

●今月の主な内容

ひと・まち・文化共創拠点 ホントカ。

2025年度グッドデザイン・ベスト100 受賞……………3

2025年度ビジネスコンテスト in OJIYA……………7

○山本山高原シンボルツリー植樹祭(10月31日)

山本山が市内外の方から親しまれる場所になるよう願いを込めて、地域住民と南中学校3年生のみなさんと花畑付近にブナの木を植樹しました。植樹したブナは高さ5mほどのもので、これから長い年月をかけてゆっくりと成長して、200～300年その地に深く根を張ります。南中学校の生徒は、「ブナの成長とともに、地域に貢献できる大人に成長したい」と感想を語りました。





和田孝史さん
(元・市消防司令長)

瑞宝双光章／消防功労

危険業務従事者叙勲



富井正志さん
(元・市消防団団長)

瑞宝単光章／消防功労

秋の叙勲

叙勲受章おめでとう
ございます

おぢや風船一揆と一緒に盛り上げませんか

第50回おぢや風船一揆で にぎわいイベントを企画・実施いただける 団体などを募集します

おぢや風船一揆は、来年50回目の節目を迎えます。みなさんと一緒にイベントを盛り上げるため、おぢや風船一揆の当日、記念行事として雪上イベントを企画・実施いただける団体などを募集します。



●開催日時

▷令和8年2月21日(土)午前10時～午後4時(予定)

▷令和8年2月22日(日)午前10時～正午(予定)

●会場／おぢや風船一揆平沢会場内(予定)

●応募方法／イベント内容、氏名(団体の場合は代表者名と担当者名)、電話番号などの連絡先を明記し、持参・郵送・メール・ファックスのいずれかで応募してください。

※様式は問いません。

※応募内容を実行委員会で協議し、実施を決定します。内容や規模などにより採用できない場合があります。

●その他

▷イベントを実施する場所や広さなどは実行委員会で決定します。

▷イベントの実施にかかる人員・備品・経費などは、イベント実施者の負担となります。

●応募締切／12月19日(金)

●応募・問い合わせ／おぢや風船一揆実行委員会(事務局：(一社)小千谷観光協会内) ☎86-0288 ☎86-0330 ☎947-0028 城内1-8-25(サンプラザ1階) ✉info@ojiyakanko.com

おぢや Color! ③



ひと・まち・文化共創拠点 ホントカ。 2025年度 グッドデザイン・ ベスト100 受賞

(公財) 日本デザイン振興会が主催する「2025年度グッドデザイン賞」において、
ホントカ。が「グッドデザイン・ベスト100」に選出されました。

(応募総数5,225件のうち、受賞件数1,619件の中からベスト100に選出)

●問い合わせ／にぎわい交流課共創推進係 ☎82-2724

▶詳細はこちら



●受賞対象／図書館等複合施設「小千谷市
ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。」

●受賞者

- ▷小千谷市（事業主体）
- ▷アカデミック・リソース・ガイド(株)
- ▷平賀研也
- ▷株式会社平田晃久建築設計事務所
- ▷株式会社国際開発コンサルタンツ
- ▷アフオーダンス(株)
- ▷サイフォン合同会社

審査委員コメント

地域図書館のあり方をデザインした施設。フロートと呼ばれる動く本棚により、内部スペースが大きさを変え、地域活動の主体が使いやすいサイズを、図書館エリアの中に生み出していることが素晴らしい。それにより、冬場、外が使えないときの広場空間として地域に利用されていることや、昨今、夏の暑い時期も、同様に広場として活用される。図書館がサードプレイスとして地域に開かれるときの新しい空間実践を評価した。

ホントカ。イベント情報

ホントカ。市

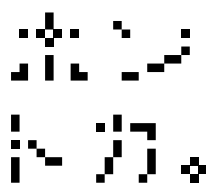
- 日時／12月7日(日)午前10時～午後4時
- 内容／ワークショップ、ハンドメイド雑貨の販売、キッチンカーなど

ホントカ。クリスマス★スペシャルおはなし会

- 日時／12月13日(土)午前10時30分～11時15分
- 会場／ホントカ。和アンカー
- 内容／大型絵本・大型紙芝居などの読み聞かせ
- 参加無料・申込不要

ホントカ。HAPPY HOLIDAYS

- 日時／12月14日(日)午前10時～午後4時
- 内容／ものづくりワークショップ、フード・ドリンク販売など（20店舗）



小千谷市ひと・まち・文化共創拠点

イベント詳細はこちら



第45回 小千谷市展 入賞者紹介

小千谷市展が10月31日～11月3日に東小千谷体育センターで開催されました。
市長賞作品と各部門の入賞者（奨励賞以上）を紹介します。（敬称略）

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111

市長賞作品



▲水墨画の部：松村孝史『神木』



▲日本画の部：馬場春月『花嵐』

◀書道の部：坂大優一『茨木のり子の詩』



◀工芸・彫塑の部：和田和枝『星ふる山河』



▲写真の部：野田弥希『夜爆ぜる』



▲洋画・版画の部：水口正明『流れ 奥入瀬にて』

入賞者

■日本画の部（審査対象作品14点）

- ▽市長賞：馬場春月（小千谷高等学校）
- ▽池田記念美術館賞：佐藤由雄（千谷川2）

■水墨画の部（審査対象作品12点）

- ▽市長賞：松村孝史（城内1）
- ▽池田記念美術館賞：安部益栄（千谷）

■洋画・版画の部（審査対象作品25点）

- ▽市長賞：水口正明（稲荷町）
- ▽池田記念美術館賞：林英二郎（船岡1）

■書道の部（審査対象作品27点）

- ▽市長賞：坂大優一（魚沼市）
- ▽池田記念美術館賞：曾我雪乃（小千谷高等学校）

■写真の部（審査対象作品205点）

- ▽市長賞：野田弥希（三仏生）
- ▽池田記念美術館賞：藤巻互介（東栄2）
- ▽奨励賞：大瀧勲（東栄2） 佐藤吉晴（魚沼市） 新保勲（東栄2） 新保滯（中越高等学校） 瀧澤美優（小千谷西高等学校） 中野和人（山谷） 樋山姫愛（中越高等学校） 和田明子（十日町市） 和田均（元中子）

■工芸・彫塑の部（審査対象作品35点）

- ▽市長賞：和田和枝（上ノ山1）
- ▽池田記念美術館賞：岡元政広（千谷）
- ▽奨励賞：大勝明子（蕨生）

文芸おぢや第45号 入賞者紹介

各部門の入賞者と作品を紹介します。(敬称略、ペンネームの場合あり)

「文芸おぢや第45号」の冊子は勤労青少年ホームと市民会館で無料配布しています。数に限りがありますので、なくなり次第配布を終了します。

入賞作品は市ホームページからもご覧いただけます。

問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82・8510



短歌の部 (応募数292首)

▽市長賞：澤田典子 (徳島県)

「耳遠き母はほほ笑み顔きぬ」

医師が病名告げしときにも

▽教育長賞：小野小乃々 (和歌山県)

「遠雷は夏野のそらみ産み月の」

胎に怯えのちいさく兆す

▽公民館長賞：松田早苗 (茨城県)

「金継ぎを施しながら想ふかな」

とほき昔の壊れし恋を

俳句の部 (応募数572句)

▽市長賞：渡辺勇三 (奈良県)

「敗戦を知らざる遺影夏座敷」

▽教育長賞：関省吾 (穂生)

「生きてゐる証しとばかり草むしる」

「人の世も大地も焦がす大旱」

▽公民館長賞：山本浩 (穂生)

「尊しと仰ぐ九十歳の月」

「新潟に生きて稲穂と共に老ゆ」

川柳の部 (応募数325句)

▽市長賞：中静憲夫 (長岡市)

「特上のウナギをのせて備蓄米」

▽教育長賞：光風雫 (福井県)

「笑顔しかさしあげられるものがない」

▽公民館長賞：石坂信一 (栄町)

「果樹園をひとりで仕切るいぶし銀」

詩の部 (応募数36編)

▽市長賞：りゅばん (城内4)

「55年目の同窓会」

※本文は市ホームページをご覧ください。



▲数量限定で無料配布しています。

▶入賞作品を見る

令和8年度施設利用の調整を行います



来年度の施設利用の重複を避けるため、事前に利用の調整を行います。
各施設で大会やイベントを計画している方は、次の方法でお申し込みください。

▲ソコラテの情報はこちら

- 対象期間／令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
- ※東小千谷体育センターは令和8年6月30日(水)まで、スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」は令和8年7月1日(水)からの利用が対象となります。

●対象施設

- ▷市民会館大ホール
- ▷総合体育館
- ▷白山運動公園
- ▷グリーンヒル白山
- ▷信濃川河川公園
- ▷千谷運動公園
- ▷片貝スポーツ広場野球場
- ▷東小千谷体育センター
- ▷スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」

- 申込方法／「市民会館大ホール利用調整申請書」または「体育施設等利用調整申請書」に必要事項を記入し、総合体育館・市民会館・勤労青少年ホームのいずれかへ提出してください。(ファクス・メール可) 申請書は、総合体育館・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。

●申込締切

- ▷市民会館大ホール：12月19日(金)
- ▷上記以外の施設：令和8年1月4日(日)

●注意事項

- ▷開館時間は午前9時です。大会などの都合により開館時間を早めることが可能ですが、必要最小限となるようにご注意ください。
- ▷大会やイベントでの利用が条件となります。申込時に前年度の開催要項などを添付してください。
- ▷申込件数によっては1団体の利用回数を制限する場合があります。
- ▷スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」のアリーナは、フロアが狭く練習向けの施設ですので、大会には適さないことをご理解ください。
- ▷使用料減免基準の見直しを行う予定です。今年度までの取り扱いと異なる場合があります。

- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077 FAX 83-0078 bunkasports@city.ojiya.niigata.jp





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
応募を受付中!!
詳細はBALLOON
ホームページをチェック!

お客さまに喜んでいただくために。 K-WORKSの新たな挑戦

interview

新規事業へのチャレンジを決意

㈱K-WORKSでは金属製品やプラスチック製品のバリ取りや検査・組立といった事業を行っています。市内企業を主なお客さまとしてきましたが、会社設立から10年が経とうとする中で、自社製品で地域に貢献したいと思うようになり、お客さまの顔が見える事業にも挑戦したいと考えるようになりました。そしてコロナ禍以降、お店が減り、人通りも少なくなった小千谷の姿を見て、この問題解決につながればと思い、コンテナハウス事業へのチャレンジを決意しました。

ビジネスコンテストに応募したきっかけ

新規事業に取り組むことを決めたタイミングでビジネスコンテストの募集を知りました。事業を具体化するきっかけになればと思い、締切直前でしたが応募しました。採択後は月に1回の伴走支援を受けることができ、計画の立て方などを丁寧に指導してもらっています。これには100万円の補助金以上の価値があると思います。

コンテナハウスを通じたまちづくり

コンテナハウスは移動が可能でさまざまなことに活用できます。この魅力を活かし、自社で製作したコンテナハウスを空き地に整備して、お店やオフィスを開設したい方などの新たな挑戦が生まれる空間づくりに貢献できればと思っています。業種を絞らず、いろいろなお店が集まれば良いですし、市内外から人が集まる拠点になってほしいです。商店街の活性化や既存施設のアップグレードにも役立つと考えています。私自身は山本山が大好きなので、魅力を最大限に発揮できるようなコンテンツが作れたらおもしろいと思います。

市民のみなさんにひとこと

昨年、消滅可能性自治体と言われましたが、諦めないでほしいです。市民のみなさんがにこやかに生活できるような街になるといいなと思いますし、私のチャレンジがみなさんの挑戦を応援する歯車の1つになればと思っています。

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）



ケイ・ワークス
㈱K-WORKS代表取締役
こばやし ゆうき
小林 勇貴 さん（44歳）

小千谷市出身。大学進学で上京した後、Uターン就職。その後、小千谷青年会議所の活動に取り組む中で、小千谷の鉄工業界が地域経済に与える影響の大きさに気づき、平成27年に㈱K-WORKSを設立。現在は、既存事業に加え地域活性化に資するコンテナハウス製造の新規事業にも取り組んでいる。



試作品のコンテナハウスがこちら!!

2025年度ビジネスコンテスト in OJIYA

市内で取り組む起業・新規事業を支援するためのビジネスコンテストを開催します。優れた事業提案者には、事業の調査研究などに要する経費の一部を補助する「**チャレンジ支援事業補助金**」※を交付します。

※本補助金は、令和8年度に交付予定です。令和8年度の当初予算の成立が前提であり、内容などに変更が生じる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 日時／令和8年3月上旬のうち1日、午後1時～4時30分
- ※日程が決まり次第、BALLOONホームページでお知らせします。
- 会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム
- 公募期間／令和8年1月30日(金)午後5時まで
- 問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



詳細・応募はこちら



ブルーインパルス展示飛行に再挑戦します

令和6年8月31日に予定していた「ブルーインパルス展示飛行」は、大型の台風10号の影響により、断腸の思いで中止を決断しました。この度、令和8年4月19日(日)に開催予定の「中越大震災復興記念祭」にあわせ、**当市でのブルーインパルス展示飛行の招致に再挑戦することを宣言**します。

※中越大震災復興記念祭の詳細は、決定次第お知らせします。

- 問い合わせ／企画政策課 ☎83-3507

右記二次元コードからブルーインパルス展示飛行再挑戦への応援メッセージをお聞かせください！



みなさんのご意見をお寄せください

(仮称)おぢや未来ビジョン基本構想(案)パブリックコメント

市では現在、令和8年度から17年度までの10年間を計画期間とする「(仮称)おぢや未来ビジョン」(第六次小千谷市総合計画)を策定しています。この計画の基本構想(案)について、みなさんのご意見をお寄せください。※詳細は市ホームページをご覧ください。

- 実施期間／12月9日(火)まで
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507

▶基本構想の閲覧・意見の提出方法などの詳細はこちら



みなさんのご意見をお寄せください

(仮称)おぢや未来ビジョン 基本構想(案)

小千谷市では現在、令和8年度から令和17年度までの10年間を計画期間とする「(仮称)おぢや未来ビジョン」(第六次小千谷市総合計画)を策定しています。

この度、本計画の基本構想(案)がまとまりましたので、パブリックコメント制度(意見公募)により市民のみなさんのご意見を伺います。

募集期間：11月12日(※)から12月9日(※)まで

■募集意見

別紙「(仮称)おぢや未来ビジョン」の基本構想(案)に対するご意見

※市ホームページからご覧いただけます。

【URL】<https://www.city.ojiya.niigata.jp/sochi/ki/kaka/kuseisaku/publiccomment-dairokui.html>

一 提出方法

提出付けの用紙または任意の様式に、①住所、②氏名(法人その他の団体の場合は所在地、名称、代表者氏名)③電話番号を明記の上、持参、郵送、ファックス、電子メールのいずれのいずれによりご提出ください。

また、右のQRコードよりオンライン申請(LoGoアプリ)もご利用いただけます。

【注意】匿名や電話での意見は受け付けません

■閲覧場所

市役所2階市民ホール／市民総合センター
高木ふれあい交流館(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
ホットプラザ(勤労青少年ホーム)
あすこへる(子育てプラザ)
集会所(市民学習センター)

■提出先等

【持参】市役所3階企画政策課のほか、閲覧場所にご提出いただくことも可能です。

【郵送】〒947-8501 小千谷市城内2丁目7番5号 企画政策課企画経営係

【Fax】(0258)83-2789 【E-mail】plan-kei@city.ojiya.niigata.jp

【お問い合わせ】小千谷市役所 企画政策課企画経営係 ☎(0258) 83-3507

克雪にはみなさんの協力とマナーが必要です

市では、市民と行政が協力して雪を克服することを目的とした「小千谷市克雪条例」を制定し、除雪対策を進めています。

■問い合わせ／建設課管理克雪係 ☎83-3514



■機械除雪

●道路除雪の担当区分

次の道路の区分により、それぞれの道路管理者が除雪を行います。

道路の区分	管理者	問い合わせ
国道17号	国土交通省北陸地方整備局 長岡国道事務所小出維持出張所	☎025-792-0839
国道17号を除く 国道と県道	新潟県長岡地域振興局 小千谷維持管理事務所	☎83-0855
市道	建設課	☎83-3514



●除雪車が出動する目安は積雪が10cm以上！

地域別に除雪業務の委託を受けている事業者や市のパトロールにより、出動を判断します。

●市道の除雪は、交通量の少ない午前4時～7時30分に行います

朝から急に雪が降り出した場合などは、出動の時間が遅くなり、除雪が間に合わないことがあります。また、夜間の機械除雪は危険が伴うため、原則午後5時以降から翌朝までは除雪を行いません。

●家の出入口前の雪処理にご協力ください

限られた時間で除雪するため、家の出入口前に雪が残ってしまうことがあります。家の出入口前に残った雪の処理については、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■消雪パイプ

- ▷地下水には限りがあります。水を出しすぎないようにしましょう。
- ▷ノズルの調整や砂抜き作業をこまめに行い、**節水・節電**を心がけましょう。
- ▷電力の契約条件により、**午後2時～3時、午後4時～5時は消雪パイプが止まります。**
- ▷消雪パイプは、ある程度の交通量がないと雪が消えません。

■流雪溝

- ▷流雪溝の利用時間は各流雪溝組合で管理していただきます。組合役員の指示に従って利用してください。
- ▷作業を休むときや作業終了後は、**投雪口の蓋を必ず閉めてください。**
- ▷作業中は転落事故防止のため、投雪口の内側の**転落防止柵は外さない**でください。

■問い合わせは町内でとりまとめて

降雪時は電話による問い合わせが多くなり、対応に混乱が生じることがあります。緊急時以外は、町内会長を通じてお問い合わせください。

冬を安全・快適に過ごすため、次のことを守りましょう

1 路上駐車はしない

除雪作業の妨げになります。また、雪に埋もれた自動車に除雪車が接触する危険があります。

2 除雪車に近寄らない

除雪車は作業中に後ろに下がることがあります。絶対に近づかないでください。

3 道路に雪を出さない

交通渋滞や交通事故の原因となりますので、敷地内の雪の処理は各自で適切に行いましょう。

4 重要物件には目印を

道路沿いの消火栓や塀などは、場所が分かるようスノーポールなどの目印をつけましょう。

5 樹木の管理をしましょう

道路に出ている樹木は所有者が管理をしてください。雪の重みで枝が折れたり雪が落ちたりすると、歩行者や車両が通行する際にとても危険です。事故の原因になると、賠償責任を負う場合もあります。



12月4日～10日は 第77回人権週間です

「誰か」のことじゃない。



いじめや虐待、性被害などの子どもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障がいのある人や外国人、性的マイノリティなどに対する偏見や差別、部落差別（同和問題）、ハンセン病問題といった多様な人権問題が、わが国には依然として存在しています。

この「人権週間」をきっかけに職場や家庭、地域や学校などで、人権問題を「誰か」のことではなく「自分」のこととして捉え、あらゆる差別のない社会を実現していきましょう。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

▷法務省ホームページはこちら



人権イメージキャラクター



人KENまもる君 人KENあゆみちゃん

「人権三法」を知っていますか？

差別の解消に向け、わが国では次の3つの法律が平成28年に施行されています。

※法律名はいずれも略称です。

●障害者差別解消法

障がいのある人に対する「不当な差別的取り扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」を求め、障がいのある人もない人も、ともに生きる社会を目指しています。

●部落差別解消推進法

現在もなお部落差別が存在しており、情報化の進展に伴い部落差別に関する状況も変化していることから、部落差別のない社会を実現することを目指しています。

●ヘイトスピーチ解消法

特定の国の出身者またはその子孫であることのみを理由に、日本社会から追い出そうとしたり危害を加えようとしたりするなどの一方的な内容の言動（ヘイトスピーチ）の抑止、解消を目指しています。

性犯罪・性暴力・DV・ハラスメント

女性の社会参加や活躍の機会が奪われることはあってはなりません。また、女性は性犯罪・性暴力、DV、ハラスメントなどの対象となりやすく、こうした被害から守ることが必要です。

令和7年4月1日に「情報流通プラットフォーム対処法」が施行されました

情報流通プラットフォーム対処法（通称：情プラ法）はこれまでの「プロバイダ責任制限法」が改正された法律です。SNSやインターネット上での誹謗中傷などの違法・有害情報の拡散を防止し、被害者の救済を迅速かつ効果的に行うことを目的としています。また、この法律では、大規模特定電気通信役務提供者（YouTube・Facebook・Instagram・TikTok・Xなど）に対して「削除などの対応の迅速化」と削除基準の策定や公表といった「運用状況の透明化」を目的とする新たな措置が義務付けられています。

人権に関する主な相談窓口

人権に関する相談（全般）	市民生活課	☎83-3509
	新潟地方法務局長岡支局	☎33-6901
	みんなの人権110番	☎0570-003-110
子どもたちのための人権相談窓口	子どもの人権110番	☎0120-007-110
	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310
外国人のための人権相談窓口	外国語人権相談ダイヤル	☎0570-090-911



インターネット人権相談窓口



法務局LINEじんけん相談





1

令和7年 おぢやの一年



2



3



4



5



6



7

1月 | 7日 「日本版ライドシェア」 出発式

2月 | 22日 第49回おぢや風船一揆（～23日）
22日 ジャンボ★小千谷こいこいかるた★しゃっこい大会 1

3月 | 7日 起業家育成支援事業「BALLOON」イベント
Ojiya Meetup Day vol.1
10日 未来づくりアンバサダー任命式 2
31日 「湯どころちぢみの里」の営業を終了 3

4月 | 1日 ガス事業を北陸瓦斯㈱へ譲渡
29日 第38回信濃川河岸段丘ウォーク

5月 | 1日 LINEを活用した就職マッチングサービス
「POP in おぢや」のサービス開始
3日 牛の角突き初場所（～11月2日、全7回）
3日 二十歳を祝う会
9日 ひきこもる人のための居場所「IPPO」開設

6月 | 23日 内閣府が小千谷市のまちづくりプロジェクト
を「SDGs未来都市」に選定

7月 | 18日 二荒神社祭礼（～20日）

19日 オチヤホテルおぢやまつり会場（～25日）
22日 おぢやまつり（～24日）
26日 ブランド認証米「錦の実り」発表 4
26日 防災公園内に整備中のスポーツコミュニティ
プレイスの愛称を「ソコラテ」に決定

8月 | 8日 天皇皇后両陛下の長女・愛子さまが錦鯉の里
をご視察
11日 片貝まつり（～13日）
21日 オチヤホテル山本山山頂会場（～10月18日） 5
28日 ホントカ。開館1周年 6
30日 AIオンデマンド交通「イコテ」 出発式

9月 | 18日 東小千谷小学校統合100周年記念式典
23日 10・23「中越大地震の日」追悼のつどい
31日 山本山高原シンボルツリー植樹祭

10月 | 1日 第3回小千谷市民オペラ『ラ・ボエーム』公演
（～2日） 7

年末年始の業務案内

…休業・休館日

…時間の短縮あり

施設名	月日	令和7年12月						令和8年1月				
		26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
市役所 ☎83-3511												
市民生活課窓口 ☎83-3509							※1					
片貝総合センター ☎84-2026 東山住民センター ☎59-2003 岩沢住民センター ☎86-2002 川井住民センター ☎89-3155 真人ふれあい交流館 ☎86-3002												
あすえ〜 ☎83-3640												
わんパーク ☎81-7564		※2										
上下水道局 ☎82-4115							※3					
市民会館 ☎82-9111												
ホントカ。 ☎82-2724							※4					
総合体育館 ☎83-0077					※5							
勤労青少年ホーム ☎82-8510												
おぢゃ〜 ☎82-2478												
テレワークステーションおぢゃ ☎86-4731												
サンプラザ ☎83-4800							※6					
逸品館（サンプラザ内）									※7			
錦鯉の里 ☎83-2233									※7			
楽集館 ☎82-8282												

年末年始のごみ収集

12月31日(水)～令和8年1月4日(日)はごみ収集、処理場への直接搬入の受け入れは行いません。年末年始は収集時間が遅くなることがありますが、ルールを守り、収集日当日の午前8時までにごみを出してください。

■ごみの収集・搬入受付

▷年末：12月30日(火)まで

▷年始：令和8年1月5日(月)から

■**処理場への搬入時間**／可燃ごみは時水清掃工場、不燃ごみはクリーンスポット大原へ搬入してください。

▷平日：午前8時30分～午後4時

▷土曜日：午前8時30分～11時

※年末は混雑が予想されます。収集日に出せるごみは、なるべくごみ収集場所に出すようご協力をお願いします。

■**問い合わせ**／環境共生課環境衛生係 ☎83-3566

※1：年末年始も毎日午前6時30分～午後11時に、マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」で各種証明書が取得できます。

▷取得可能な証明書：▶住民票▶印鑑証明▶所得課税証明（現年度）▶戸籍謄抄本・附票（最新のもの）

※2：大型遊具点検・床ワックス塗装のため、午後から休業します。電話での子育て相談と乳幼児の一時預かりのみ行います。

※3：漏水など、緊急の連絡のみ受け付けます。水道の使用開始・中止の受付は行いません。

※4：返却ポストも利用できません。

※5：12月29日(月)・30日(火)は、開館時間が午前9時～午後5時に短縮となります。

※6：各テナントの営業については、個別にお問い合わせください。

※7：1月2日(金)・3日(土)は、午前10時～午後3時の営業です。





10月18日 東小千谷小学校統合100周年記念式典・記念音楽発表会
未来に向かって～ありがとう東小～

東小千谷小学校は、大正15年に稗生校と木津校が統合して創立し、令和7年に統合100周年を迎えました。記念式典後に開催された記念音楽発表会では、バリトン歌手の品田広希さんの指揮のもと、統合100周年記念の歌「未来に向かって～ありがとう東小～」を全校児童が感謝の気持ちを込めて斉唱しました。統合100周年を祝う児童一人ひとりの歌声が体育館に響き渡り、東小千谷小学校のこれまでの歴史と伝統を未来につなぐ、新しい一歩を踏み出しました。



10月19日 小千谷市消防団総合演習

地域の安心・安全を守るために

市内全ての消防団が集まる演習が6年ぶりに開催されました。整列した団員の姿勢や服装をチェックする通常点検のほか、分列行進や放水訓練が行われ、団員のみなさんは真剣な表情で演習に取り組んでいました。小千谷市消防団では、消防団員を随時募集しています。詳細は消防本部総務課庶務係（☎83・0236）へお問い合わせください。



10月23日 中越大震災の日
あの日を忘れない

平成16年10月23日に発生した中越大震災から21年が経過しました。市では、中越大震災の経験と教訓を継承し、市民一人ひとりが防災意識を高め、安全・安心に対する誓いを新たにするとともに、10月23日を「中越大震災の日」に定めています。音楽館では、復興のあかりをイメージした「希望のキャンドル」が会場を照らす中、「希望の灯り」の点灯や献花が行われました。また、震災発生時刻の午後5時56分には、中越大震災で亡くなられた方のご冥福を祈り、黙とうがさげられました。



10月26日 第4回病院祭
地域に開かれた病院を目指して

J A新潟厚生連小千谷総合病院が主催し、「愛すべき地域・家族・仲間へ見直そう大切な人のために～」をテーマに開催されました。小千谷総合病院のスタッフのみなさんが制作した医療に関するパネルの掲示や医療講演会をはじめ、健康相談会、子ども向けの白衣試着体験など、多彩な催しが行われ、病院内はおおぜいの来場者でにぎわいました。



10月26日 ふれあいの里「収穫祭」

実りの秋を満喫

おちやクラインガルテンふれあいの里で収穫祭が開催されました。小千谷産の秋野菜や焼き芋の販売などが行われ、朝から市民のみなさんが秋の味覚を求めて訪れました。ふれあいの里では、年1回の収穫祭のほかにも、第2・第4日曜日に農産物を販売する「サンキューマーケット」が開催されています。



▲ふれあいの里キャラクター
すいせんちゃん

11月1日・2日 小千谷市民オペラ『ラ・ボエーム』

オペラ歌手と市民で作る最高の舞台

第3回小千谷市民オペラ『ラ・ボエーム』を市民会館大ホールで開催しました。令和4年度の『カルメン』から3年ぶりとなる今回の市民オペラは、舞台を「19世紀のフランス・パリ」から「明治、大正時代の小千谷」に移し、小千谷の伝統や文化を盛り込んだオリジナルバージョンで上演しました。プロの歌手や市民オペラ合唱団のみなさんの美しい歌声と河原忠之さんによるピアノ演奏に観客は魅了され、カーテンコールでは出演者のみなさんへ大きな拍手と歓声を送られました。



11月2日 牛の角突き小千谷場所

人牛一体、おぢや牛の角突き 千秋楽

牛の角突き小千谷場所が千秋楽を迎え、3歳〜14歳の30頭による15番の取組が行われました。小千谷闘牛場には市内外から約1000人の観客が訪れ、千秋楽にふさわしい熱戦の数々に終始歓声や拍手が沸き起こっていました。また、千秋楽ではその年に活躍した勢子と角突き牛の表彰が行われます。今年の最優秀勢子には平澤大成さん、最優秀角突き牛には荷頃の順ノ下が選ばれました。



11月8日・9日 第65回新潟県錦鯉品評会

世界を魅了「泳ぐ宝石」 錦鯉が集結

総合体育館コミュニティプラザで開催され、県内の生産者が丹精込めて育てた錦鯉469尾が出品されました。会場には1010人が訪れ、錦鯉の模様の美しさや大きさに魅了されていました。全体総合優勝一席「農林水産大臣賞」と二席「水産庁長官賞」に、それぞれ紅白の錦鯉が選ばれました。



お知らせ

子育て支援

子育てイベント

- 会場／わんパーク
- 参加無料・申込不要
- 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つたりと過ごしましょう。
- 日時／12月23日(火)午前10時～11時（お子さんの生活リズムに合わせてご参加ください）
- 対象／0歳～1歳のお子さん

新年おめでとうウィーク

- いろいろなお正月あそびを楽しんで、みんなで新年をお祝いしましょう。
- 日時／1月5日(月)～9日(金)午前9時～午後5時（最終日は正午まで）



令和7年度 乳幼児健康診査日程 はこちら



わんパーク休館のお知らせ

- 大型遊具点検・床ワックス塗装のため、次の日程でわんパークを休館します。
- 休館日時
- ▽12月26日(金)午後
- ▽12月27日(土)終日

小千谷学生寮入寮生募集

- 募集人数
- ▽女子…2人
- ▽男子…3人
- 所在地／東京都杉並区井草4-16-23（西武新宿線井荻駅下車徒歩10分） ☎ 03・33395・5905

- 月額費用／6万5500円
- ※光熱水費含む、2食付き（日曜日、祝日を除く）
- 敷金／6万5500円
- ※退寮の際に返還します。

設備概要

- ▽令和2年に女子専用設備増設
- ▽1人1室
- ▽冷暖房完備
- ▽インターネット接続可
- ▽トイレ・シャワー室・浴室共用



- 選考方法／書類審査により決定します。

募集期間

- ▽1次募集…12月22日(月)まで
- ▽2次募集…令和8年1月26日(月)～2月27日(金)
- ※1次募集は推薦合格者が対象です。

- ※1次募集で定員となった場合は、2次募集開始前に市ホームページで募集締切をお知らせします。

その他／入寮願

- 書など所定の用紙は、教育・保育課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



子どもの学習・生活支援事業 利用者募集

- 申込・問い合わせ／（公財）小千谷奨学会（事務局・教育・保育課学校教育係内） ☎ 83・3519



経済的な理由により、学習環境が整っていないお子さんとその保護者を対象に実施している子どもの学習・生活支援事業の利用者を募集します。また、子どもたちの学習・生活支援を行う支援員を募集します。

申込方法／申請書に必要事項を記入し、提出してください。

申請書は福祉課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- 提出・問い合わせ／福祉課生活福祉係 ☎ 83・3517

学習・生活支援事業

対象世帯

- ▽生活保護受給世帯
- ▽生活困窮世帯
- ※世帯の収入などを確認し、利用の可否を決定します。事前に電話などでご相談ください。
- 対象／小学4年生～中学3年生の児童・生徒とその保護者

支援内容

- ▽小学生…学校の勉強の復習、宿題の習慣付け
- ▽中学生…高校受験のための学習支援・進学相談
- ▽小・中学生共通…生活習慣に関する助言
- ▽保護者…養育上の悩みについて、担当相談員（市職員など）との面談・助言など
- 利用回数／週1回（平日のみ）
- 時間／放課後1人2時間まで
- 実施場所／市内公共施設を基本としますが、希望により自宅での実施も可能です。
- 利用無料

支援員募集

- 資格／教員OB、大学生、社会福祉士、その他一般のボランティアの方
- ※教員免許は不要です。

活動内容

- ▽週1回、学校の授業の予習・復習の支援を行い、学習習慣や基礎学力の定着を目指します。
- ▽中学生に対しては、希望する進学や将来について一緒に考え、アドバイスをします。
- 謝金／1時間1130円
- ※活動時間に応じて支給します。





令和8年度

申込期間：12月1日(月)～8日(月)

学童クラブ入会案内

学童クラブは、保護者が仕事などにより昼間不在となる家庭の児童を預かり、指導員が遊びを中心とした健全育成活動を行うところです。現在市内には14か所の学童クラブが開設されています。

令和8年4月から翌年3月までの期間に、新規入会を希望する児童の申込を受け付けます。ご希望の方は期限までにお申し込みください。なお、現在学童クラブを利用中で引き続き入会を希望する児童には、各学童クラブを通じて案内します。

■入会資格／保護者が仕事などで昼間不在となる家庭の小学生の児童

■申込方法／申込書に必要書類を添えて、入会を希望する各学童クラブまたは運営団体へお申し込みください。

※申込受付後、規定により選考を行います。

※申込用紙は各学童クラブ、社会福祉協議会（サンラックおぢや内）に設置しています。

詳細は
こちら



●小千谷市社会福祉協議会運営の学童クラブ

校区	クラブ名称	区分	実施場所	定員	問い合わせ
小千谷小学校	西小千谷学童クラブ そよかぜ①	通年	小千谷小学校 ふるさと教室	30人	社会福祉協議会 ☎83-2340
	西小千谷学童クラブ そよかぜ②	長期	小千谷小学校 集会室	45人	
	西小千谷学童クラブ さくら	通年	小千谷小学校 さくらルーム	50人	
	西小千谷学童クラブ おひさま		小千谷小学校 第1音楽室	30人	小千谷幼稚園 ☎82-7625
	西小千谷学童クラブ あおぞら		市民会館 3階会議室	45人	
	小千谷幼稚園学童クラブ		市民会館 2階会議室	25人	
	ともしび		上ノ山地内 (上ノ山1-1-23)	25人	こどもおとなカレッジ ☎080-3439-5960
東小千谷小学校	東小千谷学童クラブ にこにこカービィ	通年	東小千谷小学校	40人	社会福祉協議会 ☎83-2340
	中子の森元気っ子クラブ		健康倶楽部中子の森	25人	健康倶楽部中子の森 ☎82-0880
	みんなのいえ		木津地内 (稗生667-7)	20人	みんなのいえ ☎080-8729-4113
片貝小学校	片貝学童クラブ なかよしキッズ	通年	片貝小学校	40人	社会福祉協議会 ☎83-2340
千田小学校	千田学童クラブ わんぱくキッズ	通年	千谷センター	35人	
南小学校	南部学童クラブ よつばキッズ	通年	克雪管理センター	25人	
和泉小学校	和泉小学校学童クラブ いずみキッズ	通年	高梨集落開発センター	30人	
吉谷小学校	吉谷小学校学童クラブ よっしーキッズ	長期	吉谷トレーニング センター	20人	

善意に感謝

(敬称略)

■小千谷市への支援として

▽原明夫…3万円

■ホントカ。への寄附として

▽ねんネコ塾 代表 捧大地…

ボードゲーム「カタン」スタ

ンダード版・拡張版



催し

電子工作・プログラミング
で光る！
クリスマスツリー作り

■日時／12月20日(土)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／小学5年生～中学3年生(小学生は保護者同伴)

■内容／プログラミングの仕組みを体験しながら、LEDやマイコンを使って自分だけのイルミネーションを作成します。

■定員／8人(応募多数の場合は抽選)

■参加無料

■持ち物／タブレットまたはパソコン(施設のパソコンも使用可)、筆記用具

■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／12月13日(土)

■問い合わせ／テレワークステーションおぢや

▽☎86・4731

▽Instagram: @awae_ojya

申込はこちら

親子あそびの広場&
福まきイベント

長岡地域定住自立圏スポーツ振興事業として、親子で楽しめるイベントを開催します。

■日時／令和8年1月12日(祝)午前9時30分～11時(受付…午前9時～)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■対象／小千谷市・長岡市・見附市・出雲崎町在住の年中～小学3年生と保護者・引率者

■講師／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢやスタッフ

■定員／50組100人

■参加無料

■申込方法／左記二次元コードからお申し込みください。

■申込開始日時／12月1日(月)午前9時

■申込締切／令和8年1月5日(月)午後9時30分

■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

申込はこちら



講座

初心者歓迎！

Instagram簡単活用セミナー

■日時

▽第1回・写真撮影編…12月13日(土)午前10時～午後3時(ランチ撮影会あり)

▽第2回・動画撮影編…12月14日(日)午前10時～午後3時(ランチ撮影会あり)

▽第3回・投稿制作編…令和8年1月17日(土)午後1時～5時

▽Instagram: @awae_ojya

■会場

▽第1・2回…片貝総合センター、NSCRO(片貝町)

▽第3回…テレワークステーションおぢや

■対象／高校生以上

■内容／初心者からでも始められる写真や動画撮影、情報発信のスキルを3日間で学べるセミナー

■講師／赤松慎一郎さん(株)Roundable代表取締役・地域活性化プロデューサー)

■定員／▽第1・2回…各回10人▽第3回…20人(応募多数の場合は、第3回・投稿制作編に参加可能な方を優先)

■参加無料

※ただし、写真・動画撮影の練習に伴う飲食代などの実費をご負担いただきます。

■持ち物／スマートフォン、筆記用具、メモ帳

■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／12月5日(金)

■問い合わせ／テレワークステーションおぢや

▽☎86・4731

▽Instagram: @awae_ojya

申込はこちら

勤労青少年ホーム
講座受講生募集

■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)

●硬式テニススクール2

■日時／令和8年1月23日～3月13日(毎週金曜日、全8回)午後7時30分～9時

■会場／東小千谷体育センター

■講師／勤少テニスクラブ

■定員／15人

■受講料／1500円(8回分)

■持ち物／内履き、タオル、ラケット

※ラケットをお持ちでない方には貸し出します。

申込時にお申し出ください。

●本格英会話講座3

■日時／令和8年1月13日～3月3日(毎週火曜日、全8回)午後7時～8時30分

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／ローチェ ジェラード マジランさん(英会話講師)

■定員／15人

■受講料／500円(8回分)

■持ち物／筆記用具

■申込締切／令和8年1月6日(火)

スポーツ

第35回小千谷ジャンプ大会

■日時／令和8年1月25日(日)午前8時30分／開会式

■会場／白山ジャンプ、白山クロスカントリーコース

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

■種目／スペシャルジャンプ・コンバインド

※コンバインドのみの参加はできません。

■参加料／1人2000円(小学特設の部は1人1000円)

■申込方法／申込書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▽窓口申込／申込書に参加料を添えて総合体育館へお申込みください。

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

▽インターネット申込／右下の二次元コードからお申し込みください。参加料は、クレジットカード決済でお支払いください。

■申込締切／令和8年1月12日(例)
■申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83・077 FAX83・0078  bunka
sports-sp@city.ojya.niigata.jp

申込はこちら



相談

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。秘密は堅く守られます。

■日時／12月11日(木)午後1時30分～3時30分

■会場／あすえる第1相談室
■相談無料

※ただし、事前申込が必要です。
■その他／家族からの相談でも構いません。

■申込締切／12月5日(金)

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援健康増進係 ☎83・3640

売れる商品づくり！
フラッシュアップ個別相談会

新商品を開発したい、今ある商品をもっと売れる商品にしたいと考えている食品関連事業者・雑貨等製造業者を対象に、専門家による個別相談会を開催します。商談会の活用術やセールズ手法などのお悩みにも対応します。



■日時／令和8年1月23日(金)午前10時～午後3時20分

■会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム

■講師

▽販売促進部門…中俣順弥さん(新潟県よろず支援拠点コーディネーター)

▽デザイン部門…山本敦さん(株ネオス代表取締役会長)

■定員／先着4社

■参加無料

※ただし、事前申込が必要です。

■申込締切／令和8年1月9日(金)
■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556

くらし

今年度の施設利用を終了します

●観光施設トイレ
11月30日(日)で終了

■対象施設

▽山本山山頂

▽船岡公園

▽小千谷闘牛場

■その他／降雪状況により、利用終了を早める場合があります。その際は、市ホームページでお知らせします。

■問い合わせ／にぎわい交流課観光係 ☎83・3512

●防災公園トイレ
11月30日(日)で終了

■その他／公園内の遊具などは降雪状況に応じて冬囲いと撤去を行います。

開園時期は、市ホームページでお知らせします。

■問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515



灯油流出事故に注意！

暖房器具を使用する季節になると、不注意による灯油の流出事故が多く発生します。こぼれた灯油が河川に流出した場合、水質を悪化させ、水道の取水や給水に影響が出ることがあります。また、河川に流出した灯油の処理にかかる費用は、原則として原因者の負担となります。灯油の流出事故は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

●灯油流出防止のポイント

▽給油中は絶対にその場を離れない。目を離さない。
▽給油後、ホームタンクのパンプを確実に閉める。
▽ホームタンクや配管に破損がないか、こまめに点検する。

※灯油を流出させてしまった場合、
合や、油膜を発見した場合は、
すぐに左記まで連絡してください。

■連絡・問い合わせ

▽環境共生課炭素推進係 ☎83・3566

▽消防本部予防課危険物係 ☎83・0238



冬期間の水道利用について

●冬期間の水道料金は
推定使用量で計算します

12月以降、積雪により検針が困難となる場合は、前年の使用量を参考に使用量を推定して料金を計算します。実際の使用量との過不足は、検針ができた月に精算します。

冬期間に検針を行わない地域のお客さまには、決定した推定使用量を12月12日(金)以降に郵送でお知らせします。

●冬期間の一時休止の
「ご連絡はお早めに！」

冬期間、長期不在などにより水道を使用しない家屋などで、凍結により水道管が破損して漏水する事例が毎年発生しています。水道使用の一時休止をご希望の場合は、お早めに上下水道局へご連絡ください。開閉栓の手数料はかかりません。

なお、雪が積もってからの開閉栓の場合、作業にお伺いする前にお客さまからメーターボックスと止水栓周囲の除雪をお願いしています。



●漏水に注意！

漏水は、次の方法で見つけることができます。

①全ての蛇口を閉める

②水道メーターのボックスを開ける



③水道メーターの銀色のパイロットが回っていないか確認する



※全ての蛇口を閉めても銀色のパイロットが回っていたら、漏水しています。早急に市水道公認工事店へ修理を依頼してください。

※漏水があったときは、申請により料金を減額できる場合がありますので、お問い合わせください。

積雪により検針ができず漏水の発見が遅れると、料金が多額になることがあります。降雪の前後には、水道メーターを見て漏水がないか確認しましょう。

■問い合わせ／上下水道局業務係 ☎82・4115

不用物品の購入希望者を募集します

小形ロータリ除雪車の売払入札を行います。購入を希望される方は必要書類を提出してください。

■物品／小形ロータリ除雪車

▽型式：(株)ZCHIO HTR82

▽年式：平成14年

▽稼働時間：2千39時間（令和7年8月27日現在）

▽車検満了日：令和8年10月14日(水)

■入札日時／12月25日(木)午前10時

■入札会場／市役所4階403会議室

■参加資格／次の要件を全て満たす個人または法人

①小千谷市の住民基本台帳に登録されていること（個人）

②市内に主たる事業所を有すること（法人または個人事業主）

③市税の未納がないこと

④自己が使用する予定であること

■申込方法／参加申込書に必要事項を記入し、市税の未納のない証明書（設立して間もない法人の場合は、登記事項証明書）、暴力団などの排除に関する誓約書を添えて企画政策課へ提出してください。参加申込書は企画政策課にあるほか、市ホームページ

からもダウンロードできます。

■申込締切／12月8日(月)午後5時（必着）

■その他／車両を確認したい方は、建設課管理克雪係（☎83・3514）へお問い合わせください。

■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83・3507



△小形ロータリ除雪車

入札参加資格審査申請を受け付けます

令和8年4月

1日以降に市が発注する建設工事や測量業務などの入札に参加を希望する方は、入札参加資格審査申請が必要です。事前に建設業の許可や経営事項の審査を受けていることが



必要です。事前に建設業の許可や経営事項の審査を受けていることが

原則ですが、小規模工事の入札などに限り参加を希望する場合は、これらを受けていなくても申請を受け付けます。申請に必要な書類や主観点の内容については入札参加資格申請要領をご確認ください。

■受付期間／令和8年2月2日(月)～27日(金)

■有効期間／令和8年4月1日～令和10年3月31日

※2年間有効です。

■提出方法／電子申請

※今回受付分から電子申請が原則となります。

■その他／申請要領や提出書類の様式は市ホームページからダウンロードできます。

■申請・問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83・3507

詳細はこちら



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

むせないで食べよう

J A新潟厚生連小千谷総合病院
リハビリテーション科
言語聴覚士 栗本由貴子さん



嚥下のフレイルとは

飲み込みに関わる能力が弱まることを「嚥下のフレイル」と言います。



また、歯の喪失や会話の機会の減少、口のまわりの筋肉の低下により、咀嚼能力や滑舌が低下し、食事中に食べこぼしたり、むせたりすることを「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルは、食欲低下や食の偏りにつながります。そして、体力や筋力の低下を招き、かむ力や舌の動きが悪化するようになります。食べる量が少なくなり栄養状態が悪化すると、飲み込みに関する筋力が低下し、やがて全身のフレイルへつながりやすくなります。

食することに関わる機能の低下を防ぐことで、全身のフレイルへの進行をある程度抑えることができます。

嚥下のフレイル予防

飲み込みに関する簡単なチェックをしてみましょう。



- ①「パー」「タ」「カ」をそれぞれ10回ずつ素早く声に出して言ってみましょう。
- ②「あゝ」と10秒以上声を出しましょう。
- ③唾液を30秒間で3回以上飲み込みましょう。

①②③ができなかった方や心配があった方は、次の練習を試みましょう。

- A「パンダの宝物」「べろは宝」をそれぞれ3回ずつ言ってみましょう。
- Bペットボトルに水を入れて、ストローでやさしく長く吹きましましょう。
- C手の平をおでこにあてて、5秒間押し合いましょう。のど仏のあたりに力が入る感じで行ってみましょう。

運動と会話を取り入れよう

日常的に運動習慣を取り入れ、身体機能を維持するとともに、肩や頬の筋肉をほぐしましょう。家族や友人と一緒に食事をとることもおすすめです。会話は口腔機能の維持にもなります。



検診日程



◀詳細はこちら

●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区	月日	受付時間	会場
全市（未受診者再実施日）	12.2(木)	8:30～10:30	白寿荘
	12.5(金)		片貝総合センター
	12.9(火)		総合体育館
	12.10(水)	8:30～11:00	
全市（大腸がん検診のみ）	12.22(月)	9:00～10:00	あすえ～る

※今年度最後の検診日程です。申込をされて、対象月に受診されなかった方へ再度通知書を送付します。新たな申込も受付けていますので、ご希望の方はご連絡ください。

●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(金)が今年度最後です。	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

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

12月3日～9日は 障がい者週間です

■ 問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎ 83・3517 FAX 83・4160

障がいの有無にかかわらず地域の中で支えあい、ともに生きる社会をつくるためには、障がいのことや、障がいのある人への理解が大切です。

「障害者差別解消法」を知っていますか

障害者差別解消法では、障がいのある人もない人もともに生きる社会をつくることを目指し、障がいのある人に対する「**不当な差別的取り扱いの禁止**」と「**合理的配慮の提供**」を求めています。



不当な差別的取り扱いとは

行政機関や民間事業者が障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否したり、制限や条件を付けたりする行為のことです。正当な理由があると判断した場合は、障がいのある人にその理由を説明し、理解を得るよう努めることが大切です。



合理的配慮の提供とは

障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応が必要であると伝えられたときに、提供側の負担が重すぎない範囲で対応することです。令和6年4月1日から民間事業者も義務化されました。

大切なのは、相手に伝えようとする気持ちです。例えば、耳が聞こえない・聞こえにくい方とのコミュニケーションでは、手話の他に筆談や身振り、スマートフォンのアプリを使うなど、さまざまな方法があります。

合理的配慮の提供例

- ① 出入口が押し引きドアのため、1人で出入りするのが難しい。
 - ② 店員がドアの開閉を手伝った。
 - ③ 聴覚に障がいがあり、窓口での説明が分からない。
- ▼ 筆談やスマートフォンの音声認識アプリなどを使い、文字で見えるようにして伝えた。
- ③ 列に並んで順番待ちをするときに、並ぶべき列の最後尾や進むタイミングが分からない。
- ▼ 順番が来るまで別の場所で待機できるようにして、声かけや合図で知らせた。



障がいに関する
相談窓口などはこちら



「合理的配慮」への 理解を深める講演会を開催します

- 日時／11月30日(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
- 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）
- 参加無料・申込不要

ハートフルフェスタ in おぢや ハートフルDay 2025 ロゴデザインコンテスト結果発表

来場者の投票によりロゴマークを決定しました。今後、ハートフルフェスタのPR活動などで使用します。

- 出品作品／7点
- 優秀賞／佐藤美恵子さん
- 問い合わせ／ハートフルフェスタ実行委員会（アート部門担当：山田） ☎ 090-2984-2094



【佐藤さんコメント】

真ん中に自分。人はだれでも生きているだけでマル。唯一無二の大切な命。真ん中にハートを描きました。

詳細はこちら



LINEを使って就活しよう
POP☆おぢや



就活を、もっとシンプルに、スマートに。
「ここで働きたい!」が見つかる。
さあ、新しい就活体験をスマホで始めよう。



地元グルメや野菜販売など、食をテーマとしたイベントを開催します。福引コーナーや無料スマホ相談コーナーもあります。

日12月20日(土)午前10時〜午後2時
場よりどころ店内・よりどころ前アーケード(東栄1-5-3)
3) 岡東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会 ☎83・4194

第5回東夢協市

日 日時・期日
場 会場・場所
対 対象
内 内容
講 講師
定 定員

¥ 料金など
持 持ち物
他 その他
申 申込
問 問い合わせ

三二情報

雪害によるLPガス事故に注意

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

▽LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれることがないよう除雪しておく。

▽屋根の雪おろしの際は、周囲のLPガス設備に注意する。

▽排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、排気筒に破損がないか点検する。換気も忘れずに行う。

※万一、ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐに器具の使用を中止し、お取引のあるLPガス販売店にご連絡ください。

岡(一社)新潟県LPガス協会
☎025・267・3171

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	12.10(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	12.11(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	12. 9(火) 12.23(火)	10:00~12:00	市役所	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	12.12(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	12.17(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	12.17(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
ひきこもりの家族のつどい	12.21(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	12.15(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	12.16(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	12. 7(日) 13:00~15:00 : 元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 12.10(水) 13:00~15:00 : 地域のお茶の間城内 ☎81-4010 (ほのほの小千谷福祉会) 12.11(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) 12.18(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。

1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／令和8年1月5日(月)
- 申込／12月15日(月)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・2号棟(栄町)	3	16,600 ～33,200円	4階建・3DK
日吉団地住宅 (日吉2)	1	19,400 ～38,100円	3階建・2LDK
信濃川住宅 (千谷川1)	2	15,600 ～30,600円	5階建・3LDK

●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)	2	17,800 ～35,000円	4階建・3DK

みんなでお祝い

おちやファミリー

(10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

- ♡ 高村琉来さん (南魚沼市)
- ♡ 廣井ゆいさん (細島)
- ♡ 松岡翔太さん (平成1)
- ♡ 望月栞さん (平成1)
- ♡ 廣井和樹さん (土川2)
- ♡ 石田日奈乃さん (谷内)
- ♡ 内山樹さん (桜町(下))
- ♡ 内山美琴さん (若葉3)
- ♡ 薄田省吾さん (千谷)
- ♡ 藤崎日向さん (千谷)
- ♡ 波間真輝さん (城内3)
- ♡ 松田百合愛さん (城内3)

☆ご誕生

- うる 潤瑠さん (吉原和希さん：一之町一区)
- みお 美音さん (伊坂陵さん：東栄2)
- かのん 花音さん (眞島洸祐さん：信濃町)
- ふうか 楓花さん (渡邊航也さん：土川2)
- やまと 大和さん (相崎健太さん：四之町)
- おとほ 音羽さん (小林達也さん：桜町(上))
- なな 菜那さん (内山晶斗さん：土川1)
- ゆら 柚来さん (中村真己さん：平沢1)
- りひと 理陽人さん (伊佐駿斗さん：元中子)



■問い合わせ／市民生活課
市民係 ☎83-3509



市公式Instagramで、小千谷の魅力写真や動画をお届けしています！

フォローはこちら→



市公式LINEで、市政情報など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→



今月のキッズフォト



△わんパークにて

阿部 おとはちゃん (3歳0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

@rayo.n_n.vさん

●撮影場所

山本山山頂展望台広場
(オチヤホテル会場)



小千谷市公式Instagramを
チェック!



作ってみてね! この料理

栄養
満点



かぼちゃとブロッコリーには、3大抗酸化ビタミンと言われているβカロテンやビタミンC・Eが豊富に含まれています。これらには皮膚や粘膜を保護し、免疫力の向上や血行促進が期待できます。

冷凍カット野菜を使用するとさらに時短で調理できます。もう1品ほしいときやお弁当のおかずにもおすすめです。



<栄養価> (1人分)

▷エネルギー: 116kcal ▷炭水化物: 20.4g
▷たんぱく質: 2.7g ▷食塩相当量: 0.5g
▷脂質: 3.4g

「あと1品…」そんなときに☆

～かぼちゃとブロッコリーの みそマヨ和え～

<材料> (4人分)

かぼちゃ (正味量) 200g
ブロッコリー 100g
レーズン 40g
A { マヨネーズ 大さじ1強
みそ 小さじ½

<作り方>

- ① かぼちゃはワタと種を取り、皮付きのまま一口大に切る。耐熱容器に入れて水 (分量外: 大さじ1) を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で約4分加熱する。
※電子レンジの機種により加熱具合が異なるため、必要に応じて加熱時間を調整してください。
- ② ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で約1分半加熱する。
- ③ レーズンはぬるま湯にサッとくぐらせておく。
- ④ ボウルに①～③とAを入れ、具材が均一にからむように和えて器に盛る。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき (10月末現在)



人口（ ）内は前月比	
男	15,827人（-33人）
女	16,280人（-4人）
合計	32,107人（-37人）

世帯数（ ）内は前月比	
世帯数	13,030世帯（+6世帯）

異動（10月届出分）			
出生	8人	転入	52人
死亡	41人	転出	56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／〒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／12月15日（月）（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

山本山高原花畑付近に植樹したシンボルツリーは次のうちどれでしょう？

- ① ブナの木 ② スギの木 ③ ケヤキの木

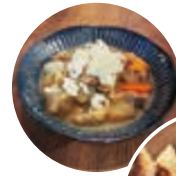


11月号のクイズの答えは、② 丹頂紅白 でした。

今月のプレゼント（3人）

もぶ煮ワンドリンクサービス券*

※1グループ4名様まで



忘年会・新年会にぜひご利用ください♪

おぢや酒場もぶ煮 ▶Instagram
本町2-2-17 ☎89-7040



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

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高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）
など、お気軽にご相談ください。

会員募集中

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

小千谷市大字塩蔵甲335-1
TEL 080-8145-0712
komiyamakenchiku@gmail.com

注文住宅・リフォーム
なんでもご相談ください♪

新潟県知事許可（般-3）第44057号

KOMIYAMA
小見山建築

天然素材・桧の家
完成見学会
12/20(土) 21(日)
10:00-16:00
小栗田多目的センター近く

【和室×縁側×ベランダ×7】木暮

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

1/29(木)開催
10:00~13:00

食卓が華やぐ、私だけの「おもてなし和食」
北陸ガス料理教室

講師 林 理奈子（調理士・栄養士）★巻き寿司
参加費 1,500円 ★そばいなり
会場 サンラックおぢや ★里芋まんじゅう
定員 9名様 募集メット1/8枠 ★黒豆のムース

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）

広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢやの広告掲載料は、この大きさ（縦45.5mm×横82mm）で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報室☎83-3507

編集室 だより

ブランド認証米「錦の美り」を東京の友人に贈ったら、あまりにおいしくて毎朝米を炊く生活に切り替え、早起き→弁当持参→早寝という図らずも健康的な生活を手に入れることが出来たと喜んでいました。図