

○山本山のひまわり畑（8月中旬）

猛暑と水不足を乗り越えて、山本山の約3ヘクタールの畑に
きれいなひまわりが咲きました。



●今月の主な内容

市民オペラ通信 vol.1	3
新焼却処理施設の建設予定地を決定しました	4
片貝まつり	10～11

ホントカ。

開館 1周年 記念イベント

9月28日(日)

無料シャトルバスを運行します

- 運行経路：市役所⇄ホントカ。
- 運行時間：午前9時50分～午後4時30分
(約15分間隔で運行)

令和6年9月にオープンしたホントカ。では、開館1周年を記念して令和8年3月まで「誕生祭01」イベントを随時開催します。

誕生祭01 プレイイベント「創 マルシェ」

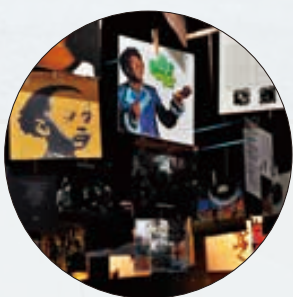
- 「マルシェヤタイ」を使った学生によるマルシェ
- 日時／9月14日(日)午前10時～午後4時
 - 会場／ホントカ。創アンカー
 - 内容／ものづくりワークショップ、コーヒー販売、フィンガーボード体験、飲食ブース など



◀マルシェヤタイ

新潟工科大学院生提案の屋台セット。ホームセンターなどで購入できる素材と道具で誰でも製作でき、簡単に持ち運べます。

誕生祭01 「HONTOKA. HIP GUIDE」



ホントカ。でカルチャー・フード・アクティビティをまるごと体験！

■ 開催日／9月28日(日)

■ 内容

- ▷ 午前10時～午後4時：マルシェイベント、発アンカーワークショップ、コトノハ体験、消しゴムハンコスタンプラリー など
- ▷ 午前10時～午後3時：地元商店街ブース
- ▷ 正午～午後6時：DJ音楽ダンスイベント

誕生祭01 「ホントカ。市」

毎月第1日曜日に開催している「ホントカ。市」の開館1周年を記念した特別編！現在出店者・出演者を募集しています。

■ 日時／10月5日(日)、11月2日(日)午前10時～午後4時

■ 募集内容

- ▷ 【館内】オリジナル製品・フードの販売、ワークショップ
- ▷ 【屋外】飲食（キッチンカー、テント）
- ▷ 【演アンカー】お祝いパフォーマンス（10月5日(日)のみ）
- ▷ その他企画

■ その他／詳細は、右記二次元コードから募集要項をご覧ください。

■ 募集締切／9月5日(金)午後5時



各イベントの詳細は、ホントカ。ホームページをご覧ください。

■ 申込・問い合わせ／にぎわい交流課共創推進係 ☎82-2724 ▶ホントカ。イベント情報



市民オペラ通信 vol.1



小千谷市吉谷地区出身。これまで関東地区を中心に多くのオペラやコンサートに出演する傍らで、自身でコンサートやオペラをプロデュースしている。令和4年には、野外の小千谷闘牛場で開催されたオペラ『カルメン』を公演監督として牽引、エスカミーリョ役で出演。

11月1日(土)・2日(日)に開催する市民オペラ『ラ・ボエーム』まで3か月を切りました。公演に携わる方々へのインタビューや、公演に関する情報を本号から順次お伝えしていきます。

初回となる今回は、市民オペラ『ラ・ボエーム』公演の発起人の1人であり、公演監督を務める品田広希さんへのインタビューです。

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111

INTERVIEW

しなだひろき

品田広希 さん

達成感から笑顔が生まれてくる場面は市民オペラの1番美しい光景です。

——この公演への思いや意気込みを教えてください。

品田 東京でオペラの出演者オーディションが行われ、61人の方から応募をいただき、日本の第一線で活躍されている方々が小千谷でパフォーマンスをしてくださることになりました。その気持ちに應えるため、自分に何ができるかを広い視野で考えていきたいです。市民オペラが社会にどう役立つのか、市民オペラをやる意義を常に心に留めながら、より充実した公演へ向けて邁進いたします。

——市民有志の合唱団員を集めて3月から練習を始めていますが、合唱団の練習の様子はいかがですか。

品田 1つずつ工程を進めており、順調にきています。歌の練習では、相手が人ではなく、自身と音楽（歌詞、音、リズム）との向き合いなので地道な作業となります。間もなく歌の練習を終え、演技の練習に入ります。演技の練習では、個々で地道な歌の練習を乗り越えてきた仲間と直接向き合って練習をすることになります。こちらは回を重ねるごとに楽しさを実感できるようになります。団員同士がコミュニケーションを取ること

集中力が増し、達成感から笑顔が生まれてくる場面は市民オペラの1番美しい光景です。

——品田さんの熱い思いで、今回の公演に至ったわけですが、公演監督という立場でも気を遣っていることを教えてください。

品田 出演者や市民合唱団、スタッフなど、各分野おおいの方々が関わっている企画です。それぞれの希望や意見を聞き、どのように調整したら最も無駄がなく、それぞれが質の高い仕事ができるかを正しく判断すること、関係者が気持ちよく公演に携わることができるように努めています。

——最後に、この公演を楽しみにしている市民のみなさんに一言お願いします。

品田 第一線のオペラ歌手から発せられる声による会場の空気の振動、声色や表情の移り変わりなど、日常生活では感じることのできない時間をお過ごしただけです。そして日本を代表するピアニスト河原忠之さんの繊細で甘美な演奏が公演に華を添えてくれます。どうか市民のみなさんに温かく応援していただきますようお願いいたします。

チケット販売中！

■チケット料金（全席指定）

▷大人：5,000円▷中高生：2,000円▷小学生：1,000円

■チケット販売場所

▷市民会館（窓口販売のみ）

▷セブンチケット（セブンコード：111-283）

※予約・購入いただいたチケットのキャンセルや変更はできません。



▲特設サイト



▲練習会の様子

新焼却処理施設の 建設予定地を決定しました



●問い合わせ／環境共生課環境衛生係 ☎83-3566

▲新焼却処理施設整備に係る
最新情報はこちら

市では、現焼却処理施設「時水清掃工場」の老朽化に伴い、令和16年度に「新たなごみ焼却処理施設の供用開始を目指す（処理施設を新設する）」こととした、「焼却処理施設基本構想」を令和5年度に策定しました。

その後、新しい焼却処理施設の建設候補地を選定するため、専門的知見を有する事業者と市で市内全域を対象に多角的に検討を重ねた結果、現時水清掃工場の隣地が候補地として最も適地であると判断しました。候補地に隣接する町内会などへの説明会を経て、建設予定地としての同意をいただいたことから、同地を建設予定地とする方針を決定しました。隣接する町内会など、関係者のみなさんにおかれましてはご理解とご協力をいただきありがとうございました。



**建設
予定地**

現時水清掃工場北側
住所：大字時水字幸入道1885（代表地番）

新焼却処理施設供用開始に向けた今後のスケジュール

- ★「焼却処理施設基本構想」に基づき、**令和16年度供用開始**を目指します。
- ★各種調査終了時や計画策定時に都度、隣接する町内会のみなさんに説明するとともに、地域や施設整備に係る諸条件などを丁寧に協議しながら、令和11年度を目標に隣接町内会と建設に向けた合意形成を図ります。

	R8年度	R9年度	R10年度	R11年度	R12年度	R13年度	R14年度	R15年度	R16年度
循環型社会形成推進地域計画									
建設用地測量・地質調査									
施設整備基本計画									
PFI可能性調査									
施設整備基本設計									
生活環境影響調査									
隣接町内会との建設合意									
工事発注									
建設工事									
供用開始									

新焼却処理施設の供用開始までにはまだまだ時間がかかりますが、節目ごとに市民のみなさんへの説明を市ホームページなどで行っていきます。引き続き、小千谷市のごみ処理運営にご理解とご協力をお願いします。





SDGs未来都市

小千谷市オリジナルロゴマークデザイン募集

当市がSDGs未来都市に選定されたことを受け、持続可能なまちの姿を想起させる「SDGs未来都市・小千谷市オリジナルロゴマーク」のデザインを募集します。このロゴマークは、当市が取り組んでいる「みんなの一步で、未来づくり大作戦」によって、市民総参加で目指す「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」のシンボルになるものと考えています。市民一人ひとりができる「一步＝ワンアクション」によって作る持続可能な未来の姿を表すようなデザインをお待ちしています。

- 募集期間／～9月30日(火)
- 応募資格／どなたでも応募できます。
- 応募方法／市ホームページから応募条件などをご確認のうえ、作品をPDF形式で提出してください。
- 審査方法／応募条件を満たす作品を対象に市民などによる投票を行い、最も得票数の高い作品を最優秀作品に決定します。

- 賞／最優秀作品応募者に小千谷産品を贈呈します。
- その他／最優秀作品は、広報誌や市ホームページなどの各種広報媒体で活用します。
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507

▶ 応募条件などの詳細はこちら



令和7年7月20日執行

第27回参议院議員通常選挙 投・開票結果



■ 問い合わせ／選挙管理委員会（総務課内） ☎83-0381

投票結果

	新潟県選出 議員選挙	比例代表選出 議員選挙
当日有権者数※	27,956人	27,956人
投票者数	19,066人	19,060人
投票率	68.20%	68.18%

※当日有権者数は在外選挙人名簿に係る有権者数を含みます。

開票結果（小千谷市開票区）

● 新潟県選出議員選挙〔届出順〕

候補者氏名	党派	小千谷市 得票数
原田 公成	NHK党	265
平井 えりこ	参政党	3,125
中村 まい	自由民主党	7,537
打越 さくら	立憲民主党	7,712
計		18,639
無効票		426
不受理票		1
投票総数		19,065

● 比例代表選出議員選挙〔届出順〕

政党等の名称	小千谷市 得票数	政党等得票数 (特定枠を含む)	候補者得票数 (特定枠を除く)
日本共産党	612	570	42
日本維新の会	613	571	42
無所属連合	63	51	12
日本保守党	579	377	202
立憲民主党	4,287.271	3,284.597	1,002.674
参政党	1,842	1,745	97
国民民主党	1,589.402	1,352.402	237
チームみらい	162	144	18
日本誠真会	54	34	20
社会民主党	409.058	363	46.058
れいわ新選組	1,059	1,018	41
日本改革党	29	19	10
自由民主党	5,646.201	4,557	1,089.201
再生の道	115	85	30
公明党	913.064	631	282.064
NHK党	165	110	55
計	18,137.996	14,911.999	3,225.997
あん分切捨票数	0.004		
無効票	920		
持帰り票	1		
不受理票	1		
投票総数	19,058		





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



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！

“サウナを届ける”をコンセプトに トレーラー サウナ ホクト Trailer Sauna Hokutoを 小千谷でスタート

interview

起業を決意

30代になってから「地域のために自分ができることは何だろう、何かにチャレンジしたい」と考えていました。そこで自分が長年好きな「サウナ」を通じて地域に貢献したいと思い起業を決意しました。地元は長岡ですが、小千谷で開催されたイベントに参加したことをきっかけに、同年代の方とのつながりが広がっていき、「小千谷のために取り組んでいきたい」と思うようになりました。

ビジネスコンテストに応募したきっかけ

起業についてのノウハウがなかったので、まずは創業支援ワークショップに参加しました。その後、事業を進めるうえで、事業の内容や事業に対する想いを伝える能力が大事だと思い、ビジネスコンテストにチャレンジしました。

特別なサウナ体験を

サウナはスマートフォンもなく、温かい部屋で誰かと汗を流す空間です。トレーラーサウナは仲間や家族、恋人、はたまた知らない人同士で会話をすることで、人と人がつながることができます。これは公衆サウナにはない魅力だと思います。実際に父親とサウナを利用された方から、「久しぶりにこんなに父と話すことができた」と感想をいただきました。サウナ発祥の地であるフィンランドでは「サウナは社交の場」と言われていますが、そんな特別な空間を小千谷で提供していきたいと思っています。

市民のみなさんにひとこと

小千谷で出会ったみなさんに感謝しています。これからも小千谷の魅力を、サウナを通してより多くの方々に伝え、サウナを楽しんでもらうきっかけをつくりたいと思っています。

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。



みずおち ほくと

水落 北斗 さん (33歳)

長岡市出身。30代になってから地域のために何かチャレンジしたいと思い、長年楽しんできたサウナを事業として起業することを決意。会社員として働きながら、トレーラーサウナの貸出事業を通してサウナの魅力を伝えている。

10月まで毎週土・日曜日、祝日におぢや〜るで貸切サウナ提供中!!



詳細はこちら



小千谷市起業家育成支援事業BALLOONスタートアップアクセラレーション（9月回）

実は身近な新規事業・第二創業

市内の経営者や起業・創業を計画されている方、興味がある方を対象に、新規事業創出に必要なスキルや知見、心構えなどについて学ぶセミナーを開催します。



詳細・申込は
こちら

- 日時／9月29日(月)午後6時～8時
- 会場／テレワークステーションおぢや
- 定員／30人（オンライン配信あり）
- 参加無料
- 申込方法／右上の二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切／9月28日(日)
- 問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



小千谷で起業を考えている方へ

起業スクール in OJIYA



起業希望者が抱えるさまざまな悩みを解決する起業スクールを開催します。200件以上の起業実現実績を持つ専門家から、起業に関する基礎知識や考え方、事業プランの組み立てまでを直接学ぶことができる全4回の研修です。本スクールを卒業し起業する方は、補助金や融資に関する優遇が受けられます。

- 日時
 - ▷ 10月3日(金)・17日(金)・24日(金)：午後6時～8時
 - ▷ 11月8日(土)：午前10時～午後5時
 - ※全4回の出席が卒業要件です。
 - ▷ フォローアップ回：11月14日(金)午後6時～8時
- 会場／テレワークステーションおぢや
- 定員／15人
- 参加無料
- 申込締切／9月26日(金)
- 申込・問い合わせ／新潟県スタートアップ拠点 CLIP長岡 ☎94-5040



▶ 申込はこちら

小千谷で創業して間もない方、起業・新規事業を考えている方へ

「おぢや創業者クラブ」第1回交流イベント

創業5年未満の方、起業を予定している方、新規事業を考えている方を対象に、人脈形成・知識習得・情報交換を目的とした交流イベントを開催します。



- 日時／9月11日(木)午後6時30分～8時30分
- 会場／さつまいも農カフェきらら（桜町）
- 参加料／3,000円
- 申込締切／9月4日(木)
- 申込・問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81-1300

申込には**おぢや創業者クラブへの事前登録※**が必要です。おぢや創業者クラブの詳細は、小千谷商工会議所ホームページをご確認ください。

※登録無料・年会費なし



勤労青少年ホーム閉館カウントダウンイベント

ビアガーデン イン キンショー

Beer garden in Kinsho ～おぢや宴～

令和8年6月オープンを目指す（仮称）小千谷市防災センターの開設後、勤労青少年ホーム・東小千谷体育センター・老人憩の家「白寿荘」を閉館します。施設の閉館に向けたカウントダウンイベントを開催します。

日時 9月27日(土)午後4時～8時

会場 東小千谷体育センター駐車場ほか（雨天決行）

- 内容／ビアガーデン、パフォーマンス発表、勤労青少年ホームで行われた活動の歴代写真の展示
- 入場無料
- その他／駐車場に限りがありますので、乗り合わせのうえお越しください。
※飲酒運転・酒気帯び運転は法律によって固く禁止されています。
- 問い合わせ／勤少閉館カウントダウンイベント実行委員会（事務局：勤労青少年ホーム内）☎82-8510

イベント情報は、随時更新します。右記二次元コードから市ホームページをご覧ください。



いざというときに備えて、日頃からマイナンバーカードを持ち歩きましょう

あなたの命を守るマイナ救急がはじまります

マイナ救急とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証をカードリーダーで読み取り、病歴や病院の受診歴などの医療情報を閲覧する仕組みです。救急隊員が医療情報を閲覧することで、迅速で適切な処置や搬送先医療機関の選定につながります。救急隊員が傷病者の顔とマイナンバーカード上の顔写真により本人確認を行うため、暗証番号の入力は原則不要です。

※傷病者に医療情報閲覧の同意を得たうえでマイナ救急を実施します。

※傷病者の意識状態が悪く同意を取ることが困難な場合に限り、同意なしで医療情報を閲覧する場合があります。

※救急隊が取得する個人情報は、救急業務に関する目的に限り利用します。

●運用開始日／10月1日(水)

●問い合わせ／消防本部警防課救急係☎83-0237



マイナンバーカードを作しましょう

休日もマイナンバーカード受付窓口を開設しています

平日の開庁時間での来庁が難しい方のために、休日もマイナンバーカード受付窓口を開設しています。次の開設日は9月27日(土)です。事前予約のうえご利用ください。

●開設日時／9月27日(土)午前9時～正午（要予約）

※9月26日(金)午後5時までに電話または窓口で予約してください。

●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▷保険証・公金受取口座の登録支援

●持ち物／右記二次元コードから市ホームページをご覧ください。

●予約・問い合わせ／市民生活課市民係☎83-3509

▶詳細はこちら





平成地域に 地域おこし協力隊が着任しました

おぢやへ
ようこそ!

●問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512

はじめまして。平成地域に着任しました藤井秀一と申します。主に平成商店街協同組合で、商店街の活性化を担当させていただきます。具体的には商店街の魅力をホームページやSNSで発信、市内の他の商店街も含めたイベントの企画・実行に取り組んでいきたいです。まずは、地域のみなさん一人ひとりとどんな小さなことでも実現して、喜んでいただくことからスタートできたらと思っています。

前職のIT企業では、中南米向けの通信設備などの事業開発を担当しており、その前は海外・国内営業として、携帯電話や液晶デバイスを販売していました。

小千谷は、妻が中越大地震の災害ボランティアで約半年間お世話になった縁で、着任前に30回近く来ています。私は小千谷のよそから来た人を大切にする文化と、気さくな人柄が宝だと思います。ぜひ、この宝をいかして、まち全体で小千谷を活性化できればと考えています。

また、将来は家族でゲストハウスを経営するのが夢です。

現在は単身赴任中で、東京に妻と小学3年生の長男、年長の長女の家族がいます。趣味は、サンバやランバダといったブラジリアンダンス。みなさんとどんな踊りでも、一緒に踊れたらうれしいです。

ふじい しゅういち
藤井 秀一さん



10月1日(水)から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」の利用説明会を開催します

●日時／9月18日(木)・19日(金)午後2時～3時

※両日とも同じ内容です。どちらかの日程にご参加ください。

●会場／市役所4階大会議室

●内容／AIオンデマンド交通の概要・乗り方・予約方法、質疑応答など

●持ち物／スマートフォン（お持ちの方）

●その他／上記日程のほか、町内会や団体単位でもご希望に応じて開催します。

ご希望の場合はにぎわい交流課交流推進係までご連絡ください。

●申込不要

●問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512

▶イコテの概要はこちら



令和7年 スケジュール

11日[木]

15:00 ~ 16:35 伝統祭り屋台曳き回し(一之町~浅原神社)
19:15 ~ 21:20 民踊流し(一之町~五之町)

12日[金]

8:00 ~ 13:00 筒引き(八島~一之町~浅原神社)
18:50 ~ 21:30 シャギリコンクール(浅原神社相撲場)
19:15 ~ 19:30 奉納花火太鼓(棧敷お立台)

19:30 ~ 22:20 **奉納大煙火**

三尺玉打上/20:30、21:00、21:30
四尺玉打上/22:00

13日[土]

10:00 ~ 11:00 小学生鼓笛隊パレード
(に組総合センター~金盛屋)
10:30 ~ 14:30 片貝伝統芸能保存会古式玉送り
(一之町観音寺出発)
12:00 ~ 15:00 県下選抜相撲大会(浅原神社相撲場)
14:00 **真昼の三尺玉**
14:10 ~ 14:25 奉納花火太鼓(棧敷お立台)
19:15 ~ 19:30 奉納花火太鼓(棧敷お立台)

19:30 ~ 22:20 **奉納大煙火**

三尺玉打上/21:00、21:30
四尺玉打上/22:00

12日[金]・13日[土] 随時

玉送り[若・小若衆、厄年各同級会](片貝町内)
物産おみやげ販売所(表三之町特設会場)

9月

11日[木]

12日[金]

13日[土]

問い合わせ

- ・片貝まつり実行委員会 ☎84-3900
- ・(一社)小千谷観光協会 ☎86-0288
- ▷片貝町煙火協会ホームページ



ご協力をお願いします

- ・浅原神社とその周辺道路・花火棧敷席は大変混み合います。雑踏事故や盗難、迷子などに十分ご注意ください。
- ・交通安全と事故防止対策のため、警察官や交通安全協会片貝支部役員、交通指導員、警備会社ガードマンの指示に従ってください。
- ・ドローンは片貝町内全域で使用禁止です。
- ・ごみは必ずお持ち帰りください。

交通規制 [12日(金)・13日(土)]

12日(金)10:00~13日(土)23:00

- ・二之町片貝医院~四之町金盛屋: **通行止め**

12日(金)・13日(土)13:00~23:00

- ・片貝バイパス(一之町入口から来迎寺方面に向かい、長岡消防署越路出張所脇信号まで): **一方通行**
- ・高速道路側道ボックス42から小千谷市街地方面: **一方通行(駐車禁止)**

12日(金)・13日(土)18:00~24:00

- ・市道片貝環状線から山谷・小千谷市街地方面: シャトルバス路線のため **車両侵入禁止**

※その他、片貝町内一般道路の交通規制は片貝町煙火協会ホームページをご参照ください。

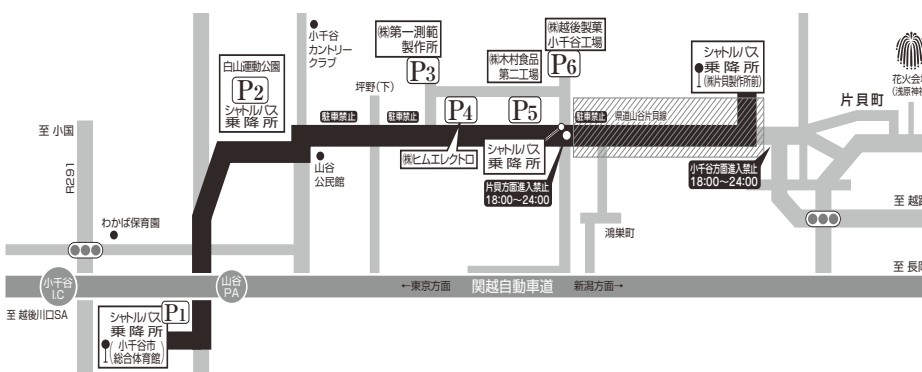
交通案内

- ・シャトルバス(有料)/▷運行時間[往路] 16:00~19:30 [復路] 20:30~22:45
▷乗降所: 総合体育館駐車場、白山運動公園駐車場、西部工業団地~(株)片貝製作所
- ・臨時タクシー乗り場/(株)第四北越銀行片貝支店ATM駐車場
- ・臨時駐車場(12日(金)・13日(土)両日駐車可)/片貝町煙火協会ホームページ参照

! 駐車場が少ないため、シャトルバスをご利用ください。



シャトルバス路線・臨時駐車場のご案内



県道山谷片貝線 無料駐車場(シャトルバス関係)	(普通車)
P1 小千谷市総合体育館	約300台
P2 白山運動公園	約400台
P3 第一測範製作所	約200台
P4 株式会社エレクトロ	約45台
P5 株式会社食品第二工場 北隣	約70台
P6 越後製菓小千谷工場	約100台

※12日(金)、P3第一測範製作所駐車場は午後5時から、P4株式会社エレクトロ駐車場は午後6時から利用可能です。

小千谷市総合体育館~(株)片貝製作所前間のシャトルバスは、(行き)P1小千谷市総合体育館 P2白山運動公園 P3~P6の乗降所各々発16:00~19:30まで、(帰り)片貝製作所前発20:30~22:45まで、随時運行いたします。(片道 小学生以上1,000円、現金のみ)
お問い合わせは……片貝まつり実行委員会 TEL84-3900

[9月12日・13日] 片貝まつり交通案内図

午後から夜間の規制時間

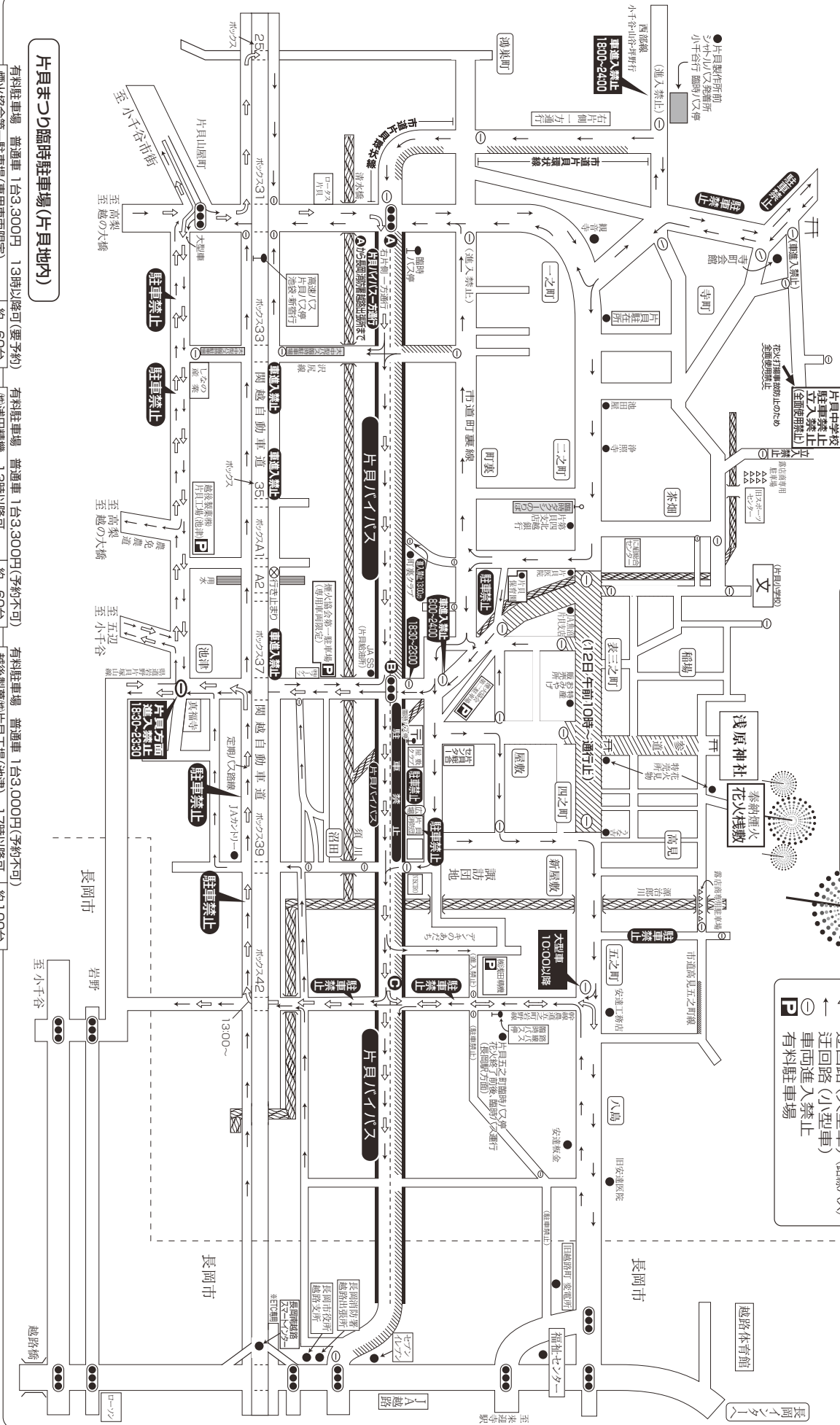
問合せ先：片貝まつり実行委員会 ☎0258-84-3900

1. 片貝バイパス一之町入口A②B③から長岡消防署越路出張所十路十字路(県道中越高浜線29線)まで一方通行となります。
2. 道路停車中の事故等については、一切責任を負いません。運転手の皆さまは事故のないよう十分にご注意ください。

片貝バイパス 午後1時00分～午後11時00分
 高速道路側道 午後1時00分～午後11時00分
 シヤトルバイパス路線(西部線)午後6時00分～午前0時00分

凡例

- 車面通行止
- 迂回路(大型車)(路線)(又)
- 迂回路(小型車)
- 車面進入禁止
- 有料駐車場



片貝まつり臨時駐車場(片貝地内)

有料駐車場	普通車	1台3,300円	13時以降可(要予約)
煙火協会第一駐車場(専用車面限定)		約 60台	
専用車面限定		約 130台	

片貝まつり臨時駐車場(片貝地外)

有料駐車場	普通車	1台3,300円(予約不可)
煙火協会第二駐車場(専用車面限定)		約 60台
越後製薬(株)片貝工場(池津)		約 100台



7月18日～20日 二荒さまのお祭り

小千谷に夏を告げるお祭り

二荒神社境内などで、保存会のみなさんによる「巫女爺人形操り」や、地元の子どもたちによる「豊年獅子舞」が披露されました。また、太鼓やダンスなどの演芸ステージや露店営業も行われ、二荒神社はおおぜいの来場者でにぎわいました。



7月19日～10月5日 昭和100年・戦後80年

～交流・自治・利他からみる小千谷のまちの変遷～

昭和の時代を見つめよう

小千谷の歴史資料や太平洋戦争関連資料などをホントカ。博アンカーで展示しています。昭和のくらしを伝える貴重な資料を通じて小千谷の歴史を振り返るとともに、昭和100年・戦後80年の節目にあらためて昭和という時代に向き合ってみませんか。本展示は、休館日を除き、10月5日(日)まで観覧できます。



7月24日～26日

千葉商科大学 小千谷市2泊3日魅力発見プログラム

ショート動画でU・イターンを促進

就労連携に関する協定を締結する千葉商科大学の学生15人が小千谷市の企業や観光地などを巡り、小千谷の魅力を紹介する動画を制作しました。学生たちは小千谷の企業・観光・飲食をテーマとしたU・イターンを促進するPR動画の制作を通じ、地域課題の解決や地方の魅力発信について学びました。



8月10日 牛の角突きお盆場所

迫力満点の牛の角突きを堪能

小千谷闘牛場で牛の角突きお盆場所が開催され、県外からの観光客やお盆で帰省した方など約500人が訪れました。雨で涼しい闘牛場は牛たちが闘うには非常に良い環境で、ぶつかり合う牛や暴れる牛を押さえ込む勢子に勢いが見ごたえがありました。7歳の「源号」が14歳の「泰斗」の胸を借りて初めて挑む結びの一番では、果敢な取組に会場から大きな拍手が沸き起こりました。



▶ 山本山のひまわり畑



国勢調査の調査票を配布します



国勢調査は5年ごとに行われ、その調査結果は、人口推計・社会福祉・雇用対策などに役立てられます

10月1日(水)を基準日として国勢調査が実施されます。9月20日(土)から調査員が紙の調査票などをお配りしますので、回答をお願いします。調査票配布対象世帯で、10月1日(水)までに調査票が届かないときは、総務課国勢調査担当(☎83-3585)へご連絡ください。

配布対象

10月1日現在、日本にふだん
住んでいる全ての世帯
※外国人の方を含みます。

配布期間

9月20日(土)
～30日(水)

調査項目

- 就業状態
- 世帯員の数
- 住居の種類
- 住宅の建て方など

16項目

次のいずれかの方法で回答してください



インターネット

スマホで
かんたん!

調査票と一緒に配布されるリーフレットをご参照のうえ、パソコンやスマートフォンから回答してください。
※回答は24時間いつでもできます。
※インターネットで回答いただいた世帯は、紙の調査票の提出は不要です。

回答期間

9月20日(土)～10月8日(水)



郵送

紙の調査票に記入し、
同封してある専用の封筒
に入れてポストに投函し
てください。



回答期間

10月1日(水)～8日(水)



調査員による回収

記入した紙の調査票を調査員が回収に伺います。希望される方は、調査票配布時に調査員へ伝えるか、総務課国勢調査担当へご連絡ください。(連絡先：☎83-3585)

回答期間

10月1日(水)～8日(水)

問い合わせ

- 調査票の配布・調査員への連絡などに関すること：総務課国勢調査担当☎83-3585

▶ 設置期間：8月27日(水)～10月31日(金) ▶ 受付時間：午前9時～午後5時

- 調査票の記入方法などに関すること

国勢調査コンタクトセンター☎0570-02-5901 (IP電話の場合：☎03-6628-2258)

▶ 設置期間：9月16日(水)～11月7日(金) ▶ 受付時間：午前9時～午後9時



国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください

国勢調査では、金銭の要求や銀行口座の暗証番号・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。不審に思った際は、回答しないで速やかに総務課国勢調査担当またはコンタクトセンターにお知らせください。調査員は身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。



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

- 会場／わんパーク
- 申込開始日／8月26日(火)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時～午後5時)

助産師さんの すくすく発育相談

お子さんの発達やお母さん自身のこと、妊娠中の体のこと、卒乳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／9月25日(木)午前10時～11時35分
- 定員／先着4人
- 相談無料

おまつりランド



キャラクター万灯を引いたり、お店屋コーナーで買い物やゲームを楽しんだりしましょう。

■日時／9月30日(火)午前9時45分～11時30分

対象／未就学児親子

- 定員／先着25組
- 参加無料

■その他／プレイルームは平常通り利用できます。午前10時30分～10時45分の「わっしょいタイム」にはプレイルームにも万灯が来ます。

おまつりweek

おまつりの雰囲気
気のなかで、フォト
トコーナーで写真
撮影をしたり、魚釣りを楽し
んだりしましょう。



- 日時／9月29日(月)～10月3日(金)午前9時～午後5時(初日は午後4時～、最終日は正午まで)
- ※おまつりランド開催時間を除きます。
- 参加無料・申込不要

親子でふれあう！ ベビーマッサージ

赤ちゃんとおふれあ
いながらコミュニケーション
をとって、幸
せな時間を過ごしま
せんか。



■日時／10月10日(金)午前10時～11時

■対象／生後2か月～8か月までの親子(予防疫種後72時間経過後)

■講師／風間萌香さん(ベビーマッサージ・ベビーマッサージ教室ホッコーノ)

■定員／先着12組

■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)、お子さんのお気に入りのおもちゃ

お家の方とお子さんの ぼうさいタイム

乳幼児の救命救急や日頃の備えなど、防災士が分かりやすくお教えします。

■日時／10月15日(水)午前10時～11時

■対象／未就学児親子

■講師／高橋伸絵さん、狩谷明美さん(日本防災士会・新潟県支部防災士)

■定員／先着25組

■参加無料

■持ち物／お子さんのお気に入りのおもちゃ



認定こども園見学会・令和8年度入園説明会

参加希望の方は、事前に各園にお問い合わせください。

- ▷各園では、随時相談を受け付けています。
- ▷園の様子などは、各園のホームページをご覧ください。



施設名・電話番号	開催日	時間	内容	ホームページ
幼保連携型認定こども園 つくし幼稚園 ☎82-7213	9月24日(水)	午前10時 ～11時30分	園内見学	
	10月4日(土)		入園説明会・個別相談	
	10月8日(水)		園内見学・個別相談	
ひばり認定こども園 ☎82-6110	9月19日(金)	午前10時 ～11時30分	園内見学・個別相談	
	10月4日(土)		入園説明会・園内見学・個別相談	
	10月7日(火)			
幼保連携型認定こども園 小千谷幼稚園 ☎82-7625	9月26日(金)	午前10時 ～11時30分	園内見学・個別相談	
	10月4日(土)		入園説明会・園内見学・個別相談	
	10月10日(金)			

ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）では、子育てを支援したい方と支援してほしい方が互いに会員となり、子育て支援を行います。支援の内容は、認定こども園や保育園への送迎、小学生の放課後の一時的な預かりなどがあります。

提供会員の養成講座と依頼会員の登録説明会を開催します。

■会場／あすえくる2階会議室

■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。（子ども1人につき1回3000円）

■申込締切／9月26日（金）

■申込・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター（わんぱく内）☎81・7587（平日、午前9時～午後5時）

ファミリー・サポート・センター会員募集

令和7年度
乳幼児健康診査日程
はこちら



●提供会員養成講座

子育てを支援したい方を対象とした講座です。

■日時・内容

日時	内容
10月16日（木） 午後1時～4時	▽ファミサポの説明 ▽子どもの病気
10月17日（金） 午後0時30分～4時30分	▽子どもの発育と成長 ▽保育とあそび
10月21日（火） 午後0時30分～4時30分	▽乳幼児の食事 ▽普通救命講習 A E D

■対象／市内在住の健康な方

※性別、年齢、資格は問いません。

■定員／10人

■その他／全日程を受けられない方はご相談ください。

●依頼会員登録の説明会

子育てを支援してほしい方を対象とした登録説明会です。依頼会員の登録は、随時受け付けていますが、この機会にぜひご参加ください。

■日時／10月16日（木）午後1時～1時50分

■対象／市内在住または在勤の方で、ファミリー・サポート・センターを利用予定の方

■定員／5人

催し

第61回児童生徒科学作品
展覧会・科学研究発表会

市内の小・中学校の児童・生徒による科学研究の発表会と科学作品の展覧会を開催します。

■問い合わせ／教育センター☎82・6750

○科学研究発表会

■日時／9月17日（水）午後2時～4時

■会場／市民会館（2階～4階、大ホール）

○科学作品展覧会

■日時／9月14日（日）・15日（祝）午前9時30分～午後3時30分

■会場／サンラックおぢや3階大ホール



親子自然教室（星空観察会）

■日時／9月21日（日）午後6時30分～8時30分

■会場／おぢやる芝生広場

※曇天・雨天の場合は、おぢやる体育館に変更します。

■対象／小学生と保護者
■内容／月・土星・星座の観察

■講師／小千谷の自然を愛する会

■定員／先着20組

■参加無料

■持ち物／筆記用具、メモ帳、懐中電灯

■申込締切／9月18日（木）

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111



ワシ・タカの渡り観察会

猛禽類の渡りを観察できる東日本屈指のポイントである山本山で観察会を行います。

■日時／9月23日（祝）午前9時～11時

■集合場所／山本山高原山頂展望台

■参加無料

■持ち物／筆記用具、飲み物、雨具、図鑑と双眼鏡（お持ちの方）

■その他／レジャー保険には加入しません。

■申込

▽一般の方…長岡地域振興局健康福祉環境部環境センター環境課☎38・2531

▽小・中学校の児童・生徒や保護者、学校関係者…教育センター☎82・6750

■申込締切／9月18日（木）

■問い合わせ／教育センター☎82・6750



「伝説の地を訪ねて」
バス研修／浦柄・百塚・忍字亭・郡殿の池」

小千谷に残る史跡を訪ね、伝承や伝説を聞き、史実との関わりについて学びます。

■日時／10月5日（日）午後1時～4時30分

■集合場所／市民会館1階ロビー

■定員／15人

■参加無料

■申込締切／9月19日（金）

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111



ホントカ。

小千谷市ひと・まち・文化共創拠点

9月のホントカ。市 → 2025.9.7 SUN



ホームページ



Instagram

10月13日(祝) 秋のウォークイベント

ハッケン。ボウケン。オヂヤ パシヤ!

ウォーキングをしながらチェックポイントめぐって“推しおぢや”を見つけよう！
各部門3位まで表彰します。参加賞もあります。



■時間・内容（予定）

午前9時～9時30分	受付
午前9時30分	開会式
開会式終了後～午前10時	チームごとに作戦会議後、スタート！
午前10時～ゴール制限時間 ▷ファミリー部門：午前11時30分まで ▷個人・一般部門：正午まで	ウォーキングをしながらチェックポイントめぐり、アトラクションゲームをしてポイントを集めてください。
ゴール制限時間から20分後	表彰式（部門別）

■スタート・ゴール会場／総合体育館メインアリーナ

■チェックポイント／総合体育館を中心に約30か所

※全てのチェックポイントを回る必要はありません。

■部門

▷個人部門：1人で参加

▷ファミリー部門：小学生・未就学児を1人以上含む2～5人のチームで参加

※血縁関係がなくても構いません。

※未就学児も人数に含みます。

▷一般部門：全員が中学生以上の2～5人のチームで参加

■定員／全部門合わせて先着300人

■参加料

▷大人：600円

▷小・中学生：400円

▷未就学児：無料

■持ち物／撮った写真がすぐに確認できるカメラ（スマートフォン・デジタルカメラなど）

※1チームに1台あれば参加できます。

■申込方法

▷**窓口申込**：要項添付の申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて総合体育館窓口へお申し込みください。

▶申込締切：10月9日(休)午後9時30分

▷**インターネット申込**：申込フォームから必要事項を入力のうえ、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。

▶申込締切：10月1日(休)午後9時30分

■申込開始日時／9月1日(月)午前9時

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077



▷インターネット申込はこちら

冬期間の総合体育館メインアリーナ利用調整



冬期間は屋内施設の利用が集中するため、抽選による利用調整を行います。

■対象期間／12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

■対象時間／午後7時～9時30分

■抽選権利数／同一申込者（同一時間を一緒にご利用される場合は代表者）につき、月10件まで。必ずご本人がお申し込みください。

■抽選申込期間／希望利用日の3か月前の月の12日～18日

■申込方法

▷利用者登録IDをお持ちの方：抽選申込期間中に公共施設予約システムの「予約・抽選の申込」から入力してください。当選確定期間中に当選日の確認を行い、確定処理を行ってください。（受付時間：午前8時30分～午後10時）

▷利用者登録IDをお持ちでない方：抽選申込期間中に総合体育館へ直接または電話でお申し込みください。当選日の確認を総合体育館へ直接または電話で行い、その場で使用の確定をお申し出ください。（受付時間：午前9時～午後8時）

■抽選日／希望利用日の3か月前の月の21日（公共施設予約システムによる自動抽選）

■当選確定期間／希望利用日の3か月前の月の22日～28日

※当選した場合、期間中に確定処理を行わないと無効になります。

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077

申込例

12月1日(月)の利用の抽選申込をする場合

- ① 9月12日(金)～18日(木)：抽選申込をする
- ② 9月21日(日)：システムによる自動抽選
- ③ 9月22日(月)～28日(日)：確定処理をする

スポーツ

第3弾
健康こいこいウォーキング

- 日時／9月27日(土)午前9時30分～正午
 ■集合場所／ホントカ。第2駐車場
 ■対象／小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
 ■定員／30人
 ■参加料／1000円(保険料・弁当代含む)

■持ち物／飲み物、帽子、雨具、タオルなど

■申込方法／下記二次元コードまたは窓口・電話のいずれかでお申し込みください。



■申込締切／9月19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

スポーツ振興くじ助成金で
トレーニング機器を更新しました

スポーツ振興くじ助成金の補助を受け、総合体育館のトレーニングルームの機器を更新しました。ぜひご利用ください。

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077



▶チェストプレス

夜間卓球リーグ大会
参加チーム募集

■日時／10月7日(火)～9日(木)・15日(水)～17日(金)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／市内在住または在勤の方が代表のチーム(学生を除く)

■チーム編成／1チーム5人(男女混成、登録は15人まで。運営委員1人を登録、選手の二重登録禁止)

■試合方法／クラス別リーグ戦形式

※試合球(ニッタク3スター白色)は、各チームで用意してください。

■参加無料

■代表者会議

▽日時／9月18日(木)午後7時～

▽会場／総合体育館体育団体室

■申込締切／9月11日(木)

■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

ステップアップシニア
「小千谷の先人を振り返る」

小千谷に生きた人々の歴史や文化を仲間と一緒に学びましょう。(全2回)

■定員／先着30人

■対象／おおむね50歳以上の方

■参加無料

■申込締切／9月19日(金)

■申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・911111 nkasports-sg@city.ojiya.niigata.jp

●めいぎとくす
目崎徳衛

俳人・歴史学者

■日時／9月27日(土)午前10時～11時30分

■会場／市民会館4階大会議室

■内容／東京帝国大学文学部国史学科卒業・文学博士(東京大学)であり、俳句誌「花守」を創刊、小千谷高校教員・長岡高専講師・聖心女子大学教授を務めた目崎徳衛さんについて、著書を執筆した講師から「目崎徳

衛先生の青春時代」と題してお話を伺います。

■講師／高橋正明さん(長岡市在住・元県立高等学校国語科教諭)
 ■その他／参加者には講師が執筆した著書を贈呈します。

●やなぎだしょうざえもんしょうおん
柳田庄左衛門昌穂

宮大工・彫刻家

■日時／10月10日(金)午後7時～8時30分

■会場／ホントカ。和アンカー

■内容／吉谷村打越出身の柳田家の人々は、代々「庄左衛門」を名乗り、細かい彫刻を得意としていました。彼らの竜の彫刻は「柳田の竜」と言われ、明石堂には昌穂の祖父、善慶の作品があります。生家付近に建立された「昌穂翁之碑」を今年に明石堂へ移設したことにも触れて、市の学芸員がお話します。

■講師／小千谷市学芸員ほか



▷昌穂翁之碑

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）

アロマセラピー体験教室

■日時／10月3日（金）・10日（金）（全2回）午後7時～8時30分
■内容
▽1日目…心と体をケアする具体的な方法
▽2日目…自分でできるアロマトリートメント

■講師／大西洋子さん（アロマ心理学セラピスト）
■定員／10人
■受講料／1000円（2回分）
■申込締切／9月29日（月）



楽しいズンバ体験教室

■日時／10月22日～11月12日（毎週水曜日、全4回）午後7時～8時

■講師／西巻美里さん（フィットネスサークルユウキ）
■定員／15人

■受講料／500円（4回分）
■持ち物／内履き、タオル、飲み物
■申込開始日／9月1日（月）
■申込締切／10月16日（木）

女性活躍推進セミナー

■日時／10月17日（金）午後1時30分～3時（開場…午後1時）
■会場／ホントカ。演アムカー
■対象／市内企業・団体
※企業向けの内容ですが、興味のある方はどなたでも参加できます。

■内容／企業経営者と働く人々の意識改革を促進するセミナー
■講師／小西明彦さん（小西労務管理事務所・社会保険労務士・行政書士）
■定員／30人
■参加無料

※ただし、事前申込が必要です。
■申込方法／下記二次元コードからお申し込みください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



赤十字救急法基礎講習会

■日時／11月8日（土）午後1時～5時

■対象／満15歳以上の方

■会場／サンラックおぢや2階大集会室

■内容／手当の基本、人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使用方法などを学ぶ講習会

■定員／先着20人

■受講料／1500円（教材費・保険料含む）
■持ち物／筆記用具
■その他／修了者には受講証を交付します。また、検定に合格すると、赤十字ベリシックライフサポーター認定証が交付されます。

■申込締切／10月24日（金）
■申込・問い合わせ／日本赤十字社小千谷市地区（事務局…福祉課障がい福祉係内） ☎83・3517



オヂヤ ヒストリカル ラボ

市民学芸員体験講座 ～Ojiya Historical Lab～

申込はこちら

「学芸員」の仕事を気軽に体験して、小千谷のまだ見ぬ魅力と一緒に発見しませんか。過去に開催した同講座と令和8年度開催予定の同講座に合計17回以上参加した方を「市民学芸員補」に認定し、記念品を贈呈します。



■日時・内容など

開催日	時間	史跡調査内容	会場（集合場所）	定員
9月13日（土）	10:00～12:00	概論：市民学芸員とは	市民会館会議室	各回30人
10月18日（土）	10:00～13:00	演習：本町のまちあるき	船岡山～五智院～本町（市民会館）	
10月25日（土）	10:00～13:00	演習：吉谷のまちあるき	宇都宮社～円満寺（吉谷トレーニングセンター）	
11月8日（土）	10:00～15:00	演習：朝日山の調査	朝日山古戦場（浦柄神社駐車場）	
11月22日（土）	10:00～13:00	演習：片貝のまちあるき	浄照寺～浅原社（片貝総合センター）	
12月13日（土）	10:00～12:00	概論：後期総括	市民会館会議室	

■対象／歴史や学芸員の仕事に興味がある方

■講師／郷土資料館学芸員、市民学芸員

■持ち物・服装／飲み物、昼食（任意）、汚れてもよい服装（演習時のみ）

■申込方法／右上の二次元コード（LINEオープンチャット）または電話・メール

■申込締切／9月10日（水）

■問い合わせ／にぎわい交流課文化財係 ☎82-2724 ☐bunkazai@city.ojiya.niigata.jp



募集

第44回市民音楽祭
出演者募集

日頃の活動成果の発表と、音楽団体相互の交流の場として開催する、準備から運営まで参加団体が行う手作りの祭典です。



■開催日／11月15日(土)・16日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で音楽活動(コーラス、フォーク、ジャズ、ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人

■参加無料

※ただし、交通費や楽器運搬費など出演に必要な経費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。(ファクス、メール可) 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／9月12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・9112 ①bunkasports-sg@city.ojiyamanigata.jp

商工業

出張労働相談会

労働に関するさまざまな悩みに、労働相談所職員がアドバイスを行います。予約者優先です。なお、秘密は固く守られます。

■日時／9月26日(金)午後0時30分～3時30分

■会場／市役所1階101会議室

■相談無料

■予約・問い合わせ／新潟県労働相談所 ☎025・281・6110



くらし

住宅エコリフォーム補助金
後期分の申請を受け付けます

住宅のエコリフォーム工事を行う方への補助制度です。詳細は直接ご相談・お問い合わせいただくか、広報おちや4月号または市ホームページをご覧ください。

■申請受付期間／9月1日(月)～12日(金)

■工事着工予定日／10月～令和8年3月

■募集件数／50件程度

※先着順ではありません。申請件数が募集件数を超えた場合は抽選を行います。

※同一年度内の申請は1回限りです。前期に申請した方が、後期に再度申請することはできません。



■申請・問い合わせ／建設課 築住宅係 ☎83・3514

詳細はこちら

路線バスの便数が
変更されます

10月1日(水)から、次の路線が2便減となります。詳細は、運行事業者へお問い合わせいただくか、バス停留所時刻表をご確認ください。

■対象路線・運行事業者／小千谷Ⅱ川口Ⅱ小出線(南越後観光バス)

■問い合わせ

▽南越後観光バス ☎025・792・8114

▽にぎわい交流課

交流推進係 ☎83

・3512



クマの出没に警戒してください！

秋はツキノワグマが食料を求め、活発に活動します。クマを目撃したり、痕跡を発見したりした場合は、市役所または小千谷警察署(☎83-0110)へ連絡してください。

■問い合わせ／環境共生課環境衛生係 ☎83-3566 (閉庁時：☎83-3511)

クマを寄せ付けないために

- ▷不要な農作物や果実を人家の周りや農地に放置しない。
- ▷収穫の予定がない柿の実や栗などは早めに処分する。

クマと出会わないために

- ▷鈴やラジオなど音が出る物を携行し、人の存在を知らせる。
- ▷クマが活発に行動する早朝・夕方の時間帯は特に注意する。
- ▷キノコ採りや農作業時は、絶えず周囲に気を配る。

万が一、クマに出会ってしまったら

- ▷慌てず、騒がず、クマと向き合ったままゆっくり後退する。
- ▷クマは逃げるものを追いかけるので、走って逃げない。
- ▷攻撃が避けられないときは、地面に伏せて両手で首の後ろを覆い、頭と首を守る。



障がい者就労施設からの製品購入などにご協力ください

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。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

●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、トイレットペーパー、雑巾、ペットボトル飲料、市指定ごみ袋、パン、EM菌有機物発酵肥料 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・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、市の全ての組織で優先的に調達しています。

▷令和7年度における調達目標：270万円

▷調達実績：▶令和6年度：277万4,229円▶令和5年度：270万2,747円



9月は認知症月間

認知症の人や家族にやさしいまちに

認知症は誰もがなりうる病気です。認知症の有無にかかわらず、「支え合い、共に生きる」地域について考えましょう。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83-3517

●オレンジカフェに参加してみませんか（本号26ページ参照）

▷市内4か所で月1回開催している誰もが参加できる集いの場です。
▷認知症に関して学んだり、創作活動などをしながら交流しています。
▷相談することもできます。

●しょうわかい傾聴ボランティア「笑和会」と一緒に活動しませんか

▷認知症の人と介護者の心の安定につながるよう、希望された家庭に、講座を受講したボランティア2人が訪問して話を聞く活動をしています。
▷ボランティア活動に関心のある方は社会福祉協議会ボランティアセンター（☎83-2340）へご連絡ください。

●市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします

オレンジ色は認知症の人や家族を応援するシンボルカラーです。
9月21日の認知症の日に合わせて、9月16日(火)～21日(日)まで行います。

認知症かな？
と思ったときは…

地域包括支援センター
にご相談ください

☎83-0807



庁舎ライトアップの様子



「たった一人のあなたです たった一つの命です」 9月は新潟県自殺対策推進月間です

小千谷市、新潟県ともに令和6年は前年よりも自殺者数が増加しました。特に高齢世代の自殺者の割合が増加しています。身近に起こった自殺は、家族や知人など周囲の人に大きく影響し、心や体への反応だけでなく、ひきこもりや薬物・アルコールの乱用といった行動変化が生じることがあります。

臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方などの相談をお受けします。

秘密は強く守られます。
安心してご相談ください。

- 日時／9月25日(木)午後1時30分～3時30分
- 会場／あすえ～第1相談室
- 相談無料※ただし、事前申込が必要です。
- その他／家族からの相談も受け付けます。
- 申込締切／9月19日(金)
- 申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

自死遺族語り合いの会「虹の会」

自ら命を絶った方々の遺族が、悲しみを分かち合い、生きる希望を取り戻して生活していくための会です。

「虹の会」例会

- 日時／偶数月の第1木曜日、午後2時～4時
- 会場／新潟県精神保健福祉センター（新潟市中央区上所2-2-3）
- 問い合わせ／新潟県精神保健福祉センター ☎025-280-0113

心の健康講演会

「ひきこもりからのステップ 居場所から社会へつながる」

小千谷市は、今年5月にひきこもる人のための居場所「IPPO^{いっぽ}」を開設しました。
心の健康講演会では、IPPOの活動報告に加えて、社会とつながることが苦手な人でも、何とかしたいという思いや、望みを実現するために必要なことをお伝えします。

- 日時／9月26日(金)午後6時30分～8時（開場：午後6時）
- 会場／市民会館大ホール
- 講師／村山賢さん（NPO法人新潟ねっと代表理事）
- 聴講無料※要約筆記あり
- その他／講演開始30分前と終了後に「ワークショップ想」のパンを販売します。
- 申込方法／右記二次元コードまたは電話・ファクスのいずれかでお申し込みください。
- 申込締切／9月24日(水)
- 申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640 ☎82-8964



△申込はこちら



9月は健康増進普及月間です

1に運動・2に食事・しっかり禁煙・良い睡眠

3 すべての人に健康と福祉を



～健康寿命の延伸～



●問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

生活習慣病の発症リスクが大きく高まる要因

メタボ増加中

小千谷市では、特定健診の結果でメタボリックシンドローム（以下、メタボ）または予備群に該当する人の割合が年々増加しています。令和6年度は、特定健診受診者の3人に1人がメタボまたは予備群に該当しました。【グラフ1】

メタボとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上が合わさった状態を言います。これらは動脈硬化を進行させる原因となり、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こす可能性があります。

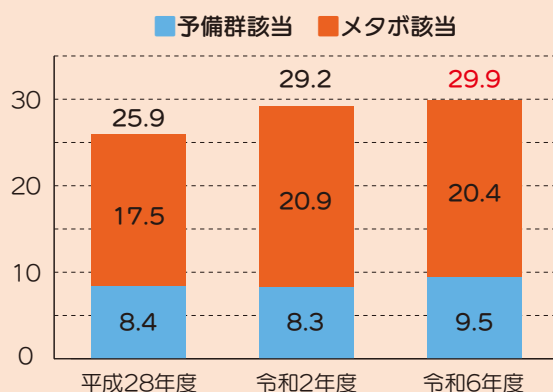


3人に1人がメタボまたは予備群に該当

【グラフ1】

メタボリックシンドロームに該当または予備群に該当する人の割合（%）

（小千谷市国保特定健診結果）



メタボを予防・改善しよう！

メタボの予防・改善には適度な身体活動や運動習慣、バランスの良い食事、禁煙などが大切です。市の特定健診質問票から、「1日1時間以上の身体活動を実施していない人」の割合が増加しています。【グラフ2】

日頃から体を動かすことを習慣にして、メタボの原因となる内臓脂肪を減らしましょう。活動量を増やすことで肥満・メタボだけでなく、将来的な足腰の衰えやフレイル予防にもつながります。



【グラフ2】

日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない人の割合（%）

（小千谷市国保特定健診質問票）



活動量アップ! +10 (プラス・テン) から始めよう!

厚生労働省の「アクティブガイド 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、「+10 (プラス・テン)」=「今よりも10分多く身体を動かすこと」を推奨しています。短い時間でも取り入れられる身体活動はたくさんあります。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かしましょう。

市民のみなさんが始めた+10

- ▶ 涼しい時間にウォーキング ▶ 家の階段を上り下り
- ▶ スマホで動画を参考に筋トレ ▶ ラジオ体操 など

アクティブガイド 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 (厚生労働省)



◀ 成人版



◀ 高齢者版



◀ こども版



運動習慣の定着や健康行動の習慣化を図るためのポイント事業

おぢや健康こいこいポイントをためて健康増進!

ポイントを
ためる方法は
4つ!

- 健(検)診を受診する
- 筋力測定会や、健康・運動に関するイベントなどに参加する
- 自分に合った健康・運動に関する取組の目標を決めて継続して行う
- 「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」アプリと連携する



おすすめ!

筋力測定会では四肢の筋肉量やバランス能力などが評価できるほか、健康運動指導士によるアドバイスが受けられます。(申込不要)

日程	会場	受付時間
9月13日(土)	総合体育館	午前9時30分 ～11時
10月11日(土)		
11月22日(土)	ホントカ。	【所要時間】 1人10分程度
12月20日(土)	総合体育館	
1月10日(土)		

おすすめ!

アプリの歩数計機能で自動でポイントがたまるなど、簡単にポイントゲット♪

詳細はこちら



ポイントをためて応募すると抽選で小千谷の特産品が当たります。
詳細は、広報おぢや5月号26ページまたは市ホームページをご覧ください。



check!

持病があり、運動に不安がある方へ

運動習慣は健康づくりにとても大切ですが、心臓病などの慢性疾患をお持ちの方の中には、「病気があるから動いてはいけないのでは」「どんな運動なら安全かわからない」といった不安を感じている方もいらっしゃると思います。小千谷総合病院では、このような方のために、医師やリハビリの専門職員が体の状態を医学的に評価し、安心して行える運動や生活の工夫についてアドバイスを行う「内部障害リハビリテーション外来」を設けています。これは心臓病などの「内部臓器の病気」を抱える方を対象とした外来で、運動療法や生活指導を通じて、体力の維持・回復を目指すものです。

「動きたいけれど不安がある」という方は、まずはお気軽にご相談ください。

相談・問い合わせ：小千谷総合病院患者サポートセンター ☎81-1616



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

もしかして低栄養かも

J A新潟厚生連小千谷総合病院
管理栄養士 近藤まなみさん



体重が減った、食欲がない、力が出ない、歩くのが遅くなったなど、最近何か変だなと感じることはありませんか。それは単に年をとったからではなく、低栄養が原因かもしれません。低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養が不足している状態のことを言います。「今の時代に低栄養なんて」と思う方もいるかもしれませんが、病院に入院してくる高齢者のほとんどが低栄養状態です。低栄養はみなさんのすぐ近くに存在していて、誰もがその可能性を持っています。

低栄養を防ぐ食事のポイント

炭水化物を食べる



炭水化物（ご飯やパンなどの主食）は太る栄養素として悪者にされがちですが、体と脳を動かすものになります。炭水化物を食べないと、痩せて体力がなくなってしまうます。毎食必ず主食を食べ、主食抜きはやめましょう。

たんぱく質を食べる

たんぱく質は、筋肉や血液のもとになります。ご飯と味噌汁と漬物だけでは、筋肉が減ってしまいます。植物性より質の良い動物性のたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品）を積極的に取り入れましょう。おやつにヨーグルトやプリン、牛乳などを取り入れることもおすすめです。



油を摂取する

油も太る栄養素として嫌われがちですが、体のエネルギーや体温のもとになる大事な食べ物です。高価な油である必要はありません。サラダ油やごま油でも、十分体のエネルギーになります。摂り過ぎは健康を害することもあります。高齢者の場合は積極的に摂取したい栄養素です。

自分の大切な体に意識を向けよう

「自分は何をどのくらい食べているかな」と食事を振り返ってみると、意外と食べていないことに気がつくかもしれません。また、定期的に体重測定をしている人は、低栄養が予防できると言われています。こまめに体重を量りましょう。どうしたらよいかわからない場合は、1人で悩まず、かかりつけ医や栄養士に相談してください。



ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の薬代金をお知らせします

現在使用している薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品（後発医薬品）へ切り替えた場合に、薬代金の負担額が減る方へ通知書をお送りします。切り替えの参考にご活用ください。

※通知書は個人宛てに発送します。

- 対象／国民健康保険と後期高齢者医療に加入している方で、次の全てに該当する方
 - ▷12歳以上の方
 - ▷令和7年6月と令和7年10月に処方された薬の投与期間が14日以上の方
 - ▷ジェネリック医薬品に切り替えた際の薬代金の差額が100円以上となる方

- 通知書発送予定日／令和7年9月、令和8年1月
※健康保険の脱退や住所変更などの手続きをした方にも通知が送られる場合があります。

- 問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83-3516





▷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
東小千谷地区・東山地区	9.17(水)	9:00～11:00 13:00～15:00	東小千谷体育センター
	9.18(木)		
	9.19(金)		

●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
千谷川・城内・時水・桜町・山谷・両新田・藪川	9.2(火)	8:30～11:00	総合体育館
	9.3(水)		
	9.4(木)		
	9.5(金)		

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

	月日	受付時間	会場
4～12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



9月9日は救急の日

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

●9月7日～13日は「救急医療週間」です

近年、軽い症状でも救急外来を受診する方が増え、重症患者への対応が遅れてしまうことがあります。救急医療機関の適切な受診のため、できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう。昼間の診療時間内は、医師や医療スタッフがそろっているため、検査や投薬などをスムーズに受けることができます。

●AI救急相談アプリを活用ください！

アプリの内容

- ▷急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、LINEからチャット形式で気軽に相談ができます。
- ▷5段階で緊急度を判定し、家庭での対応ポイントを表示します。
- ▷医療機関や各種電話相談窓口の検索もできます。

アプリの利用方法

- ①LINEで「AI救急相談アプリ」を友だち追加
 - ②LINEのトークから「AI救急相談アプリ」を開いて症状を入力
- ※相談結果は、検査や医師の診断によるものではありません。「医療機関を受診するか」または「救急車を呼ぶか」の目安にしてください。

▶利用無料！友だち追加はこちら





ハートフルフェスタ in おぢや2025 を彩る アート作品・ロゴデザインを募集します

10月4日(土)
ホントカ。で
開催!!

♥ ハートフルアートフェスタ

- **出品資格**／市内在住または在勤・在学の方
※障がいの有無・年齢は問いません。
- **募集作品**／こだわりの逸品や宝物とその作品にまつわるストーリー（個人・グループどちらも可。
公募展に出品したことがある作品も可）
▷平面作品：四つ切画用紙サイズ（393mm×545mm）以内のもの
▷立体作品：四つ切画用紙に乗る大きさで倒れない高さのもの（大きい作品を出品する場合は要相談）
- **出品点数**／1人または1グループにつき2点まで
- **出品無料**

♥ ハートフル「ロゴデザイン」コンテスト

- **応募資格**／どなたでも応募可
- **募集内容**／「ハートフル」または「ハートフルフェスタ」を文字として読み取れるもので、誰もが親しみやすく、PRにふさわしいロゴデザイン
▷自作未発表で、第三者の著作権・商標・その他の権利を侵害していない作品であること
▷同一作品を他のコンテストなどに応募しておらず、個人的にも使用していない作品であること
▷生成AIを使用していない作品であること
- **応募無料**
※応募作品は返却しません。

出品・応募方法（「アートフェスタ」「ロゴデザイン」共通）

応募用紙に必要事項を記入し、ホントカ。窓口に提出してください。応募用紙は、市役所福祉課、市民会館、ホントカ。、勤労青少年ホーム、小千谷商工会議所、サンラックおぢやにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



▶詳細・応募用紙はこちら

- **応募締切**／9月5日(金)
- **問い合わせ**／ハートフルフェスタinおぢや実行委員会（アート部門担当：山田） ☎090-2984-2094

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	9.10(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	9.18(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	9. 9(火) 9.22(月)	10:00～12:00	イオン小千谷店 東山住民センター	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	9.12(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	9.17(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	9.17(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	9.21(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	9.22(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	9.16(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	9. 7(日)13:00～15:00：元中子公会堂 ☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 9.10(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） 9.11(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） 9.18(木)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。

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

ぼうさいこくたい 2025 in 新潟

国などが主催する日本最大級の防災イベント「ぼうさいこくたい(防災推進国民大会)」が新潟で開催されます。小千谷市をはじめ、多くの団体が出展して防災に関するさまざまな講演、ワークショップ、展示などを行います。

日▽9月6日(土)午前9時〜午後6時▽9月7日(日)午前10時30分〜午後5時30分
場 新潟県庁(新潟市中央区万代島6-1) 料 無料
問 ぼうさいこくたい2025運営事務局 ☎03・6277・6276



第12回プチどんぐりフェスタ 「西脇順三郎賞新人賞に 高校生が挑戦！」

高校生が西脇順三郎の英語の詩を翻訳する過程で、日本語と格闘しながらも詩作上インパクトのある表現を工夫する経験をしました。この経験をもとに、学生たちは今年の西脇順三郎賞新人賞に挑戦します。何を意識してどう表現しようとしているのか、今の思いを発表します。

日 9月6日(土)午前11時〜正午
場 ホントカ。フロートエリア内▽高校生が西脇順三郎の詩を学んだ過程・西脇順三郎の詩の魅力についてディスカッション▽詩の発表・朗読 料 無料 申 不要 問 西脇順三郎を偲ぶ会事務局 ☎82・2724

第3回 東夢協市

新鮮野菜の販売や地元グルメが楽しめる食のイベントを開催します。ミニ流しそうめん大会や無料スマホ相談コーナーもあります。

日 9月13日(土)午前10時〜午後2時
場 よりどころ店内・店前アーケード(東栄1-5-3) 問 東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会 ☎83・4194

コスモスフェスタ

見頃を迎えたコスモスを囲んでお祭りを開催します。

日 9月21日(日)午前11時〜午後2時
場 信濃川河川公園(旭橋東詰堤防) 内 野菜・果物・新米の販売など 問 信濃川河川公園管理組合 ☎82・5734



Let's 絵手紙 郵便局わくわくフェスタ

日 9月23日(祝)午前10時〜午後0時30分
場 ホントカ。エントランスホール 対 中学生以上 内 身近な絵にひとこと添えて。初めてでも楽しめる絵手紙教室 定 先着8人 料 無料 他 お子さんが楽しめる体験コーナーもあります。先着で「ぼすくま絵本」をプレゼントします。 申・問 小千谷郵便局総務部(担当:渡辺) ☎82・2200



モルックアルファカップ in 小千谷

おぢやるでモルック大会とバーベキューの交流イベントを開催します。

日 9月27日(土)①モルック大会×バーベキュー…午前10時〜午後3時(受付…午前9時30分)②モルック体験…午前10時〜午後3時 場 おぢやる自由広場 内 対 抗戦、バーベキュー、モルック体験会 定 先着16チーム(1チーム2〜3人) 料 ①モルック大会×バーベキュー…大人…1人3000円▽小・中学生…1人1000円▽未就学児…無料 ②モルック体験…参加無料・申込不要 他 雨天時は、バーベキューとモルック体験会のみで開催となります。 申 9月24日(水)までに左記二次元コードまたは電話でお申し込みください。 問 新潟県地域おこし協力隊(長島) ☎090・4070・5680



申込はこちら



デジタル事務基本科1期 9月入校生募集

日 9月30日(火)〜12月26日(金) 平日午前9時15分〜午後3時50分
場 キャリア・ステップ魚沼教室(魚沼市佐梨631-2) 対 パソコンや情報セキュリティの知識・技能を習得し、就職を希望する人 定 15人 料 無料(ただし、テキスト代など自己負担あり) 申 9月8日(月)までにハローワーク小千谷 ☎82・2441 問 県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

詳細はこちら



行政書士無料相談会

新潟県行政書士会による無料相談会です。小千谷市内在住の方も相談できます。

日 10月1日(水)午後2時〜4時30分
場 小出ボランティアセンター(魚沼市小出島1240-2) 内 相続・遺言、契約書、不動産関係など暮らしにおけるトラブルの相談 料 無料※ただし、事前申込が必要です。 申・問 新潟県行政書士会 ☎025・255・5225

10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／10月1日(水)
- 申込／9月12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)	2	20,000 ～45,900円	4階建・3LDK ／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)	1	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 1号棟(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

●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
県営天竺住宅 (日吉2)	1	15,400 ～30,200円	3階建・2DK

みんなでお祝い

おちやファミリー

(7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ち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

- ♡ 上村渉さん (木津町)
- ♡ 松縄千夏さん (木津町)
- ♡ 田中啓太さん (芋時)
- ♡ 石坂杜都子さん (本町1)
- ♡ 香川侑希さん (千谷川3)
- ♡ 山本千絵さん (若葉1)
- ♡ 佐藤弥明さん (桜町(上))
- ♡ 平野永恵さん (栃木県下野市)
- ♡ 瀧澤尚己さん (東栄3)
- ♡ 加藤蘭さん (本町2)

☆ご誕生

- ひまり 陽葵さん (浅田和行さん：五之町)
- ぎんた 吟太さん (大武隼介さん：三仏生)
- ことば 琴葉さん (間野佑樹さん：岩間木)
- けいと 敬翔さん (小川拓也さん：千谷)
- こう 航さん (南雲亮さん：小栗田)
- あつき 篤生さん (細貝晃也さん：三仏生)
- のあ 穂空さん (和田範輝さん：千谷)
- なこ 波瑚さん (小林駿希さん：千谷)
- さく 朔久さん (小田川琢郎さん：千谷)
- みなと 湊都さん (永井友之さん：栄町)
- なぎさ 渚紗さん (廣井晶さん：細島)
- りせ ヴィハンさん (グエンマインクオンさん：千谷)
- 璃星さん (安達峻さん：町裏)

■問い合わせ／市民生活課
市民係 ☎83-3509



農産物などの渇水対策支援のお知らせ

農作物等渇水対策事業補助金の申請を受け付けています

市内の農業者などを対象に、少雨による農産物や養鯉池の渇水被害対策に係る費用の一部を支援します。対象経費や申請方法などの詳細は、右記二次元コードから市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ／農林課 ☎83-3510

▶詳細はこちら



今月のキッズフォト



△企画展「鉄道模型の世界へようこそ!」にて
桑原 ^{がく} 岳くん (4歳11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: gaku_m
mm0311さん
▷撮影場所: 山本山
▷『山本山の妖精』



作ってみてね! この料理



調理時間
10分

じゃがいもの代わりにおからを使うことで、一般的なポテトサラダに比べて簡単に調理ができるうえ、糖質を抑えながら、食物繊維・たんぱく質・カルシウムを多く摂取することができます。また、ヨーグルトでパサつきを抑え、さっぱりとおいしく食べられます。

おからは定番の煮物のほかに、サラダや肉料理、スイーツの材料まで幅広く活用でき、体が喜ぶ優しいメニューに変身します。



<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

おからを使った時短サラダ☆

～おからと野菜のポテサラ風～

<材料> (2人分)

おから 80g
A { 牛乳 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ½
プレーンヨーグルト 大さじ1
きゅうり ½本
にんじん 50g
鮭缶 40g
とうもろこし (コーン缶) 40g
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①おからを耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (500W) で2分加熱する。粗熱が取れたらAを加えて混ぜる。
- ②きゅうりを小口切りにして塩水にさらし、しんなりとしたら水気をしぼる。にんじんはいちょう切りにしてラップに包み、電子レンジ (500W) で2分加熱する。鮭缶は汁気を切ってほぐす。
- ③ボウルに①・②・とうもろこしを入れてよく和え、塩・こしょうで味をととのえる。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー: 252kcal
▷たんぱく質: 8.6g

▷脂質: 20.2g
▷食塩相当量: 1.1g

まちのうごき
(7月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	15,908人 (−24人)
女	16,337人 (−19人)
合計	32,245人 (−43人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	13,042世帯 (+11世帯)

異動 (7月届出分)			
出生	13人	転入	53人
死亡	35人	転出	74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) Mail: plan-kh@city.ojiya.niigata.jp FAX: 83-2789、専用フォーム (右記二次元コード)
- 応募締切／9月12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

11月1日(土)・2日(日)に開催される市民オペラの演目は次のうちどれでしょう？

- ① 愛の妙薬 ② カルメン ③ ラ・ボエーム

8月号のクイズの答えは、② 未来づくり でした。

今月のプレゼント (10人)
おぢや牛の角突きマフラータオル



小千谷闘牛振興協議会

☎59-2003 (東山住民センター)

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。

牛の角突き
開催日程



有料広告掲載欄

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

予約制 OPEN HOUSE

会場：イオン小千谷店様近く
【BELS認定 (ZEH水準) × 自然素材・木の家】

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

新潟県「消費喚起・需要拡大」プロジェクト事業

日本酒×ブラブラ
美味しいお店見つけた！

第10回 小千谷はしご酒

開催日 2025 10/1(水) 17:00~18:00
会場 小千谷市 川上郡商店 高岡商店 小千谷法人会事務所

チケット制
1セット3枚綴りで 3,500円 300セット 限定販売

9/1(月)より発売!! 売切れ次第終了

お楽しみ特典
1セット購入時に後日使用できる「ほろ酔い券」3枚 (3,000円分) が付きます

日本酒の美味しい季節です。皆で乾杯！
若者もはしご酒に参加しよう！
20歳以上30歳未満の方には1店舗で使えるチケット1枚を先着50名様に贈呈します。当日、本部 (サンブラザ正面玄関前) に年齢を証明できるものを17時~20時までにご持参下さい。

ニイガタ姉さん
「緒にはしご酒!!」

日本酒の味・料理の味を一緒に楽しもう！

■主催 日本酒ルネッサンス倶楽部 OJIYA SAKAI 40
■協賛 小千谷市 / 小千谷市商工観光課 (一社) 小千谷法人会
■特別協賛 新潟県酒造 / 新潟県酒造 (一社) 小千谷市酒造
■協賛 サンブラザ / JA魚沼 / 小千谷市金融団

■出費 本 酒 (サンブラザ正面玄関前) にてはしご酒会費 (1人1,000円) を取って「日本酒で乾杯!!」後、はしご酒スタート!!

■お問い合わせ 日本酒ルネッサンス倶楽部 代表 樋口 隆司 TEL 090-4458-4371 高岡商店 TEL 82-2635



行商人のゆく廻橋西詰《昭和30年代・提供：小千谷新聞社》

ご予約は
お近くの
書店へ!

写真が語る

11月中旬刊行予定 限定1500部

魚沼・小千谷の100年

【掲載地域】小千谷市・十日町市・魚沼市・南魚沼市・湯沢町・津南町
心に刻んだ記憶の中のふるさとを540枚の懐かしい写真で再現!

仕様：A4判・上製本・248頁 収録写真約540枚 定価9,990円 (税込)

発行元：株式会社 新潟県長岡市南七日町 81-5 TEL0258-89-6555 発売元：株式会社 北越書館 新潟県長岡市花園 1-5-14 TEL0258-35-7633

編集室
だより

いま不安や孤独を感じている方へ。1人で解決できない悩みを抱えていたら、少し勇気を出して公共の機関に相談してみませんか。心を軽くするきっかけになればと本誌に情報を詰めこみました。困