

広報 **おぢや** Ojiya

令和7年(2025年)

8 月号

1058号

小千谷市ホームページ [小千谷市](#)

☎0258-83-3511 (代表)

🌐<https://www.city.ojiya.niigata.jp/>

✉info@city.ojiya.niigata.jp

○新潟県消防協会 北魚沼地区支会ポンプ操法競技会 (6月22日)

12ページに記事を掲載しています。



●今月の主な内容

- 特集 子育て支援制度盛りだくさんで全力応援 子育てするならダンゼン小千谷! 2~4
- 「みんなの一歩で、未来づくり大作戦」がSDGs未来都市に選定されました 5
- 2024年度ビジネスコンテスト in OJIYA 採択者インタビュー vol.1 8

子育て支援制度盛りだくさんで全力応援

子育てするならダンゼン小千谷！

子どもは親にとってはもちろん、まちにとっても大切な宝です。
市では、妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目のない伴走支援と、まごころを込めたあたたかい施策を盛りだくさんにご用意して子育て世代を応援しています。

●問い合わせ：健康・子育て応援課 子育て応援係 ☎83-3640

子育て支援
小千谷はここまで
やるぞ宣言!!



不妊不育治療費助成

年間最大
20万円

医師が認める不妊治療または不育治療の自己負担額を年間20万円まで助成します。



妊産婦医療費助成

全額助成

県内の医療機関を受診した際の自己負担額を全額助成します。



子ども医療費助成

全額助成

0歳～高校卒業年齢相当までの、医療費の自己負担額を全額助成します。



産後ケア

出産後の回復や育児などに不安をお持ちのお母さんが、退院後、委託医療機関への宿泊または日中滞在や、助産師による家庭への訪問により、産後の体を休ませたり、母子のケアや授乳指導・育児指導などを無料で受けたりすることができます。



おぢやつつみ～Smile&Family～



乳幼児健診の際に、保護者の方へ日頃の育児の労いと感謝を込めてギフトを贈ります。



切れ目のない支援

保健師・保育士・管理栄養士・相談員などの専門員が、妊娠期から出産・子育て期にわたって伴走して相談支援します。子育てをひとりで悩まず、悩みや不安があればいつでも相談してください。必要に応じて保健師や助産師が訪問して相談や指導を行います。また、妊婦さん・産婦さんと赤ちゃんが集まってゆったり過ごしながら、地域の仲間とつながったり、相談したりできる「子育てサロン」、おさんの年齢に応じた子育てのポイントについて学べる「すこやか子育て教室」など、温かな交流の場も設けています。





病児病後児保育室

病気やケガにより、保育園・認定こども園・小学校での集団生活が困難なお子さんを、仕事などの理由により家庭で保育ができないときに、看護師・保育士がいる専用施設で一時的に保育をします。健康・こどもプラザ「あすえ〜る」内に併設されており、保育の受け入れも少人数であるため、お子さんの体調に合わせたきめ細やかな対応が可能です。また、保育室には看護師が常駐し、小千谷総合病院と協力体制を確保していますので、体調の変化にも対応することができます。

利用料金

1人1日
500円



看護師
常駐



▶利用方法などの詳細はこちら



まだまだあるぞ
支援制度
盛りだくさんで
全力応援!!

- ♡ 小千谷市子育て応援サイト
- ♡ 子育て支援ガイドブック

check!

子育て中のご家族に必要な情報が集約されたポータルサイトとガイドブックで、パパさん・ママさんの育児をサポートします。子育てをもっと楽しみながら安心して行うために役立つ情報が満載です。ぜひチェックしてください。



◀子育て応援サイト



◀子育て支援ガイドブック

「子育てするならダンゼン小千谷!!」 声かけ作戦 2025

みなさんのお知り合いに、市外で子育てに奮闘されているパパさん・ママさんはいらっしゃいませんか？
そんな方に「小千谷の子育て支援が充実してるよ」「小千谷で子育てしない？」と声をかけてみてください。
あなたのその一言が、10年後、20年後も「誰もが笑顔で安心して暮らし続けることのできる持続可能なまち」につながる一歩になります。



おでかけすぽっと

市内には、親子で楽しめる魅力的なおでかけスポットがたくさんあります。自然の中で遊ぶもよし、文化に触れるもよし、さまざまな体験ができるスポットをご紹介します。



親子同士の交流の場 地域子育て支援拠点 わんパーク

- 住所：城内4-1-38
- 開設時間：午前9時～午後5時
- 休館日：年末年始
- 利用無料（一時預かりの利用は有料）
- ☎81-7564



全天候型施設で読書もできる！ ひと・まち・文化共創拠点 ホントカ。

- 住所：本町1-13-35
- 開設時間：午前9時～午後10時（屋内広場・子アンカーは午後6時まで）
- 休館日：第2・第4火曜日（祝日の場合は次の平日）、年末年始
- 利用無料 ●☎82-2724



夏の暑い時期に最高！市民プール

- 住所：桜町4915
- 開設期間：6月～9月（水温により変動あり）
- 開設時間：午前9時～午後6時（6月・9月は短縮営業）
- 利用料：400円（小・中学生200円、未就学児無料）
- ☎83-0077



街中で思いきり遊べる！ 防災公園

- 住所：穠生丙299-1
- 休園日：冬期間
- 利用無料 ●☎83-3515



自然の中で 体を思いきり動かしたい！ 白山運動公園児童遊園

- 住所：山谷2234
- 利用無料 ●☎82-0662



自然と科学を学べる！市民の家・信濃川水力発電館 おぢゃ～る

- 住所：山本1216-3
- 開設時間：午前9時～午後6時（11月1日～3月31日は午後5時まで）
- 休館日：毎週水曜日（祝日の場合は次の平日）、年末年始
- 利用料：入館無料（キャンプ場・市民の家の利用は有料）
- ☎82-2478

「みんなの一步で、未来づくり大作戦」がSDGs未来都市に選定されました

このまちづくりプロジェクトは、市民のみなさんとともに一步を踏み出すことで、10年後、20年後も誰もが笑顔で安心して暮らし続けることのできる持続可能なまちを目指すものです。その理念と取組の計画が、「みんなの一步で、SDGsな未来づくり大作戦」として、内閣府から令和7年度の「SDGs未来都市」に選定されました。市民・団体・企業・行政などが声をかけ合いながら、まちの未来をつくるための「一步=ワンアクション」によって持続可能なまちづくりを進めることで、SDGsの達成に貢献します。



SDGs未来都市とは？

経済・社会・環境の相乗効果と新しい価値の創出を通じて、持続可能な開発に取り組む地方自治体を対象に、内閣府が選定します。現在、全国で216自治体が選定され、新潟県内では7番目となります。

計画名 みんなの一步で、SDGsな未来づくり大作戦

◆計画の概要／市民とともに取り組む、**経済** × **社会** × **環境** の好循環による持続可能な未来づくり

経済分野の取組	社会分野の取組	環境分野の取組
<ul style="list-style-type: none"> ・ 起業・創業の推進 ・ Uターンによる若者増加 ・ 二地域居住の推進 ・ 農業の高付加価値化 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域医療の確保 ・ 女性のトータルライフケアの実施 ・ 先手を打った空き家対策 ・ 特色ある教育 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 里山の環境整備 ・ 景観づくり ・ 再生可能エネルギーの活用 ・ シビックプライドの醸成 など

大作戦 展開中!!

現在、「小千谷に帰っておいでよ！声かけ作戦2025」と「子育てするならダンゼン小千谷！声かけ作戦2025」の2つの作戦を展開しています。

市外県外で活躍しているお子さん、お孫さん、友人へ、自分のタイミングで「いつか小千谷に帰っておいでよ」と声をかけてください。市外で子育てに奮闘されているパパさん・ママさんへ、「子育て支援制度がトップクラスの小千谷で子育てしない？」と声をかけたり、SNSで情報を発信してください。

今後も未来づくりのための新たな作戦を展開する予定です。みなさんが気軽にできる範囲で構いません。「1回5分でできる未来づくり」にご協力ください。



問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507

未来づくり大作戦特設ページ

8月22日(金)・23日(土)・24日(日) おぢやまつり開催!!



※詳しい行事日程は、8月上旬に全戸配布するプログラムをご覧ください。

8月
22日(金)

おぢやまつり東広場
大民踊流し・仮装盆踊り

8月
23日(土)

大花火大会
打上時間：午後7時15分～9時
※荒天の場合は24日(日)に順延

8月
23日(土)
24日(日)

万灯統一パレード
露店営業 ほか



おぢやまつり開催に伴うホントカ。利用規制のお知らせ

共有駐車場

おぢやまつり開催に伴う交通規制により、下記日時はホントカ。、第四北越銀行小千谷支店、(株)たかのの共有駐車場が利用できません。

■利用規制日時

- 8月23日(土)午前9時～午後11時
- 8月24日(日)午後2時～午後11時

■交通規制区間/国道291号の一部(本町1・2)、市道西小千谷1号線の一部、市道本町山本線の一部

※おぢやまつり全体の交通規制については、8月上旬に全戸配布するプログラムをご覧ください。

■問い合わせ

- 交通規制に関すること：にぎわい交流課観光係 ☎83-3512
- ホントカ。利用に関すること：にぎわい交流課共創推進係 ☎82-2724

ホントカ。屋内広場

おぢやまつり開催期間の屋内広場は混雑が予想されるため、下記のとおり利用調整を行います。(事前予約優先)

■利用調整日時/8月23日(土)・24日(日)いずれも午前9時～午後6時

■対象施設/ホントカ。屋内広場(子アンカー含む)

※こどもトイレ・保育サポート室は自由に利用できます。

■対象者/小学生以下(保護者同伴)

■利用時間/各回最大30分

▷9:00～▷9:30～▷10:00～▷10:30～▷11:00～▷11:30～
▷12:00～▷12:30～▷13:00～▷13:30～▷14:00～▷14:30～
▷15:00～▷15:30～▷16:00～▷16:30～▷17:00～▷17:30～

■定員/各回40人(保護者含む)

■申込方法/右記二次元コードまたは電話でお申し込みください。当日も予約を受け付けます。

■申込・問い合わせ/にぎわい交流課共創推進係 ☎82-2724



おぢやまつりでみんなで踊ろう！

民踊流し講習会



- 日時
 - ▷7月30日(水)午後7時30分～8時30分
 - ▷8月6日(水)午後7時30分～8時30分
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 内容／おぢやれ節と小千谷甚句の踊りの練習
- 講師／小坂今子さん（深雪会）
- 問い合わせ／(一社)小千谷観光協会 ☎86-0288



おぢやまつり踊りの日程（予定）

- 【おぢやれ節民踊流し】
8月22日(金)午後8時～東栄
- 【小千谷甚句仮装盆踊り】
8月22日(金)午後8時30分～東栄



ちょうちん型のミニ万灯を持っておぢやまつりで歩きますか？

ミニ万灯作り

申込はこちら



- 会場／ホントカ。和アンカー
- 参加料／各コース500円
- ※当日現金でお支払いください。
- 申込方法／上記二次元コードからお申し込みください。
- 申込開始日時／8月1日(金)午前9時（先着順）
- 問い合わせ／にぎわい交流課共創推進係 ☎82-2724



錦鯉ミニ万灯

組み立て+色塗りコース
(3時間)

- 日時
 - ▷8月9日(土)午前9時30分～
 - ▷8月16日(土)午後1時30分～
- 対象／小学生と保護者
- 内容／針金で形を作って和紙を貼り、色を塗ります。
- 定員／各日10組

牛の角突きミニ万灯

組み立て+色塗りコース
(3時間)

- 日時
 - ▷8月9日(土)午後1時30分～
 - ▷8月16日(土)午前9時30分～
- 対象／小学生と保護者
- 内容／針金で形を作って和紙を貼り、色を塗ります。
- 定員／各日10組

錦鯉ミニ万灯

色塗りのみコース
(45分間)

- 日時／8月23日(土)▷午前10時～
▷午前11時～▷午後1時30分～
▷午後2時30分～
- 対象／未就学児～小学生と保護者
- 内容／和紙を貼ってあるミニ万灯に色を塗ります。
- 定員／各回7組



おぢやまつりと同日開催 第38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

- 日時／8月23日(土)午前10時30分～午後2時30分
- 会場／ホントカ。正面駐車場
- 内容
 - ▷幼児向け雪遊びスペース
 - ▷除雪車実演ショー
 - ▷除雪車両展示
 - ▷企業・団体の出展コーナー
 - ▷キッチンカーコーナー
 - ▷クイズラリー参加による抽選会など
- ※イベント内容は変更になる場合があります。

- その他／駐車場は、市役所駐車場・市民会館駐車場をご利用ください。なお、台数に限りがあります。
- 問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会（事務局：建設課管理 克雪係内）☎83-3514

真夏に季節はずれの雪で遊びませんか。毎回大好評の雪広場で、夏の暑さを忘れて楽しみましょう！



市では、市内で起業・新規事業に取り組みたい方に対してチャレンジ支援事業補助金（最大100万円）を交付し、みなさんの挑戦を応援しています。昨年度実施したビジネスコンテストで補助金の採択者に選ばれた5者を、広報おぢやとBALLOONホームページで順次紹介します。

●問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556

大学生で起業を決意。 来春、小千谷で 古着屋 Sequence をオープン

interview

起業を決意

もともと将来自分で服を売りたい気持ちがありましたが、一度どこかに就職してからと考えていました。そのときちょうど小千谷に帰省し「Ojiya Startup First Day」に参加しました。そこで「起業するなら今だよ」「気持ちが熱いうちに起業した方がいいよ、就職しちゃったらその熱どこかにいっちゃうよ」という話を聞いて、古着屋を開くことを決意しました。

地元小千谷で古着屋を開きたい

進学で小千谷を離れたことで小千谷がもっと好きになり、帰省するたびに起業するなら小千谷がいいと思っていました。来年4月のオープンに向けて準備中ですが、BALLOON事業の補助金や伴走支援がとても助かっています。小千谷には古着屋がないので、地元の中学生・高校生が来てくれたらうれしいですし、服に興味を持ってほしいです。

Sequenceに込めた思い

「Sequence」は「順序」「連続する」という意味で、そこに“古着のつながり”の意を込めました。巡り巡って自分までつながってきた、連続してきた服を着る、というのが Sequence に込めた1つ目の思いです。もう1つが、BALLOON事業の起業家1期生として、**自分から連続していろんな方が起業してほしい、小千谷をもっと盛り上げていきたい!**という思いを込めています。まだ半起業家ですが、実際に来年から店を開いたら、先輩起業家として胸を張っていきたいと思っています。

市民のみなさんにひとこと

22歳の若造が小千谷市で古着屋を開きます。誰でも入りやすく、親しみやすいお店を目指しています。来る者拒まずなので、ぜひぜひみなさん来てください!

インタビューの全文はBALLOONホームページに掲載しています。右記二次元コードからご覧ください。



BALLOON
ホームページ

令和8年度
チャレンジ支援事業
補助金の採択者を
決定する
2025年度ビジネス
コンテストin OJIYA の
詳細情報は、
秋ごろ公開予定!



かつの れん

勝野 連 さん (22歳)

小千谷市出身。小千谷高校を卒業後、京都府の大学に進学、古着に興味を持つ。昨年8月に行われたBALLOONキックオフイベント「Ojiya Startup First Day」に参加したことをきっかけに、小千谷で古着屋を開くことを決意。来年4月のオープンに向けて準備中。

8月18日(月)～25日(月)

本町商店街でチャレンジショップを出店!



小千谷市起業家育成支援事業BALLOON

小千谷 ミートアップ デイ

Ojiya Meetup Day vol.2

チャレンジ支援事業補助金採択者による事業の中間報告や参加者同士のつながりを深めるバーベキュー交流会など、市内の起業シーンを盛り上げるイベントを開催します。

- 日時／8月26日(火)午後6時～9時20分
- 会場／おぢゃ～る
- 対象／起業・創業に興味のある方、起業家・経営者など
- 定員／30人
- 参加料／4,000円
- 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／8月25日(月)正午
- 問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



詳細・申込は
こちら



トレーラーサウナホクト

Trailer Sauna Hokuto

おぢゃ～るサウナ。 自然の中で“ととのう”新体験。

期間限定で貸切サウナとおぢゃ～るでのキャンプ・宿泊プランを提供します。おぢゃ～る芝生広場内に設置された、トレーラー型貸切サウナで、キャンプ・デイキャンプ・館内宿泊とあわせて自然の中でのサウナ体験をしてみませんか。

- 提供日／～10月26日(月)までの土・日曜日、祝日
- その他／利用料や申込方法などの詳細は、右上の二次元コードからご覧ください。電話でもお申し込みいただけます。
- 申込・問い合わせ／Trailer Sauna Hokuto ☎080-3026-1137



次号インタビュー掲載！

2024年度ビジネスコンテスト
in OJIYA 採択者



詳細・申込は
こちら

みずおちほくと
水落北斗さん



おぢゃ～る Instagram・Xを始めました

おぢゃ～るの施設情報やイベント情報などを発信していきます。ぜひフォローしてください。

- アカウント名／@ojr_ojiya
- 問い合わせ／おぢゃ～る ☎82-2478



◀ Instagram

X ▶





新しい公共交通が始まります！

AIオンデマンド交通 イコテ



●運行開始日／10月1日(水)

●運行日時／月～金曜日、午前8時30分～午後4時

※土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は運行しません。

●利用できる方／市内外問わずどなたでも利用できます。

●運行区域

▷西小千谷地区（土川、上ノ山、本町、平成、稲荷町、元町、日吉、船岡、栄町）

▷東小千谷地区（稗生、東栄、元中子、信濃町、山寺、旭町、木津町、木津団地、津山町、横渡）

▷山辺地区（山本、西中）

▷城川地区（千谷川、城内、時水、桜町、両新田、藪川、平沢、若葉）

●乗降ポイント／運行区域内の公共施設、医療機関、商業施設、町内集会施設、ゴミステーションなどに180か所程度設置する予定です。

●利用イメージ

①乗降ポイントを指定して事前予約

②予約した日時に乗降ポイントで乗車

③車両に乗車して目的地の乗降ポイントで降車



●予約方法／電話、市公式LINE、スマートフォンアプリ

●運行車両／普通車（乗車定員：4人）、2台

●運賃（1人あたり）

対象者	金額
中学生以上	500円
小学生・障がい者	250円
小児障がい者	130円
未就学児	無料

●問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512



詳細は、運行開始までに市ホームページやパンフレットなどでお知らせします。

日本版ライドシェアをご活用ください

ライドシェアとは、タクシーが不足する夜間などの時間帯に、タクシー事業者の管理の下で、一般ドライバーにより有料でお客さまを運ぶ制度です。

■ 利用方法

- ①スマートフォン配車アプリ「GO」で配車依頼
 - ②配車依頼時に発着地を指定し、走行予定ルート^{コース}の距離に応じて乗車前に運賃が確定
 - ③運賃の支払いは配車アプリによるキャッシュレス決済のみ
- 配車アプリ「GO」/スマートフォンから右記二次元コードを読み取り、アプリをダウンロードしてご利用ください。

■ 運行エリア/下記のエリアが発地となるもの

- ▷土川、上ノ山、本町、平成、稻荷町、元町、日吉、船岡、栄町、禰生、山本、西中、千谷川、城内、時水、桜町、両新田、藪川、平沢、若葉、千谷

■ 運行日

- ▷月曜日～木曜日：午後1時～6時
▷金曜日：午後1時～翌日午前5時
▷土曜日：午後6時～翌日午前5時

■ 問い合わせ/にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512



▲配車アプリ「GO」のダウンロードはこちら



市民カメラマン

本年度活動していただく4人の市民カメラマンを紹介します。

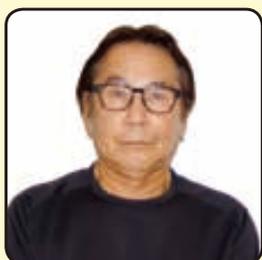
■ 問い合わせ/企画政策課秘書広報室 ☎83-3507



中野和人さん



黒崎敏夫さん



奥野和英さん



根本修一さん



市民カメラマンとは？

「小千谷市の魅力を市民のみなさんとともに発見・発信していきたい」との思いから生まれた市民カメラマン。公募により採用され、無償のボランティアとして活動します。

● 市民カメラマンの活動内容

- ▶ 市内のイベントなどを取材し、市民のみなさんの生き生きとした姿や表情の撮影や、記事を作成する
- ▶ 市内の風景やおすすめスポットなどを撮影して、市の魅力を発信する

あなたの参加するイベントにも、市民カメラマンが撮影に訪れるかもしれません。ぜひすてきな表情を見せてくださいね！



6月15日 ホリデーポップアップショップ#6

活気あふれる本町商店街

テレワークステーションおぢやを中心の本町商店街の空きスペースなどを活用して開催しました。市内外から集まった19店舗が食料品やハンドメイド雑貨など魅力的な商品を販売し、来場者はにぎわう本町商店街でショッピングを楽しんでいました。



6月15日 よさこいとお囃子^{はやし}コラボフェス

チームの垣根を超えてお祭り騒ぎ

市内外によさこいチーム10組と市内お囃子チーム3組の総勢300人によるコラボフェスが総合体育館で開催され、約400人が来場しました。

チームごとに個性が光る演舞と演奏が披露されたほか、よさこいとお囃子のコラボレーションなど、大迫力のパフォーマンスに会場が熱気に包まれました。



6月22日

新潟県消防協会 北魚沼地区支会ポンプ操法競技会

消防団は地域を守るヒーロー

白山運動公園で開催され、小千谷市と魚沼市の消防団からそれぞれ2チームが出場しました。小千谷市消防団からは第2分団と第6分団が出場し、火災発生を想定した小型ポンプ操法の安全性・確実さ・迅速さを競い合いました。団員は日ごろの訓練の成果を十分に発揮し、真剣な表情で競技に取り組んでいました。

十分に発揮し、真剣な表情で競技に取り組んでいました。



6月28日 男女共同参画講演会

ハリウリサさんと学ぶ男女共同参画

お笑い芸人のハリウリサさんを講師にお招きし、「自分らしく生きる『愛は自由』母からの言葉」と題した講演会を開催しました。ハリウリサさんは性的少数者の当事者として、悩みを抱えている人に向けて「性的マイノリティであることで何かを諦める世界になってほしくない。諦めず前に進んでほしい」と語りかけました。



7月10日 被爆体験伝承講話会

平和な世界を願って

家族伝承者の岡部喜久雄さんを講師にお招きした被爆体験伝承講話会に、市内中学生など約300人が参加しました。母のひさ枝さんが広島で体験した被爆の惨状や、被爆者の後遺症と差別による終わりのない苦しみなどについて話したとき、参加者は非核平和への関心を高めていました。



7月12日 アントレプレナーシップ講演会

新たなビジネスへの挑戦を応援

(株)アルプス技研の創業者・最高顧問であり、小千谷市まちづくり・人づくり支援特別顧問の松井利夫さんを講師にお招きし、アントレプレナーシップ*に関する講演会を開催しました。起業・創業に関心のある方などが参加し、松井さんの経験に基づく内容を含んだ講演に真剣に耳を傾けていました。

*アントレプレナーシップ：新たなビジネスやイノベーションに挑戦する姿勢や精神のこと



今年は5年に一度の国勢調査の年です



10月1日(水)を基準日として全国一斉に国勢調査が実施されます。
国勢調査は国の最も重要な調査で、大正9年から5年ごとに行われ、今回が22回目となります。
一人ひとりの正確なデータが必要となりますので、調査へのご協力をお願いします。

■問い合わせ／総務課文書統計係 ☎83-3506

国勢調査ってどんな調査？

国勢調査は、日本の人口・世帯・就業者からみた産業構造などの状況を地域別に明らかにするために行われるもので、国の最も重要な統計調査です。調査の結果は、衆議院小選挙区の区割りや、国から交付される地方交付税の算定基準などに利用されます。また、男女別・年齢別・産業別の人口や高齢者のいる世帯などの集計は、国や地方公共団体における社会福祉・雇用政策・防災対策などの行政資料として利用されます。

日本にふだん住んでいる全ての方が対象です

調査の対象は、10月1日現在、日本にふだん住んでいる全ての人・世帯です。ふだん住んでいるとは、①10月1日まで3か月以上住んでいる人②10月1日の前後を通じて3か月以上住むことになっている人と言います。外国人の方も含まれます。



調査員がお宅に訪問します

9月20日(出)から、調査員が紙の調査票とインターネット回答のための書類をお配りしますので、回答をお願いします。紙の調査票は、調査員に直接提出いただくか、郵送で提出してください。

インターネットでの回答がおすすめです

24時間いつでも都合のよい時間に回答できるインターネット回答がとても便利です。パソコンやスマートフォンなどから簡単に回答することができます。インターネットで回答した世帯は、紙の調査票の提出が不要となり、調査員が調査票回収のために訪問することはありません。



国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください

国勢調査をかたり、家族構成や生年月日などを聞き出そうとする「かたり調査」が、前回の調査で報告されています。国勢調査では金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。調査員は身分を証明する「国勢調査員証」を持っています。不審に思ったら回答せず、速やかに市役所総務課（☎83-3506）にお知らせください。



国勢調査2025キャンペーンサイト

国勢調査2025

<https://www.kokusei2025.go.jp/> 国勢調査2025 検索



お知らせ

子育て支援

子育てイベント

■参加無料

■申込開始日／7月28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)

●キッズランド

～わたってあそぼう～

お友だちといろんな「わたる」を体験して遊びましょう。

■日時／9月2日(火)午前10時～10時30分

■会場／わんパーク

■対象／1～3歳のお子さん

■定員／先着20組

●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10日(水)午前10時～11時

■会場／あすえくる2階会議室

■講師／教育・保育課職員

■対象／子育て中の方

■定員／先着20人

■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、定員10人)

●ベビーランド

親子あそびやお

しゃべり会、栄養士の離乳食相談などゆったりと過ごしましょう。

■日時／9月18日(木)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／0歳～1歳のお子さん

■申込不要

●マタニティーフォト

楽しくおしゃべりをしながら

プロのカメラマンに写真を撮るコツを教えてください。

■日時／9月19日(金)午前11時～11時50分

■会場／わんパーク

■講師／小見山麻紀子さん(Ohanabee)教室・フォトスタジオ

■対象／妊娠中の方

■持ち物／スマートフォン、エコー写真、母子手帳

■定員／先着10人



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



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、広報おぞや令和7年2月号または右記二次元コードから市ホームページをご覧ください。



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)／扶養している児童数、扶養義務者の所得額によって支給額が異なります。金額などは、市ホームページをご確認ください。
- 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。

▶児童扶養手当の詳細はこちら



親子で楽しむ幼児向けの軽運動を行います。

■日時／9月23日(祝)午前10時～11時

■会場／総合体育館第2武道場

■対象／2・3歳児のお子さんとその保護者

※祖父母とお孫さんの参加もできます。

■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／20組

■参加料／1組300円

■申込方法

▽窓口申込…総合体育館またはわんパークに備え付けの申込書に必要事項を記入し、各窓

からだであそぼう！
親子運動教室

令和7年度
乳幼児健康診査日程
はこちらから




申込はこちら



口へ提出してください。参加料は、当日現金でお支払いください。

▽インターネット申込…左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。

■保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(生後4か月～小学校低学年の子ども1人につき300円、定員4人)

■申込締切／9月16日(火)

■問い合わせ／文化スポーツ課
スポーツ振興係 ☎83・0077

甘いトウモロコシを自分の手で収穫しませんか。お子さんの食育にもおすすめです。

■日時／8月23日(土)～31日(日)午前9時～午後5時

※天候や生育状況により、収穫開始日が前後する場合があります。

■体験料／1本100円(1人3本まで)

■その他／トウモロコシがなくなり次第終了となります。

■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



トウモロコシ収穫体験

催し

善意に感謝 (敬称略)

■婚活支援への寄附として
▽若者応援金…100万円

■文化振興への寄附として
▽詩吟神風流新潟県総連合…10万円



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人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。
▷購入後1年間入館できます。

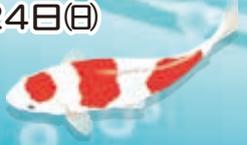
展示されている資料は、日本語の他に英語と中国語で表記されています。また、錦鯉に関するDVD・館内音声案内・パンフレットも英語版と中国語版を用意しています。

きりとり

「錦鯉の里」無料入館券

【利用期間】
令和7年8月9日(土)～24日(日)

※1枚につき1名様限り
※コピー不可



きりとり

無料入館券をご利用ください

■利用期間／8月9日(土)～24日(日)

■利用方法／左の無料入館券を切り取り、入館時に受付に提示してください。

■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233

●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29日（金）午前10時～

▽常任委員会連合審査会

9月1日（月）・2日（火）午前9時30分～

▽総務文教委員会

9月3日（水）午前9時30分～

▽民生産業委員会

9月4日（木）午前9時30分～

▽本会議（第2日）一般質問

9月18日（木）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19日（金）午前10時～

▽本会議（最終日）委員長報告、採決

9月24日（水）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／議会事務局 ☎83・3505



2025人権講演会&映画上映会

『亀戸事件・福田村事件から差別問題を考える』を開催します

令和5年に映画化された『福田村事件』の上映と併せて、日本近代文学研究者の大和田茂さんから『亀戸事件・福田村事件』の真相やその時代の差別意識、『福田村事件』がもたらしたものなどについて、分かりやすく解説していただきます。

■日時／9月20日（土）午後1時30分～5時（開場：午後1時）

■会場／市民会館大ホール

■講師／大和田茂さん（日本近代文学研究者）

■定員／350人

■入場無料

※ただし、入場整理券が必要です。

■保育ルーム／利用希望の方は9月12日（金）までにお申し込みください。（子ども1人につき300円、定員4人）

■その他／手話通訳、要約筆記を行います。

■申込方法

▷市民生活課、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、市民会館、ホントカ。、総合体育館、勤労青少年ホーム、あすえ～るのいずれかで入場整理券を受け取ってください。

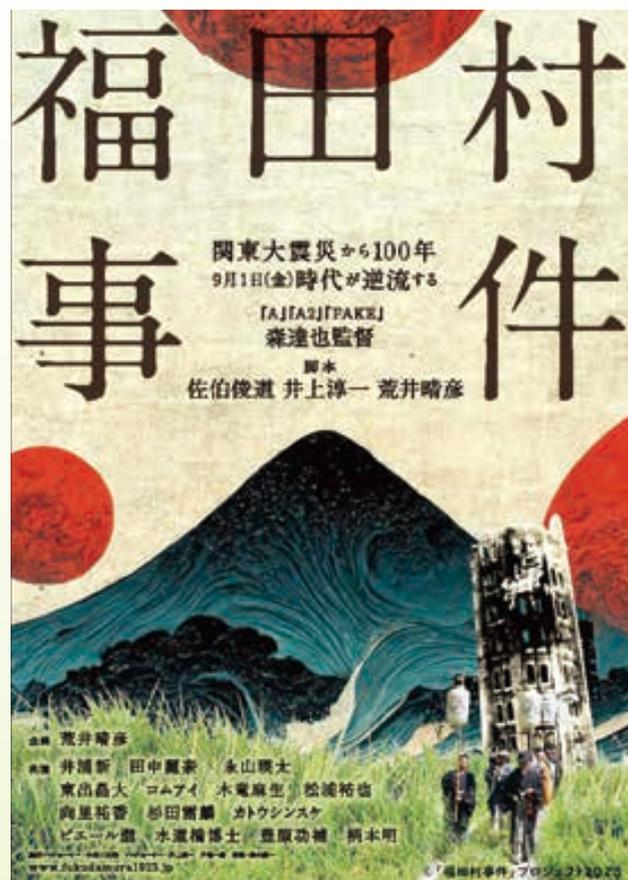
※休館日が異なりますのでご注意ください。

▷右上の二次元コードからもお申し込みいただけます。

■申込締切／9月12日（金）

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

▶インターネット申込はこちら



北朝鮮による拉致問題を考えるパネル展

多くの方に拉致問題について理解を深め、関心を持ち続けていただくためにパネル展を開催します。

■日時／9月20日（土）～28日（日）午前9時～午後5時

■会場／市民会館1階ホワイエ

■入場無料

夏だ!! アリーナちょいオープン!!

夏休み期間中の平日、総合体育館メインアリーナの1面を開放します。運動不足の解消や体力向上にぜひご利用ください。



■開放日時／右表のとおり

■利用料

▷小・中学生：1回50円

▷高校生以上：1回100円

■利用方法／券売機でサブアリーナの利用券を購入してください。

■その他

▷1回の使用時間は2時間程度です。

▷バスケットゴールを正規の高さで1台設置します。

▷用具の無料貸出を行います。

※サブアリーナも同じように使用できます。

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077

開放日	開放時間
7月25日(金)	午前9時30分 ～午後4時30分
7月28日(月)	
7月29日(火)	
7月30日(水)	
7月31日(木)	午後0時30分 ～4時30分
8月1日(金)	午前9時30分 ～午後4時30分
8月6日(水)	
8月7日(木)	午後0時30分 ～4時30分
8月13日(水)	午前9時30分 ～午後4時30分
8月14日(木)	
8月15日(金)	
8月18日(月)	午後0時30分 ～4時30分
8月21日(木)	
8月22日(金)	午前9時30分 ～午後4時30分

まちがい探しにチャレンジ!

下の2つの絵には **5つのまちがい** があります。じっくりと絵を見てまちがいを探しましょう。
今回のイラストテーマは、「山本山のひまわり畑」です。



答えは24ページをご覧ください。



山本山のひまわり畑は、
8月中旬が見頃です！
ぜひ見に来てモオ～！



生成AIも活用しよう！
Webサイト作りから
デザインを学ぶセミナー

- 日時／9月6日(土)・20日(土)、10月4日(土)午前10時～午後3時(全3回、昼休憩あり)
- 会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム
- 対象／高校生以上
- 内容／Webサイト作りを通じて、普及が進む生成AIを取り入れながらデザインを学べる連続セミナー
- 講師／大野祥哉さん(小千谷市出身デザイナー)
- 定員／10人(応募多数の場合は抽選)
- 参加無料
- 持ち物／パソコン
- 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／9月4日(休)
- 問い合わせ／テレワークステーションおぢや



▽086・4731
Instagram: @awae_ojya

申込はこちら

北朝鮮当局による
拉致問題から学ぶ人権

- 地域や学校で指導的な役割を担っている方などを対象に、広く人権問題に対する理解と認識を深めるための研修会です。人権問題に関心のある県民であれば、どなたでも参加できます。
- 日時／9月12日(金)午後3時～4時40分
 - 講師／蓮池薫さん(新潟産業大学教授)
 - 会場／楽集館第4・5学習室(オンライン視聴によるサテライト会場)
 - 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22日(金)
 - 問い合わせ／新潟県教育庁生涯学習推進課 ☎025・2805140



小千谷市公式LINE

友だち募集中!

スポーツ

秋季夜間バレーボール大会
参加チーム募集

- 日時／9月9日(火)～25日(土)・日曜日は除く)午後7時30分試合開始
- 会場／総合体育館
- 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
- ※代表者会議にてお支払いください。
- 代表者会議
▽日時…8月18日(月)午後7時～
▽会場…総合体育館大会議室
- 申込締切／8月8日(金)正午
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83・0077



講座

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)

オムライス講座

- 日時／9月2日(火)午後6時30分～8時30分
- 講師／植木信幸さん(うえきing店主)
- 定員／9人
- 受講料／1500円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器
- 申込締切／8月27日(水)



● バランスボール
エクササイズ教室2

- 日時／9月18日～10月23日(毎週木曜日、全6回)午後7時30分～8時30分
- 講師／小林奈津子さん(健康運動指導士)

- 定員／20人
- 受講料／500円(6回分)
- 持ち物／内履き、飲み物、タオル
- 申込開始日／8月4日(月)
- 申込締切／9月4日(木)

非核平和

黙とうにご協力ください

8月6日は広島市に、8月9日は長崎市に原爆が投下された日です。市民のみならず、犠牲になられた方々のご冥福を祈り、世界恒久平和への願いを込めて、左記日時に1分間の黙とうにご協力をお願いします。



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



募集

第40回明るいう東小千谷の
集い参加者募集

■開催日/10月4日(土)

■内容・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
軽運動場

■対象/東小千谷地区に限らず
市内で活動している団体・個人

■参加無料

※ただし、発表など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/9月5日(金)

■申込・問い合わせ/勤労青少年ホーム ☎82・85110

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、総合文化展を開催します。今年も富久寿大学文化祭との合同開催です。

■日時/11月8日(土)~11日(火) 午前9時~午後5時(最終日は午後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

※作品の展示・片付けなどは各出展団体で行ってください。

■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29日(金)

■申込・問い合わせ/文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111
1 ☎82・9111 ☎unkasports-sg@city.ojiyanigata.jp



第45回 小千谷市展
作品募集

■市展開催日時/10月31日(金)~11月3日(祝) 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

■応募資格/高校生以上
■応募規定

部門	規定
日本画	▷10号以上50号以内▷額装に限る ※アクリルの使用は不可。
水墨画	▷50号以内▷額装に限る ※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て出品可。
洋画・版画	▷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。
書道	▷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て出品可。
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て出品可。
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。
※応募数は1部門2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。

- 出品料/1部門につき1,000円(高校生は無料)
- 搬入受付/10月22日(水)午後3時~7時(時間厳守)
※出品申込書(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、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、総合体育館、勤労青少年ホーム、楽集館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
▷開催要項の送付を希望する方は、110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 土川1-3-3 (市民会館内) 文化スポーツ課
- 審査員(敬称略) /▷日本画、水墨画: 坪谷幸作▷洋画・版画: 遠藤良太郎▷書道: 若林溪竹▷写真: 中里和人▷工芸・彫塑: 西片正
- 表彰 /▷市長賞(賞状と賞金2万円)▷池田記念美術館賞(賞状と賞金5千円)▷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)
- ※市長賞と池田記念美術館賞の受賞作品は、会期後に池田記念美術館に展示します。
- 問い合わせ/文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111

▶詳細はこちら



第4回西脇順三郎賞
作品募集

西脇順三郎の功績を広く顕彰するとともに、現代の詩界を担う詩人をたたえ、次代を創る新人の発掘を図ることを目的に作品を募集します。

■部門

▽詩集・西脇順三郎賞

▽詩篇・西脇順三郎賞新人賞

■募集作品

▽詩集・令和6年8月1日～令和7年7月31日の間に刊行された現代詩の詩集（表紙・奥付のあるもの）

▽詩編・未発表の自作詩作品

■募集期間／8月1日(金)～10月31日(金)（当日消印有効）

■賞／▽西脇順三郎賞1点・賞状、副賞30万円▽西脇順三郎賞新人賞1点・賞状、副賞3万円▽西脇順三郎賞新人賞奨励賞2点・賞状、副賞1万円

■贈呈式／令和8年3月(予定)

■応募無料

■その他

▽応募方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

▽右記の賞のほか、市内の小学3年生、中学1年生、総合支援学校の小・中学部の希望者を対象に、学校を通じて作品を募集し「西脇順三郎賞ふる

さと賞」を授与します。

■問い合わせ／西脇順三郎賞実行委員会（事務局）にぎわい交流課 共創推進係内 ☎82・2724



△詳細はこちら



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。なお、携帯電話から警告音が鳴る緊急速報メール「エリアメール」の配信は行いません。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。

※当日の状況によっては、試験を中止する場合があります。

■日時／8月20日(水)午前11時頃

■問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515

川で遊ぶときは急な増水に注意しましょう

川で遊ぶときは急な増水に備え、次のことに注意しましょう。▽遊ぶ場所近辺とその上流部の河川水位や降雨状況、土砂災害危険度をあらかじめ確認しましょう。

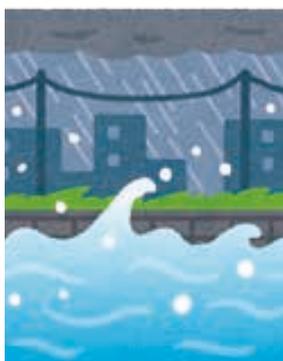
▽現地では事前に危険な場所を確認し、雨が降り始めたり水かさが増えたりした場合は、すぐに避難しましょう。

■問い合わせ

▽新潟県河川管理課 ☎025・280・5414

▽新潟県砂防課 ☎025・280・5424

▼河川水位などの情報は、新潟県公式防災アプリ「新潟県防災ナビ」で確認できます。



定額減税補足給付金（不足額給付）に関するお知らせ

令和6年分の所得税と令和6年度分の個人住民税において定額減税が行われ、定額減税しきれないと見込まれる方に対して、令和6年度に当初調整給付金を支給しました。

令和7年度は、令和6年分の所得税額の確定に合わせ、本来給付すべき所要額に対して昨年実施した当初調整給付額が不足していた方などを対象に差額を支給します。

※給付金の支給対象者には、8月下旬以降に順次通知文を送付します。

■申請期限／10月31日(金)

■問い合わせ

▷振込時期など給付金の支給に関すること：

福祉課給付金事務室 ☎83-1031

※10月31日(金)まで開設します。

▷定額減税の内容に関すること：税務課市民

税係 ☎83-3508



詐欺にご注意!!

給付金の支給にあたって、市からATMの操作や手数料の振込をお願いしたり、訪問してキャッシュカードを預かったりすることは、絶対にありません。不審に思った場合は、市や小千谷警察署（☎83-0110）に連絡してください。



▶詳細はこちら



乗って守ろう！路線バス



路線バスは、通勤・通学や通院、買い物など、私たちの生活に欠かせない移動手段ですが、利用者が減少している路線は、今後減便や廃止される可能性があります。

大切な移動手段を維持するために、みんなで路線バスを積極的に利用しましょう。

■問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512

●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に、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。下記二次元コードからご利用ください。



△ながおかバス



●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、小学生以下を対象に1乗車50円で利用できるキャンペーンを実施しています。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。

中学生以上の方は、キャンペーン期間中に1日乗り放題「休日乗り放題パス」(1,200円)を事前購入すると、終日利用することができます。

※高速バス、南越後観光バスなど一部対象外の路線があります。

■期間／～8月31日(日)

※8月2日(土)・3日(日)を除きます。

■問い合わせ／越後交通(株) ☎29-1110



土地開発公社保有地を売却します

長岡地域土地開発公社の土地を売り出しています。お気軽にお問い合わせください。

■所在地／大字種生字下夕干野丙 314-3 (町名：元中子)

■土地の概要

▷地目：宅地

▷面積：1,112.34㎡ (約336坪)

▷非線引き都市計画区域内

▷用途地域：第1種住居地域

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■売却条件／現状有姿による一括購入

■売却価格／13,126,000円 (11,800円/㎡)

■申込・問い合わせ／長岡地域土地開発公社小千谷事業所 (事務局：建設課都市整備室内) ☎83-3514



位置図



売却土地

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

成長期のスポーツ障害と その予防

J A新潟厚生連小千谷総合病院
理学療法士 森山洋平さん



近年の競技活動の多様化や部活動の地域移行など、小学生から高校生までの成長期におけるスポーツ環境は目まぐるしく変わってきています。

成長期の子どもたちは、骨や筋肉、関節が発達途上にあり、スポーツをする際には特有の障害を起こしやすいです。特に過度な練習や誤ったフォームが原因で起こるスポーツ障害は深刻であり、場合によっては将来的な競技生活に悪影響を及ぼす可能性もあります。こうした障害を防ぐためには、適切な練習計画やトレーニング方法の導入、休養の確保、正しいフォームの習得、身体の成長に応じたケアなどが不可欠です。

そして、理学療法士の視点から特に強調したいのは「ストレッチの習慣化」です。成長期の子どもは骨の成長が筋肉の

発達よりも早く進むため、筋肉の柔軟性が低下しやすい傾向にあります。これにより関節や腱に過度な負担がかかり、スポーツ障害のリスクが高まります。運動前の動的ストレッチ（アクティブストレッチ）によって筋肉や関節を温め、可動域を拡げること、パフォーマンス向上とけがの防止につながります。一方、運動後には静的ストレッチ（スタティックストレッチ）を行い、筋肉の緊張を和らげることが重要です。特に太ももやふくらはぎ、肩周りなど、負担のかかりやすい部位を中心に伸ばすことで、疲労回復を促し筋肉の硬直を防ぐことができます。

好きな競技を楽しみながら、将来にわたって良好なコンディションを維持するためには、成長期だからこそ十分すぎるほどのケアが必要です。競技をしている子ども本人はもちろん、関わっている大人もそれを理解しておくことが重要です。



こつそしょうしょう

骨粗鬆症予防講座

食事や運動、早期の治療で骨密度の高い状態を維持することができます。専門家による骨粗鬆症を予防するための暮らしのヒントを聞いてみませんか。

■日時／8月29日(金)午後1時30分～3時

(受付：午後1時15分～1時30分)

■会場／あすえ～る健康増進室

■内容

▷整形外科医の講話

▷栄養士の講話

▷運動指導

■その他／動きやすい服装でお越しください。

■申込不要

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640



検診日程



- ▷住民検診調査票で申込をした方は、順次受診通知書を発送します。必ず受診通知書が届いてから受診してください。
- ▷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。詳細は右記二次元コードからご確認ください。
- ▷市外に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。
- 申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640



●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
川井地区・岩沢地区・真人地区（真人北部を除く）・池ヶ原・古田・池中新田・坪野（上）・細島・塩殿・卯ノ木	8.19(水)	9:00～11:00	南中学校
	8.20(木)		

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

月日	受付時間	会場
4月～12月 月・火・金 曜日（祝日は除く）	13:15～13:40 （子宮頸がん検診のみ） 14:00～14:15	小千谷総合病院 健診センター
休日検診 11.8(土)	9:00～11:00	あすえ～る



休日・夜間の急患診療、救急医療電話相談



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（マイナンバーカード）、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／▷処方する薬は、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	18:45～21:30	小児科 （中学生まで）	-	○	○	○	○	○	○
休日・夜間急患診療所	☎37-1199		▷9:00～11:30 ▷13:00～16:30	内科	-	○	○	○	○	○
		▷9:00～11:30 ▷13:00～15:30	内科・小児科・外科	○	-	-	-	-	-	-
休日急患歯科診療所	☎33-9644	▷9:00～11:30 ▷13:00～15:30	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）	▷月～土曜日18:00～翌日8:00 ▷日曜日・祝日24時間対応	☎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	※7月31日(木)までは、毎日18:00～翌日8:00	☎025-284-7119 プッシュ回線#7119
つくば中毒110番	化学物質（たばこ、家庭用品など）、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
たばこ誤飲事故専用電話			☎072-726-9922

高齢の方、障がいのある方の医療費を助成します

※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

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、5回目以降は自己負担なし）
▷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▷加入医療保険資格情報の分かるもの▷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

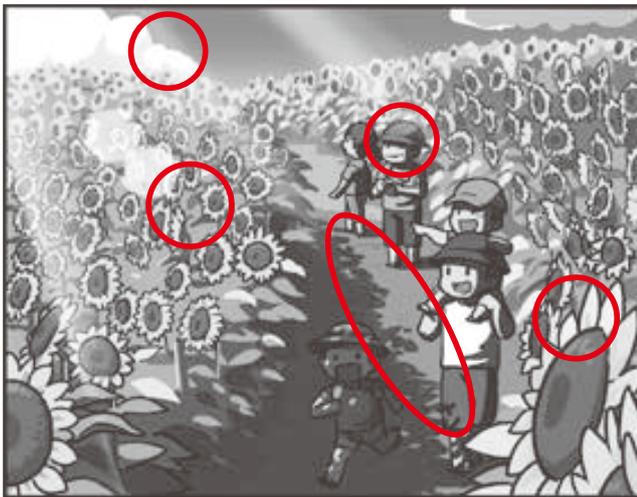
- 既に重度心身障害者医療費助成（県障）受給証をお持ちの方には、**8月下旬**に新しい受給者証を発送します。
※手続きは不要です。
※加入医療保険資格情報や所得が確認できない方には、更新に必要な書類を発送します。
- 更新後の受給者証の有効期間／9月1日（月）～令和8年8月31日（月）

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く）
▷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
▷加入医療保険資格情報が分かる書類
▷マイナンバーを確認できるもの
- 申請・問い合わせ／福祉課高齢福祉係☎83-3517



まちがい探しにチャレンジ!
(17ページ)の答え



脳活できましたか？裏表紙の「広報クイズ&感想」コーナーから、何個のまちがいを見つけられたかぜひ教えてください。次回のまちがい探しは、広報おぢや10月号に掲載予定です。お楽しみに！

宝くじ助成金で集会場のエアコンを整備しました

（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。この度、二之町町内会が助成を受けて、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☎83-3512



ミニ情報

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

けやきばーく軽トラ朝市

8月～11月の第1日曜日、午前8時～9時 園サンプラザ駐車場内生産者による朝採り・新鮮野菜を特別価格にて販売します。他販売いただける生産者を募集中です。園野菜直売所けやきばーく ☎83・1831



信濃川・大河津分水 写真コンテスト作品募集

越後平野に恵みをもたらす信濃川と大河津分水の魅力を広く紹介し、より身近に感じてもらえるよう、これらを題材とした写真を募集します。



■応募期間 10月1日(水)

■応募部門 各部門とも写真に水面が写っていること

①信濃川下流部門

②信濃川中流・魚野川部門

③大河津分水部門

④ジュニア部門 (18歳以下)

■応募対象 アマチュア

■応募要領

▽サイズはカラー、白黒とも四つ切り(ワイド可)、A4サイズ 銀塩プリント(インクジェットプリント可)とする。

※画像生成AIなどを利用した加工写真、組写真は不可。

▽応募作品は、裏面に応募票を貼付する。(所定様式あり)

■応募先・問い合わせ 信濃川河川事務所流域治水課 ☎32・3243 ☎940・0098 長岡市信濃1-5-30

詳細はこちら



各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
出張年金相談	8.13(水)	10:00~15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認などに関する相談	○	長岡年金事務所 ☎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	8.21(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	8.12(火) 8.26(火)	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	—	
女性の困りごと相談会	8. 8(金)	13:30~15:30		女性が抱える悩みごとなどに関する相談	○	市民生活課市民係 ☎83-3509
無料法律相談	8.20(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	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	8.20(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
ひきこもりの家族のつどい	8.17(日)	13:30~15:30	IPPO(東栄2-5-10) ☐: NPO法人想	ひきこもりの方の家族の相談や交流の場 (1回300円)	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
コスモス会	8.18(月)	9:30~11:00	さつき工房	精神障がいの方の家族の相談・交流・学習の場	—	
起業相談会	8.19(火)	13:00~20:00	テレワークステーションおぢや	事業計画や融資など起業に関する相談	○	新潟県スタートアップ拠点 CLIP長岡 ☎94-5040
オレンジカフェ	8. 3(日)13:00~15:00 : 元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 8. 6(水)13:00~15:00 : 地域のお茶の間城内 ☎81-4010 (ほのぼの小千谷福祉会) 8. 7(木)13:30~15:00 : サンラックおぢや ☎86-7072 (モス・コーラデイホーム) 8.21(水)13:30~15:00 : 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。

9月期 公営住宅入居者募集

建設課建築住宅係☎83-3514

- 入居可能日/9月1日(月)
- 申込/8月15日(金)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
片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	20,000 ~39,300円	4階建・3DK
宮之下団地住宅A棟 (城内2)	1	11,800 ~22,200円	4階建・3DK
上ノ山団地住宅 (上ノ山3)	1	11,500 ~22,700円	4階建・3DK
信濃川住宅 (千谷川1)	2	15,600 ~30,600円	5階建・3LDK
栄町団地住宅1号棟 (栄町)	1	16,600 ~32,700円	4階建・3DK
栄町団地住宅2号棟 (栄町)	2	16,900 ~33,200円	4階建・3DK
栄町団地住宅3号棟 (栄町)	1	17,200 ~33,700円	4階建・3DK
木津のぞみ団地住宅 (木津団地)	1	18,500 ~36,300円	4階建・1LDK

●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
日吉団地住宅 (日吉2)	2	46,000円	3階建・3LDK

ホントカ。

小千谷市ひと・まち・文化共創拠点

8月のホントカ。市 → 2025.8.3 SUN



ホームページ



Instagram

みんなでお祝い

おちやファミリー

(6月届出分)

ご誕生おめでとうございます！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。

☆ご誕生

とあ 斗亜さん (吉越涼さん：土川1)
れい 怜さん (金谷晃静さん：平沢2)
ひまりさん (横田誠さん：平沢1)
みずほ 瑞歩さん (村山大輔さん：元中子)
しゆり 珠季さん (渡部瑞希さん：津山町)
かれん 佳蓮さん (須田侑樹さん：小栗田)
ともりさん (金箱洋さん：城内3)
ひな 陽那さん (櫻井楓さん：千谷)
はく 羽玖さん (山本翔さん：津山町)
かなた 奏多さん (星野皓樹さん：三仏生)
じゆんりん 潤林さん (張東海さん：若葉2)
こはる 心遙さん (渡邊慎太郎さん：千谷)
あすみ 瑞央さん (梅田勝利さん：上ノ山1)
あき澄 青澄さん (林勇也さん：千谷川4)



■問い合わせ/市民生活課
市民係☎83-3509

LINEを使って就活しよう
POP☆おちや



今月のキッズフォト



△わんパークにて

五十嵐 にいな 新和ちゃん (1歳5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：tetsu.s.hさん
▷撮影場所：山本山高原
▷山本山のそば畑



小千谷市広報
Instagramを
チェック!



作ってみてね! この料理

簡単
調理



パッククッキングは耐熱性のポリ袋に材料を入れて鍋で湯煎する調理方法で、災害時は特に便利です。調理方法が簡単なうえ、袋ごとにおかずからデザートまでさまざまな料理を一度に作れるので、時短テクニックとしてふだんの料理にも役立ちます。

今回ご紹介するのレシピは、夏休み中のお子さんやお孫さんのおやつにもぴったりです。季節によってスイカやメロン、いちご、りんごなど、お好みのフルーツを添えてお楽しみください。



<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

夏にぴったりデザート☆

～フルーツジュレ～

<材料> (作りやすい分量)

フルーツミックス缶……………1缶 (420g)
粉寒天……………1本 (4g)
砂糖……………大さじ1
水……………100ml
耐熱性マチ付ポリ袋……………1枚

<作り方>

- ①ポリ袋に粉寒天と砂糖を入れて、振って混ぜる。
- ②缶詰の汁と水100mlを①のポリ袋に入れてゆらして溶かす。
- ③②に缶詰の実を入れて、袋の空気を抜いて上の方でしっかり結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、鍋底の熱で袋が破けるのを防ぐため、鍋底に皿を1枚敷き、③を入れて15分煮る。
- ⑤氷水を入れたボールに④を袋ごと入れて冷やす。水がぬるくなったら、水を入れかえて30分以上冷やす。
- ⑥⑤の袋の角を切って、器に移す。
お好みで季節のフルーツを添える。



<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：70kcal ▷脂質：0.1g
▷たんぱく質：0.5g ▷炭水化物：17.8g

まちのうごき
(6月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	15,932人 (-27人)
女	16,356人 (-7人)
合計	32,288人 (-34人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	13,031世帯 (-7世帯)

異動 (6月届出分)			
出生	15人	転入	40人
死亡	43人	転出	46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室 (住所は記載不要) 📧plan-kh@city.ojija.niigata.jp ☎83-2789、専用フォーム (右記二次元コード)
- 応募締切 / 8月15日(金) (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 SDGs未来都市に選定された計画の名称は？
「みんなの一步で、SDGsな 大作戦」

- ① まちづくり ② 未来づくり ③ ワンアクション
7月号のクイズの答えは、③ イコテ でした。

今月のプレゼント (3人)

アルバ alba 乾杯ドリンクサービス券*

*ディナー営業のみ・1組最大4人まで・他券併用不可



2025年4月

Newly opened!!

Café & bal alba ☎86-7070

本町1-8-25 サンプラザ1階 ▶Instagram



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。

令和7年7月25日発行 No.1058

この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています



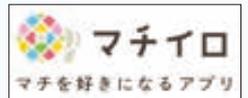
小千谷市のSNSをチェック!

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
ばわすこ小千谷 高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-ojija@sjc.ne.jp

つばさユアホール
家族を想い、送る...
家族想=家族葬
(かぞくそう) は (かぞくそう) です
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。

TEL 0258-83-5577

新(株)カネオト
新潟県小千谷市本町2丁目6-18
TEL: 82-2421 FAX: 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

住まいのことなら

小千谷市大字塩殿甲335-1
080-8145-0712
komiyamakenchiku@gmail.com

新潟県知事許可(般-3)第44057号
KOMIYAMA 小見山建築

9/18(木)開催 15:00~17:30
家庭で味わう、本場のパスタ!
北陸ガス料理教室

講師 ゴッチャードーロ 丸山勝利オーナー
参加費 1,500円
会場 サンラックおぢや
定員 9名様 募集メ切▶8/28(木)

主催 北陸ガス長岡支社 家庭用営業グループ ☎0258-39-9003 (平日8:30~17:10)

※本紙掲載の広告については小千谷市が保証・推奨
なすものではありません。

編集室 今年(だより) 今年の梅雨は雨の日が少なく、暑い日が続きますね。市内にはクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)が10か所あります。施設に用事がなくても、外出中の熱中症予防などにご利用ください。☎

発行: 新潟県小千谷市 ☎947-8501 小千谷市内2-7-15
編集: 企画政策課 ☎0258-83-3507 ☎0258-83-2789