▽民生産業委員会

3月6日(水)午前9時30分～

▽本会議(第2日)：一般質問)

3月18日(月)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。

3月19日(火)午前10時～

▽本会議(最終日)：委員長報告、採決)

3月21日(木)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

で傍聴する場合や委員会の傍聴を希望す

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ください。

■問い合わせ／議事事務局 ☎83・3505

## 山谷・坪野 ほんやら洞まつり

ほんやら洞(かまくら)のやわらかい灯りが夜の雪原に創り出す、幻想的な世界をお楽しみください。ほんやら洞作りや点灯の飛び入り参加も大歓迎です。

### ■イベント内容

開催日	時間	内容
2月10日(土)	午後3時～	ほんやら洞作り(完成後、ろうそく点灯)
	午後7時～	イベント・じゃんけん大会
	午後8時(予定)	花火打ち上げ

※ほんやら洞作りに参加される方はスコップを持参してください。  
 ※積雪状況により中止となる場合があります。中止の場合は、市ホームページでお知らせします。



■会場／旧山谷小学校グラウンド

※駐車場は、農業協同組合カントリーエレベーターをご利用ください。



### ■問い合わせ

▷にぎわい交流課観光係 ☎83-3512  
 ▷公民館(市民会館内) ☎82-9111

# 住民税非課税世帯などに対する 価格高騰緊急支援給付金

価格の高騰により、特に家計への影響が大きい世帯などに対し、価格高騰緊急支援給付金を支給します。



## ■対象世帯

### ○住民税非課税世帯

基準日（令和5年12月1日）において、世帯全員が令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯



### ○住民税均等割のみ課税世帯

基準日（令和5年12月1日）において、世帯全員が令和5年度の住民税が非課税または均等割のみ課税されている世帯

### ■支給対象者／該当世帯の世帯主

■支給額／1世帯あたり7万5000円

※原油価格高騰に対応するための小千谷市独自の助成金（1世帯あたり5000円）が含まれています。

※該当世帯で18歳

以下の児童を扶養している場合は、児童1人あたり5万円を加算します。



## ■支給方法

### ○「支給のお知らせ」が届いた世帯

過去に「価格高騰緊急支援給付金」を受給された世帯で、その後の世帯状況に変動がない世帯には「支給のお知らせ」を送付します。記載されている支給口座に変更がない場合は、手続きの必要はありません。



### ○「確認書」が届いた世帯

過去に「価格高騰緊急支援給付金」を受給していない世帯や受給後に世帯状況に変動があった世帯には、支給要件や支給口座を確認するため、「確認書」（価格高騰緊急支援給付金支給要件確認書）を送付します。記載内容を確認し、必要事項を記入の上、同封した返信用封筒で福祉課に返送してください。



### ■申請期限／3月29日（金）

### ■申請・問い合わせ／福祉課 ☎ 3-1755

# 雪崩に注意！

雪崩は、山の斜面などに積もった雪が急に崩れ落ちる現象で、雪の多い新潟県では毎年発生しています。雪崩はいつ発生するかわからず、大きな被害につながるおそれがあります。十分に注意してください。

■問い合わせ／防災安全課 ☎ 83-3515

## ○雪崩の被害に遭わないために

- ▷ **急な斜面に近づかない**：急な斜面に雪が積もると、いつでも雪崩が起こる危険があります。
- ▷ **積雪の急増に注意**：新しく積もった雪の層が滑り落ちる、表層雪崩が起こる危険があります。
- ▷ **急な気温上昇に注意**：積もった雪が全て滑り落ちる、全層雪崩が起こる危険があります。



## ○もし雪崩に遭遇したら

落ちていて安全な場所に離れ、「場所」「被害状況」を警察110番または消防119番に通報してください。

市内で雪崩の前兆現象を見つけた際は、安全な場所に離れ、「場所」「前兆の様子」を防災安全課または建設課管理克雪係 ☎ 83-3514にお知らせください。

雪崩危険箇所を示したマップや雪崩の前兆現象を市ホームページに掲載しています。



新潟県内の降雪量予測などの情報はこちら



# ご意見をお寄せください (パブリックコメント)

下記の計画(案)について、市民のみなさんから意見を募集します。

## ■募集対象

- ▽市内に住所がある方
- ▽市内に事務所や事業所がある個人または法人、その他の団体
- ▽市内にある事務所や事業所に勤務する方

- ▽市内にある学校に在学する方
- ▽右記のほか、計画に具体的な利害関係がある方

## ■計画(案) 閲覧・入手場所 / ▽市役所市民ホール ▽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 ▽市民会館
- ▽図書館 ▽総合体育館 ▽勤労青少年ホーム ▽あすえくす ▽楽集館

※このほか、市ホームページからもご覧いただけます。

## ■提出書類 / 閲覧・入手場所に備え付けの用紙または任意様式により、住所、氏名(法人、その他の団体は所在地、名称、代表者氏名)、電話番号を明記し、提出してください。なお、匿名や電話による意見は受け付けません。

■意見の公表 / 個人情報を除き、提出された意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページで公表します。

## ●第3次 子ども読書活動推進計画(案)

豊かな「子どもの読書環境」づくりのために、令和6年度から5年間を計画期間とする「第3次小千谷市子ども読書活動推進計画」を作成します。

### ■募集期間 / 2月8日(木)～3月6日(水)

■提出方法 / ▽持参・計画(案) 閲覧・入手場所 ▽郵送: ㊟947-10031 土川1-3-7 にぎわい交流課複合施設開設準備室 ▽☎82・8915 ▽📧cityojya@cityojya.niigata.jp

■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

## ●第2次小千谷市人権教育・啓発推進計画(案)

人権教育・啓発を市民のみなさんと進めるための指針となる「第2次小千谷市人権教育・啓発推進計画」を作成します。

### ■募集期間 / 2月22日(木)～3月18日(月)

■提出方法 / ▽持参・計画(案) 閲覧・入手場所 ▽郵送: ㊟947-18501 市民生活課市民係(住所は記載不要) ▽FAX 82・8664 ▽📧shinin-sm@cityojya.niigata.jp

■問い合わせ / 市民生活課 市民係 ☎83・3509



## 図書館を閉館します

図書館は、図書館等複合施設「ホントカ。」への移転準備のため、下記のスケジュールにより閉館します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### ■閉館スケジュール

- ▷3月1日(金)～：2階フロア閉館
- ▷4月1日(月)～：全フロア閉館

### ■図書館サービスの終了

サービス内容	終了日
リクエスト(※1)・相互貸借	2月11日(祝)
予約(※2)	2月29日(木)
貸出(※3)	3月24日(日)
返却	3月31日(日)

※1：新発売の本については、2月発売分のものまで受け付けます。

※2：予約が多数ある本は対応できない場合があります。

※3：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、勤労青少年ホームでの貸出は、3月22日(金)に終了します。



### ■その他

- ▷今年度のリサイクル市は行いません。
- ▷現在の図書館利用カードは、更新手続きまでそのままお持ちください。

■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

### ■4月2日(火)からホントカ。開館までの期間に行うサービス

- ▷一部の新聞や雑誌の閲覧
  - ▶場所：市民会館ホワイエ
- ▷保存期限が過ぎた本の閲覧・貸出
  - ▶場所：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、勤労青少年ホーム

### ■図書館に代わる学習可能なスペース

※休館日は、各施設の休館日に準じます。

場所など	利用可能時間
テレワークステーション おぢやコワーキングスペース(高校生以下無料)	午前9時～午後8時
市民会館ホワイエ	午前9時～午後9時30分
楽集館ロビー	午前9時～午後6時
総合体育館2階フリースペース	
勤労青少年ホーム図書室	
市役所談話室(3月19日(火)～9月30日(月)のみ利用可)	▷平日：午後3時～6時 ▷土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時
JR小千谷駅待合室ワークスペース	利用可能時間に準ずる

# ホントカ。の本当のこと ~施設紹介④~

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

「賑わい・交流・憩いの創出」を目的に整備を進めている図書館等複合施設「ホントカ。」について、全5回シリーズで紹介します。

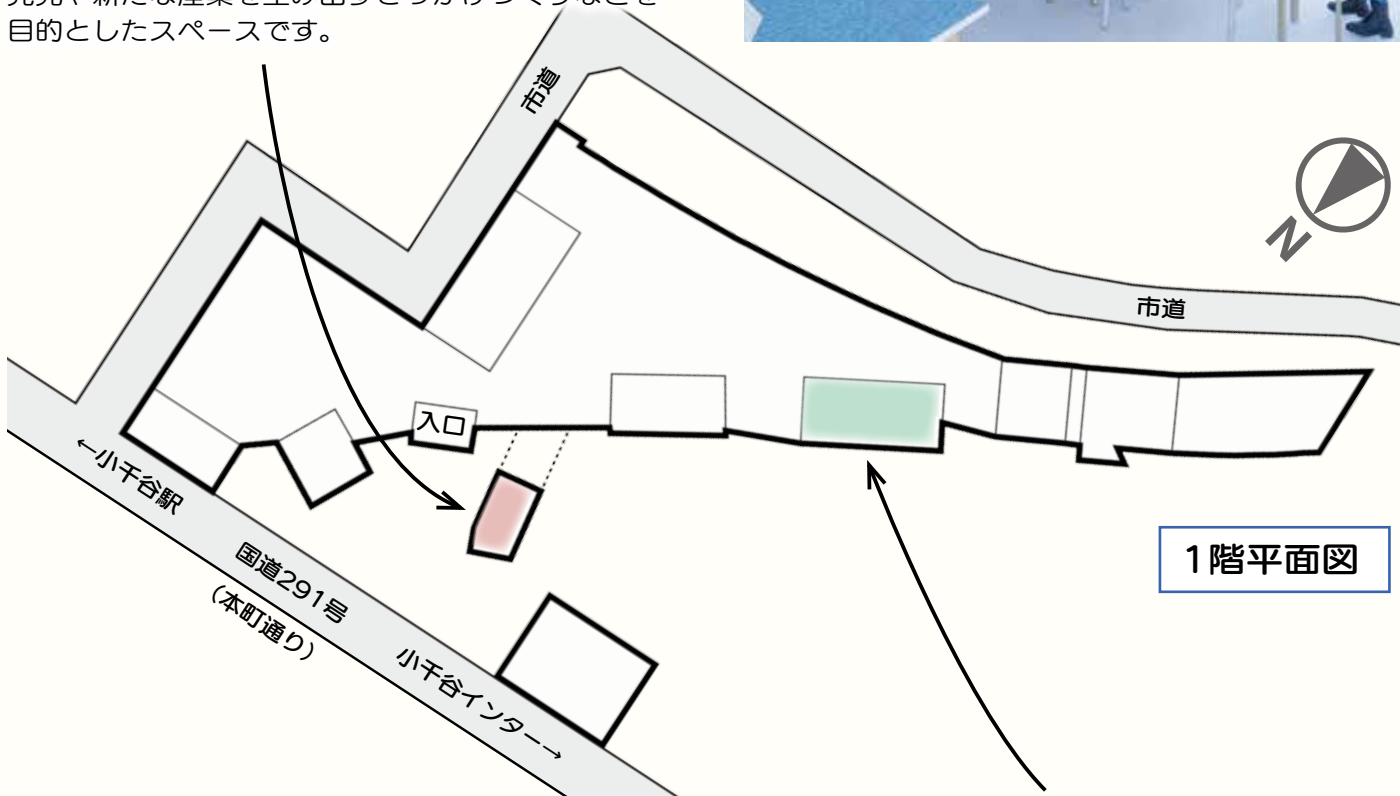
今回は、**ものづくりと郷土資料の展示を行う2つのアンカー**を紹介します。

（発アンカー・博アンカー）

※「アンカー」とは、施設内に設置される9つの活動の場（空間）です。それぞれ特性に応じた漢字一文字の名前を付けていますが、アイデア次第で自由な使い方ができます。

## 「発」アンカー

3DプリンターやUVプリンター、レーザーカッターなどさまざまな機器を設置し、繊維や金属など小千谷にゆかりのある素材でものづくりを楽しむことができます。また、3Dスキャナーやタブレット端末を使って、制作の様子を広く発信することができます。現代の技術で伝統的な素材を巧みに加工し、価値の再発見や新たな産業を生み出すきっかけづくりなどを目的としたスペースです。



1階平面図



## 「博」アンカー

博物館に相当する場所として、郷土資料の展示を行います。古文書などの歴史的な文化財や、現代の工芸品・産業製品・書籍など、小千谷を深く知るための拠点となります。また、市が収蔵している資料だけでなく、市民のみなさんが資料を持ち寄り展示することで、価値を共有し、主体的に収集・保存・調査を行います。地域の新たな魅力や価値とともに創りだすことを目的としたスペースです。



# お知らせ

## 子育て支援

### 子育てイベント

- 会場／わんパーク
- 参加・相談無料
- 申込開始日／1月29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)

### ●親子でふれあう！ ベビーヨガ

赤ちゃんと一緒にヨガをしませんか。スキンシップをとりながら親子で幸せな時間を過ごしましょう。



- 日時／2月22日(木)午前10時～11時
- 講師／柳田めぐみさん(いいあんべ)
- 対象／1歳未満の赤ちゃんと保護者
- 定員／先着15組
- 持ち物／赤ちゃんと保護者の飲み物、バスタオル

### ●発達・卒乳相談会

お子さんの発達や卒乳、お母さん自身のこと、妊娠中の体のことなどで心配なことはありませんか。助産師が個別に相談をお受けします。

- 日時／2月27日(火)午前10時～11時35分
- 定員／先着4人

### ●おおきくなったね！ おめでとう♪

今年度最後のイベントです。みんなで楽しみましょう。

- 日時／3月14日(木)・15日(金)
- ▽1部「抱っこDEリズム」…午前9時45分～10時30分
- ▽2部「おやこDEリズム」…午前10時45分～11時30分
- 対象／未就園の0～2歳児
- 定員／両日各部ともに先着15人(申込はどちらか1回)



## ＼ ひとり親家庭等助成制度 /

### 就職に向けた資格取得・スキルアップを支援します！

- 対象／市内に在住するひとり親家庭の父または母で、児童扶養手当を受給している方または同等の所得水準にある方
- ※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
- 事前相談／申請の際は、必ず事前にご相談ください。
- 相談・問い合わせ／健康・子育て応援課 子育て応援係 ☎83-3640



### ◆高等職業訓練

養成機関に修業して資格取得を目指す方や、既に養成機関などに在学中の方に訓練促進費などを支給します。

- 対象となる資格／看護師、介護福祉士、保育士、美容師、調理師など
- 支給額

	市民税非課税世帯	市民税課税世帯
訓練促進費	月額10万円 ※修業期間の最後の1年間は月額14万円	月額7万500円 ※修業期間の最後の1年間は月額11万500円
修了一時金	5万円	2万5,000円

- 支給期間／修業期間のうち4年間を上限とする期間

### ◆自立支援教育訓練

教育訓練講座を受講し修了した場合に、その費用の一部を支給します。講座申込の1か月前までにご相談ください。

- 対象講座／雇用保険法による教育訓練給付の指定教育訓練講座(医療事務、日商簿記など多数の講座が対象)
- 支給額／本人が支払った受講料などの6割相当額(1万2,001円以上、上限20万円)
- ※雇用保険法に基づく教育訓練給付金の受給資格がある方は、支給額から雇用保険法による教育訓練給付金の支給額を差し引いた額
- ※看護師などの専門資格の取得を目指す指定教育訓練講座は上限160万円(40万円×就学年数)

この他の助成制度として児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成があります。詳細は広報おぢや8月号または市ホームページをご覧ください。



児童手当を振り込みます

令和6年2月期支給分(令和5年10月〜令和6年1月分)を、指定の金融機関口座に振り込みます。

振込日/2月15日(木)

※次回は2月〜5月分を6月14日(金)に振り込む予定です。

■問い合わせ/健康・子育て応援課  
子育て応援係  
☎83・3640



子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

低所得の子育て世帯に対し給付金を支給しています。対象となる方でまだ申請をされていない方は、期限までに手続きをお願いいたします。支給要件などは、広報おちや7月号または市ホームページをご覧ください。なお、申請書は健康・子育て応援課窓口に設置してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申請期限/2月29日(木)

■申請・問い合わせ/健康・子育て応援課  
子育て応援係 ☎83・3640

ひとり親世帯分

児童扶養手当の支給を受けている方以外にも、収入が児童扶養手当の支給制限限度額を上回るため、手当額の全額が支給停止になっている方や、児童扶養手当の認定請求をしていない方も給付の対象になる場合があります。

ひとり親世帯以外分

高校生のみ養育している非課税世帯の方や、令和5年1月以降の収入が急変した方なども給付の対象になる場合があります。

4月から予防接種の予診票がスマートフォンなどで入力できるようになります

4月から、今まで手書きだった予防接種の予診票をスマートフォンなどでマイナポータルに入力することで、医療機関にオンライン送信できるようになります。この機会に、お子さんのマイナンバーカードを取得しませんか。

※接種当日はマイナンバーカードと母子健康手帳が必要です。

※マイナポータルで入力するには、対象となるお子さんのマイナンバーカードが必要です。

■対象/乳幼児・小中学生などを対象とした予診票に限り、(四種混合、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、子宮頸がん予防ワクチンなど)

オンライン送信対応医療機関/片貝医院、藤巻医院、さわか医院、北村医院、大矢医院、池田内科医院



■問い合わせ

▽予防接種・予診票に関すること  
と・健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640  
▽マイナンバーカードに関すること  
市民生活課市民係 ☎83・3509

マイナンバーカードの新規取得方法は、ご自身の市ホームページをご覧ください。



善意に感謝

■社会福祉に対する寄附として  
▽匿名(個人)：100万円



催し

初心者大歓迎! Benderer 作るバーチャル風船一揆

■日時/2月10日(土)午後1時〜3時

■会場/テレワークステーションおちや2階多目的ルーム  
■対象/高校生以上  
■内容/3DCGソフトを使い、小千谷の冬の名物「風船一揆」の気球をモデリングします。  
■講師/㈱ARENDA WORLD (オンライン講義)

■定員/5人(応募多数の場合は抽選)  
■参加無料  
■持ち物/パソコン(施設のパソコンも使用可能)  
■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/2月4日(日)



■問い合わせ  
▽テレワークステーションおちや ☎86・4731

▽テレワークステーションおちや Instagram (@awae\_ojya)

遠くて近い小千谷と江戸  
〜絵紙と石黒忠憲から感じる〜

2月24日(土)〜3月3日(日)に開催される「ひいな祭り」の関連イベントとして、昔の江戸・東京と小千谷の近い距離感を感じる展示を行います。  
■期間/2月14日(水)〜3月3日(日)  
■会場/市民会館1階ホワイエ



■内容  
▽江戸〜昭和の時代に活躍した医師「石黒忠憲」に関係する手紙・医療道具などの歴史資料の展示

▽絵紙とおひなさまの展示  
▽「展示解説講座」行灯で見る絵紙〜

▼日時/2月15日(木)午後6時30分〜8時

▼会場/市民会館2階和室

■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



おひなさまづくり

和紙の千代紙を使ってかわいいおひなさまを作りませんか。

■日時／2月17日(土)午前10時～正午

■会場／市民会館2階第1中会議室

■定員／先着30人

■参加料／200円(材料代、当日徴収)

■持ち物／はさみ、ボンド、タオル

■申込／市民会館 ☎82・9111

■問い合わせ／ゴリラサークル (代表：平澤正子) ☎82・7243



錦鯉の里臨時休館



錦鯉の魚病予防対策のため、下記のとおり臨時休館となります。

- 臨時休館日／2月16日(金)
- 問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233

やりたい事の見つけ方、叶え方

新しい事に

挑戦したいけど何をしたいかわからない、やりたい事はあるが実現の仕方がわからないという方を対象に座談会を開催します。カフェの開業を通して夢を実現させた講師と一緒に自分の将来について考えてみませんか。



■日時／2月19日(月)午後6時～8時

■会場／NSCIRO (西之町)

■講師／吉井和樹さん (NISCIROオーナー)

■定員／先着10人

■参加無料

■申込方法／左記二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／2月7日(水)

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



△申込はこちら

祝 小千谷市制施行70周年

おぢやファミリコンサート

あかづきんちゃんがおぢやにやってきた！

3月10日(日)に、小千谷市が誕生して70年を迎えます。

プロのオペラ歌手と市内の伝統芸能・ダンス・音楽団体が贈る、家族みんなで楽しめる公演です。0歳の赤ちゃんも入場できます。

■日時／3月10日(日)午後2時開演(開場：午後1時30分)

■会場／市民会館大ホール

■内容  
▽第1部：オペラ歌手などによる子ども向けコンサート

▽第2部：音楽劇「赤ずきん」

■入場料(全席指定)

▽一般：1500円

▽中学生以下無料

■チケット販売  
▽開始日時：2月5日(月)午前10時

▽場所：市民会館(窓口販売のみ)  
■主催／小千谷市舞台芸術推進実行委員会、小千谷市  
■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82・9111

出演者



箕浦綾乃さん (ソプラノ)



実川裕紀さん (メゾソプラノ)



品田広希さん (バリトン)



小林浩子さん (ピアノ)

- 安藤紗織さん (バレエ)
- 伝統芸能団体：▷魚沼神社太々神楽保存会▷北四会
- ダンス団体：▷サークル団体ラブダンスムーブメント▷OjijyAメインダンサー
- 音楽団体：▷うた塾くれあ▷アンサンブル・サチアーレ



## 河川整備計画に関する住民説明会

市街地の中心部を流れ、近年では平成23年・29年に浸水被害が発生した一級河川「茶郷川」の治水対策を行うことを目的に策定する「河川整備計画」についての住民説明会を開催します。

- 日時／2月28日(水)午後7時～8時30分
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 内容
  - ▷河川法における河川整備計画についての説明
  - ▷茶郷川の整備についての説明
  - ▷質疑応答
- 説明者／新潟県長岡地域振興局地域整備部
- 申込不要
- 問い合わせ
  - ▷新潟県長岡地域整備部計画調整課 ☎38-2614
  - ▷建設課都市整備室 ☎83-3514



### 講座

#### バレエ教室参加者募集

正しい身体の使い方方でバレリーナのすてきな姿勢を身に付けましょう。

- 日時／2月3日(土)・11日(祝)・17日(土) (全3回) 午前10時～11時30分
- 会場／総合体育館軽運動場
- 講師／安藤紗織さん(元プロ)



- バレエダンサー)
- 定員／10人
- 受講料／500円(1回分)
- ※親子でも参加可能です。
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／靴下、タオル、飲み物
- 申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・9111

### ジェルキャンドルづくり講座

災害が発生したときに役に立つ、自分だけのオリジナルキャンドルを作りませんか。

- 日時／2月18日(日)午前10時～11時
- 会場／そなえ館
- 内容／ジェルキャンドルづくり・防災クイズ
- 定員／先着10人(小学生以下は保護者同伴)
- 参加料／800円
- 持ち物不要
- 申込開始日時／1月27日(土)午前9時
- 申込締切／2月13日(火)
- 申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480(水曜休館)



### 災害時の備えを考えよう！災害食講座

小千谷市が経験した災害や、「食」の備えを中心に、災害時の備えについて学ぶ講座です。

- 日時／2月25日(日)午前10時～午後1時30分

- 会場／楽集館3階学習室
- 対象／小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 内容
  - ▽小千谷市が経験した災害や日頃の備えを学ぶ講座
  - ▽パッキング体験(大豆のトマトカレー、かんたんサラダ)
  - ※パッキングとは、耐熱性ポリ袋に食材を入れて湯せんで調理する方法です。
  - ※5人程度のグループで調理実習を行います。
- 講師／NPO日本防災士会新潟県支部
- 定員／先着30人
- 参加無料
- 持ち物／マスク、エプロン、三角巾
- その他／講座終了後に防災士を対象とした情報交換会を行います。(午後1時30分頃～、30分程度)市内で防災士資格をお持ちの方は、ぜひご参加ください。情報交換会のみ参加も可能です。
- 申込開始日時／1月29日(月)午前9時
- 申込締切／2月16日(金)
- 申込・問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515



### 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)

### ダンスエクササイズ教室2

- 日時／3月4日～25日(毎週月曜日、全4回) 午後7時30分～8時30分
- 講師／篠田崇さん(NPO法人ハロースポーツ)
- 定員／15人
- 受講料／100円(4回分)
- 服装／運動のできる服装
- 持ち物／内履き、タオル、飲み物
- 申込締切／2月27日(火)

### 楽しい絵手紙教室

- 日時／3月9日(土)午前9時～正午
- 講師／堀沢誠さん(東山郵便局長)
- 定員／10人
- 受講料／500円(材料費)
- 持ち物／筆記用具
- 申込締切／3月5日(火)



## スポーツ

## 第33回小千谷ジャンプ大会

■日時／3月3日(日)午前8時30分～開会式

■会場／白山ジャンツエ、白山クロスカントリーコース

■組別／小学特設(男子・女子)、小学(男子・女子)、中学男子、高校一般男子、女子

■種目／スペシャルジャンプ・コンバインド(小学特設の部はスペシャルジャンプのみ)

※コンバインドのみの参加はできません。

■参加料／1人2000円(小学特設の部は、1人1000円)

■申込方法／申込書

は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



▽窓口申込・申込書に参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

▽ファクス・メール申込・申込書を送信してください。参加料は、銀行振込でお支払いください。※振込先は申込確認後に連絡します。

▽インターネット申込・下記二次元コードからお申し込み

ださい。参加料は、クレジットカードカード決済でお支払いください。



■申込締切／2月16日(金)

■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 FAX83・0078

■bunkasports-sp@city.ojya.niigata.jp

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

## 第4回白山ジャンプ台そりレース大会

■日時／3月3日(日)

▽受付：午前9時10分～10時30分

▽レース開始：午前11時(予定)

■会場／白山ジャンツエ

■種目・対象

▽園児の部(園児と保護者が一緒に滑るレース)：市内保育園・幼稚園とその保護者

▽小学生の部：市内小学1～6年生

■参加無料

■持ち物／そり

■申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／2月22日(木)正午

■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



## 参加チーム募集

## 第26回東小千谷地区冬季スポーツフェスティバル

雪像コンテストや各種競技に参加しませんか。東小千谷地区以外の方も大歓迎です。

■日時／3月3日(日)午前9時～午後2時

■会場／勤労青少年ホーム近辺、東小千谷体育センター



■募集競技

▷雪像コンテスト：3月2日(土)午後1時30分から雪像を作ります。一基につき、2,000円の補助があります。スコップなどを持参ください。

▷綱引き：下記のチーム編成でお申し込みください。※男女は問いません。

▶中学生以上のみ：8人

▶小学生を含む場合：9人

▶小学生のみ：13人

▷雪上ソフトバレーボール：1チーム4人

※各競技の詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

■参加無料

■その他／小学生の参加チームは、大人の引率者が必要です。

■申込方法

▷窓口申込：申込書に必要事項を記入し、勤労青少年ホーム窓口へ提出してください。申込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。

▷電話・メール申込：①競技名②チーム名③代表者氏名④住所⑤連絡先⑥参加人数をお知らせください。

■申込締切／2月21日(水)

■申込・問い合わせ／公民館東小千谷地区五分館連絡協議会(事務局：勤労青少年ホーム内) ☎82-8510 kinro@city.ojya.niigata.jp



△詳細はこちら

## 社会教育関係団体・自主スポーツ団体 令和6年度の登録を 受け付けます

市では、社会教育活動や生涯スポーツ活動を支援しています。活動団体として登録すると、総合体育館や市民会館などの施設使用料が減額されます。

■申請手続／年度ごとに申請が必要です。申請書は申請書提出先の窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※令和5年度登録団体には個別に通知します。

■申請締切／2月22日(木)

■決定通知／小千谷市の定める審査基準により決定し、通知します。

### ◆社会教育関係団体

■対象／市内を活動の本拠地とする芸術・文化・芸能などの団体で、その活動が市政や社会教育など、広く社会に貢献していると認められる非営利団体

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

### ◆自主スポーツ団体

■対象／市内に在住または在勤の方10人以上（高校生以下  
の学生は除く）で構成され、責任者が明確な  
スポーツ・レクリエーション活動を行う団体  
で、活動目的や計画に基づき、年間を通じて  
定期的に活動している非営利団体



■申請・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

ご利用ください！

## 学校の体育施設を開放します

市立学校の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で開放しています。令和6年度の利用を希望する団体の登録を受け付けます。

■対象／市内に在住または在勤の方5人以上で構成され、責任者が明確で、定期的にスポーツやレクリエーションなどを目的に活動する非営利団体

### ■登録手続

①「学校施設開放利用団体登録申請書」を提出

※申請書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷令和5年度登録団体：2月16日(金)までに総合体育館に提出

▷新規登録団体：学校施設開放登録説明会へ出席し、その場で提出

▶開催日時：2月15日(木)・16日(金)午後7時～

※どちらかの日程に必ず出席してください。

▶会場：総合体育館大会議室

②各学校で開催される利用説明会へ出席

▷日時・会場など：下表のとおり

※申請書未提出の団体は、参加できません。

※申請団体が少ない場合、開催しないことがあります。

### ■その他

▷公共施設予約システムの登録をしていない団体は、事前に公共施設予約システムの登録が必要です。

▷小千谷中学校は、長寿命化改良工事のため、11月30日(土)まで利用できません。

### ■問い合わせ

▷登録手続きについて：文化スポーツ課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎83-0077

▷利用説明会について：各学校



### ●各学校の利用説明会について

学校名	電話番号	開催日時	会場（各学校内）
小学校	小千谷	☎83-2042 2月29日(木)午後6時～	集会室
	東小千谷	☎83-2361 3月5日(火)午後6時～	小会議室
	吉谷	☎82-4416 3月18日(月)午後4時30分～（新規登録団体のみ出席）	視聴覚室
	千田	☎82-2508 3月1日(金)午後6時～	理科室
	和泉	☎82-2786 2月27日(火)午後6時～	図書室
	東山	☎59-3155 開催なし ※新規登録団体があった場合に、個別対応します。	
	片貝	☎84-2025 3月4日(月)午後6時30分～	会議室
中学校	小千谷	☎82-2297 9月25日(水)午後7時～ ※11月30日(土)まで、工事のため利用できません。	第一集会室
	東小千谷	☎82-2472 3月11日(月)午後4時30分～	図書室
	千田	☎82-2784 2月26日(月)午後5時30分～	会議室
	南	☎86-3009 3月15日(金)午後6時30分～	会議室
	片貝	☎84-2030 3月11日(月)午後6時30分～	会議室
総合支援学校	☎82-1878 3月8日(金)午後3時30分～	ランチルーム	

## 小千谷奨学会奨学生募集

■対象／市内に引き続き3年以上居住している保護者の子で、大学・短期大学・高等専門学校専攻科・専門学校（専修学校専門課程）・高校・高等専門学校・高等専修学校（専修学校高等課程）に入学予定または在学し、学費の支払いが困難な方

■募集人数／30人程度

■貸与額（月額）

▷大学生・短大生・高等専門学校専攻科生・専門学校生（専修学校専門課程）

▶自宅通学者：20,000円

▶自宅外通学者：25,000円

▷高校生・高等専門学校生・高等専修学校生（専修学校高等課程）：13,000円

■返還方法／卒業後10年以内に年賦・半年賦・月賦のいずれかにより返還（無利子）

■申込方法／書類審査を行います。願書に次の書類を添えて提出してください。願書は教育・保育課（あすえ～る内）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。

▷令和5年度所得課税証明書

※税務課などで発行できます。（1通300円）

▷住民票の写し（世帯全員のもの、本籍の記載は不要）

▷合格通知書の写しまたは在学証明書

■その他／他の奨学金との併用も可能です。

■申込締切／3月15日（金）

■申込・問い合わせ／（公財）小千谷奨学会（事務局：教育・保育課内） ☎83-3519

## 募集

ガス水道検針員を募集しています

毎月20日頃から6日間程度が  
スメーター・水道メーターの検  
針をしていただける方を募集し  
ています。

■募集人数／1人

■採用予定時期／3月頃

■検針地区／若葉、時水、平沢

1 近辺の約800戸

■委託料／1か月

あたり約8万円

■その他／応募が

多数となった場合

は、締め切ること

があります。



■申込方法／ガス水道局まで電

話でご連絡のうえ、履歴書をガ

ス水道局に直接持参または郵送

にて提出してください。

▽郵送先…☎947-0053

千谷川1-13-1小千谷市ガ

ス水道局業務課お客さま係

■申込・問い合わせ／ガス水道

局業務課お客さま係 ☎82-41

15

## 新潟県交通災害共済会員募集

交通事故により死傷されたときに見舞金を受け取ることができ、県民相互救済制度です。万が一の事故に備え、ご家族そろって加入しませんか。

※新潟県で加入が義務付けられている自転車損害賠償責任保険などには該当しません。

### ■加入資格

①申込時に市内

在住の方

②①の方と生計

を一にしてい

る県外への単

身赴任者や学生の方（ただし、

県外に就職し、独立して生計

を維持している方は除く）

※①・②以外の方でも、「新潟県

内に居住しており、共済期間

内は小千谷市に居住する予定

である方」は加入することが



できます。詳しくはお問い合  
わせください。（例…単身赴任  
の方、県外出身の学生の方、  
東日本大震災などの災害避難  
者の方）

■会費／年額1人500円

■共済期間／4月1日（月）～令和

7年3月31日（月）

■申込方法／加入申込書は町内

会を通じて配布します。必要事

項を記入し、会費を添えてお申

し込みください。

■4月1日から加入するための

申込受付期間／2月1日（木）～3

月29日（金）

※詳細は、申込書と一緒に配布

されるパンフレットをご覧ください。

■申込／各町内会長、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、ゆうちょ

銀行を除く市内の金融機関

■問い合わせ／防災安全課 ☎83

・3515



くらし

国民健康保険医療費通知を  
送付します

国民健康保険の医療費負担の仕組みや健康に関する認識を深めていただくことを目的として、小千谷市国民健康保険加入者の医療費情報を記載した医療費通知を世帯主宛てに送付します。

■送付対象世帯／令和4年12月～令和5年11月の期間に国民健康保険で医療機関を受診した方がいる世帯

■医療費通知の内容／受診者氏名、医療機関などの名称、入院・通院区分、日数、医療費（総額・保険者負担額・自己負担額）など

※審査中などの理由により記載されない医療費情報があります。



■発送予定日／1月31日(水)

■その他／医療費通知は医療費の請求書や領収書ではありません。また、所得税の医療費控除の申告手続きに活用できますので大切に保管してください。

■問い合わせ／市民生活課 国民健康係 ☎83・3516

納付額のお知らせを  
送付します

令和5年1月1日～12月31日の間に納付いただいた国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の「納付額のお知らせ」を1月下旬に送付します。確定申告などの社会保険料控除額の確認にご利用ください。

■送付内容／「納付書もしくは口座振替での納付額」を記載したはがきを送付します。

■その他  
▽年金天引きされた納付額は記載していません。公的年金などの源泉徴収票でご確認ください。



▽年金天引きされた保険税(料)の還付がある場合は、源泉徴収票の金額から差し引く必要があります。申告時にはご注意ください。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

確定申告のための  
障害者控除対象者認定

65歳以上で要介護1以上の介護認定を受けている方が、確定申告で障害者・特別障害者控除

を受ける場合、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

■申請方法／該当する方に申請書を送付します。ご記入のうえ、左記の場所へ申請書を提出してください。

■提出場所／福祉課、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

■これまでに申請したことがある方／申請は不要です。1月下旬に令和5年12月31日を基準日とした認定書を送付します。

■問い合わせ／福祉課介護保険係 ☎83・3517

マイナンバーカード  
受付窓口開設中

開庁時間以外にも受付窓口を開設しています。開庁時間内での来庁が難しい方はご利用ください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



△詳細はこちら



冬でも利用できます！  
おぢゃ～るを  
ご利用ください

おぢゃ～るには宿泊室、研修室、厨房・食堂、体育館（軽運動可）があり、誰でも気軽に利用することができます。宿泊利用のほか、会議や研修、講座、サークル活動などの時間利用も可能です。

■見学無料

※見学の際は事務室へお声かけください。

■問い合わせ／おぢゃ～る ☎82-2478



◀おぢゃ～るホームページはこちら

▷おぢゃ～る紹介動画はこちら



宿泊室



研修室



厨房・食堂

# 市・県民税、 所得税の申告

市・県民税の申告が必要と思われる方へ、市・県民税申告書を発送します。申告が必要な方で申告書が届かない場合は、税務課へご連絡ください。

■期間／2月16日(金)～3月15日(金)

■開設時間／午前9時～11時30分、午後1時～4時（受付：午前8時30分～）

※土・日曜日、祝日は除きます。

■会場／市役所1階申告相談会場

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83-3508

●申告期間の初日や最終日はたいへん混雑します。申告期間は約1か月間ありますので、時間に余裕のあるときにお越しください。

●市ホームページで待ち時間を公開します。混雑状況の確認にご利用ください。

●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でも受け付けますが、申告相談は行いません。

## ○オンライン申告ができます

無収入申告、小作料の申告などの一部について、オンライン申告ができるようになりました。※事業所得や所得控除などは従来どおり申告用紙による提出が必要です。

## ○市役所で受付できない申告

次の確定申告は、税務署またはe-Tax（電子申告）で申告してください。

- ▽青色申告
- ▽土地、建物、株式などの譲渡所得の申告
- ▽住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）のある申告
- ▽繰越損失がある申告
- ▽亡くなられた方の準確定申告
- ▽修正申告、更正の請求
- ▽相続税、贈与税、消費税

「待ち時間」の確認はこちらから



「オンライン申告」はこちらから



## 申告の際に お持ちいただくもの



▽公的年金受給者・給与所得者は源泉徴収票  
▽営業・農業・不動産所得がある場合は、それらの収支内訳書

▽各種控除に必要な証明書・社会保険料（国民年金保険料など）控除証明書、生命保険・地震保険などの支払証明書など（既に年末調整で控除を受けている場合は不要）

▽所得税が還付となる方は、還付金振込口座（申告者名義）のわかるもの

▽マイナンバーカードまたは通知カード

▽身分証明書（運転免許証、健康保険証など）

▽医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書、医療費通知、おむつ使用証明書など

## ○収支内訳書を作成しましょう

収支内訳書の作成の仕方がわからない方、減価償却費の計算がわからない方は、申告期間中に税理士に相談することができます。

■相談日時／2月19日(月)・26日(月)、3月4日(月)・6日(水)の申告受付時間

※2月26日(月)、3月6日(水)は午前中のみです。  
■会場／市役所1階101会議室

## ○医療費控除について

事前に医療費控除の明細書を作成してください。領収書の添付・提示は不要ですが、医療費通知の添付が必要です。

## ◆小千谷税務署での 所得税申告（確定申告）

■日時／2月16日(金)～3月15日(金)午前9時～午後4時（受付：午前8時30分～）

※土・日曜日、祝日は除きます。

※入場には「入場整理券」が必ず要です。「入場整理券」は、当日会場配布するほか、国税庁LINE公式アカウントで

事前発行を行っています。

※還付申告の方については、2月1日(木)から受け付けます。

■会場／小千谷税務署

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090



△国税庁LINE公式アカウント

## 確定申告書は 自主的に作成を！



確定申告は1年間の所得金額とそれに対する所得税を自主的に申告する制度です。パソコンやスマートフォンを使用すると申告会場に向くことなく申告することができます。

# 市・県民税 申告判定表



申告すると税額が安くなる場合があります。判定表を参考に確認してみてください。

## スタート

令和5年1月1日～12月31日の間に収入がありましたか？  
※遺族・障害年金、失業保険、低所得世帯給付金など非課税の給付は除きます。

はい

いいえ

市内在住の親族の  
税法上の被扶養者  
ですか？

はい

いいえ

3

2

(※注1)

どのような収入ですか？

主に給与

主に公的年金

給与・公的年金以外

1か所からの給与のみで年末調整が済んでいますか？

個人年金など、公的年金以外の所得はありますか？

各種所得の合計額が、所得税の所得控除額より多いですか？

いいえ

はい

いいえ

はい

はい

いいえ

年末調整の済んでいない給与収入と給与以外の所得の合計が20万円を超えていますか？

扶養控除や医療費控除など、控除の追加はありますか？

公的年金以外の所得が20万円を超えていますか？

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

いいえ

1

2

1

3

1

2

(※注4)

判定結果	
1	確定申告が必要*です。(※注2) (市・県民税の申告は不要)
2	市・県民税の申告が必要*です。 (※注3)
3	確定申告、市・県民税の申告とも不要です。

※注1：課税される所得がない旨の申告をしてください。未申告の場合、所得証明書などが発行できません。また、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの軽減を受けられないことがあります。

※注2：既に適用されている控除額が大きく、所得税が発生しない場合は確定申告の必要はありません。ただし、市・県民税の申告が必要な場合があります。

※注3：収入が公的年金と給与のみの方、もしくは給与のみの方で、勤務先から小千谷市へ給与支払報告書が提出され、かつ控除の追加がない場合は、確定申告、市・県民税の申告ともに不要です。

※注4：収入が公的年金のみの場合でも、400万円を超える場合は、確定申告が必要です。



△チャットボット



△タックスアンサー

- 所得税、確定申告に関する質問・相談
- 税務相談チャットボット（ふたば）
- タックスアンサー
- 国税相談専用ダイヤル / ☎ 0570・000・5901



△確定申告書等作成コーナー（国税庁ホームページ）

● 自宅で申告書を作成  
国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、申告書や収支内訳書を作成できます。また、申告書を印刷して郵送で税務署に提出できます。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

● e-Taxで申告  
マイナンバーカードを利用すると、作成した申告書をe-Taxで提出できます。マイナンバーカードがない場合でも事前に税務署でID・パスワードを発行することでe-Taxを利用できます。



12月22日 小千谷駅待合室に  
ワークスペースをオープン

### 待ち時間の有効活用

JR小千谷駅の待合室にワークスペースとしてテーブルと椅子を設置しました。ワークスペースの設置については、小千谷市内2校の高校1・2年生を対象にしたアンケート結果を基に検討し、東日本旅客鉄道(株)様の協力により実現しました。



1月7日 あそびバー! in 小千谷

### 新しい遊び方の発見

総合体育館を会場に開催され、東京都内の公立小学校に勤務する眞砂野裕さんと元バスケットボール日本代表の三木聖美さんを講師にお招きし、56人の親子が参加しました。自宅で簡単にできる遊びを実践したり、家庭にあるもので簡単に作ることができるおもちゃの作り方などを教わりました。



片貝 (7日)



池中新田 (14日)



山谷 (14日)



吉谷・滝谷地区 (14日)



本町 (13日)



池ヶ原 (14日)



吉谷・込入地区 (14日)



さいの神  
小正月の伝統行事  
今年、消防本部に約80件のさいの神の届出がありました。各会場では、おぜいの方がさいの神の火で焼いたすめや餅を食べ、今年一年の無病息災を祈りました。





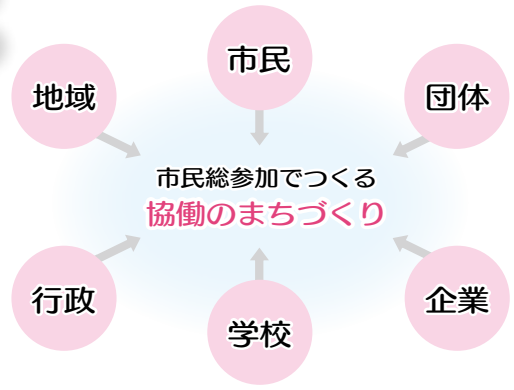
# 市民協働ってどういうこと



■相談・問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512

## 協働とは…

市民をはじめ地域、団体、企業、学校、行政がさまざまな目的や課題解決に向かってそれぞれの力を合わせて取り組むことです。ふだんの生活の中で困っていることは、ご近所の助け合いや町内会などで解決することが多くあります。地域の課題をみんなで解決する取り組みが「協働」の一つです。



### ○自然と行われている活動に、あえて名前をつけたものが「協働」の役割

例えば冬の除雪作業で、道路やお隣さんとの境目をお互いさまの心で除雪することも協働の一つです。



### ○市民の声を反映することも「協働」

市の計画策定では、会議への参加やパブリックコメント（意見募集）などにより市民の意見を反映させています。



9月オープン予定の「ホントカ。」は、設計の段階からリビングラボ「at！おぢや」の場で市民の声を聞き、運営に反映させます。

## 相談窓口を開設しています

市民のみなさんが自主的に行っている活動や、これからやってみたい活動について、相談を受け付けています。まだ決まっていない内容でもけっこうです。まずは気軽にご相談ください。

■対象／市民活動団体、NPO法人、ボランティア活動やコミュニティ活動などを行っている団体、新たに始めてみたい方

■内容／活動方法や仲間集め、PRの方法や補助金の手続きなど、何でもご相談ください。

◆市では令和2年に市民協働のガイドラインを作成し、協働とはどのようなことかお知らせしています。協働ガイドラインは右記二次元コードからご覧いただけます。



## 買い物にはマイバッグを持参しましょう

プラスチックはとても便利な素材であるため、あらゆる分野で使用されています。一方で、ごみの増加や海洋プラスチックごみ、地球温暖化などが問題となっています。プラスチックの過剰な使用を見直し、賢く利用しましょう。

### マイバッグから始めよう！

マイバッグやマイカゴを持って買い物に行くなど、できることから始めましょう。環境問題解決の第一歩にご協力をお願いします。

■問い合わせ／環境共生課環境衛生係 ☎83-3566



## 生活安全

緊急告知ラジオ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。緊急告知ラジオや市内に設置している放送設備で試験放送が流れ、緊急情報メールなどで試験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。なお、携帯電話から警告音がなる緊急速報メール（エリアメール）の配信は行いません。

また、試験放送にあわせて、災害などの発生時に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／2月9日(金)午前11時頃  
■問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515

Jアラートは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から住民に向けて瞬時にお知らせするシステムです。



# 高齢者をみんなで温かく見守りましょう

身近な高齢者にこんな変化はありませんか

- もしかして認知症
- ▽同じことを何度も尋ねたり、聞いたたりする
- ▽天気や季節に合わない格好をしている
- ▽不自然な時間に出歩いている
- もしかして悪質商法
- ▽見慣れない人が出入りしている
- ▽未開封のダンボールなどがたくさんある
- もしかして高齢者虐待
- ▽高齢者に会わせてもらえない
- ▽身なりが汚れていたり体がやせてきた
- ▽体にあざや傷跡が頻繁に見られる
- もしかして急な病気や孤立死
- ▽新聞がたまっている夜になっても電気がつかない
- ▽洗濯物が何日も外に出ている

高齢者の異変に気づくなど、心配なことがある場合は、地域包括支援センター（市役所2階）にご相談ください。 ☎ 83・0807

## 誰でもできる！日頃の見守り運動

### ① 助け合い

高齢者が困っている様子を見かけたら、温かく声をかけましょう。

### ② あいさつ

近所の人とあいさつを交わし、顔の見える関係をつくりましょう。

### ③ 気くばり

いつもより元気がないと感じたら、さりげなく見守りましょう。

「地域支え合い」の輪を広げましょう

小千谷市では、高齢者になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、「地域支え合い」の体制づくりを進めています。

### ●生活支援コーディネーター

中学校区ごとに計10人配置し、高齢者の集まりに向いて困り事を聞いたり、その解決に向けて定期的に会議を開催したりしています。町内での支え合いの仕組みづくりに取り組む場合は、担当の生活支援コーディネーターまでご相談ください。



### 認知症サポーター養成講座を開催しませんか

地域の集まりや会社・学校で講座を開催して認知症への理解を深めませんか。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。講師は認知症キャラバンメイト（講座の講師の資格を有する者）で、無料で開催できます。希望される場合は、福祉課高齢福祉係までご相談ください。

## 高齢者見守り相談装置を貸し出します

高齢者見守り相談装置はご家庭の固定電話回線に接続して使用します。市の委託業者が24時間体制で緊急時の対応を行います。



◀見守り相談装置

▶ペンダント型送信機

浴室や寝室などでも使用できます！



### ▼サービス内容

① 緊急通報	緊急ボタンを押すと、看護師などが24時間常駐する相談センターに通報が届き、ご家族などへの連絡や救急車の出動要請を行います。
② 健康相談	相談ボタンから、ふだんの生活や健康の悩みを相談することができます。
③ 火災通報	火災警報器を設置し、煙を感知すると相談センターに通報します。
④ 安否通報	人感センサーを設置し、赤外線を利用者の動きを感知します。一定時間動きがない場合に相談センターに通報します。
⑤ お元気コール	相談センターから月に1回、電話で健康状態などを確認します。

■対象／定期的に安否確認が必要な65歳以上のひとり暮らし高齢者など

※65歳以上の高齢者のみの世帯などで緊急時の対応に不安がある世帯も対象となります。

■利用料／▷市民税非課税世帯：無料▷市民税課税世帯：月額2,420円

### ■その他

▷固定電話が必要です。※契約回線によっては設置ができない場合があります。

▷装置の設置は委託業者が行います。

■申込／各地区の民生委員・児童委員を通じてお申し込みください。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎ 83-3517

# フレイル予防のための 運動器科学講座が送る健康情報

フレイルは社会全体の病です。老若男女全ての市民の健康と幸せ無くして防げません。このコーナーでは、健康に役立つ情報を幅広くお届けします。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

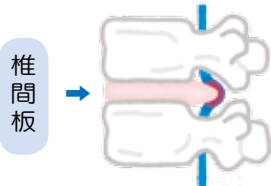
## 腰の病気の代表 腰椎椎間板ヘルニア

J A新潟厚生連小千谷総合病院  
整形外科医師 田仕英希さん



### 腰椎椎間板ヘルニアとは

「椎間板」は、背骨と背骨の間をつなぐクッションのような組織のことです。椎間板ヘルニアは、椎間板の内部にある「髄核」という組織に何らかの力がかかることで、椎間板が外側の「線維輪」を破って飛び出した状態です。座布団の中の綿が布を破って外に飛び出した状態を想像してみてください。



椎間板ヘルニアの多くは腰痛を引き起こします。さらに、飛び出した髄核が背骨の神経を圧迫し、片方の足にひびく痛み（坐骨神経痛）が生じます。神経の痛みは非常に不快なことが多く、一般的な痛み止めも効果が低いため、日常生活に大きな支障をきたすことがあります。重症になると痛み

だけでなく、足に力が入りにくくなることもあります。よく見られるのが、足首を起こせなくなることで歩行の際に足先が地面に引っかけ倒しやすくなる「下垂足」です。基本的には手術を必要としない病気ですが、筋力低下が見られる場合などは、手術治療が必要となることもあります。ヘルニアとなった髄核は、時間が経つと自然に縮小していきます。その間は安静、薬物療法、神経ブロック治療などの保存療法を行います。

### 新しい治療法

平成30年に、椎間板ヘルニアの新しい治療法として「椎間板内酵素注入療法」が日本で承認されました。これは、椎間板に針を刺し、髄核を溶かす酵素を注入する治療です。承認から5年が経過しましたが、良好な治療成績の報告が多数あります。この治療の欠点は「一生のうちはこの治療を受けられるのが1回だけ」という点で、2回目以降は重大なアレルギー反応が起きる恐れがあると言われています。効果が乏しい場合は、手術治療などに切り替えることが可能ですので、条件が揃えば考える価値のある治療です。当院でも、1泊2日の入院で椎間板内酵素注入療法が可能です。お困りの方は気軽にご相談ください。



## 新型コロナウイルス接種関連情報



**国の全額負担で接種できる期間が3月31日(日)で終了します。**小千谷市では現在、市内の医療機関や診療所で個別接種を行っています。市外での接種を希望される方は、新潟県ワクチン接種加速化センターで受けることもできます。無料での接種を希望される方は、お早めにご予約ください。ご不明な点は、市ホームページをご覧ください。

※ワクチン供給量や予約状況に応じて、終了時期が変更になる場合があります。

※今後、国の方針により変更となる場合があります。  
■問い合わせ／健康・子育て応援課ワクチン接種対策班 ☎83・3640

### 市内医療機関・診療所

- 予約  
▽5歳以上の方…小千谷市コロナワクチン予約センター ☎86・5266  
▽生後6か月〜4歳の方…にはらこどもクリニック ☎81・6811



### 新潟県ワクチン接種加速化センター

- 対象者／12歳以上の県内在住者で、接種券をお持ちの方
- 予約・接種会場／エルホームクリニック長岡（長岡駅前米百俵プレイス北館1階）
- 予約方法／下記二次元コードからご予約ください。

※新潟県内その他の会場については、新潟県ホームページをご覧ください。



2月は真冬の季節。西脇先生の詩には故郷を詠んだ詩が多く散見されますが、小千谷の冬を詠んだ詩は見当たりません。今回は、旧制小千谷中学校に通った頃の思い出を綴った詩を紹介します。西脇先生の最後の詩集『人類』からの抜粋です。

郷愁

ああ醍醐寺の塔の色をしのぐ  
トウガラシを強烈に利かした  
金平ゴボウで辛口の酒を飲むとき  
果てしないうらがなさが湧く  
あたかも郷土の中学を憶うとき  
マムシが出るむし暑い日の  
路傍の古の悲しみのように。  
行灯の明りで宿題の水彩画を  
明日の午後の図画の時間に  
まにあうために家の庭から切つて  
きた  
薔薇を写生して一夜をあかした  
なさない運命よ。  
(中略)  
アルミの弁当には  
タラコかまたは

大豆を醤油で辛く硬く煮て  
杉の皮をかむ  
堀の外へ出て桐の生えた土手に  
足をなげだして  
クイナを思いながら。  
また時には特有のにおいがする  
小使室でアンパンか  
食パンの切りみを買って  
砂糖をふりかけて食う。  
ボタモチはアルミに入れるのも  
あじけないと思うのか  
見たことがなかった。

(後略)

西脇少年が上ノ山にある旧制小千谷中学校に通った頃の様子がユーモラスに書かれており、この詩を読むと85歳の西脇先生の郷愁にかられた心境が伝わってきます。  
(西脇順三郎を偲ぶ会会長 中村忠夫記)



△旧制小千谷中学校の冬景色

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	2.14(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。
	2.28(水)					
もの忘れ心配相談室	2.15(木)	10:00~12:00	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
		13:30~15:00				
行政相談	2.13(水)	10:00~12:00	勤労青少年ホーム	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
	2.27(水)					
無料法律相談	2.21(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	市役所	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	サンラックおぢや	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	2.21(水)	10:00~11:45		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
ひきこもりの人の家族のつどい	2.18(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	2. 4(日)13:00~15:00：元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 2.11(祝)13:00~15:00：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 2.18(日)14:00~15:00：片貝総合センター ☎83-1786 (特養おぢやさくら)					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 ▷事前にお問い合わせください。

# 三二情報

日 日時・期日 **¥** 料金など  
 場 会場・場所 **持** 持ち物  
 対 対象 **他** その他  
 内 内容 **申** 申込  
 講 講師 **問** 問い合わせ  
 定 定員

## フレンドシップパーティー

5年ぶりに、市民と市内外に在任の外国人との親睦を深めることを目的に開催します。外国語が話せなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。

日 2月24日(土) 正午～午後2時  
 場 サンラックおぢや3階大ホール  
 料 ¥1000円 (▽小中学生…500円▽乳幼児…無料) **申** 不要  
 担 岡小千谷国際交流の会事務局 (担当: 西脇フサ子) ☎82・3002



## 休日労働相談会

労働に関するさまざまな悩みについて、社会保険労務士・労働相談所職員が相談をお受けします。秘密は固く守られます。

日 日時 / 2月11日(祝) 午後1時～4時30分

場 会場 / 長岡地域振興局 (長岡市沖田2-173-2)

相 相談方法 / 電話または面談、オンライン形式 (Zoom)

※面談、オンライン相談は事前予約が必要です。

相 相談無料

他 その他 / 平日の午前9時～午後5時(祝日、年末年始は除く)

も職員による労働相談を行っています。弁護士や産業カウンセラーによる相談も1回無料で受けられます。(要予約)

問 問い合わせ / 新潟県労働相談所 ☎025・281・6110



△前予約・詳細はこちら  
 電話相談による

## 交差点の交通事故防止対策を行いました

新潟県警察と新潟県などは、令和5年度安全・安心緊急施設整備事業の一環として、県管理

の道路において特に対策が必要と認められる箇所の交通安全対策を行いました。

場 場所・路線 / 片貝町地内(県道岩野塚山線と小千谷市道の交差点)

策 対策

▽一時停止を明確化するための標示(段差図示)

▽交差点の明確化(中央線と外側線の一部の引き直し)

▽減速を促す「グルーピング工法(舗装路面に複数の溝を切り、走行時に発生する音と振動により運転者に注意喚起を行う工法)の施工

問 問い合わせ / 小千谷警察署交通課 ☎83・0110 (代表)



△施行後(段差図示)

## 限りある資源を紡ぐ「建設リサイクル」

建設事業では平成14年に施行された建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設資材(コンクリート

や木材、アスファルトなど)の分別解体とリサイクルを推進し、発注者と受注者が一体となり、積極的に建設資材のリサイクルに取り組んでいます。

市民のみならずから建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。

問 北陸地方建設副産物対策連絡協議会 ☎025・280・8880



△北陸地方建設副産物対策連絡協議会ホームページ

## 図書館情報



「ありがとう

## 小千谷市立図書館

現在の図書館が3月31日(日)に閉館するにあわせ、図書館のこれまでを振り返る資料を展示します。

■期間 / 2月16日(金)～3月31日(日)

問い合わせ / 図書館 ☎82-2724

## 県立魚沼テクノスクール 受講生募集

定 10人 **¥** 4700円 **場** 申・岡魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

オリレーシーケンス基礎コース

日 2月19日(月)・20日(火) 午前9時～午後4時 **対** リレーシーケンスの基礎回路・応用回路について学びたい方 **申** 2月5日(月) 締切

○ シーケンス (PLC) 基礎コース

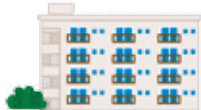
日 2月28日(水)・29日(木) 午前9時～午後4時 **対** リレーシーケンスが分かる方 **申** パソコンの基本操作が出来る方 **申** 2月14日(水) 締切

## 3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/3月1日(金)
- 申込/2月15日(休)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
市営千谷川のぞみ団地住宅(千谷川3)	2	19,600 ~38,400円	4階建・1LDK
	1	25,300 ~49,600円	4階建・3DK

●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号棟(元中子)	1	15,600 ~31,100円	5階建・3DK
県営旭町住宅2号棟(旭町)	1	17,800 ~35,000円	4階建・3DK



### 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

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(12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

- ♡ 篠塚望さん (日吉2)
- ♡ 佐々木佑起さん (両新田)
- ♡ 渡邊航也さん (土川2)
- ♡ 樋口舞さん (辻入)

#### ☆ご誕生

- 空さん (目崎和弥さん:桜町(下))
- 汐來さん (和田康平さん:千谷)
- 大晴さん (西方崇さん:千谷)
- 樹さん (恩田大輔さん:桜町(上))
- 乃愛さん (細海佑成さん:桜町(上))
- 琳さん (吉田瞬さん:津山町)



■問い合わせ/市民生活課  
市民係 ☎83-3509

## 二十歳を祝う会のご案内

今年から午前と午後の2回に分けず、コロナ禍前と同様に1回の開催とします。詳細は、広報おぢや4月号でお知らせします。

■日時/5月3日(祝)午後1時開式(午後3時終了予定)

■受付/正午~

■会場/市民会館大ホール

■対象/平成15年4月2日~平成16年4月1日に生まれた方

※転入、転出をされた方も参加できます。

■問い合わせ/公民館(市民会館内)  
☎82-9111



## 今月のキッズフォト



△あそびバ！ in小千谷にて  
野澤 ももこちゃん (5歳1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。



↑小千谷市広報  
Instagramを  
チェック！

- ▷投稿者：yuske.tkさん
- ▷撮影場所：池ヶ原
- ▷はさ木と越後三山から昇る朝日



## 作ってみてね！ この料理



いろいろな野菜をたっぷりと使用したトマトベースの具たくさんスープです。スープ1杯で1日に必要な野菜の1/2以上を摂取することができます。スープにすることで、かさが減って食べやすくなるほか、煮汁に溶け出した栄養素をまるごと摂取できるので、野菜不足を感じる方、野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。具材を炒めることで、うま味を引き出し凝縮するため、味付けはシンプルに塩だけです。ごはんやチーズを加えてリゾットにしたり、パスタソースにしたり、アレンジも豊富です。

<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

栄養満点！心も体も温まる

## ～ミネストローネスープ～

### <材料> (4人分)

人参……………	1/2本	カットトマト……	200g
大根……………	5cm	マカロニ……………	30g
玉ねぎ…………	1/2個	オリーブオイル…	大さじ1
セロリ…………	1/2本	水……………	600ml
じゃがいも……	1個	塩……………	小さじ1/2
キャベツ………	2枚	こしょう…………	少々
ベーコン………	50g		

### <作り方>

- ①人参、大根、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもは1cmの角切りにする。キャベツは2cmのざく切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。人参、玉ねぎ、セロリ、ベーコンを入れ、セロリがしんなりするまで炒める。
- ③大根、じゃがいも、カットトマトを入れて軽く混ぜ、水を入れる。
- ④沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ5分煮る。マカロニを入れ、使用するマカロニのゆで時間分さらに煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。



### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー：180kcal	▷炭水化物：18g
▷たんぱく質：4.4g	▷食物繊維：5.1g
▷脂質：10.2g	▷食塩相当量：0.9g

まちのうごき  
(12月末現在)



人口 ( ) 内は前月比	
男	16,383人 (- 29人)
女	16,807人 (- 11人)
合計	33,190人 (- 40人)

世帯数 ( ) 内は前月比	
世帯数	12,958世帯 (+ 5世帯)

異動 (12月届出分)			
出生	9人	転入	50人
死亡	42人	転出	57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

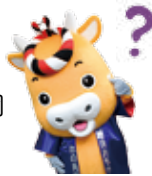
- 応募方法 / 郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え、②広報誌へのご意見・ご感想を必ず記入してご応募ください。
- 応募先 / ☎947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要) ✉plan-kh@city.ojija.niigata.jp ☎83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切 / 2月15日(木) (はがきの場合は、当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。



問題

次の越後三山の冬景色はどこで撮影したでしょう？

- ① 市役所屋上 ② 山本山山頂 ③ 白山運動公園  
1月号のクイズの答えは、③ 布海苔 でした。



絶景だモオ～！  
ここはどこモオ！?



今月のプレゼント (10人)

『わたや商品券 1,000円分』



わたや

【本店】本町2-3-34 【平沢店】平沢1-8-5

お店や商品・サービスをPR!

広報クイズ&感想コーナーの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!



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

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-ojija@sjc.ne.jp

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 セントラルホール翼

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

新潟県交通災害共済

お見舞金の請求はお済みですか？  
お見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から「1年以内」です。  
ぜひもう一度ご確認を!

お問い合わせは  
小千谷市 防災安全課へ 0258-83-3515

スマホ・PC操作  
出張サポートいたします

ネットショッピングのやり方が分からない...  
SNSやメールを使いこなしたい...  
誰に聞けばいいのかわからない...

IT・オフィスサポート  
キャットハンド

〒947-0051 新潟県小千谷市三仏生3795  
TEL: 0258(89)8610  
FAX: 0258(82)7928  
E-MAIL: mail@office-cathand.com

親切・丁寧がモットーです！お気軽にご相談ください

編集室  
だより

広報クイズの感想にたくさんの温かいお言葉をありがとうございます。とても励みになっています。さて、2月は冬の風物詩が盛りだくさん。どんな写真が撮れるかなと今からわくわくしています。