



○中越大震災復興記念祭 ブルーインパルス展示飛行の演目「サクラ」(4月19日)

6~7ページに関連記事を掲載しています。

みんなのリトライ一歩で、再挑戦大成功！



●今月の主な内容

- 学びの多様化学校を開校しました 2~3
- 6月27日(土)スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」オープン 8
- 今年の夏も暑くなる見込みです！熱中症に十分注意しましょう 10



小千谷市立小千谷中学校上ノ山分校
(小千谷市学びの多様化学校)

開校式

学びの多様化学校を開校しました

学校に行きづらさを感じている子どもたちのための新たな学びの場となる、
学びの多様化学校「小千谷市立小千谷中学校上ノ山分校」を4月に開校しました。

■問い合わせ／教育・保育課 ☎83-3519

学びの多様化学校とは？

学校に行きづらさを感じ、思うように登校できない子どもたちの実態や状況に配慮しながら、一人ひとりに合った学びを提供するために文部科学省が特別に指定した学校のことです。

学びの多様化学校では通常の学校で行われている教育課程ではなく、子どもたちの状況に応じて、柔軟で多様な教育課程のもと、教育活動が行われます。

スクールビジョン

“自分らしく”を大切にできる、新しい学びのカタチ

安心できる学び

- 学び直しの場の設定
- 一人ひとりの学習状況に応じた最適な学習支援
- 少人数指導による細やかな配慮

つながる場

- 安心して自己開示できる仲間づくり
- 協働で学び合う学習の設定
- 地域、多世代との交流

広がる体験

- ワクワクする体験学習の充実
- 夢や希望につながる探究活動
- 未来を描くキャリア体験活動

4つの特色

右記の特色を通して、すべての生徒が自分のペースで学び、未来に向かって着実に歩むことができる学校を目指します。



①時間割の工夫

始業時間を午前9時30分に設定し、登校へのハードルを下げます。1回の授業は45分間、1日5時間授業とし、生徒の負担感を軽減します。

③生徒に寄り添う支援体制

登校しづらい生徒を支援する拠点を校内に設け、相談体制を充実します。また、伴走的支援のための職員研修を充実します。

②個に応じた支援

個別支援計画に基づいた丁寧な支援を行い、定期的な保護者面談で学習や生活の様子について共有します。

④新しい教科(領域)の設置

体験中心の「フィールドタイム」、マイペース学習の「マイスタディタイム」、関係性づくりの「ふれあいタイム」を新設します。

校内の様子



◁ 教室

市民学習センター1階の展示室として使用していた部屋を、1つの教室として整備しました。パーティションの配置を変えることで、さまざまな形態の授業が可能です。一人ひとりが学習机に座って学ぶだけでなく、先生と生徒たちが考え、やり取りをしながら、自由に学べる空間を目指しました。

▷ フリースペース

ハンモックや個性的な形のテーブル、クッション、そしてホントカ。の司書が選んだ図書を配置しています。休み時間に限らず、生徒がゆっくり過したり、本を読んだりして自由に利用できます。リラックスして学校生活を送れるような工夫がたくさんあります。



INTERVIEW

自分らしさを大切にしながら、希望をもって未来を切り開いていける——そんなあたたかな居場所となる学校を目指していきます

学びの多様化学校に着任した鈴木教頭に生徒の様子や今後どのような学校にしていきたいかをお聞きしました。

開校後の生徒の様子についてお聞かせください

開校直後は、新しい環境への不安から緊張した表情の生徒が多く、私たち職員も、どのような取組が生徒にとって最善なのかを日々話し合いながら進めてきました。現在の教室では、少しずつ緊張がほぐれ、日を追うごとに柔らかな表情の生徒たちが増えてきています。

教室では、教科の学習に加えて、卓球やバドミントンで体を動かしたり、カードゲームやボードゲームを通して仲間と交流したりする姿が日常的に見られるようになりました。こうした「好きなこと」を共有する時間の中で、生徒一人ひとりが自分らしさを見つめ直しながら、安心して学校生活を送っています。

今後どのような学校を目指しますか？

本校の教育目標は「あたたかな学びをひらく」です。まずは、生徒が安心して過ごせる環境を整え、一人ひとりが自分のペースで学びを進められることを大切にしながら、確かな自信を育てていきたいと考えています。

また、本校ならではの教育課程を生かした体験活動や、地域の方々との交流を通して、他者と関わり、社会とつながる力も育てていきます。こうした取組を積み重ねることで、生徒一人ひとりが「自分らしく」輝ける学校を実現したいと考えています。

大雨に備えましょう

梅雨の時期を迎え、大雨による浸水被害や土砂災害の発生が心配されます。災害から身を守るために、情報収集や事前の備えなどを行いましょ。また、雨天時に下流の流量を調整するための調整池は、日頃から適正な管理をお願いします。

■問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515



○気象情報を事前に確認

テレビやラジオ、インターネットを利用して気象情報や河川の水位情報などを確認しましょう。気象庁は、大雨により「線状降水帯」の発生が予想された場合、半日程度前から気象情報を通じて呼びかけています。線状降水帯が発生すると、豪雨による災害の危険度が急激に高まりますので、情報収集や事前の備えなどを行いましょ。

○ハザードマップで地域に潜む危険を確認

「**洪水ハザードマップ**」や「**土砂災害ハザードマップ**」で地域の危険箇所を確認し、災害の種類に合わせた避難先を考えておきましょう。
 ▶各ハザードマップはこちら



○指定の避難場所以外への避難も検討

災害時の避難先は、必ずしも指定された避難場所である必要はありません。災害の危険性のない親戚や知人宅などへ避難することも検討しましょ。また、大雨の際は、安全が確保される建物の上層階への垂直避難や、浸水しない場所への車での避難も検討しましょ。

○信濃川の増水に注意！警報発出時はすぐに避難！

JR東日本信濃川発電所は、信濃川や山本山にある調整池の増水時にサイレンでお知らせしています。サイレンによる警報が発出されたら、直ちに信濃川から離れて避難をしてください。また、調整池には水難事故防止のため立ち入らないでください。

■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所 ☎82-2702（休日・夜間：☎82-0196）



信濃川の水位基準

信濃川の小千谷観測所（元町地内）の水位基準値は右表のとおりです。大雨により信濃川の水位が上昇する恐れがある場合は、市や関係機関が発表する情報に注意してください。

国が管理する河川の水位が急激に上昇し、3時間以内に氾濫の可能性のある水位に達する見通しとなった場合は、予測に基づく「レベル4氾濫危険警報」が発表されます。これにより、市が避難指示を早急に判断しますので、避難指示の発令対象となった地域の方は、必ず避難をしてください。

警戒レベル	水位情報	堤防
5	氾濫の発生 （緊急安全確保）	
4 49.20m	氾濫危険水位（特別警戒水位） 危険な場所から全員避難 （避難指示）	
3 48.50m	避難判断水位 高齢者などは危険な場所から避難 （高齢者等避難）	
2 46.50m	氾濫注意水位（警戒水位）	
1 45.50m	水防団待機水位（通報水位） 水防活動の準備	



点検しよう！ 緊急告知ラジオ

電源が入らないなど、ラジオの故障が疑われる場合は防災安全課までお問い合わせください。

ラジオは以下の2種類が配布されています。



←本体上側の
ボタンを押すと
電源が入ります。



←このつまみを
上方向に回すと
電源が入ります。



令和元年の台風19号による信濃川増水の様子（旭橋）



気象の警報などが大きく変わります

5月29日(金)から、河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮の警報や注意報などに、レベルの数字が付いて発表され、これまで用いられていた注意報、警報、特別警報という名称は、それぞれ警戒レベル2、3、5に位置付けられます。避難指示が発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3の防災気象情報が発表された場合は、避難の判断をしてください。また、警戒レベル4にあたる情報として、新たに「危険警報」という名称が用いられます。危険警報が発表されたら、危険な場所から避難してください。

※大雪などそのほかの警報や注意報などは、これまでと変わりません。

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打ち上げによる浸水	警戒レベルごとにとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難＞					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意報				災害への心構えを高める

柏崎刈羽原発 ^{コーピーゼット}UPZ 自治体でつくる協議会を設立しました



△4月14日(火)の第1回協議会の様子

4月14日(火)に、小千谷市長をはじめとする柏崎刈羽原子力発電所UPZ自治体の首長は、原子力防災の実効性の向上と、電源三法交付金制度の不均衡の見直しなどについて国へ提言・要望していくため、「柏崎刈羽原子力発電所UPZ自治体協議会」を設立し、第1回協議会を開催しました。

この協議会は、UPZ自治体が広域連携のもと、地域の実情を踏まえた原子力防災対策の強化と、必要な制度の見直しを求めていく新たな取組です。

■構成

▷会長：小千谷市長、副会長：見附市長、顧問：長岡市長・十日町市長、会員：上越市長・燕市長・出雲崎町長

■問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515

UPZとは？

原子力発電所の周りには、事故に備えて対策を行う地域が決められており、原子力発電所から半径おおむね5～30kmの区域は、「UPZ（緊急時防護措置準備区域）」と呼ばれ、原子力発電所の状況に応じて屋内退避や避難を行います。小千谷市は市の全域がUPZに該当します。

また、原子力発電所から半径おおむね5km以内の区域は、^{ピーエスゼット}「PAZ（予防的防護措置準備区域）」と呼ばれ、事故の初期段階から避難などの行動をとる地域です。



“挑戦を応援するまち、再挑戦をもっと応援するまち”でリトライ達成！

中越大震災復興記念祭

4月19日、令和6年に台風の影響で中止になった中越大震災復興記念祭を開催し、市内外から約10万人が来場しました。

当日は晴天に恵まれ、不可能と言われていたブルーインパルス展示飛行のリトライを無事実現。22年前に市内全域が被災した中越大震災からの復興への感謝を乗せた6機のブルーインパルスが舞う小千谷の空をみんなで見上げました。



ブルーインパルス展示飛行のほかにも、ソコラテの完成見学会、ホントカ。フロートエリアでのマルシェ出店や音楽ライブ、演アーカーでの防災に関するパネル展示、総合体育館での第13回国際錦鯉幼魚品評会を開催しました。

動画公開中

▶ 展示飛行の各種演目、
イベントの写真はこちら





来場者のみなさんからすてきな写真をご提供いただきました！



令和8年
6月27日
土曜日

スポーツコミュニティプレイス 「ソコラテ」オープン

6月27日(土)にスポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」オープニングイベントを開催します。「ソコラテ」は、災害時に拠点機能を担う施設、平常時にはスポーツや生涯学習など、市民の多様な活動を支える施設として誕生します。施設は7月1日(水)から利用できます。

■問い合わせ・予約申込/スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」☎94-5460



△ホームページ
はこちら

オープニングイベント

■開催日時/6月27日(土)午前9時～午後3時

■内容

総司会：村井杏 TSUNEI

オープニングセレモニー	竣工式、テープカット
ライブ	東小千谷小学校児童、TSUNEI
ラジオ	FM-NIIGATA 生放送：「LET'S GO TO NIIGATA!!!! in小千谷市」 収録：「小千谷をもっと好きになる 金曜はおざちゃーーク！」
ステージ	地元よさこい・ダンスチームによる発表
防災	防災スタンプラリー、そなえ館プログラム（防災工作など）、自衛隊ブースなど
その他	手作り品の販売、ワークショップ、キッチンカー出店、インスタフォトコンテスト、ホントカ。リサイクル市@ソコラテ



■駐車場/ソコラテ第1・2駐車場、勤労青少年ホーム駐車場、東小千谷体育センター駐車場をご利用ください。
※混雑が予想されますので、できる限り乗り合わせてお越しください。

おぢや震災ミュージアム「そなえ館」団体向けプログラム予約受付開始！

「そなえ館」施設情報

■利用開始日/7月1日(水)

■場所/スポーツコミュニティプレイス「ソコラテ」内

■休業日/毎週月曜日（国民の祝日・休日にあたる場合はその翌日）、12月29日～1月3日

※ソコラテの休館日（毎月第4月曜日）とは異なります。

■体験プログラム（地震動体験機器・団体向けプログラムの利用・見学）の利用時間/午前10時～午後4時



おぢや震災ミュージアム

そなえ館

団体向けプログラム（6月1日(月)～予約受付開始）

■内容

コース	内容（A～Dコースは解説付き館内見学を含む）	所要時間
A 語り部講話	語り部による講話	60分～120分
B 防災グループワーク	防災をテーマにしたグループワーク	
C オリジナル	申込者の希望に応じたプログラム	60分～90分
D 防災工作	身の回りのもので防災グッズ作成	
E 館内見学	解説付きの館内見学または自由見学	30分～60分

■料金/市内団体は無料



△予約方法などの
詳細はこちら

市外でがんばる学生に 小千谷産品をお届け！



with Wish.

進学で親元を離れ、市外で夢の実現に向けてがんばる小千谷出身の学生を応援するため、小千谷産品の詰め合わせをお届けします。

■問い合わせ／商工振興課U・1ターンス支援室 ☎83-3556

第7回

おぢやつつみ WITHWISH. を実施します

市民のみなさんからの寄附を募集します

■対象／市内出身者で、実家を離れて生活している市外在住の学生（大学・短期大学・高等専門学校・専修学校・高等学校など）

■申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。令和7年11月に発送した第6回に申込のあった学生には、別途ご案内します。



■申込期間／～6月25日(木)

■お届け品／米・食品などの小千谷産品

■発送時期／7月下旬

本事業の趣旨に賛同いただける市民の方からの寄附を募集します。ご協力をお願いします。

■申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。書類での申込は市役所3階企画政策課で受け付けます。



■申込期間／～10月30日(金)

■その他／寄附に対する返礼品はありません。あらかじめご了承ください。市民の方が小千谷市に寄附をした場合でも、他自治体に寄附をするのと同様に、**寄附金税額控除を受けることができます**。詳しくは、市ホームページの「ふるさと納税による税金の控除」をご覧ください。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけることです。食育月間をきっかけに食生活を見直し、「食」について考えてみましょう。

◆望ましい食習慣

- ①朝食を毎日食べる
- ②食塩を控え、野菜をしっかり食べる
- ③主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせると体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。品数を多くする、毎食手作りするといった無理をせず、汁物を具たくさんにする、市販の惣菜を組み合わせる、カット野菜や冷凍野菜を活用するといった方法で作り方や選び方を工夫しましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事



具たくさんうどん



具たくさんカレー



納豆ご飯と
具たくさんみそ汁

◆小千谷市の食育の取組

学校・認定こども園・保育園では、毎月19日前後に食育の日メニューを提供しています。6月は、市内すべての給食で人気の「ブルコギ丼」を提供します。「つくってみてね！この料理」でも紹介しますので、ご家庭でもぜひお試しください♪

◆できることから始めよう！

～こんなことも食育です～

- ・家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ・旬の食材を選ぶ
- ・ゆっくり噛んで味わう
- ・食べ残しをしない
- ・災害時に備えて食料品を備蓄する



27ページに
レシピを
掲載！



今年の夏も暑くなる見込みです！熱中症に十分注意しましょう。

熱中症を疑う症状

頭痛・めまい・意識障害・けいれん・顔が赤くなる・大量の汗をかく・手足がつる・吐き気・おう吐・体のだるさ・手足のしびれ・体温上昇 など

熱中症の症状が疑われる場合は、適切な応急処置を行い、意識障害が伴う場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

●熱中症（疑いを含む）の救急出動件数

▷令和5年：29件

▷令和6年：26件

▷令和7年：22件

※7・8月の出動件数が多く、搬送者の約6割が65歳以上の高齢者です。

▶応急処置方法（厚生労働省ホームページ）



これだけは忘れずに！熱中症予防

①暑さを避ける

●室内：節電を意識するあまり健康を害さないよう、気温や湿度の高い日は我慢せず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

●外出時：炎天下の外出はできるだけ控えましょう。外出するときは、天気予報などを参考に、暑い日や時間帯を避け、傘や帽子を着用しましょう。



②こまめな水分補給

●のどの渇きを感じる前や寝る前には、水分補給をしましょう。

●外出時は飲み物を持ち歩きましょう。

●アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用により体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。

熱中症（特別）警戒アラートをチェックして自分と大切な人の命を守りましょう

アラートの種類	アラート内容	発表のタイミング
熱中症警戒アラート	熱中症による健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に、環境省と気象庁が発表します。危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促します。	1日2回 ▷前日午後5時 ▷当日午前5時
熱中症特別警戒アラート	広域的に過去に例のない危険な暑さにより、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に、環境省が発表します。危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守る行動を促します。	1日1回 ▷前日午後2時

●小千谷市を含む地域で熱中症（特別）警戒アラートが発表された際に、市公式LINEと緊急情報メールでお知らせします。右記二次元コードからご登録ください。

●環境省「熱中症予防情報サイト」から直接情報を受け取ることもできます。



▲市公式LINE



▲緊急情報メール
※空メールを送信

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を開設します

暑さをしのぐための一時的な避難場所となる10施設をクーリングシェルターとして開設します。外出中の熱中症予防や自宅で涼しい環境で過ごすことが困難な場合などにご利用ください。



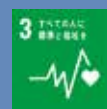
●開設期間：6月1日(月)～9月30日(水)

▶このマークがクーリングシェルターの目印です

施設名称	避難スペース	開放日	開放時間	受入人数
市民会館	1階ホワイエ	開設期間中	9:00～21:30	50人
ホントカ。	1階フロントエリア	休館日の第2・第4火曜日を除く*	9:00～22:00	20人
勤労青少年ホーム	1階図書室	6月30日(水)まで開設、以降閉鎖	9:00～21:00	10人
スポーツコミュニティ プレイス「ソコラテ」	1階・2階フリースペース	7月1日(火)より開設 休館日の第4月曜日を除く*	9:00～21:30	30人
おぢゃ～る	1階ホール	休館日の水曜日を除く*	9:00～18:00	40人
サンプラザ	2階ロビー	開設期間中	9:00～18:00	10人
市役所	2階市民ホール	月～金曜日（祝日を除く）	8:30～17:15	20人
総合体育館	2階軽食・喫茶室	休館日の第2月曜日を除く*	9:00～21:30	30人
真人ふれあい交流館	1階交流ホール	月～金曜日（祝日を除く）	8:30～17:15	30人
片貝総合センター	1階ロビー	開設期間中	8:30～22:00	30人

※休館日が国民の祝日に関する法律に規定する休日にあたる場合は、その日以後の直近の平日が休館日となります。

●問い合わせ 熱中症対策全般に関すること：環境共生課脱炭素推進係 ☎83-3566
熱中症予防に関すること：健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
熱中症の応急処置に関すること：消防本部警防課救急係 ☎83-0237





市民カメラマン

令和8年度に活動していただく、3人の市民カメラマンを紹介します。市民カメラマンはいつでも募集しています。興味のある方はお気軽に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

市民カメラマンとは？

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

●市民カメラマンの活動内容

- ▶市内のイベントなどを取材し、市民のみなさんの生き生きとした姿や表情を撮影して、記事を作成
- ▶市内の風景やおすすめスポットなどを撮影して、市の魅力を発信
- ▶小千谷らしい季節を感じる写真と撮影エピソードを、広報おぢやの「おぢフォトby市民カメラマン」で紹介



中野和人さん



黒崎敏夫さん



奥野和英さん

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



まちがい探しにチャレンジ！

下の2つの絵には **5つのまちがい** があります。じっくりと絵を見てまちがいを探しましょう。



答えは25ページをご覧ください。

FM-NIIGATA <FM77.5>

小千谷をもっと好きになる
金曜はおぢゃトーーーク!

宮崎市長とMC村井杏さんが小千谷の
旬な話題をお届けします!

♪ 毎週金曜、午後0時30分より

♪ radikoタイムフリー機能で
放送後も視聴できます。



△番組ホーム
ページ



叙勲受章

おめでとうございます

瑞宝双光章／行政相談功勞



友田ムツ子さん

(行政相談委員)

長年にわたる行政相談の功績をたたえて、
瑞宝双光章を受章されました。

ピックアップ フォト ニュース
Pickup! Photo News



4月29日 昭和の日

第39回信濃川河岸段丘ウォーク

12〜50kmの5つのコースに約2400人がエン
トリーしました。当日は1日中曇り空が広がっていま
したが、雨が降ることはなく、参加者は葉桜が残る
山本山や信濃川を見下ろせる日吉遊歩道など、小千
谷の景色を満喫しながらウォーキングを楽しんでい
ました。





4月28日 錦鯉の里・庭園池に錦鯉を放流

錦鯉の里はお宝スポット

錦鯉の里で飼育している錦鯉が、観光シーズンに合わせて庭園の池へ放流されました。冬場を館内の鑑賞池で過ごした約300尾の錦鯉のうち、オーナー所有の錦鯉など約120尾が庭園の池へ放流され、庭園の緑とカラフルな錦鯉の優美な姿が鑑賞者の目を楽しませました。11月に新潟市内で世界錦鯉サミットの開催が決定し、これまでに以上に世界から小千谷市産の錦鯉に注目が集まります。



5月3日 二十歳を祝う会

二十歳のみなさん、おめでとうございます

今年、小千谷市では287人が二十歳を迎えました。市民会館で二十歳を祝う会が開催され、230人が市内外から参加しました。式典では、クイズ大会で盛り上がり、中学校時代の思い出の動画が上映されたりと、笑いあり涙ありの会となりました。参加者は「みんなが大人になった姿を見てよかった」「みんなが地元に戻って来てくれてうれしい。これから片貝まつりの準備で忙しくなる」と再会の喜びを語ってくれました。

二十歳のみなさん、ご家族のみなさん、おめでとうございます。



5月3日 牛の角突き小千谷場所が開幕

今年の初場所もヨシタ！

小千谷闘牛場で牛の角突きの初場所が開催されました。勢子や観客の「ヨシター」という掛け声が飛び交う中、激しく角を突き合わせる熱い闘いを観に約1000人が来場しました。

小千谷の牛の角突きは、3歳以上のオスの牛が出場し、勝敗を決めずに引き分けるのが特徴です。初場所では3歳から15歳の36頭による18番の取組が行われたほか、地元の東山小学校の全校児童15人による「闘牛の歌」が披露されました。

牛・牛飼い・地域が一体となって昔から続く小千谷の牛の角突きは、11月まで毎月1回開催されます。



5月10日 市制施行記念市民駅伝競争大会

薫風を感じて全力疾走！

白山運動公園で第71回市制施行記念市民駅伝競争大会が行われ、小学1年生から3年生対象のふれあいペアレースに10組20人、小学4〜6年生対象の個人レースに24人、駅伝に25チーム156人が参加しました。

出場者はそれぞれが全力の走りで駅伝や各種レースに挑み、「楽しかった」「全力を出してゴールを目指すことができてよかった」と、走りを楽しんでいる様子でした。

各部門の順位などの大会結果は市ホームページに掲載しています。



お知らせ

催し

小千谷語り部の会発表会
「とんと昔があったてや」

昔話を聞いてみませんか。小千谷の方言で昔話や伝説を語ります。民話劇「ねずみの嫁入り」を子どもから大人までお楽しみください。

■日時／6月28日(日)午後1時30分～4時

■会場／市民会館大ホール

6月のわんパーク 子育て関連イベント

- ♥わくわくコーナー
- ♥キッズランド
～くぐってあそぼう～
- ♥発達が気になる子の子育てお悩み相談
- ♥子育て講座「らくゆる子育てマネー講座」
- ♥申込・問い合わせ
わんパーク☎81-7564



▶詳細はわんパークHP



令和8年度 乳幼児健康診査日程 はこちら



- 主催／小千谷語り部の会
- 参加無料・申込不要
- 問い合わせ／文化スポーツ課
生涯学習係☎82・9111

おぢやクラインガルテン ふれあいの里イベント

■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里管理組合
☎83・1722

●サンキューマーケット

旬の新鮮野菜や工芸品などを販売します。

■日時／6月14日～11月8日(毎月第2・第4日曜日) 午前9時～正午

●ふれあいの里のバラ園が 見頃を迎えます

ポランティアのみなさんが育てる約180本のバラが見頃を迎えます。上品な色と香りをお楽しみください。

- 見頃／6月上旬
- 場所／ふれあいの里バラ園
- 入場無料



●ハーブを楽しむ会

さまざまなハーブを使った小物作りを体験しませんか。ハーブティーの試飲もあります。

■日時／6月下旬、午前10時～午後3時

■会場／ふれあいの里ラベンダー畑(雨天時はふれあいの里管理棟休憩室)

■内容

- ▽タイムリース作り
- ▽虫よけスプレー作り
- ▽ラベンダーの摘み取り
- ▽苔玉作り
- ▽ハーバルバス など

■所要時間／30分～1時間程度
■料金／100～300円程度(内容により異なる)
■申込不要

音声版の広報おぢやを 配信しています!

check!



広報おぢや Ojiya

西脇順三郎を偲ぶ会 記念講演会

西脇順三郎を敬愛する現代詩人による西脇詩の参加型の講演会です。声を出したり、体を動かしたりしながら西脇順三郎の詩を「体験」しましょう。

■日時／6月6日(土)午後2時～3時30分

■会場／ホントカ。フロートエリア

■演題／西脇順三郎さんの「永遠」を体で感じてみよう!

■講師／大木潤子(詩人)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／「西脇順三郎を偲ぶ会」事務局(ホントカ。内)

☎82・2724



市公式Instagramで小千谷の魅力写真を写真や動画でお届けしています!

フォローはこちら→



市公式Xでイベント情報や災害情報などをお届けしています!

フォローはこちら→



市政懇談会を開催します 市長と話そう！ 小千谷の未来とまちづくり



○地区別懇談会（7月）

■日程（6月までの開催地区は5月号に掲載済）

開催日	対象地区	会場
7月2日(休)	岩沢地区	岩沢住民センター
7月7日(火)	東小千谷地区	ソコラテ
7月10日(金)	東山地区	東山住民センター
7月14日(火)	千田・高梨地区	千谷センター
7月16日(休)	片貝地区	片貝総合センター
7月23日(休)	吉谷地区	吉谷トレーニングセンター

■時間／午後7時～8時30分（予定）

■その他／7月11日(土)午前9時～午後1時に「出張市長室！inホントカ。」を開催します。

○申込による開催

■開催期間／6月～9月末

※開催日はご相談ください。

■会場／申込者をご用意ください。

■内容／申込時に、懇談したいテーマを伝えてください。

■対象／町内会や市民活動団体など、2名以上でお申し込みください。

■申込方法／電話、メール、右記二次元コードのいずれかでお申し込みください。



申込・問い合わせ：企画政策課秘書広報室
☎83-3507 📧plan-hk@city.ojya.niigata.jp

講座

普通救命講習Ⅰ

■日時／7月4日(土)、10月10日(土)、令和9年1月16日(土)午前9時～正午

■会場／消防本部

■対象／中学生以上で小千谷市、長岡市川口地域在住または、在勤・在学の方

■定員／各日20人

※受講希望者が5人に満たない場合は中止する可能性があります。

■受講無料

■申込締切／各開催日の7日前

■申込方法／左記二次元コードまたは電話

■申込・問合せ／消防本部警防課 ☎83・0237

申込はこちら



甲種防火管理新規講習

甲種防火管理者資格を取得するための講習会です。この資格は、防火対象物の防火管理者として、火災予防業務を行うために必要です。

■日時／全2日間

▽7月9日(木)午前9時30分～午後5時(受付：午前9時開始)

▽7月10日(金)午前9時30分～午後3時15分(受付：午前9時開始)

■会場／楽集館ホール

■定員／50人

■受講料／4200円(テキスト代含む)

■申込方法／消防本部予防課または消防署川口出張所にある講習受講票、受講料、写真1枚(縦4cm×横3cm)、85円切手1枚を提出。

■申込期間

▽市内・長岡市(川口地域)に在住または在勤の方：6月1日(月)～17日(水)

▽右記以外の方：6月18日(木)～24日(水)

■申込・問い合わせ／消防本部予防課予防係 ☎83・0238



令和8年度 市民学芸員養成プログラム

●古文書／収集・解説・展示の実践編

小千谷市が所蔵する江戸～明治時代の古文書に触れて、昔の文字の解説に挑戦する実践的なプログラムです。

■講師／郷土資料館古文書担当

■参加無料

■日時／6～12月の全10回(6月27日(土)、7月25日(土)、8月20日(木)・21日(金)・27日(木)・28日(金)、9月12日(土)、10月10日(土)、11月7日(土)、12月5日(土)) 午後1時30分～3時

■定員／各回10名

■持ち物／筆記用具

■服装／汚れてもよい服装

■申込方法／電話・メールまたはホントカ。博アンカー内のスタンプにお声がけください。

■申込期限／6月19日(金)

■問い合わせ／ホントカ。 ☎82・2724 📧bunkazai@city.ojya.niigata.jp



△「池ヶ原村 天保五午年二月文書」の原文と翻刻

初心者のための美術教室

新しく何かを始めてみたいと
考えている方、チャレンジして
みませんか？初めての方にも丁寧
に教えます。

■申込締切／6月17日(水)

■その他

▽開講日以降の日程など、詳細
は別途ご案内します。

▽受講料は初回の講座でお支払
いくください。

▽申込締切後は、キャンセルを
した場合でも受講料をお支払
いただきます。

▽過去に受講したことがある方
は、人数の関係によりご遠慮
いただく場合があります。

■申込・問い合わせ／文化スポ
ーツ課生涯学習係 ☎82・911
1 ☒punkasports-sg@city.ojiya.
nigata.jp

●日本画コース

■日時／7月5日～10月4日(日
曜日、全8回)午後1時～4時

■会場／市民会館3階第3中会
議室

■内容／用具の使い方、日本画
の描き方

■講師／佐和美玲さん、彩の会
会員

■定員／10人

■受講料／6000円(材料費

など)

※中学生以下は3000円です。
※制作する絵のサイズにより、
追加料金をいただきます。

■持ち物／鉛筆(2B程度)、消
しゴム、スケッ
チブック

※描きたいモチ
ーフがある場
合はご持参く
ださい。



●陶芸コース

■日時／6月23日～10月5日(月
・火曜日、全8回)午後6時～
9時

※右記日程の他に、本焼き作業
をする日があります。

■会場／楽集館創作活動室

■内容／マグカップ、湯のみ、
皿などの制作

■定員／12人

■講師／小千谷陶友会会員

■受講料／5500円(材料費
など)

■持ち物／エプロン、タオル、
ビニール袋1枚



認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴(話し相
手)などのボランティアを養成
する全3回の講座を開催します。
認知症は年々増え、誰でもな
り得る病気のひとつです。地域
の理解と少しの協力で、認知症
の本人だけでなく家族も救われ
ることがあります。

■会場／サンラックおぢや3階
大ホール

■参加無料

■申込締切／6月22日(月)

※全ての講座に参加できなくて
も申し込みできます。

■申込・問い合わせ／福祉課高
齢福祉係 ☎83・3517

●認知症を理解する

■日時／7月1日(水)午後1時30
分～3時

■講師／認知症キャラバン・メ
イト、地域包括支援センター職員

●認知症の人を支える

■日時／7月8日(水)午後1時30
分～3時30分

■講師／富岡五子さん(傾聴ボ
ランティア陽だまり代表)

※小千谷市ボランティアセンタ
ー主催の「傾聴講座」
と合同で開催します。



●認知症の人の気持ちを
理解する

■日時／7月16日(木)午後1時30
分～3時

■講師／介護者、認知症高齢者
見守り隊笑和会会員、社会福祉
協議会職員

生成AIも活用！
画像制作からデザインを
学ぶセミナー

■日時／6月20日・27日、7月
11日・25日(土曜日・全4回)午
前10時～午後3時(昼休憩あり)

■会場／テレワークステーション
おぢや2階多目的ルーム

■対象／高校生以上

■内容／Canvaなどのツールを
使いながら、画像制作を通じて
デザインを学ぶ連続セミナー

■講師／大野祥哉さん(小千谷
市出身デザイナー)

■定員／10人(定員を超えた場
合は抽選)

■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／6月15日(月)

■問い合わせ／テレワークステ
ーションおぢや ☎86・4731

Instagram : @awae_ojiya

スポーツ

第83回夜間バドミントン大会

■日時／7月1日(水)～14日(火)午
後7時30分試合開始

※土・日・祝日は除きます。

■会場／ソコラテアリーナ

■参加資格／市内在住または在
勤の中学生以上の方

■チーム編成／1チーム6人

※男女混成、登録は15人まで。

※中高生の出場は1対戦当たり
3人以下。同チームに登録し
ている20歳以上の引率者が必
要です。

■試合方法

▽クラス別・ブロックリーグ戦
形式

▽混合ダブルス2試合、ダブル
ス1試合

■参加料／1チーム3000円

※代表者会議にてお支払いくだ
さい。

■代表者会議

▽日時…6月9日(火)午後7時30
分

▽会場…総合体育館体育団体室

■申込締切／6月3日(水)

■申込・問い合わせ／文化スポ
ーツ課スポーツ振興係 ☎83・0
077

市民プールオープン!

市民プールをオープンします。
詳細は、市ホームページまたは総合体育館内の掲示をご覧ください。



営業日時

営業日	営業時間
6月25日(木)～30日(火)	午前10時～午後5時
7月1日(水)～8月31日(月)	午前9時～午後6時
9月1日(火)～9日(水)	正午～午後5時

問い合わせ／文化スポーツ課
スポーツ振興係 ☎83-0077



ボッチャ大会INおぢや

パラリンピック競技でおなじみのボッチャ大会を開催します。障がいのある方もない方も、ぜひご参加ください。優勝賞品や参加賞も用意しています。

- 日時／7月4日(土)午前9時～午後1時30分(受付…午前8時30分)
- 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
- チーム編成／1チーム3～6人
- 定員／先着30チーム
- 参加料／1チーム1000円

■持ち物／内履き、飲み物、タオル

■申込方法

▽総合体育館にある申込用紙を記入し、申込先に提出(ファクス可)

▽下記二次元コードから申込



- 申込期間／5月25日(月)午前9時～6月19日(金)午後5時
- その他／障がい者スポーツも体験可(参加無料)
- 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(両兼用)

募集

男女共同参画出前セミナー

団体・グループ・企業などが行う学習会などに講師を派遣します。職場の環境づくりや意識啓発にもご活用ください。お気軽にお申し込みください。

■対象／市内在住または在勤・在学の10人以上の団体・グループ・企業

■内容／講師によるセミナー、ワークショップの進行など

※テーマについてはご相談ください。ただし、事業の趣旨に合わない場合はお受けできない場合があります。

■テーマの例

- ▽男女共同参画
- ▽ワーク・ライフ・バランス
- ▽男性の育児参加
- ▽女性活躍推進 など

■実施予定件数／3件程度

■その他／講師料は予算の範囲内で市が負担しますが、上限額を超えた講師料や資料代などの実費を負担いただく場合があります。



■申込・問い合わせ／市民生活課 市民係 ☎83・3509

お試し免許返納&使って公共交通

運転免許を所有したまま、自動車を運転しない生活を体験する企画です。参加者には公共交通の利用特典を進呈します。日々の移動を公共交通で行い、運転免許返納後の生活を体験してみませんか。

■対象者／市内在住の昭和31年4月1日以前に生まれた方で、運転免許証をお持ちの方

■特典／次のいずれかの内容を1人につき1回進呈
▷路線バス回数券1万1000円分(100円券×110枚)
▷市内公共交通共通利用券(イコテ、一般タクシー、乗合タクシー)1万円分(100円券×100枚)
※市内公共交通共通利用券の有効期限は令和9年3月31日(火)です。

■参加条件

- 1 自動車を運転せずに公共交通で移動する生活を1か月以上体験すること
- 2 体験終了後に参加者アンケートに回答すること

■申請期間／6月1日(月)～令和9年2月26日(金)

■申請方法／運転免許証を持参のうえ、市役所分庁舎で申請してください。

■その他

- ▷予算額に達し次第終了します。(先着順)
- ▷特典の内容は変わる場合があります。

■申込・問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512



自主スポーツ団体会員募集



▷各団体の活動時間や連絡先、自主スポーツ団体登録制度についてはお問い合わせください。

▷入会を希望する方は、各団体の活動日に活動場所へお訪ねください。

■お問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077

団体名	種目	主な活動日	主な活動場所	年会費
壮年野球小千谷オールドベビーズ	壮年野球	第1・3日曜日	白山運動公園ほか	12,000円
婦人健康の集い	ソフトバレーボール	週1回	総合体育館	6,000円
西地区スポーツ友の会	バドミントン	土曜日	総合体育館ほか	3,000円
小千谷スキー同好会わたぼうし	アルペンスキー	不定期	各地	2,000円
小千谷各球会	軟式野球	3月~11月:土・日曜日	白山運動公園ほか	12,000円
帝王	軟式野球	4月~10月:土・日曜日 11月~3月:日曜日	市内野球場ほか	10,000円
ウッディーズ	テニス	火曜日	総合体育館	6,000円
ラブ	硬式テニス	水曜日	東小千谷体育センターほか	7,000円
祭やおぢや	よさこい	金曜日	総合体育館	18,000円
エアロビクス愛好会	有酸素運動・ストレッチ	金曜日	総合体育館	40,000円
T・Kクラブ	硬式テニス	土・日曜日	白山運動公園	3,000円
ピカリクラブ	ソフトテニス	土曜日または日曜日	白山運動公園ほか	無料
舞夢	レクリエーションダンス	火・木曜日	総合体育館	12,000円
骨盤体操サークル	ストレッチ体操・フラ教室	ストレッチ体操:水曜日 フラ教室:第2・月末水曜日	総合体育館	27,000円
ピンポン教室	卓球	月・金曜日	総合体育館ほか	7,000円
深雪クラブ	硬式テニス	木曜日	総合体育館	随時
いきいき3B	3B体操	月曜日	総合体育館	30,000円
小千谷市スポーツチャンバラ協会	スポーツチャンバラ	土曜日	総合体育館	13,200円
Hoa le'a le'a フラサークル	フラダンス	火・水曜日	総合体育館	60,000円
mm	バレーボール	土曜日	小千谷中学校ほか	3,000円
レクダンスサークル桜華	レクリエーションダンス	月曜日	総合体育館	12,000円
小千谷ソフトテニスクラブ	ソフトテニス	不定期	白山運動公園ほか	無料
城内テニス	硬式テニス	5月~11月:土曜日または日曜日 12月~4月:不定期	白山運動公園ほか	4,000円
エスポワールクラブ	テニス・ピククルボール	不定期	白山運動公園ほか	無料
小千谷市ゲートボール協会	ゲートボール	地区ごとに活動	各地区ゲートボール場	2,000円
片貝ニューススポーツクラブ	ソフトバレーボール	月・木曜日	片貝小学校	4,000円
ゆきわスマイル	バレーボール	金曜日	総合体育館ほか	12,000円
S.T.V	バレーボール	土曜日	総合体育館ほか	12,000円
JJ sports	フットサル	日曜日	東小千谷体育センターほか	随時
NeXus	硬式テニス	5月~11月:土・日曜日 (12月~4月は平日も活動)	白山運動公園ほか	無料
クエッションズ	バドミントン	月・水・金・土曜日	千田中学校ほか	60,000円
小千谷市歩く会	ウォーキング	土・日曜日	市内	2,000円
小千谷ブレイク	硬式テニス	月・水曜日	白山運動公園ほか	2,000円
小千谷BC	バドミントン	月・金・土曜日	総合体育館ほか	48,000円
ペックンチ	バレーボール	水曜日	市内	3,000円
小千谷太極拳	太極拳	火曜日	東小千谷体育センターほか	12,000円

社会教育関係団体・社会教育自主サークル会員募集

各団体の活動日や連絡先、入会方法についてはお問い合わせください。

■お問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111



● 社会教育関係団体

団体名	種別	主な活動場所	年会費
西脇順三郎を偲ぶ会	文化	ホントカ。ほか	3,000円
小千谷の自然を愛する会	自然	市内	3,000円
小千谷歌謡会	歌謡	市民会館ほか	36,000円
池坊たてはなの会	生け花	サンラックおぢや	24,000円
レック・花の輪	レクダンス	市民会館	10,000円
小千谷なつメロ愛好会	歌謡	会長宅	36,000円
深雪会	舞踊	市民会館	12,000円
明るい社会づくり運動小千谷支部	奉仕活動	市内	1,000円
寛三奈会	舞踊	市民会館ほか	12,000円
写真サークルフォトカフェ	写真	市民会館	2,000円
ニューモラル友の会	道徳	市民会館ほか	6,000円
小千谷市民吹奏楽団	吹奏楽	楽集館、市民会館	24,000円 ※学生無料
小千谷国際交流の会	国際交流	サンラックおぢやほか	2,000円 ～4,000円
白山雪割草の会	園芸	市内	3,000円
秀桜会	舞踊	市民会館	36,000円
小千谷写真愛好会	写真	市民会館	3,000円
けいちつ健康クラブ	体操	片貝総合センター	48,000円
コール・R	合唱	音楽教室ほか	36,000円
小千谷市視覚障害者福祉協会	福祉	サンラックおぢやほか	2,000円
鎌倉彫の会	鎌倉彫	市民会館	18,000円
絵画を楽しむ会	絵画	市民会館	10,000円
舟陵俳句会	俳句	市民会館	4,000円
堀沢ファミリー	民謡	市民会館ほか	28,000円
小千谷絵紙保存会	文化	楽集館ほか	2,000円
まゆみ俳句会	俳句	市民会館ほか	4,000円
詩吟神風流 漲友会	詩吟	サンラックおぢや	4,000円
彩の会	日本画	市民会館	24,000円
碧空懐メロ同好会	歌謡	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷陶友会	陶芸	楽集館	10,000円

団体名	種別	主な活動場所	年会費
ぐるーぶ芽	洋画	市内	8,000円
小千谷古文書の会	古文書	市民会館ほか	9,000円
小千谷語り部の会	語り	市民会館	3,000円
すばるの会	大正琴	市民会館	12,000円
小千谷水墨画会	水墨画	市民会館	5,000円
全日本書芸文化院 小千谷グループ	書道	楽集館	10,000円
音楽交流会ピアチェーレ	クラシック音楽演奏	サンラックおぢやほか	6,000円
OJIYA CHIBI UNITY	ダンス	6月末まで勤労青少年ホーム、以降はソコラテ	5,500円
小千谷短歌会	短歌	市民会館	8,000円
混声合唱団 OSC	合唱	市民会館ほか	60,000円
チャレンジワークあさがお	福祉	市内企業・施設	2,400円
阿波おどり「おぢや連」	阿波踊り	市民会館	12,000円
サンキュウ会	子育て支援	市内公共施設ほか	無料
すこやか3B体操	3B体操	6月末まで勤労青少年ホーム、以降はソコラテ	18,000円
J・C・O・B NAGAO KA-OJIYA	ゴスペル	サンラックおぢやほか	1,200円
サークル団体ラブダンスムーブメント	ダンス	市民会館ほか	42,000円
小千谷民謡 穂波会	民謡	市民会館	20,000円
小千谷良寛会	文化	市民会館ほか	1,500円
合唱団かたくり	合唱	楽集館ほか	8,000円 ※小中学生無料
小千谷市PTA連合会	社会教育	サンラックおぢやほか	120円
三友会	民謡	片貝総合センター	24,000円

● 社会教育自主サークル



団体名	種別	主な活動場所	年会費
うたごえ教室	合唱	市民会館	1,500円

くらし

緊急告知ラジオなどで
全国一斉情報伝達試験を
行います

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）を用いた情報伝達試験を行います。緊急告知ラジオや市内に設置している放送設備で試験放送が流れます。

また、緊急情報メールなどで試験の情報をお伝えします。実際の災害と間違わないようご注意ください。なお、携帯電話から警告音が鳴る緊急速報「エリアメール」の配信は行いません。試験放送にあわせて、どのような行動をとるべきか想像しておきましょう。

※当日の状況によっては、試験を中止する場合があります。

■日時／6月3日(水)午前11時頃
■問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515



自衛隊への情報提供からの
除外申請

自衛官および自衛官候補生の募集のため、対象年齢の方の住所、氏名などを自衛隊へ情報提供しています。この情報提供からの除外を希望する方は、除外申請してください。

■対象／平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方、平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方

※対象者が18歳未満の場合、保護者の申請が可能です。

■申請期間／令和9年2月28日(日)

■申請方法／窓口または左記二次元コード

■必要なもの
▼本人が申請する場合…確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

▼保護者が申請する場合…保護者の本人確認書類

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



◀確認書類が
マイナンバー
カードの場合



▶確認書類が、
マイナンバー
カード以外の場合

旅券手数料が改定されます

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



手数料の改定により申請件数の大幅な増加が想定され、7月1日(水)以降の申請は、混雑状況によっては申請から交付までに約1カ月を要すると見込まれます。

7月中に海外渡航を予定している方は、6月までに旅券を受け取れるように、十分な時間的余裕をもって申請してください。

●改定日／7月1日(水)

※新しい手数料の額は、7月1日(水)午前0時以降の申請分から適用される予定です。

●旅券手数料

対象年齢	旅券種別	申請方法	改定後手数料（案）
18歳以上	10年 (5年旅券は廃止)	窓口	9,300円
		電子	8,900円
	残存有効期間 同一旅券	窓口	5,800円
		電子	5,400円
18歳未満	5年	窓口	4,800円
		電子	4,400円



市・県民税・森林環境税の納税通知書を発送します

令和7年中の所得をもとに、令和8年度の市・県民税を決定しました。6月15日(月)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。※給与天引き(特別徴収)の方には、5月中に勤務先へ発送済みです。ただし、給与から天引きしている場合でも、65歳以上で公的年金などを受給している方には、納税通知書を発送します。

■納期限

- ▽第1期…6月30日(火)
- ▽第2期…8月31日(月)
- ▽第3期…11月2日(月)
- ▽第4期…令和9年2月1日(月)

■その他

▽納税は口座振替が便利です。市内金融機関窓口または税務課で手続きができます。
▽納付書の場合、納期限まではコンビニエンスストアやスマートフォンアプリ(PayPay請求書払い・楽天ペイ(請求書払い)・d払い・au PAY)でも納めることができます。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508



渇水時協力井戸の登録にご協力ください

夏の少雨と高温の影響により、農業用水が不足し、水稲などの農作物に深刻な被害が出る場合に備えて、無償で水の供給に協力いただける井戸の登録者を募集します。

■登録要件

- ▽個人・事業所などの所有を問わず、市内にある井戸であること
- ▽立上り管のついた電動式のポンプ井戸であること
- ▽現在井戸として使用中で、井戸水に濁りや臭いがないこと
- ▽井戸枠、ふたなどがあること
- ▽渇水時に、井戸の所在地を市のホームページなどで公表することに同意できること

■登録方法

- ①農林整備係にご連絡ください。
- ②現地で職員と立ち会い、井戸の確認を行います。
- ③確認の結果、登録要件と合致する場合は、登録申出書を提出してください。

■その他／井戸の所有者が給水の義務や責任を負うものではありません。

■問い合わせ／農林課農林整備係 ☎83・3510

相談

休日労働相談会

労働に関するさまざまな悩みについて、社会保険労務士・労働相談所職員が相談をお受けします。電話・面談・オンライン形式(Teams)のいずれかで行います。

※面談、オンライン相談は事前予約が必要です。

■日時／6月14日(日)午後1時～4時30分

■会場／長岡地域振興局(長岡市沖田2-173-2)

■相談無料

■その他／平日(年末年始は除く)の午前9時～午後5時も職員による労働相談を行っています。

■予約・問い合わせ／新潟県労働相談所 ☎025・281・6110

詳細はこちら



売れる商品づくり！
ブ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ス手法のお悩みにも対応します。

■日時／7月8日(水)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(㈱ネオス代表取締役会長)

■定員／先着4社

■参加無料・要申込

■申込締切／6月24日(水)
■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556

健康

不正大麻・けし撲滅運動

新潟県では5月1日(金)から9月30日(水)まで「不正大麻・けし撲滅運動」を実施しています。大麻や違法なけしを発見したときは保健所にご連絡ください。大麻・けしの見分け方は、長岡保健所ホームページを参考にしてください。

■問い合わせ／長岡地域振興局健康福祉環境部(長岡保健所) ☎33・4932

詳細はこちら



ぬりえ&マップ
ダウンロードできます!

市内4カ所にある「ポケふた」を探してみよう!



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。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

「ぽかん口」を ご存じですか

小千谷北魚沼在宅歯科医療連携室
歯科衛生士 星野賀織さん



いま、ぽかん口のお子さんが増えているのをご存知でしょうか？

●ぽかん口とは

- ▽いつも口がポカンと開いている
- ▽気がつくとも呼吸をしている
- ▽寝ている間も口を開けている



右のような状態が続くと身体全体に悪影響を及ぼす事が分かっています。

●ぽかん口が及ぼす影響

- ①虫歯・歯周病・感染症のリスク増加
口が開いたままの状態では、口腔内が乾燥します。乾燥すると虫歯菌や歯周病菌から歯を守っている唾液が口腔内の隅々まで行き届かないため、虫歯や歯周病にかかりやすくなり、口臭の原因にもなります。また、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなる事が分かっています。

②発音・食事・顔貌への影響

ぽかん口が続くと口の周りの筋肉が十分に発達しません。その結果、正しく発音できなくなったり、食事中に飲食物が口から漏れたりすることもあります。顔の筋肉や骨格の発達にも影響するため顔のたるみや歪み、アデノイド顔貌（口元が突出した顔貌）になる可能性があります。

③睡眠時間の問題

口呼吸が習慣化すると睡眠中にいびきをかいたり、睡眠の質が低下する可能性があります。

●改善方法

①口の周りの筋力トレーニング

- ▽口の周りの筋肉を鍛えましょう！風船をつかって膨らませたり吹き戻したりを繰り返してみよう。空のペットボトルを吸ったり、息を吹き込んだりするトレーニングもおすすです。
- ▽「あー」「いー」「うー」「べー」と大きく、ゆっくり口を動かす運動もおすすです。1日に10回セットを3回行うと効果があります。

②鼻づまりの治療

鼻づまりが原因で口呼吸になっていることもあります。専門医の受診をして口呼吸を防いでください。

定期的に歯科を受診しましょう

ぽかん口であるか不安に感じたら、お子さんの定期的な歯科受診をおすすめします。虫歯の検診や顎の発達状況を診察してもらい虫歯・歯科矯正を予防しましょう。

75歳になる方と75歳以上の方へ 人間ドック検診費用を助成します

■助成対象／令和8年度中に75歳になる方と、後期高齢者医療の被保険者で75歳以上の方（昭和27年4月1日以前に生まれた方）。ただし、次の方は対象外
▽令和8年度に住民検診（子宮頸がん検診・乳がん検診を除く）を受診する方

※住民検診を取り消して人間ドックを受診する場合は、助成を受けることができません。

▽人間ドックの結果の提供に同意できない方

▽保険料の未納がある方

■助成額（助成は年1回限り）

▽令和8年度中に75歳になる方…上限1万円

▽75歳以上の方…上限6000円

■利用方法

▽市の人間ドックを受診する方…受診時に助成額を除いた金額を検診機関にお支払いください。

▽個人で人間ドックを受診する方

①検診機関に人間ドックをお申し込みください。

②受診当日に検診費用を全額お支払いください。

③令和9年3月31日(水)までに、市民生活課国保年金係または健康・子育て応援課健康増進係窓口で、

助成申請を行ってください。（電話申請は不可）

▼持ち物・医療保険の保険資格を確認できるもの（資格確認書など）、通帳、検診費用の領収書、人間ドックの結果通知の写し

※結果通知が申請期限に間に合わない場合は、期限までに申請を行い、後日、結果通知の写しを提出してください。

④申請後に、助成額を指定の口座に振り込みます。

■問い合わせ

▽市民生活課国保年金係 ☎83・3516

▽健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640



- 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**



● 特定健康診査・胸部レントゲン検査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
池ヶ原・古田・池中 新田・坪野(上)・細島・ 塩殿・卯ノ木・芋時 真人地区(真人北部、 芋時を除く)	6.4(木)*	9:15~9:45	克雪管理センター
		10:30~11:30	真人ふれあい交流館
真人北部		13:30~14:00	真人北部コミュニティセンター
岩沢地区	6.5(金)*	9:20~10:00	岩沢住民センター
川井地区		10:30~11:00	川井住民センター
東山地区		13:00~13:30	東山住民センター
東小千谷地区・東山地区	6.10(水)	9:00~11:00 13:00~15:00	東小千谷体育センター
	6.11(木)		
	6.12(金)		
吉谷地区・千田地区・ 真人北部・千谷川・ 桜町	6.15(月)	9:00~11:00 13:00~15:00	総合体育館
	6.16(火)		
	6.17(水)* [♿]		

※6月4・5日は胸部レントゲン検査のみ実施。特定健康診査の受診希望者は要問い合わせ。17日はリフト付胸部レントゲン車あり。

● 休日健診

▷日時：7月5日(日)午前
▷会場：サンラックおぢや

● レディース健診

▷日時：7月8日(水)午前・午後
▷会場：総合体育館

● 子宮頸がん検診・乳がん検診日程

月日	受付時間	会場
4月12日 月・火・金曜日(祝日は除く)	13:15~13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は 14:00~14:15	小千谷総合病院健診センター
休日検診 7.26(日)	9:00~11:00 13:00~15:00	あすえ〜る
11.7(土)	9:00~11:00	

● 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
本町・元町・日吉・ 船岡・栄町	6.24(水)	9:00~11:00	総合体育館
	6.25(木)		

● 骨粗鬆症検診日程

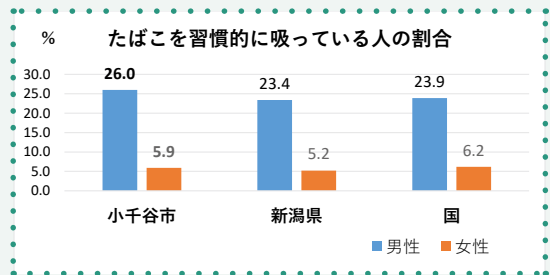
月日	受付時間	会場
6.21(日)	9:00~11:00	あすえ〜る
7.10(金)	9:00~11:00 13:00~15:00	総合体育館

5月31日(日)は「世界禁煙デー」 5月31日~6月6日は「禁煙週間」です

■ 問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

小千谷市は喫煙者率が高いって本当!?

令和7年度に小千谷市特定健康診査を受診した人のうち、たばこを習慣的に吸っていると回答した人は男性が26%、女性が5.9%でした。小千谷市の男性は新潟県や全国に比べて喫煙者の割合が高いことがわかっています。(右図出典：国保データベースシステムより)



三次喫煙(サードスモーク)を知っていますか?

「三次喫煙」は、その場でたばこを吸っていなくても、喫煙後の息に含まれる有害物質や、喫煙によって服や髪、家具などに付着・残留した有害物質を吸入してしまう事態のことです。たばこの臭いが残っているということは、有害物質もまだ残っています。喫煙後、45分間は吐く息からも有害物質が放出されるため、周囲の望まない受動喫煙を防ぐためには、たばこを吸う環境や時間を考慮する必要があります。この機会に「自分の健康」と「周囲への配慮」のために、禁煙に取り組んでみませんか?

無症状でも要注意!
がん検診で自分の体を知りましょう
初期のがんの多くは無症状です。定期的ながん検診を受診して早期発見・早期治療につなげましょう。市のがん検診は年度途中の申込みも可能です。(ページ上記「検診日程」参照)

5月と6月は「赤十字月間です」



【災害支援】赤十字活動にご協力を ～助け合いの輪を広げましょう～

全国で頻発する災害の支援などを行う日本赤十字社は、支援者の方々からいただく活動資金によって成り立っています。活動資金のご協力をお願いします。

- 対象／個人・法人（ご協力は任意です）
- 協力金／1世帯あたり500円程度
- 納入方法／各世帯に配布される募集用封筒に活動資金を入れ、町内会へ提出してください。（一括納入している町内を除く）
- 主な活動
 - ▷日本赤十字社：災害救援や血液事業、小学校の新入学児童への交通安全帽の配付、火災や水害に遭われた方への救援物資と災害見舞金の贈呈など
 - ▷各奉仕団：救急員養成講習や防災訓練
 - ▷青少年赤十字加盟校：環境美化活動（清掃活動や花植えなど）や地域ボランティア活動（資源物回収など）

赤十字救急法基礎講習会

- 日時／7月11日(土)午後1時～4時30分
- 会場／サンラックおぢや2階大集会室
- 対象／満15歳以上の方
- 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／1,500円（教材費、保険料を含む）
- 持ち物／筆記用具
- 申込期限／6月26日(金)
- 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、赤十字ベーシックライフサポーター認定証が交付されます。
- 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



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	6.10(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。
シニア世代からのもの忘れ心配相談室	6.18(木)	10:00～11:30 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	○	高齢者相談センター ☎83-0807
行政相談	6.23(火)	10:00～12:00	真人ふれあい交流館	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	—	
無料法律相談	6.17(水)	13:30～16:30	市役所	弁護士による法律相談	○	市民生活課市民係 ☎83-3509
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	6.17(水)	10:00～11:45		センターの概要と入会手続きの説明	—	シルバー人材センター ☎82-6550
女性の困りごと相談会	6.12(金)	13:30～14:30 14:30～15:30	あすえ～る	女性が抱える悩みごとなどに関する相談	○	こども若者家庭センター ☎86-5140
ひきこもる人の家族のつどい	6.21(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	6.22(月)	9:30～11:00	芽咲庵 (上ノ山1-2-15)	精神障がいの方の家族の相談・交流・学習の場	—	
起業相談会	6.17(水)	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	6. 7(日)13:00～15:00：元中子公会堂☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 6.10(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） 6.18(木)13:30～15:00：片貝総合センター☎83-1786（特養おぢやさくら） 6.19(金)13:30～15:00：サンラックおぢや☎86-7072（モス・コーラデイホーム）				○	認知症の方や家族などの交流と相談ができる場 ▷飲み物代：1回100円 ▷事前にお問い合わせください。

三二情報

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

生涯学習セミナー 「ありがとう」の力

普段何気なく使う「ありがとう」ですが、感謝の対象を広げ、言葉にこめる「心」を見直すと、自分にも喜びをもたらし、人生を輝かせる大きな力になります。グループワークを通して「道徳の大切さ」や「感謝の心」について、楽しく学ぶセミナーです。

日 6月21日(日)午後1時30分〜4時20分(受付:午後1時〜) **場** 楽集館 稲葉秀行さん(公財) モラロジー道徳教育財団)

¥1000円 **他** 当日会場でテキスト 『明日をつくる心づかいの指針』をお買い求めください。(300円) **申** 岡中山節夫080・6756・8195



愛染まつり

日 6月13日(土) **内** 御開帳・御祈禱
 時 午後3時〜9時30分 **場** 芸ステージ
 時 午後6時15分〜8時30分 (出演:小千谷SCダンスクラス、ルウ・ハルベ、山古志ベンチャーズ) **内** 奉納花火大会
 時 午後8時30分〜9時30分 **場** 出店・富くじなど **場** 高妙高寺 ☎ 89・2529



東夢協歌声サロン

東京ロマンチカのリードボーカル宮内ひろしさんを講師に迎え、宮内さんの歌を聴き、昭和歌謡曲などを一緒に歌うイベントです。令和6年度に市民協働支援補助金を活用し、当市を題材として制作した「愛は限りなく千の谷」も歌います。

日 6月20日(土) 午前10時〜11時30分 **場** 東栄会館2階(東小千谷郵便局前) **定** 40人 **¥**1000円(茶菓代含む) **申** 6月15日(月)までに電話でお申し込みください。 **問** 東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会 ☎ 83・4194

市内中小企業向け DXスキルアップセミナー

日 ①6月25日(木) ②7月22日(水) ③8月26日(水) ④9月18日(金) いずれも午後6時30分〜8時 **場** テレワークステーション おぢや2階多目的ルーム **内** 市内中小企業事業者 **内** ①電話と紙を減らす申込受付の整え方 ②口頭頼みをやめる仕事の引継ぎの整え方 ③見積づくりを早く正確に進める仕事の整え方 ④問い合わせを取りこぼさない仕事の回し方 **講** 生田隆司さん(小千谷地域活性化起業者) **・NEW!** **¥**無料 **持** パソコン、タブレットまたはスマートフォン(必要な方のみ) **申** 左記二次元コードからお申し込みください。 **問** 地域活性化起業者(生田) ☎ 070・1482・0910

申込はこちら



小千谷縮製作体験講座

ユネスコの無形文化遺産に登録された小千谷縮の製作技術を体験し、小千谷縮の伝統に触れて、歴史の学習と技術の保存を考える講座を開催します。

日 第1回: 7月18日(土) 20日(祝) 第2回: 8月22日(土)、23日(日)、第3回: 8月29日(土)、30日(日) 午前9時〜午後5時 **場** 市民会館など **内** 第1回: 講話・「小千谷縮の歴史と技術」・**拵** (かすり) びり・染色、第2回: いざり機による織り(前半)、第3回: いざり機による織り(後半)・湯もみ **内** 小千谷縮の製作に



興味・意欲のある方で、全日程に参加できる方(過去に参加された方も申込可) **定** 10人 **¥**2万円 **申**・**問** 6月11日(木)までに小千谷縮技術保存会 小千谷織物同業協同組合 ☎ 83・2329

活脳おぢや

まちがい探しにチャレンジ!
(15ページ)の答え



脳活できましたか? 裏表紙の「広報クイズ&感想」コーナーから、何個のまちがいを見つけられたかぜひ教えてください。

7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/7月1日(水)
- 申込/6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
栄町団地住宅 2号棟(栄町)	2	16,900 ~33,200円	4階建・3DK
南原団地住宅 (日吉2)	1	14,600 ~28,700円	3階建・2DK
千谷川のぞみ団地 住宅(千谷川3)	1	19,300 ~37,900円	4階建・2DK

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

訂正とおわび

広報おぢや4月号の記載に誤りがありました。次のおり訂正し、おわびします。

35ページ『今月の「#おぢフォト」』記事内、投稿者名(ユーザーネーム)

正 snow_n12さん

誤 yuma251006さん

●問い合わせ/企画政策課秘書広報室☎83-3507

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(4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

- ♡ 前島翼さん (桜町(上))
- ♡ 庭野彩さん (十日町市)
- ♡ 池田大輔さん (桜町(上))
- ♡ 辺見真彩さん (桜町(上))

☆ご誕生

- いとな 絃七さん (川上雅貴さん：三仏生)
- みゆか 末優香さん (渡辺春樹さん：城内3)
- ふうか 風花さん (高橋達也さん：平沢1)
- はな 花さん (佐々木歩さん：平沢1)
- はる 晴琉さん (金子健太さん：東栄1)
- こう 洸宇さん (吉澤由宇さん：木津町)
- らいき 来樹さん (三富達也さん：桜町(上))
- いちご 一期さん } (伊田学さん：平沢1)
- まこ 真虎さん }
- なゆ 奈侑さん (猪又良建さん：津山町)
- まりか 茉里香さん (和田重輝さん：小栗田)
- ほの 歩乃さん (庭野優也さん：土川2)

■問い合わせ/市民生活課
市民係☎83-3509



5月5日、山本山にて、菜の花畑と雲海

今月のキッズフォト



△わんパークにて

小林 はやせ 颯世さん (1歳10か月)

今月の #おぢフォト by 市民カメラマン



天候が良く、素晴らしいロケーションを舞台に、よさこいの演者と観客のみなさんが楽しんでいました。

(5月5日、ホントカ。屋上にて、奥野和英撮影)



作ってみてね! この料理

栄養満点



6月の食育月間に合わせて、市内の認定こども園や保育園、学校で提供するメニューを紹介し、丼ぶりすることで、1品で主食(ごはん)、肉(主菜)、たっぷりの野菜(副菜)をとることができるバランスメニューです。肉と野菜を甘辛いタレで炒めているので、野菜が苦手な人も食べやすい味付けです。にんにく・しょうが・ごま油の香りを効かせているので、食塩を控えつつ満足感があり、大人はコチュジャンなどで辛味を足すのもおすすめです。切り干し大根が入っているので、かみ応えもあり食感も楽しめます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー: 474kcal ▷炭水化物: 66.8g
▷たんぱく質: 17.4g ▷食塩相当量: 0.8g
▷脂質: 13.3g

給食で大人気! 栄養まるごと

～プルコギ丼～

<材料> (4人分)

豚肉(こま切れ).....240g
玉ねぎ.....1個
にんじん.....4cm
ニラ.....½束
切り干し大根.....20g
A { にんにく.....小さじ1弱
しょうが.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1
鶏がらだし.....小さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1弱
ごま油.....小さじ2

<作り方>

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、豚肉と①、玉ねぎ、にんじんを火が通るまで炒める。
- ⑤ ニラと③を加え、さらに炒める。
- ⑥ 器にごはんを盛り、その上に⑤を盛り付ける。

<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
(4月末現在)



人口 ()内は前月比	
男	15,655人 (-26人)
女	16,077人 (-20人)
合計	31,732人 (-46人)

世帯数 ()内は前月比	
世帯数	13,014世帯 (+ 3世帯)

異動 (4月届出分)			
出生	13人	転入	78人
死亡	47人	転出	90人

広報クイズ & 感想

正解者の中から抽選でプレゼント引換券をお送りします

今月のプレゼント (5人)
ブルーインパルスおぢやおかき
極上柿の種セット

- 応募方法 / 郵便番号・住所・氏名と①クイズの答え②アンケート回答を必ず記入してご応募ください。
- 応募先 / ▷専用フォーム：右記二次元コード▷郵送：
①947-8501企画政策課秘書広報室 (住所記載不要)



- ※はがきの本誌へのご意見を必ず記載してください。
- 応募締切 / 6月15日(月) (郵送の場合は、当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもって当落の発表とします。

問題

原子力発電所から半径おおむね5~30kmの区域の名前は？

- ① UPZ ② PAZ ③ EAL

ヒントは
5ページ!

5月号のクイズの答えは、② 未来ビジョン でした。



竹内製菓ファクトリーショップ 皐月堂
稗生乙1673-1 ☎83-3456

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。

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

有料広告掲載欄

7/7 (火)開催
10:00~13:00 ★3種のつけダレそうめん

手作りだから旨い!
ガツンと餃子×つるりと麺で、夏を元気に乗り切る。

★手作り餃子
★七夕ゼリー

北陸ガス料理教室

講師 林 理奈子 (調理師・栄養士)
参加費 2,000円
会場 サンラックおぢや
定員 6名様 募集メ切▶6/16火

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)

お申し込みはこちら

注文住宅・リフォーム
なんでもご相談ください

長期優良で建てる
オーダーメイドの家

雪害対策工事や
国・小千谷市の
補助金対象の工事も承ります

新潟県知事許可 (般-3) 第44057号

KOMIYAMA
小見山建築

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

【モデルハウス&構造】
6月6日(土)7日(日)
9:30-16:30
平沢&城内にて

2棟
同時開催

【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

近隣にお住いの皆さまへ

ラソ花にしき
見学相談会の
ご案内

見学会日程 予約優先

6/14日

●時間:10:00~13:00 見学相談会のご予約はこちら

●会場:ラソ花にしき 小千谷市城内4丁目10番19号

チラシ持参で
ティッシュボックス
5箱プレゼント!

見学会にご来場のうえ、
アークベル会員にご入会頂いた方に
オリジナル リーフパイプレゼント!

【見学相談会のご予約・アークベル会員に関するお問い合わせ】

Arkbell アークベル 小千谷セレモニー ☎0120-952785

企業・団体・ご家族のみならず
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 小千谷市大字坂町5140番地 サンラックおぢや内
FAX 0258-82-6615 E-mail ac-ojiya@sjc.ne.jp

編集室
だより

4月19日(日)のブルーインパルス展示飛行は、すごい迫力でしたね。フォトコンテストの応募作品を見てみると、その時の感動がよみがえってきます。結果の発表は来月号でお届けしますのでお楽しみに! ㊦