広報おぢや Ojiya

令和7年（2025年）
1061号　11月号

☎0258-83-3511（代表）
URL https://www.city.ojiya.niigata.jp/
Mail info@city.ojiya.niigata.jp

○天皇皇后両陛下の長女・愛子さまが小千谷市にお成りになりました（9月8日）

2～3ページに記事を掲載しています。（表紙写真：新潟県提供）

みんなの一歩で未来づくり大作戦

●今月の主な内容

合格祈願！マンホールカード「錦鯉」「片貝まつり」を配布します……3
市民オペラ通信　vol.3……4
小・中学校の在り方について答申がありました……17

天皇皇后両陛下の長女・愛子さまが小千谷市にお成りになりました

錦鯉の餌やり体験をする愛子さま（新潟県提供）

9月8日に天皇皇后両陛下の長女・愛子さまが小千谷市にお成りになり、錦鯉の里をご視察されました。

錦鯉の里駐車場では、市内の保育園・認定こども園の園児と引率の職員ら約100人が小旗を振って歓迎しました。本町商店街やサンプラ通りの沿道には、愛子さまを奉迎するためにおおぜいの市民が駆けつけ、愛子さまが優しい笑顔でお手振りされると歓喜の声が響きわたりました。

錦鯉の里では、当施設の事務局長である平沢勝佳さん先導のもと館内を巡り、「国魚」錦鯉をご鑑賞いただきました。錦鯉はその外見の美しさから「泳ぐ宝石」と称され、争いごとを好まない穏やかな性格は「平和の象徴」とも言われています。愛子さまは錦鯉に大変興味をお持ちで、錦鯉の歴史や品種、中越大震災での被害状況、今夏の渇水の影響などを熱心にご質問されたとのことです。

錦鯉と触れ合う愛子さま（新潟県提供）

庭園池では、錦鯉の餌やりと放流をご体験いただきました。愛子さまが放流された錦鯉は、白い胴体に頭部の赤い斑紋が特徴の「丹頂紅白」という品種の錦鯉で、「日本の国旗にそっくりですね」と話されました。また、宮崎市長から「錦鯉に触れてみませんか」とお声がけしたところ、「よろしいのですか」と返答された後、放流する錦鯉に優しく触れると、笑顔を見せてお喜びいただきました。

お帰りの際には、園児たちに「どんな遊びが好きですか」「好きな食べものは何ですか」などと優しく声をかけられ、交流する様子が見られました。

園児に優しく声をかける愛子さま（新潟県提供）

小旗を振って愛子さまを歓迎する市内保育園・認定こども園の園児

園児に笑顔で手を振る愛子さま（新潟県提供）

■問い合わせ／企画政策課秘書広報室☎83-3507

農林水産祭参加
第65回 新潟県錦鯉品評会

錦鯉の原産地・越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会が当市で開催されます。県内の生産者が丹精込めて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉が決定されます。ぜひお越しください。

一般公開 11月8日㈯ 午後1時30分～4時
11月9日㈰ 午前8時～午後2時

会場 総合体育館コミュニティプラザ

入場料 500円（小学生以下無料）

●その他／同会場で「金塊つかみ体験」を予定しています。
※「金塊つかみ体験セット」は、令和6年7月の「佐渡島の金山」世界文化遺産登録を記念して錦鯉を寄贈したお礼として、佐渡市から当市に贈呈されたものです。この機会にぜひチャレンジしてください。

●問い合わせ／（一社）新潟県錦鯉協議会☎94-6031　農林課錦鯉戦略室☎83-3510

合格祈願！マンホールカード「錦鯉」「片貝まつり」を配布します

小千谷の将来を担う受験生や資格取得などを目指す方を応援するため、合格祈願のメッセージカードを職員が心を込めて作成しました。「まる」いから「落ちない」、表面がでこぼこしているから「滑らない」のマンホールカードを添えて、無料配布します。

●問い合わせ／企画政策課秘書広報室☎83-3507

種類	配布枚数	配布場所
錦鯉カード	400枚	錦鯉の里
片貝まつりカード	400枚	サンプラザ

●配布期間／12月1日㈪～令和8年3月31日㈫の各施設の開館時間
※12月29日㈪～令和8年1月3日㈯を除きます。
※在庫がなくなり次第終了します。

●その他／配布は各種1人1枚までです。事前予約や郵送による受付は行いません。

第3回小千谷市民オペラ
ラ・ボエーム
La Bohème

市民オペラ通信 vol.3

11月1日㈯・2日㈰に開催する市民オペラ『ラ・ボエーム』に関する情報をお届けします。

今号では、いよいよ公演が迫る中、市民オペラ合唱団員の山田直美さんと合唱団ピアニストの小林とし子さんに、練習の様子や市民のみなさんへのメッセージをお聞きしました。

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係☎82-9111

■山田直美さん

――市民オペラに参加したきっかけと活動への思いを教えてください。

山田 市民オペラに参加するのは今回で3回目です。新しいことに挑戦したいと思っていたときに、広報おぢやで合唱団員募集の記事を見つけて、第1回の『愛の妙薬』に参加しました。練習では苦しいこともたくさんありましたが、本番でフィナーレを迎えたときに市民オペラのすばらしさを実感して、次も参加したいという気持ちが湧きました。第2回の『カルメン』のときも練習は大変でしたが、最後には参加して良かったと思ったので、少し悩みましたが今回も参加することにしました。

――練習の様子はいかがですか。

山田 音楽と歌詞を覚えるのに必死です(笑)。毎日時間を見つけてはひたすら歌ったりCDを聴いたりして、練習に励んでいます。全体練習では動きがある立ち稽古(げいこ)が楽しいです。私はお母さんの役を演じるので、一緒にいる子どもの動きに合わせて、自然な演技になるよう気をつけています。先生からアドバイスをいただいて、動き方が分かってくるとうれしい気持ちになります。

△全体練習の様子

――意気込みと市民のみなさんへメッセージをお願いします。

山田 合唱団では小学生から90歳の団員が練習に励んでいます。最初はうまく演技ができなかった団員も今では堂々と舞台に立っていますし、終わったときの達成感を合唱団全員で味わいたいと思っています。オペラが以前から好きな方も、よく知らずに来る方もいると思いますが、公演を見て、「来てよかった、私もやりたい、小千谷っていいな」と思ってもらえたらうれしいです。また、今回は人気ピアニスト、河原忠之先生の美しい伴奏で物語が進みます。河原先生のピアノを聴くことができる貴重な機会ですので、ぜひ多くの方に見に来ていただきたいです。

■小林とし子さん

――ピアニストとして参加されていますが、合唱団の様子はいかがですか。

小林 みなさん本番に向かって気持ちが盛り上がってきています。今は音楽と演技を合わせた練習をしているのですが、みんな楽しそうに取り組んでいます。練習の様子を見ていると、多くの方々に公演を見ていただき、オペラの楽しさとすばらしさを感じてもらいたいと強く思います。

――合唱団が出演する一押しの場面を教えてください。

小林 合唱団が大活躍する第2幕です。まちの人々が集いにぎわう情景が描かれる場面ですが、子どもから大人まで合唱団員全員がいきいきと演技をしながら歌う姿や、子どものソロがあるので、それらを楽しんでもらいたいです。

――市民のみなさんへメッセージをお願いします。

小林 市民会館大ホールにお越しいただき、舞台のすばらしさ、会場でしか得られない体験と感動を味わっていただきたいです。プロのオペラ歌手の歌声を聴くまたとない機会ですし、この小千谷でプロと市民合唱団がともに作り上げる2日限りの舞台を、ぜひ見に来てください。

8月からチケットを販売して、多くの方からお買い求めいただきました。
残席もあるので、まだ迷っている方は、ぜひお買い求めください！
※残席数は生涯学習係へお問い合わせください。

チケット販売中！

■チケット料金（全席指定・当日券は各プラス500円）
▷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）

【注意】▶セブン・イレブン店頭でのチケット購入は、座席指定ができません。▶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

11月16日(日)
おぢや健康フェスタ

～健康づくりのきっかけを見つけよう～

健康こいこいポイント

おぢや健康こいこいポイント事業対象イベントです。

●時間：午前10時～午後3時　●会場：サンプラザ3階大ホール

「健康」をテーマとした市民一人ひとりが「健康づくりのきっかけ」をつかめるような体験型イベントを開催します。

出展団体	内容
こいこいスポーツクラブおぢや	自分自身の筋肉量や運動機能を知ろう（運動機能測定、体組成測定）
歯科医師会	そしゃく力判定ガム、口腔清掃指導、吹き戻しトレーニング、無料歯科相談
薬剤師会	血管年齢測定
食生活改善推進委員協議会	減塩チェック、パッククッキングレシピ集配布
新潟県保健衛生センター	握力測定、結核クイズ、結核についてのパネル展示
ひよっこドクターのほけんしつ（新潟大学医学生）	新潟大学医学部医学科の学生による健康相談
明治安田小千谷営業所	ヘモグロビン測定、ベジチェック（野菜摂取量測定）、血圧測定
小千谷総合病院	骨密度測定、脳年齢チェック

△ひよっこドクターのほけんしつ

△お楽しみ抽選会

■**お楽しみ抽選会・スタンプラリー**／当日会場でスタンプを集めると、はずれなしの抽選会に参加できます。

■**その他**

▷がん予防や保健推進員の活動など「健康づくり」に役立つ情報を展示します。

▷測定器具には年齢制限などがあります。

▷予告なく内容を変更する場合があります。

■**駐車場**／サンプラザ、市役所

■**問い合わせ**／おぢや健康づくりイベント実行委員会（事務局：健康・子育て応援課健康増進係内）☎83-3640

●市議会第4回定例会日程

■**日時**

▽本会議（第1日：議案上程説明）
11月28日(金)午前10時～

▽常任委員会連合審査会
12月2日(火)午前9時30分～

▽総務文教委員会
12月3日(水)午前9時30分～

▽民生産業委員会
12月4日(木)午前9時30分～

▽本会議（第2日：一般質問）
12月17日(水)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。
12月18日(木)午前10時～

▽本会議（最終日：委員長報告、採決）
12月22日(月)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いただけます。

■**問い合わせ**／議会事務局☎83・3505

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inOJIYAの
詳細情報は、広報おぢや
12月号に掲載予定！

3年前、地元・小千谷にUターン 協力隊の次なるステップは 空き家を活用した拠点づくり

interview

Uターン、そして起業を決意

東京にいたときに参加したさまざまなプロジェクトを通じて他の地域に足を運ぶ機会が多くあり、その経験から、「副業でもいいから地元でできることがあったらいいな」と思うようになりました。転職を考えていたときに、小千谷市の企業連携型地域おこし協力隊の募集を知って、Uターン。当時から、「せっかく地元にいるなら起業にチャレンジするのもおもしろそうだ」とぼんやり考えていたこともあり、協力隊退任後に起業しました。

ビジネスコンテストに応募したきっかけ

昨年、退任後のビジョンを考えるきっかけがあり、同じ時期にビジネスコンテストの募集を知りました。事業の整理が進んできた良いタイミングであり、起業の後押しとして補助金も活用できたらいいなと思い応募しました。

地域とつながる拠点づくり

東大通商店街にある空き家を拠点に、宿泊事業とスモールビジネス支援事業の2つの事業を展開します。宿泊事業は「小千谷と深い関係性を築ける滞在を促す場所」、スモールビジネス支援事業は「新たにお店や事業を始める方々がチャレンジしやすい場所」にしたいと思っています。

現在は準備段階として、ワークショップ形式で拠点の整備を進めていて、9月に清掃をするワークショップを開催しました。今後も市内外問わず、地域のみなさんとつながりながら、事業を進めていきます。

市民のみなさんにひとこと

年齢問わずさまざまな方が挑戦できる場所をつくっていきたいと思ってます。「何かやってみたい」と思う方はぜひご連絡ください。

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。

谷口（たにぐち） 諒（りょう） さん（33歳）

吉谷地区出身。大学進学で上京し、就職。
30歳のときに企業連携型地域おこし協力隊としてUターンし、今年7月末まで3年間活動。協力隊を退任後、合同会社ながめを立ち上げ、東大通商店街にある空き家を活用した事業の準備を進めている。

ワークショップの案内は「ながめ」SNSで随時お知らせしています！

詳細はこちら

小千谷市起業家育成支援事業BALLOON

創業支援ワークショップ

詳細・申込はこちら

起業・第二創業などに必要なビジネスのアイデア出しから、創業融資に必要な数値計画までのスキルを学ぶ実践型ワークショップを開催します。

- **日時**／12月8日㈪・15日㈪、令和8年1月14日㈬・19日㈪・26日㈪（全5回）いずれも午後6時～9時
- **会場**／ホントカ。演アンカー
- **定員**／15人（全日程に参加できる方が優先）
- **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**／12月7日㈰
- **問い合わせ**／商工振興課地域産業係☎83-3556

地域を越えた起業家同士のネットワークづくりを推進（長岡地域定住自立圏事業）

第2回 つながる起業家交流ナイトNOMI会

長岡地域定住自立圏内（長岡市・小千谷市・見附市・出雲崎町）で起業している方、起業に興味がある方を対象に、交流イベントを開催します。参加者同士で語り、起業の仲間をつくりませんか。

- **日時**／11月20日㈭午後6時30分～8時30分
- **会場**／米百俵プレイスミライエ長岡5階
- **定員**／60人
- **参加料**／500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**／11月18日㈫
- **問い合わせ**／商工振興課地域産業係☎83-3556

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

投票受付中

小千谷らしいSDGs未来都市オリジナルロゴマークはどれ？

投票締切 11月9日㈰

市が取り組んでいるまちづくりプロジェクト「みんなの一歩で、未来づくり大作戦」が、本年6月に「SDGs未来都市」に選定されました。この取組によって「誰もが笑顔で安心して暮らせるまち」を実現するためのシンボルとして、オリジナルロゴマークを募集したところ、全国から21件の応募をいただきました。

書類選考などによって最終候補を次の3点に絞り込み、みなさんからの投票で最終決定します。SDGsの理念が伝わりやすく、また小千谷らしいロゴマークはどれか、ぜひ投票してください。

●**問い合わせ**／企画政策課企画経営係☎83-3507

①

②

③

投票はこちら

※投票は1人1回です。

非核平和推進研修体験記 vol.2

平成4年に非核平和都市宣言を行った小千谷市を代表し、12人の中学生が8月4日～6日にかけて広島を訪れ、広島平和記念式典に参加しました。広報おぢや10月号に引き続き、貴重な体験から多くのことを学んだ生徒たちの声を紹介します。

つながりで平和をつくる

小千谷中学校3年　伊林なな

研修を通して、戦争の悲惨さと私の研修テーマである「人と人とのつながり」について考えることができました。

原子爆弾によって一瞬で日常が奪われ、多くの命が失われました。しかし、そのような状況でも人々は互いに助け合い、支え合いながら復興の道を歩んでいったことや、悲惨な出来事の後でも希望を見つけ、未来へ進んでいこうとする人間の強さも知りました。

また、被爆者の梶本淑子さんの証言や、全国の若い世代の人たちとのグループディスカッションを通して、人と人とのつながりはその時代だけにとどまらず、時代を越えて受け継がれることで強い力になり、未来の平和を守る基盤になるのだと思いました。

研修で得た学びを、私たちのような次の時代を担う世代が忘れずに語り継いでいくことが大切だと思います。被爆者の方からの言葉に「無知と無関心は共犯者だ」というものがありました。みなさんも無知のままにせず、無関心にならず、平和について考えてみてください。

私にできること

小千谷中学校3年　横山陽菜（ひな）

私は3日間を通して、調べただけでは分からなかった被害の悲惨さや人々の思いを知ることができました。

資料館で見た血の跡がついた服、黒焦げの三輪車、弁当箱、そして被爆者の方のお話。想像よりも残酷な事実を知り、胸が苦しくなりました。しかし、その事実から目を背けることなく、平和な日常を送れている今に感謝しなければならないと思いました。

私は今回の研修テーマを「自分にできることを考える」として参加しました。被爆者の梶本淑子さんの「関心を持ち、たくさんの人に伝えてほしい」という言葉を聞いて、研修で学んだこと、感じたことを自分の中で終わらせず、1人でも多くの人に伝えていきたいと考えています。また、千羽鶴を折るように小さなことでも行動すること、平和を願うことが平和につながると私は思います。これからも人に伝えたり、千羽鶴を折り続けたりと、「私にできること」を考えるだけでなく、行動に移していきたいです。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係
☎83・3507

大切な人の思いを

東小千谷中学校1年　中野莉緒（りお）

あなたの大切な人は誰ですか。もしもその人がある日突然皮膚がただれ、本当にその人なのかもわからない姿になっていたら、あなたは耐えられますか。このような出来事は、80年前広島で実際に起きたことです。今を生きている「あの日」を知らない私たちが「あの日」何が起きたかを知り、もうあのようなことを繰り返さないために、私たちは過去から学ぶことを続けなくてはいけません。

14歳で被爆した梶本淑子さんは「大切な人と戦いたくないでしょう?」と語っていました。「ほかの国にお友達をたくさん作ってください。だってその友達と戦いたくないでしょう?」とも話していました。

80年前の、もう思い出したくないくらい悲しい広島の出来事を伝えてくれる方がいる一方で、今もいろいろなところで戦争が起きています。過去の戦争が起こした悲惨な出来事を決して忘れず、戦争のない世界を目指していきましょう。

被爆の恐ろしさ

千田中学校3年　村山大翔（たいが）

私は、今回の研修のテーマを「被爆後の広島の人の生活」にしました。

1日目の平和記念資料館では、被爆直後の悲惨な広島の写真や絵などを見学しました。自分が思っていた以上に原爆の被害は大きく、広島の人の暮らしを奪ったことが分かりました。

2日目は、全国の学生とグループディスカッションをしました。いろいろな人と意見を交わすとてもよい機会になりました。また、被爆された方の話を聞き、被爆時の広島の惨状を知ることができました。

3日目は、平和記念式典に参加しました。これ以上戦争や核の使用がなくなるにはどうすればいいか、じっくり考えることができました。

この研修をきっかけに、自分でも平和について深く考えてみようと思います。

つなぐ平和

片貝中学校3年　吉井瑠菜（るな）

「平和は守らなければ壊れてしまう」広島での研修で、私はその事実を突きつけられました。私の研修テーマは「戦争でどのような被害があったかを理解する」でしたが、展示されていた遺品や写真は、言葉よりも強く戦争の悲惨さを語っていました。

平和はただ願うだけでは続きません。行動し、次の世代に伝えていく努力が必要です。やがて被爆者の方がいなくなり、直接声が聞けなくなる時代が来ます。そのとき、過去の出来事を忘れてしまうことは、これまでの努力を踏みにじることだと感じました。戦争の影響で、将来も夢も奪われた人が多くいる中、私たちは自由に将来の夢を語れる幸せな時代に生きています。私はこの幸せに生きられる時代を作ってくれた方々の思いを感じました。

私は今回の研修で学んだことを伝え続け、日々の行動で平和を大切にする姿を示していきたいです。未来を生きる1人として、受け取った思いを責任を持って次の世代に伝えていきます。

広島研修に行って

南中学校3年　佐藤楓（かえで）

私の広島研修でのテーマは「原爆について理解を深める」でした。実際に派遣を通じて、その理解をより深めることができました。

理解できた1番の理由は、梶本淑子さんから被爆体験講話を聞けたことです。講話の内容は、被爆したときのご自身の体験でした。正直、私は聞くだけで胸が苦しくなりました。梶本さんの見た光景が、まるで自分がそこにいたかのように頭に浮かんできました。今までに抱いたことのない感情になりました。本当に怖かったです。梶本さんも話すたびに同じように怖くなるそうです。しかし、それよりも、もう他の誰にもこんなに怖い思いをしてほしくないという思いで話していると言っていました。このお話で、戦争の恐怖などへの理解を深めることができました。

これからは私も、より多くの人に理解してもらえるように語り継いでいきたいです。

SOS雪おろし
雪おろしが困難な世帯を支援します

「SOS雪おろし（雪おろし支援活動）」は、市が募集した雪おろし作業会員を、雪おろしでお困りの世帯に紹介する制度です。

「SOS雪おろし」は、自力での雪おろしが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。
　そのため、申込時の聞き取りなどにより、**制度の利用をご遠慮いただく場合もあります**。ご了承ください。

■申込ができる世帯

▽体の不自由な方のみの世帯、体の不自由な方の援助・介護のため雪おろしが困難な世帯
▽福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯（高齢者などの世帯が対象。除雪援助事業、SOS雪おろし支援事業はそれぞれに申込が必要）
※そのほか、特別な事情により雪おろしが困難な世帯はお問い合わせください。
※申込は、町内会長や民生委員・児童委員など代理の方でも構いません。
※申込が多い場合、作業の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。

■対象家屋／市内にある個人の住宅
※生活に関連した車庫・倉庫なども含みます。

！次の世帯や家屋は対象になりません

▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯
▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物
▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅
▽雪をおろす場所が無い住宅

■申込種別

●シーズン申込世帯（申込締切：11月10日㈪）

　冬期間を通して雪おろしを申し込む世帯です。担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。原則として、申込締切までにお申し込みの世帯を対象とします。

●随時申込世帯

　雪おろしを希望する際に、その都度お申し込みください。建設課で雪おろし作業会員を紹介します。
※シーズン申込世帯が優先となるため、作業会員の空き状況によりご連絡が遅くなる場合があります。

■申込方法

▽申込書に必要事項を記入し、建設課へお申し込みください。電話でも受け付けます。
▽申込書は、建設課、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、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。

■作業代金

▽この制度の対象となる世帯には、作業代金の上限額を定めています。上限額は1人1日当たり2万8000円、1人1時間当たり3500円です。
▽作業代金は全額雪おろし希望世帯の負担となります。

　この雪おろし作業代金の上限額は、制度の対象となる世帯にのみ適用されます。一般的に業者などに直接雪おろしを依頼する場合の代金とは異なります。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係☎83・3514

SOS雪おろし作業会員募集

■このような方を募集します

▽住宅の雪おろし作業を行っていただける方
▽「SOS雪おろし支援協議会」の構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

■応募資格

▽満20歳～69歳で健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方（学生は年齢問わず不可）
▽70歳以上で健康・誠実であり、過去に合計2シーズン以上SOS雪おろし作業会員の経験がある方
▽法人

■会員の仕事／担当する雪おろし希望世帯を協議会事務局（建設課）が調整し決定します。会員は雪おろし希望世帯と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

■作業範囲

▽指定した住宅の雪おろし
▽おろした雪の排雪（流雪溝への投入など）

■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループでお申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。
▽登録申込は随時受け付けます。申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。申込書は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

除雪経費の助成

自力での雪おろしが困難な高齢者世帯などを援助します

労力的・経済的に自力での雪おろしが困難な高齢者世帯などに、冬期間の生活の安全確保と自立した生活のため、除雪経費の一部を助成します。

■**対象となる世帯**／次の**1**と**2**のいずれにも該当する世帯

1対象世帯：次のいずれかに該当する世帯

●**高齢者世帯**

▽65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方のみの世帯

▽60歳以上の方のみの世帯であって、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

●**高齢者と障がい者のみの世帯**：65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と次の①～③のいずれかの方のみで構成されている世帯

①身体障害者手帳の1級～4級をお持ちの方

②精神障害者保健福祉手帳の1級～3級をお持ちの方

③療育手帳のAをお持ちの方

●**高齢者と中学生以下の子どものみの世帯**：65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と中学生以下の子どものみで構成されている世帯

2対象要件：次の**全て**に該当する世帯

▽自分や親族の力で雪おろしをすることが困難な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がいない世帯

※別世帯の子が上記の①～③のいずれかに該当する場合、母子世帯である場合、別世帯の子から労力的・経済的な援助を得ることが困難な場合には、別世帯の子がいないものとみなします。

■**対象となる除雪**／現在住んでいる住宅の雪おろしや、落雪に伴う避難口確保のための玄関前の除雪

！次の世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅の除雪

※長期入院、施設入所や親族の家へ滞在中などにより、冬期間在宅生活の実態がない場合も含みます。

▽店舗兼住宅の店舗専用部分の除雪

▽決定通知前の除雪

■**助成金の上限額**／1世帯につき冬期間5万円（ただし、山間地は7万5000円）

■**個人負担**／作業代金のうち1000円未満の端数と助成金の上限額を超えた金額

※対象世帯には助成金相当のサービス券を交付します。除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、上限額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接お支払いください。

■**申込方法**／所定の申請書を民生委員・児童委員を通じて福祉課へ提出してください。申請書受付後に審査を行い、結果を通知します。

新規に申し込みされる場合は、福祉課または民生委員・児童委員から申請書を受領してください。

■**申込・問い合わせ**／福祉課高齢福祉係☎83・3517

母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は、社会福祉協議会が行っています。本号折り込みのおぢや社協だよりをご覧ください。

■**申込・問い合わせ**／社会福祉協議会（サンラックおぢや内）☎83・2340

▽審査の結果、会員登録された方に会員証を送付します。審査結果により登録されない場合もあります。

■**作業会員説明会**／11月下旬に作業会員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■**作業代金など**

▽1人1日当たり2万8000円、1人1時間当たり3500円を上限額とします。

※豪雪時など特殊な場合でも、上限額の変更はありません。

▽作業代金には、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンプなど）にかかる経費、交通費、消費税などを含みます。

▽作業代金は、全額が雪おろし希望世帯の負担となります。金額や支払方法を雪おろし希望世帯と事前に話し合いのうえ、作業を行ってください。

▽福祉課や社会福祉協議会が発行する「除雪費サービス券」で支払いをする世帯もあります。この場合は後日のお支払いとなります。

■**その他**

▽作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険ですので、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

▽作業や代金などに関する雪おろし希望世帯との間のトラブルに、協議会は一切関与しません。全て会員の責任において解決してください。

■**申込・問い合わせ**／建設課管理克雪係☎83・3514

片貝まつり

一人ひとりの思いを乗せて、夜空に咲く大輪の華

9月11日～13日の3日間にわたり、片貝まつり（浅原神社秋季例大祭）が開催され、県内外から約18万人が訪れました。12日・13日の奉納大煙火では、約1万5000発の奉納花火と世界一の大きさを誇る「四尺玉」が打ち上げられ、会場は歓声に包まれました。花火のほかにも古式ゆかしい多彩な伝統行事の数々が行われ、片貝のまちがにぎわいました。

祝片貝まつり

祝 片貝まつり

米組

9月20日 ～差別生まぬよう 映画『福田村事件』から学ぶ～人権講演と映画のつどい

惨劇を繰り返さないために

市民会館大ホールで開催し、162人が来場しました。前半は、日本近代文学者の大和田茂さんから「惨劇はなぜ生まれたか～亀戸事件・福田村事件から差別問題を考える～」と題して講演いただきました。後半は、映画『福田村事件』の上映会を通して、参加者は決して繰り返してはならない悲惨な歴史への理解を深めました。

9月21日～10月18日 オヂヤホタル OJIYA HOTARU illumination 山本山山頂会場

心に灯る、希望の光

約2万個のペットボタル®によるイルミネーションで、山本山山頂に幻想的な空間が広がりました。また、今年も石川県輪島市からペットボタル®をお借りして「白米千枚田あぜのきらめき」を再現したイルミネーションを設置し、復興への願いとエールを込めた希望の光を灯しました。

9月27日 勤少閉館カウントダウンイベント「Beer garden in Kinsho ～おぢや宴～」

勤少48年間の歴史に思いを馳せて

防災公園内に来年6月オープン予定のスポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」の開設後は、勤労青少年ホーム、東小千谷体育センター、白寿荘が閉館となります。これまでの勤労青少年ホームでの活動を振り返る写真展示、市内団体によるパフォーマンス発表、市内飲食店によるビアガーデンが行われ、980人が来場しました。子ども連れの家族から高齢者まで幅広い年代のみなさんが訪れ、会場は終始にぎわいを見せていました。

9月27日 モルックアルファカップin小千谷

秋晴れのおぢゃ～るでモルック日和

新潟県地域おこし協力隊の長島遼平さんと新潟モルッククラブの協力のもと開催したモルック大会に、県内をはじめ、埼玉や岐阜など県外からの参加を含む13チーム29人が出場しました。モルックで汗を流した後は、バーベキュー交流会が行われ、対戦したチーム同士が和やかに談笑するなど、交流を深める様子が見られました。バーベキューでは、さまざまな小千谷産の食材を提供し、参加者のみなさんは小千谷の食の魅力を堪能していました。

9月28日　ホントカ。開館1周年

「誕生祭01」開催中!!

ホントカ。は、令和6年9月28日のオープンから1周年を迎えました。1周年を記念して「誕生祭01」イベントを令和8年3月まで随時開催しています。マルシェやワークショップ、ステージ発表など、気軽に立ち寄って楽しめるさまざまなイベントを企画していますので、ぜひご来館ください。イベント情報は、ホントカ。ホームページとInstagramで随時お知らせします。

9月29日　百寿表敬訪問

祝・百寿　いつまでもお元気で

今年度、満100歳を迎えられる方々を訪問し、お祝いの品を贈呈しました。市内では今年度、33人の方が100歳を迎えられます。これからもお体に気をつけて、健やかな日々をお過ごしください。

10月11日　ソコラテへのメッセージシート作り

ソコラテで何する?

防災公園内に来年6月オープン予定のスポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」へのメッセージシートを作る親子ワークショップを行いました。ソコラテが完成したらどんなことをしたいかなど、子どもたちのメッセージが記入されたシートは、ソコラテの工事現場の仮囲いに掲示します。

10月13日　秋のウォークイベント「ハッケン。ボウケン。オヂヤパシャ!」

推しおぢやハッケン!

市内のフォトスポットを徒歩で巡ってポイントを獲得するイベントで、47組144人が参加しました。チェックポイントは、城川地区を中心に30か所に設置され、参加者は小千谷の新しい「ハッケン」に出会いながら、決められた構図で写真を撮ることで高得点を目指し、ゲーム感覚のウォーキングを満喫していました。

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／10月27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）

●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／11月20日(木)午前10時～11時
■対象／0歳～1歳のお子さん
■申込不要

●栄養士さんのもぐもぐ食事相談

お子さんの離乳食や献立など、市の栄養士が食事に関する相談を個別にお受けします。

■日時／11月20日(木)午前10時45分～11時45分
■定員／先着3人

●にっこりカレンダー

来年のオリジナルカレンダーを一緒に作りましょう。

■日時／11月27日(木)、12月4日(木)午前10時～11時
■定員／各日先着20組

●こどものためのクリスマスコンサート

歌のおねえさんが贈る、赤ちゃんから大人まで楽しめる心あたたまるクリスマスコンサートです。笑顔いっぱいのひとときを一緒に過ごしましょう。

■日時／12月1日(月)午前10時20分～11時
■対象／未就学のお子さんとその家族
■定員／先着30組

●歯科衛生士さんの歯みがき相談

歯科衛生士がお子さんの歯に関する相談を個別にお受けします。

■日時／12月11日(木)午前10時～11時35分
■定員／先着4人

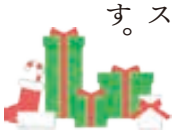
●ウキウキクリスマス

■日時／12月16日(火)午前9時45分～11時30分
▽クリスマスパーティー：10時30分～10時45分
■対象／未就学児親子
■定員／先着親子25組
■その他／プレイルームは平常通り利用できます。

●クリスマスウィーク

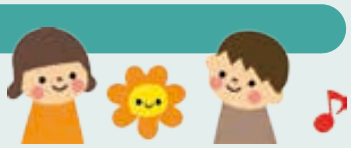
フォトコーナーやサンタボールゲームなど、クリスマスをみんなで楽しみましょう。

■日時／12月15日(月)～19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）
※ウキウキクリスマス開催時間を除きます。
■申込不要



令和7年度
乳幼児健康診査日程
はこちら

食べて 動いて よく寝よう



子どもの生活リズム向上強調週間

市では、子どもの成長段階に応じた望ましい生活習慣を身につけるための取組として、「食べて 動いて よく寝よう」をスローガンに、子どもの健やかな成長を促すとともに、親子が触れ合う時間をより増やすため、市内の学校や保育園などを通じて子どもたちと保護者に家庭で実践しやすい情報を周知していきます。

具体的な取組として、毎年11月1日の「新潟県教育の日」に合わせて、11月1日(土)～7日(金)を「子どもの生活リズム向上強調週間」とし、スマートフォンやゲーム機などに関わる時間を減らし、親子で触れ合う時間を増やすよう呼びかけます。

●問い合わせ／教育・保育課☎83-3519　健康・子育て応援課☎83-3640

親子で一緒に生活リズムを整えよう！～ご家庭での取組例～

- 夜は早めに寝て、睡眠リズムを整える
- テレビやゲームの時間を減らして、親子で本を読む
- 休日は外に出て、スポーツや地域のイベントを楽しむ

11月は、秋のこどもまんなか月間

子どもや子育て世帯を社会全体で応援します

子どもの権利を知ろう、守ろう、広めよう

平成元年の国連総会において、18歳未満の児童（子ども）を“権利をもつ主体”と位置づけ、大人と同様にひとりの人間としての人権を「子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）」として定めました。

子どもの権利が守られるためには、世界中の全ての子どもたちがもつ人権（権利）を定めた「子どもの権利条約」について、大人も子どももその内容をよく知ることがとても大切です。11月20日は「世界子どもの日」です。子どもの権利について、考えてみませんか。

みんなで防ごう、子ども虐待

11月の「こどもまんなか月間」に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、家庭や学校、地域などの社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得られるよう、集中的に取り組みます。

子どもの健やかな成長について考え、未来を担う子どもたちの成長を見守りつつ、身近な大人一人ひとりの行動で、善意の輪を地域に広げましょう。

虐待かもと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」

- すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。
- 通告・相談をした人、その内容に関する秘密は堅く守られます。

●相談・問い合わせ／健康・子育て応援課子育て応援係☎83-3640　長岡児童相談所☎35-8500

小・中学校の在り方について答申がありました

▶詳細はこちら

市では、児童生徒数の急速な減少に伴い、学校本来の特性を発揮することが困難となっていることから「小千谷市立小中学校の在り方検討委員会」を設置し、今後の学校の在り方を検討してきました。9月24日に協議が終了し、遠藤英和委員長（新潟県立大学非常勤講師）から松井教育長（市教育委員会）に答申されましたので、その概要をお知らせします。

●**問い合わせ**／教育・保育課教育総務係☎83-3519

小・中学校の望ましい在り方（概要）

小・中学校における学校の適正な規模（学級数）

- 小学校：統合後、当分の間は複式学級*を解消できる規模
- 中学校：全学年でクラス替えが可能となる規模

＊複式学級：2つ以上の学年（年齢）をひとまとめにした学級

小・中学校における適正な通学距離・時間

- 通学距離：通学時間を勘案した通学距離
- 通学時間：小・中学校ともにおおむね1時間以内

将来を展望した教育環境の在り方

- 多様な価値観・文化に触れ、生きる力を育む環境の整備
- 小千谷の自然・歴史・人材をいかした、ふるさとに誇りを持てる教育
- 通学の安心安全の確保

今後は答申された内容をもとに、学校の再編について検討・協議を進めていきます。

催し

第45回小千谷市展

芸術の秋にふさわしい力作の数々が出展されます。

■**日時**／10月31日㈮～11月3日㈷午前9時～午後6時（最終日は午後4時まで）
■**会場**／東小千谷体育センター
■**展示内容**／日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑
■**入場無料**
■**問い合わせ**／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111

富久寿大学クラブ作品展・発表会 第59回小千谷市総合文化展

■**日時**／11月8日㈯～11日㈫午前9時～午後3時
■**会場**／市民会館
■**内容**
▽作品展：鎌倉彫、押し花、習字、文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽園芸、絵手紙
▽発表会：詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス
▼日時：11月11日㈫午後1時～2時30分
■**入場無料**
■**問い合わせ**／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111

学びのサロン西脇順三郎

「私の一押し西脇詩」をテーマに、西脇詩の中から1篇を選んで解説します。今回の一押し西脇詩は『旅人かへらず』の最終連です。

■**日時**／11月3日㈷午後2時～3時30分
■**会場**／市民会館2階第1中会議室
■**講師**／立恵子さん
■**参加無料・申込不要**
■**問い合わせ**／西脇順三郎を偲ぶ会（事務局：にぎわい交流課共創推進係内）☎82・2724

議会報告会・意見交換会

市民の議会活動への参画を促進し、市民の意向を市政に反映することを目的に開催します。市議会議員16人全員が出席予定です。どなたでもお気軽にご参加ください。

■**日時**／11月8日㈯午後1時30分～3時
■**会場**／ホントカ。フロートエリア・和アンカー
■**内容**
▽議会報告会：議会で審議された内容を報告し、市政の課題や議会の活動状況を共有
▽意見交換会
①みんなで考えよう！これからの公共施設のあり方
②小千谷市の観光のこれから～観光資源の再発見～
■**申込不要**
■**問い合わせ**／議会事務局☎8305

第44回市民音楽祭

アマチュア音楽バンド・グループが日頃の練習の成果を発表する音楽祭を開催します。

■**日時**
▽第1日：11月15日㈯午後4時50分～
▽第2日：11月16日㈰午後1時～

■**会場**／市民会館大ホール
■**出演団体（出演順）**
▽第1日：合唱団「かたくり」、ベル・ネーゴ、ふうりん、もふもふ団、コール・R、混声合唱団OSC、山本山☆ラテンファンクド☆オルケスタ、オンザロックオーケストラ
▽第2日：SUIZOKUKAN（スイゾクカン）、天晴、片貝ルナシー、イッシー、芸達者、R・S・T・B、TO（ト）、SHIMI'C BLUES BAND（シミックブルースバンド）、CRANKENSTIEN（クランケンシュタイン）、アルコバレーノ、ごっとっぱち、THE RABBITS（ラビッツ）
■**入場無料**
■**問い合わせ**／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111

小千谷市民文芸のつどい

■**開催日**／11月22日㈯
■**会場**／市民会館
■**内容**
▽俳句大会（句会）
▼時間：午前10時～午後2時30分
▼会場：3階第3中会議室
▽短歌大会（文芸おぢや第45号応募作品講評）
▼時間：午後1時～2時30分
▼会場：2階第1中会議室
▽文芸おぢや第45号表彰式（市長賞、教育長賞、公民館長賞）
▼時間：午後2時45分～3時
▼会場：4階大会議室
▽記念講演会（**要申込**）
▼時間：午後3時～4時15分
▼会場：4階大会議室
▼定員：50人
▼講師：尾藤川柳さん（(一社)川柳文化振興会）
▼演題：「川柳の歴史と文化」
■**入場無料**
※ただし、**記念講演会は事前申込が必要**です。電話またはメールで氏名と電話番号をお伝えください。定員に達し次第、申込を締め切ります。
■**その他**／講演会終了後、講師を囲んで交流懇親会を開催します。参加を希望される方は、11月17日㈪までにお申し込みください。
▽会費：1000円（当日徴収）
■**申込・問い合わせ**／勤労青少年ホーム☎82・8510 Mail kinro@city.ojiya.niigata.jp

ホリデーポップアップショップ#7

本町商店街内の空きスペースなどに1日限定でさまざまなお店が出店します。

■**日時**／11月23日㈷午前10時～午後3時
■**会場**／テレワークステーションおぢやほか
■**内容**／食品や雑貨などの販売
■**入場無料**
■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや
▽☎86・4731
▽Instagram：@awae_ojiya

出店者などの情報を、随時お知らせします！

再生可能エネルギー
地中熱セミナーat!おぢや

再生可能エネルギーである「地中熱」の普及促進を目的としたセミナーを、新潟県地中熱利用促進協議会と小千谷市の共催で開催します。
地中の温度は年間を通じてほぼ一定であり、安定した地中熱エネルギーを冷暖房や融雪などに活用することで、省エネ効果と二酸化炭素排出量の削減が期待できます。私たちの生活の質の向上と、持続可能な社会の実現を目指し、身近な再生可能エネルギーについて一緒に探求しませんか。

- **日時**／11月18日㈫午後1時30分～5時（開場：午後1時）
- **会場**／市民会館大ホール
- **プログラム**

内容	登壇者
「ホントカ。」のバイオリズム	平田晃久建築設計事務所（設計協力：Arup）
市の環境政策について	小千谷市環境共生課
雪国住宅の太陽光発電設備利用事例	雪国住宅研究会
地中熱導入事例の紹介～積雪地における『ZEB』～	新潟県地中熱利用促進協議会

- **定員**／200人
- **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**／11月10日㈪
- **問い合わせ**／環境共生課脱炭素推進係☎83-3566

ホントカ。の冷暖房は地中熱を利用しているって「ホントだ。」

令和7年度小千谷市地域自立支援協議会講演会

あらためて学ぶ「障害者差別解消法」～合理的配慮とは～

12月3日㈬～9日㈫の障がい者週間に先立ち、障がい者差別解消法における「合理的配慮」についての理解を深める講演会を開催します。

- **日時**／11月30日㈰午後1時30分～3時（開場：午後1時）
- **会場**／サンプラザ3階大ホール
▷駐車場：サンプラザ、市役所
- **講師**／西村愛さん（新潟県立大学人間生活学部子ども学科教授）
- **入場無料・申込不要**

- **保育ルーム**／利用希望の方は、11月20日㈭までに福祉課障がい福祉係（☎83-3517）へお申し込みください。（定員3人、子ども1人につき300円）
- **その他**
▷手話通訳・要約筆記を行います。
▷講演会の前後に市内障がい者福祉施設による展示・製品販売を行います。
- **問い合わせ**／福祉課障がい福祉係☎83-3517

小千谷市ひと・まち・文化共創拠点

毎月第一日曜日開催　ホントカ。市

11月のホントカ。市　2025.11.2 日

ホームページ　Instagram

講座

社会人必見！2日間で身につく「伝わるプレゼン」実践セミナー

■**日時**／▽第1回：11月13日㈭午後6時30分～8時▽第2回：11月15日㈯午後1時～3時

■**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**／市内在住または在勤の方

■**内容**／第1回はプレゼンテーションの理論解説とワークを通じて基礎を学びます。第2回はプレゼンテーション発表まで行う実践型プログラムを行います。

■**講師**／渋谷雄大さん（㈱MOVED（ムーブド）代表取締役）

■**定員**／先着10人

■**参加無料**

■**持ち物**／パソコン

■**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**／11月6日㈭

■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや

▽☎86・4731

▽Instagram：@awae_ojiya

ゼロから追いつく生成AI学習セミナー

■**日時**

▽生成AI×エクセル編：11月18日㈫午後1時～3時

▽生成AI×課題解決編：11月19日㈬午後1時～3時

■**会場**／秀和建設㈱コワーキングスペースほか

■**対象**／市内在住または在勤の方

■**内容**／生成AIの基礎から仕事で役立つ活用法まで、初心者の方にもわかりやすく学べるセミナー

■**講師**／吉田将太さん（コクー㈱エバンジェリスト）

■**定員**／各回先着20人

■**参加無料**

■**持ち物**／パソコン

■**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**／11月11日㈫

■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや

▽☎86・4731

▽Instagram：@awae_ojiya

屋根雪おろしの安全装備体験講習会

屋根の雪おろしでの事故を防止するため、安全帯の装着などに関する講習会を開催します。

■**日時**／11月22日㈯午前10時～正午

■**会場**／市役所4階大会議室

■**内容**／▽除雪の際の事故事例や統計について▽雪かき道場の座学（主に屋根雪除雪）▽安全帯講習（屋内でのロープワーク練習）▽雪おろし事故についての講義（ビデオ学習）▽命綱固定アンカー補助金の紹介

■**定員**／先着20人程度

※定員に達し次第、申込を締め切ります。

■**参加無料**

■**問い合わせ**

▽講習内容に関すること：新潟県地域政策課☎025・2800・5088

▽参加申込に関すること：建設課管理克雪係☎83・3514

勤労青少年ホーム講座受講生募集

チキンの香草皮パリステーキ教室

■**日時**／12月2日㈫午後6時30分～8時30分

■**会場**／勤労青少年ホーム

■**内容**／チキンステーキと自家製タルタルソースのレシピを学ぶ料理教室

■**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、持ち帰り用の蓋付き容器

■**申込締切**／11月26日㈬

■**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）

初心者のためのデッサン教室

日本画、水墨画、洋画、漫画、イラストなど、すべての絵の基本はデッサンです。モチーフの見方や描写の基本を学びます。超初心者コースと初心者コースから選択できるので、初めての方も安心して参加できます。

■**日時**／12月7日㈰午前9時～午後4時（昼休憩あり）

■**会場**／市民会館4階大会議室

■**対象**／デッサンに興味がある方

■**内容**／デッサン、鑑賞会

■**講師**

▽超初心者コース：日下槙子さん（武蔵野美術大学卒業）

▽初心者コース：田辺浩一さん（小千谷市展洋画・版画部門代表）

■**定員**／各コース先着10人

■**受講無料**

■**持ち物**／昼食

※鉛筆や消しゴム、用紙、画板などの道具一式は、市民会館で準備します。

■**申込締切**／11月27日㈭

■**申込・問い合わせ**／文化スポーツ課生涯学習係☎82・9111 ✉bunkasports-sg@city.ojiya.niigata.jp

今年度の施設利用を終了します

屋外体育施設

【11月20日㈭で終了】
- 片貝スポーツ広場野球場
- 南部スポーツ広場野球場

【11月30日㈰で終了】
- 白山運動公園
- 信濃川河川公園
- 千谷運動公園

※白山運動公園のクロスカントリースキーコースは、降雪後に整備をしてから開放予定です。

■**問い合わせ**／文化スポーツ課スポーツ振興係☎83-0077

おぢゃ～る

●**屋外施設**

【11月25日㈫で終了】
- 芝生広場
- 屋外トイレ
- 屋外炊事棟
- ドッグラン

※降雪後、芝生広場を雪遊び広場として開放予定です。

●**屋内施設**

【開館時間が変わります】

■**期間**／11月1日㈯～令和8年3月31日㈫
■**開館時間**／午前9時～午後5時
■**休館日**／毎週水曜日、12月29日㈪～1月3日㈯
■**問い合わせ**／おぢゃ～る☎82-2478

相談

お金の悩み無料相談会

収入減で家計が苦しい、出費がかさんで支払いできない、借金が返せなくて困っているなど、お金のことで悩んでいませんか。お金の悩みは、誰もが抱える身近な悩みであり、専門家に相談することが問題解決への近道です。弁護士や司法書士、臨床心理士といった専門員がお話を伺います。1人で悩まず、まずはご相談ください。

■**日時**／12月6日㈯午前10時～午後5時
■**会場**／市役所1階101会議室（受付：市役所1階談話室）
■**定員**／3人
■**相談無料**
※ただし、事前申込が必要です。
■**申込締切**／11月28日㈮
■**申込・問い合わせ**／市民生活課市民係☎83・3509

人権擁護委員のご紹介

10月1日付で、山﨑均さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、人権擁護の啓発を行うなど、人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

■**小千谷市の人権擁護委員**
▽田村惠美子さん（土川2）
▽樋口敏晴さん（逆入）
▽中村節子さん（城内4）
▽山﨑均さん（高梨）

■**電話による相談**／新潟地方法務局長岡支局☎33・5505
■**問い合わせ**／市民生活課市民係☎83・3509

11月9日㈰～15日㈯

秋の火災予防運動「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取り扱いには十分注意してください。

■**問い合わせ**／消防本部予防課予防係☎83-0238

○関連行事

■**防火イラスト・書道作品展**／市内保育園・認定こども園の園児、小学生の作品展示
▷日時：11月9日㈰午前9時～15日㈯午後4時
▷会場：サンプラザ2階ロビー

■**一人暮らし高齢者宅防火訪問**／消防職員や消防団員による防火チラシの配付と住宅用火災警報器の説明・点検

■**防火対象物立入検査**／消防職員による防火対象物への防火査察

■**その他**／常時、防火DVDの貸し出し、消火器の取り扱い講習、防火座談会を行っています。ご希望の場合は、消防本部予防課（☎83-0238）までご連絡ください。

住宅用火災警報器の作動確認を行いましょう

住宅火災で亡くなった方の約半数が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。**電池が切れていないか、定期的に作動テストを行い、10年を目安に機器を取り替えましょう。**また、消防職員が消火器や火災警報器を直接販売することはありません。**悪質な訪問販売にご注意ください。**

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

無料で健康に!?

NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや
クラブマネジャー　水内佑弥さん

運動としてのウォーキング

みなさんはふだんどのくらい歩いていますか。ウォーキングは、ふだんの「歩く」とは少し違い、「ウォーキング」という運動であり、年齢や体力に関係なく誰でも手軽に始められる健康法として注目されています。

ウォーキングのポイント

効果的に健康を維持・向上させるためには、正しい方法で行うことが大切です。

①姿勢を意識する

猫背にならないように腹筋にも軽く力を入れながら背筋を伸ばし、目線はまっすぐ前を向け、肩の力を抜いた状態で歩きましょう。腕は自然に振り、足はべた足やすり足にならないようにかかとから着地し、つま先で地面を蹴るようにしていつもよりも歩幅を広くすることを意識すると、全身を使った効率的なウォーキングになります。

②歩くペース

息が弾みながらも会話ができる程度の速さを目安に、やや早歩きを心がけると、心肺機能の向上や脂肪燃焼効果が高まります。ウォーキングの時間は1日30分程度が理想ですが、体力に合わせて無理なく始め、徐々に時間や距離を伸ばしていくことが継続のコツです。また、ウォーキングを行う時間帯や場所にも配慮しましょう。朝や夕方の涼しい時間帯に、公園や遊歩道など安全で歩きやすい場所を選ぶと快適に続けられます。さらに、こまめな水分補給や天候に応じた服装の調整も忘れずに行うことが重要です。

③習慣化するための工夫

歩数計やアプリなどを活用して記録をつけると、モチベーションの維持につながります。音楽を聴いたり景色を楽しんだりしながら、自分に合ったスタイルで取り組むことが、長く続ける秘訣です。

正しい方法で楽しく歩くことで、心身ともに健康な生活を送りましょう。

おぢや健康こいこいポイント事業

運動習慣や健康行動に取り組み、ポイントを貯めて景品に応募しよう！

▶詳細はこちら

にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業

健康アプリで、健康活動を見える化して楽しく健康づくりをしませんか？

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　※今年度最後

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
全市（未受診者実施日）	11.11㈫	9:00～11:00	総合体育館
レディス健診2回目（女性限定）	11.12㈬		
全市（未受診者実施日）	11.12㈬	13:00～14:30	
	11.13㈭	9:00～11:00、13:00～14:30	

※11月11日㈫に車いすを利用する方や階段歩行が難しい方も受診できるリフト付き胸部レントゲン車を試験導入します。詳細は市ホームページをご覧ください。

●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
上ノ山・平成・稲荷町・平沢・小粟田	11.5㈬	8:30～11:00	総合体育館
	11.6㈭		
	11.7㈮		
全市	11.9㈰		あすえ～る

●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） **※12月5日㈮が今年度最後**	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㈯	9:00～11:00	あすえ～る

歯周病初期は自覚症状がない!? 日々のセルフケアでお口もからだも健康に！

11月は「にいがた健口文化推進月間」です

40歳以上における歯を失う原因は歯周病が約4割、むし歯が約3割と言われています。歯周病は歯を支える骨が溶ける病気で、むし歯は歯が溶けてしまう病気です。特に歯周病の初期は痛みや自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。お口も体も健康に保てるように、身近なことから歯周病・むし歯の予防を始めてみませんか。
■**問い合わせ**／健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640

●デンタルフロスや歯間ブラシを使おう
- 歯間部清掃用具を使うと、8～9割の汚れを落とすことができます。
- 歯と歯の間をきれいにするには、歯ブラシと合わせてこれらの歯間部清掃用具を使うのが効果的です。

●禁煙しよう
- たばこを吸うことで歯周病にかかりやすく、重症化しやすくなると言われています。

●よく噛んで食べよう
- よく噛むことで、だ液の分泌が促され、口腔内を清潔に保つことができます。

●歯科検診を受けよう
- 歯周病やむし歯の早期発見・早期治療は悪化の予防だけでなく、オーラルフレイル（お口の機能低下）予防にもつながります。かかりつけ医をつくり、年に1回は歯科検診を受けましょう。

市では無料の歯科検（健）診を行っています

▷成人歯科検診：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方
▷後期高齢者歯科健診：後期高齢者医療に加入する76歳・80歳の方
▶期間：令和8年2月28日㈯まで
▶受診方法：対象者に受診票を送付しました。同封の一覧表に記載されている歯科医院に事前予約のうえ、受診票、健康保険の資格を確認できるもの（資格確認書など）を持参し、受診してください。

いつもの暮らしに、

受診で早期発見！ がん検診 を。

日本においてがんは死因の第1位です。国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

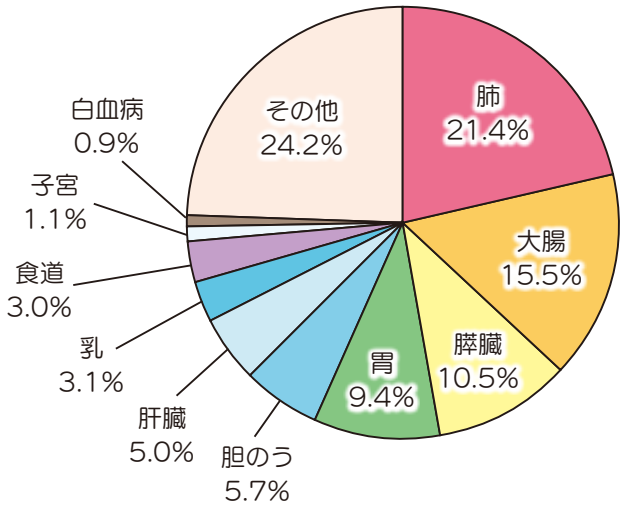
■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640

小千谷市の状況は？

小千谷市の死因の第1位は老衰、第2位はがんです。部位別の死亡状況は右のグラフのとおりです。肺がんが最も高く、次いで大腸がん、膵臓がんの順となっています。

●小千谷市のがん部位別死亡状況（令和元年～令和5年の合計）

（新潟県保健福祉年報）



がんを予防するためには？

国立がん研究センターを中心とする共同研究グループは、5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた「**日本人のためのがん予防法（5+1）**」を定めました。

1たばこ：たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
2お酒：飲酒はひかえる。
3食生活：減塩する。野菜と果物をとる。熱い飲み物や食べ物は冷ましてから飲む。
4身体活動：運動する習慣を持ち、少しでも身体活動量を増やす。
5体重：太りすぎ・痩せすぎに注意して、適正体重を維持する。
+1感染
▷肝炎ウイルスやピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する。
▷子宮頸がん検診の定期検診を受ける。
▷該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンを接種する。

●科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン

日本人のためのがん予防法（5+1）

この5つの健康習慣を実践する人は、0または1つしか実践しない人に比べて、がんになるリスクが男性で43%、女性で37%低くなると推計されています。1つでも多くの健康習慣を身につけましょう。

今年度のがん検診はまだ申し込むことができます

市では、肺がん検診を11月まで、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を12月まで実施しています。申込希望の方は健康・子育て応援課健康増進係（☎83-3640）までご連絡ください。詳しい検診日程は、本号23ページの「検診日程」をご覧ください。

ミニ情報

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

「のる・つかう・つながる みんなの公共交通」in小千谷

どなたでも参加できる公共交通をテーマにしたイベントです。
日11月29日㈯午前10時～午後0時10分場ホントカ。演アンカー
内①ドライバーお仕事説明会：▽タクシー・日本版ライドシェアのお仕事紹介▽現役ドライバーさんの仕事体験談紹介②かんたんスマホ講習会：▽スマートフォン教室▽配車アプリダウンロード・使い方講座▽個別相談
定①30人②20人¥無料※ただし、事前申込が必要です。申・問11月21日㈮までに新潟日報社東京支社業務部☎03・5510・5515

健康講座・Discoコンサート

日12月6日㈯午後3時～5時30分場サンプラザ定200人¥3000円（ワンドリンク付・持込可・抽選券付）▽チケット販売所：11月1日㈯～サンプラザ・小千谷法人会事務所問小千谷法人会☎81・6340

県立魚沼テクノスクール入校生募集

○事務エキスパート科3期12月入校生募集

日12月16日㈫～令和8年6月10日㈬午前9時20分～午後3時40分場スリーエスITトレーニングセンター（十日町市伊達甲960－1）対簿記とパソコンの知識・技術を習得し、就職を希望する方定15人¥無料（ただし、テキスト代など自己負担あり）
申11月21日㈮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☎0257・79・2410

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	11.19㈬	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	11.13㈭	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	11.11㈫	10:00～12:00	イオン小千谷店	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
女性の困りごと相談会	11.14㈮	13:30～15:30	市役所	女性が抱える悩みごとなどに関する相談	○	
無料法律相談	11.19㈬	13:30～16:30		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	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	11.19㈬	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
ひきこもる人の家族のつどい	11.16㈰	13:30～15:30	IPPO（東栄2-5-10） P：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	11.17㈪	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	11.18㈫	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	11．2㈰13:00～15:00：元中子公会堂☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 11.12㈬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） 11.13㈭13:30～15:00：サンラックおぢや☎86-7072（モス・コーラデイホーム） 11.16㈰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。

12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**／12月1日㈪
■**申込**／11月14日㈮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
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）	2	11,500～22,700円	4階建・3DK
栄町団地住宅1～3号棟（栄町）	3	16,600～33,200円	4階建・3DK
信濃川住宅（千谷川1）	1	15,600～30,600円	5階建・3LDK
木津のぞみ団地住宅1号棟（木津団地）	1	21,700～42,700円	4階建・2LDK

●**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
県営旭町住宅2号棟（旭町）	1	17,800～35,000円	4階建・3DK

みんなでお祝い　おぢやファミリー

（9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

廣井流偉さん　（元中子）
橋井美月さん　（元中子）

上村祐輔さん　（藤田沢）
祢津利宝さん　（長野県）

☆ご誕生

暖人（はると）さん　（黒崎智大さん：東栄3）
羽汰（うた）さん　（細貝美佳さん：三仏生）
月麦（つむぎ）さん　（金﨑優さん：五辺）
眞秀（まほろ）さん　（近藤要さん：土川1）
文都（ふみと）さん　（吉井卓也さん：四之町）
凪葵（なぎ）さん　（小八重良さん：桜町（上））
恵実（めぐみ）さん　（丸山晟也さん：坪野（上））
育寛（いくひろ）さん　（髙橋徹郎さん：桜町（上））
碧星（あおせ）さん　（新保洋平さん：千谷）
波月海（はづみ）さん　（小林和也さん：一之町二区）
朝陽（あさひ）さん　（関佳彬さん：桜町（中））
璃人（りと）さん　（外石千尋さん：千谷）
祈凛（いのり）さん　（栗林優希さん：桜町（中））

■**問い合わせ**／市民生活課
市民係☎83-3509

市公式LINEで、市政情報や暮らしに役立つ情報をお届けしています！
友だち追加はこちら➡

ぽっぷわーく

市公式Instagramで、小千谷の魅力を写真や動画でお届けしています！
フォローはこちら➡

LINEを使って就活しよう POP in おぢや

今月のキッズフォト

△わんパーク9月生まれの誕生会にて

小山　珠侑(しゅう)くん（1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。

●投稿者
@r_happy_tさん

●撮影場所
山本山高原

小千谷市公式Instagramをチェック！

作ってみてね！この料理

ホッと温まる♪

鮭やきくらげにはカルシウムの吸収を促進する働きがあるビタミンDが豊富に含まれています。クリーム煮のやさしい味とチンゲン菜、きくらげの食感を楽しめる一品です。温かいクリーム煮は、これからの季節にもぴったりです。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー：256kcal　▷カルシウム：258㎎
▷たんぱく質：20.5g　▷食塩相当量：1.2g
▷脂質：14.3g

＜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

骨の成長促進や骨粗鬆症予防に！
～鮭(さけ)とチンゲン菜のクリーム煮～

＜材料＞（4人分）

- 生鮭……4切れ
- A
  - 塩・こしょう……少々
  - 薄力粉……大さじ1
- チンゲン菜……2株
- 長ねぎ……1本
- 乾燥きくらげ……3g
- バター……30g
- 薄力粉……大さじ½
- 牛乳……500㎖
- コンソメ……小さじ1

＜作り方＞

① 鮭は骨を取って、3～4等分に切り、Aをまぶす。

② チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。長ねぎは1㎝幅の斜め切りにする。乾燥きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

③ フライパンにバターを中火で熱し、①とチンゲン菜の株の部分を入れて、鮭の両面を焼き付ける。

④ 残りの②を加えて、さっと炒めた後で、薄力粉を全体に振り入れて、粉っぽさがなくなるまで炒める。

⑤ 牛乳・コンソメを加えて、弱めの中火で焦がさないようにとろみがつくまで、混ぜながら煮る。

広報おぢや
令和7年10月25日発行 No.1061

まちのうごき
(9月末現在)

人口（　）内は前月比	
男	15,860人（−24人）
女	16,284人（−31人）
合計	32,144人（−55人）

世帯数（　）内は前月比	
世帯数	13,024世帯（−19世帯）

異動（9月届出分）			
出生	15人	転入	36人
死亡	40人	転出	66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**を記入してご応募ください。
■**応募先**／▷郵送：〒947-8501　企画政策課秘書広報室（住所は記載不要）▷専用フォーム：右記二次元コード（市ホームページ）
■**応募締切**／11月14日㈮（郵送の場合は、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　天皇皇后両陛下の長女・愛子さまが錦鯉の里に放流した錦鯉の品種はどれでしょう？

① 大正三色　② 丹頂紅白　③ 山吹黄金

10月号のクイズの答えは、① 錦の実り　でした。

今月のプレゼント（3人）
MOB（モブ）ワンドリンクサービス券※

※1グループ4名様まで

オヂヤバルMOB　▶Instagram
城内1-6-9　☎050-1240-3779

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

※本紙掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

編集室だより　11月1日㈯・2日㈰の市民オペラ『ラ・ボエーム』の公演はもう目前。練習を取材して感じた生の演技と演奏のすばらしさは言葉で伝えきれないので、ぜひ多くの方に足を運んで見ていただきたいです。㊢

●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
発行：新潟県小千谷市　〒947-8501　小千谷市城内2-7-5
編集：企画政策課　☎0258-83-3507㈫0258-83-2789