



◎二荒さまのお祭り（7月17～19日）

小千谷に夏を告げる二荒さまのお祭りが行われ、保存会のみなさんによる県指定無形民俗文化財「巫女爺人形操り」や、地元のこどもたちによる市指定無形民俗文化財「豊年獅子舞」が二荒神社などで披露されました。

また、二荒神社境内に設置されたステージでは、太鼓やヒップホップ、阿波踊りなどが披露され、お祭りを盛り上げていました。

●今月の主な内容

まもなく開館2周年！今、知ってほしいホント力。情報……………2～5
 片貝まつり スケジュール・交通案内……………8～9
 令和8年熊本地震災害義援金にご協力ください……………10



まもなく開館2周年！

今、知ってほしいホントカ。情報

65万

人

来館者数

令和8年7月末で、累計来館者数は65万人を超えました。ちなみに、ブルーインパルスが小千谷に来た4月19日の来館者数は1日で約1万人でした。

約15万

冊

ホントカ。にある本の数

みなさんの目に入るフロートエリアや各アンカー、こどもとしゃかんには約10万冊、閉架書庫には約5万冊の資料が集められています。

雪室

約300

m³

雪室の広さ

ホントカ。には雪室があり、雪で冷やした空気を冷房として活用しています。広さは約300m³。冬の間に4tトラック60台分の雪を貯蔵し、夏に使います。

食

入口

博

32

架

可動式の書架の数

フロートエリアにある書架はレールの上を動かすことができるので、目的に応じてスペースを作りかえ、さまざまな活動を行うことができます。



1,500

件

これまでイベントに出たお店、団体の数

毎月第1日曜日に開催している「ホントカ。市」などの数々のマルシェイベントには、これまでに延べ1,500のお店やパフォーマーが出店・出演し、みんなでイベントを盛り上げています。次回の「ホントカ。市」は9月6日(日)に開催します。

ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。は、9月に開館2周年を迎えます。そこで今月は数字から見るホントカ。情報をお伝えするほか、みなさんにぜひ利用してほしい「ホントカ。市」の出店者へのインタビュもお届けします。■問い合わせ／ホントカ。 ☎ 82・2724



快挙

「日建連表彰 第67回BCS賞」を受賞しました！

(一社)日本建設業連合会が主催する日建連表彰において、「ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。」が第67回BCS賞を受賞しました。「BCS賞」は、良好な建築資産の創出を図り、文化の進展と地球環境保全に寄与することを目的に国内の優秀な建築作品を表彰するもので、1960年に創設された歴史ある賞です。

■受賞理由：「情報と活動がうごく、まちのタッチポイント」

図書館の持つ集客力をいかにしながら、可動（書架・家具）と固定（集まる箱）を組み合わせた有機的な領域づくりにより、情報と市民活動をしなやかに融合させることで、まちの活力を創出する地域共創拠点へと拡張させている。市民とともに地域課題に向き合うこれからの公共を照らした建築となっている。

お知らせ

ホントカ。開館2周年記念イベント「誕生祭02」

開館2周年を記念したイベントを開催します。

■日時／9月27日(日)午前10時～午後4時

■内容／マルシェイベント、発アンカーワークショップ、地元商店街ブース、DJ音楽ダンスイベント

※詳細は、後日ホントカ。ホームページに公開します。



△ホントカ。ホームページ

屋内広場の使用を規制します

屋内広場の塗装工事により、下記の期間中は屋内広場が使用できません。ご理解とご協力をお願いします。

■工事期間／9月7日(月)～18日(金)

※子アンカーと響アンカーは通常通り使用できます。

112

冊

屋内広場の本の数

屋内広場にあるすべり台の下は洞窟のような空間になっていて、壁一面に本を置くことができます。4月から、広場で遊ぶ子どもたち向けに、読まなくなった絵本や児童書の寄贈を受けています。



アイデアが形になる場所

ものづくりスペース 発アンカー

みなさんの「作ってみたい!」をサポートします。

開館から令和8年7月末までの利用人数

初回安全講習
受講者数

247人

利用者数

110人

人気の秘密は？

利用者さんに聞きました！

スタッフさんがフレンドリーに説明をしてくれたので、作ってみたいになりました。最初は難しかったけど、優しく教えてくれて学びも多いです。ワークショップイベントも定期的にあり、子どもが楽しいと言っています。



市外のものづくりスペースでは珍しいUVプリンタと刺しゅうミシンの存在が大きい。レーザー加工機や3Dプリンタだと単色だけど、彩色できる機械があるから作品の幅も広がります！



スタッフの方やほかの利用者さんからアドバイスをもらったり、相談したりしながら作れるので、考えていたものよりもいいものが作れることもあります。



ものづくりをするだけでなく、イベントの講師やボランティアスタッフとして活躍して下さる利用者さんもいます！

利用率 **45%** ってすごいの!?

講習受講者のうち実際に利用した方の割合は、全国の多くのものづくりスペースでは15~30%と言われています。発アンカーでは、おおぜいの方がものづくりにチャレンジしており、利用者さん同士が交流する姿も見られ、にぎわっています。

こんな機器があります！



UV プリンタ

紙以外の素材に印刷できます。



レーザー加工機

さまざまな素材の切断・彫刻ができます。



3D スキャナ

立体的な形状をデジタルデータ化します。



3D プリンタ

立体的な造形物を作成できます。



刺しゅうマシン

文字やイラストを刺しゅうできます。



カッティングプロッタ

紙やフィルムなどを自在にカットできます。

発アンカー開館時間：午前10時～午後4時

ご利用の流れ

- ①初回安全講習の受講（予約不要、所要時間約30分）
- ②利用予約（ホントカ。ホームページ、電話、窓口）
- ③利用・支払い



スタッフが丁寧にサポートします。まずは見学にお越しください♪
みなさんの作品やイベント情報は右記二次元コードから！



大型鏡や防音・音響設備があり、ダンスや楽器演奏などの練習ができる「響アンカー」と、毎月第1日曜日に開催しているマルシェイベントの「ホントカ。市」。それぞれの利用者と出店者に施設やイベントの魅力などを聞いてきました。

響アンカー利用者



むらやま そら
村山 爽 さん

小千谷西高校3年生。友人たちと結成したロックバンド「TRiumph」でベースを担当している。
「Kerontyo」名義でヒューマンビートボックスのパフォーマーとしても活動中。

利用するようになったきっかけは何ですか？

昨年の6月に友人とバンドを結成して練習場所を探していたときに、友人から紹介してもらったことがきっかけです。ふだんは2か月に1回くらいの頻度で練習に利用していますが、文化祭や市民芸能まつりといった発表の機会が近づくと利用回数が増えますし、ホントカ。のイベントに出演した際は直前のリハーサルでも利用しました。

利用していて感じる響アンカーの魅力を教えてください

スタジオやライブハウスなどのほかの練習場所と比べて、図書館という高校生でも入りやすい身近な施設の中にあり、気軽に予約できる点が魅力だと思います。

1時間あたり600円という利用料の安さで、アンプやドラムセットなどの本番同様の機材があらかじめ揃っているのも、持ち込みの負担が少ない点もありがたいです。

今後のホントカ。に期待することは何ですか？

イベントや行事の会場としてだけでなく、さまざまな人にとっての活動拠点として、もっともっと地域を盛り上げる施設になってほしいです。



「ホントカ。市」出店者



たなか さとる
田中 智 さん

燕市のドライフルーツ販売店「ビンヤード」代表。これまでに20回以上「ホントカ。市」に出店している。
9・10月頃からは県内産の果物を使った自家製のセミドライフルーツを販売予定。

出店したきっかけは何ですか？

昨年の2月に事業を始め、出店する機会と場所を探していたときに、図書館の中でマルシェをやっているという話を人づてに聞いて興味を持ち、出店を決めました。

「ホントカ。市」の良さや、ほかの出店イベントとの違いを教えてください

まずホントカ。という施設自体をとっても気に入っています。屋内でも大きな窓があって開放感があったり、冬でも子どもが遊べるスペースがあったりと、こんな図書館は見たことがないと思いました。そういった人の集まりができる場所に
出店できるのはありがたいです。

また、利用者と出店者の距離が近く、コミュニケーションを取りやすいのも良いと思います。利用者とだけでなく出店者同士の交流もあるほか、「ホントカ。市」をきっかけに知り合ったお客さまとのご縁で、片貝町のイベント「祭る」に出店できたこともありました。

市民のみなさんに向けてメッセージをお願いします

利用者やスタッフのみなさんのおかげで、リピーターや小千谷市外から「ホントカ。市」に来てくれるお客さまも増え、感謝しかありません。

今後もお客さまとのコミュニケーションを大切に、新しい商品を提供できるようがんばります。





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9年度
チャレンジ支援事業
補助金の採択者を
決定する
2026年度ビジネス
コンテスト in OJIYA の
詳細情報は、
秋頃公開予定！

BALLOON初の女性採択者 本町のチャレンジショップで パン屋をオープン

interview

起業を決意

私は3人のこどもを育てながら会社員として働いていました。8年前からパン作りに熱中し、「いつかパン屋を始めたい」と考えるようになり、周りの起業している方に話を聞いたり、小千谷市主催の起業支援イベントに参加したりして起業の勉強をしました。そして今年の春、こどもの大学卒業をきっかけに起業し、念願のパン屋を始めました。体に優しい、素材にこだわったパンを販売しています。

ビジネスコンテストに応募したきっかけ

起業するにあたり、資金調達方法を考えていたところ、ビジネスコンテストで採択されると100万円の補助金がもらえるという話を聞いて、「これなら起業できるんじゃないかな」と感じました。事業の構想や研究のために使える補助金だったので、絶対に採択されたいと思い、応募書類の準備や審査会でのプレゼンなどいろいろなことに全力を尽くしました。

初の女性採択者として

お客さまから「すごいね、がんばっているね」とよく言われますが、私は正直「やるかやらないか」の間違いだと思っています。実際、やりたいことはあるけど最初の一步を踏み出せない女性が多いと感じます。私は踏み出して起業しましたが、今でも不安です。でも、人生一度きり。「私なんか」と言わずにやりたいことをやりましょう！

市民のみなさんにひとこと

私が製造・販売している生のお米を使ったパンは、食感がもちもちとしていて、お米の甘みをダイレクトに味わえます。ぜひ一度食べてみてください。

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



お米のパンと発酵 店長

ほりさわ よしえ

堀澤 由枝 さん（49歳）

長岡市川口町出身。東京からUターンし、小千谷市内の企業に勤務。こどもの大学卒業を機に起業し、自宅工房で小千谷産の米や国産米粉を使ったパンを製造。ビジネスコンテスト in OJIYA初の女性採択者で、小千谷市チャレンジショップ1号店（本町1）にて販売している。

季節限定商品も開発予定です！お楽しみに！



2026人権×男女共同参画講演会

『SNS・ネットトラブルから私たちの人生を守るために』

●問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

誹謗中傷、容姿への心ない投稿、ネットいじめ…。一人ひとりの人権が尊重され、性別に関係なく、誰もが自分らしく生きられる社会について一緒に考えてみませんか。



■日時／10月17日(土)午後1時30分～3時
(開場：午後1時)

■会場／サンプラザ大ホール

■講師／石川結貴さん（ジャーナリスト）

■定員／150人

■入場無料

※ただし、入場整理券が必要です。

■保育ルーム／利用希望の方は10月9日(金)
までにお申し込みください。(こども1人につき300円、
定員4人)

■その他／手話通訳、要約筆記を行います。



■申込方法

▷市民生活課、片貝総合センター、市民会館、総合体育館、ホントカ、ソコラテ、あすえ～るのいずれかで入場整理券を受け取ってください。

※休館日が異なりますのでご注意ください。

▷右記二次元コード

■申込締切／10月9日(金)

申込はこちら



『北朝鮮による拉致問題を考えるパネル展』を同時開催します

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

■日時／10月8日(木)～17日(土)午前9時～午後5時

■会場／サンプラザ2階ロビー



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23ページをご覧ください。

令和8年 スケジュール

10日[木]

15:00～16:35 伝統祭り屋台曳き回し(一之町～浅原神社)
19:15～20:30 民踊流し(一之町～四之町)

11日[金]

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

19:30～22:20 奉納大煙火

三尺玉打上/20:30、21:30
四尺玉打上/22:00

12日[土]

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

19:30～22:20 奉納大煙火

三尺玉打上/21:00
四尺玉打上/22:00

11日[金]・12日[土] 随時

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

9月

10日[木]

11日[金]

12日[土]

問い合わせ

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



ご協力をお願いします

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

交通規制 [11日(金)・12日(土)]

11日(金)10:00～12日(土)23:00

- ・二之町片貝医院～四之町旧金盛屋薬局: **通行止め**

11日(金)・12日(土)13:00～23:00

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

11日(金)・12日(土)18:00～24:00

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

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

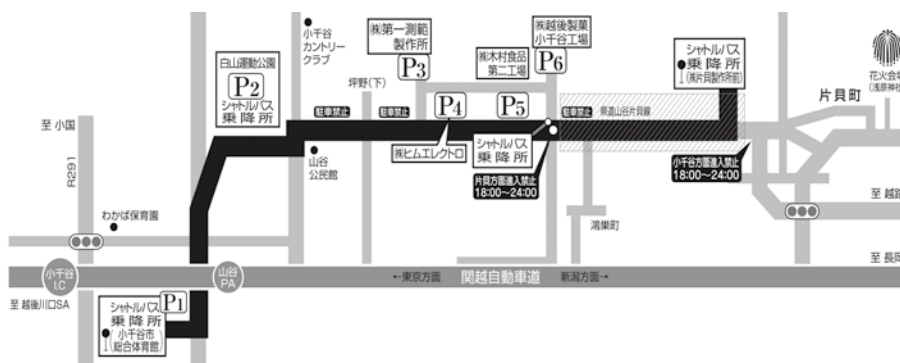
交通案内

- ・シャトルバス(有料) / ▷運行時間[往路] 16:00～19:30 [復路] 20:30～23:00
▷乗降所: 総合体育館駐車場、白山運動公園駐車場、西部工業団地～(株)片貝製作所
- ・臨時タクシー乗り場 / (株)第四北越銀行片貝支店ATM駐車場
- ・臨時駐車場(11日(金)・12日(土)両日駐車可) / 片貝町煙火協会ホームページ参照

！ 駐車場が少ないため、シャトルバスをご利用ください。



シャトルバス路線・臨時駐車場のご案内



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

※11日(金)は、P3第一測範製作所駐車場は午後5時から、P4ヒムエレクトロ駐車場は午後6時から利用可能です。

P1小千谷市総合体育館～(株)片貝製作所前間のシャトルバスは、(行き)小千谷市総合体育館発16:00～19:30まで(帰り)片貝製作所前発20:30～23:00まで随時運行いたします。

①②～片貝製作所は小学生以上 片道500円、往復1,000円
③～⑥は駐車場代(無料バス代付)2,000円
(2人分まで、3人目からはバス往復代500円)

(上記料金はいずれも現金のみ)

〔9月11日・12日〕 片貝まつり交通案内図

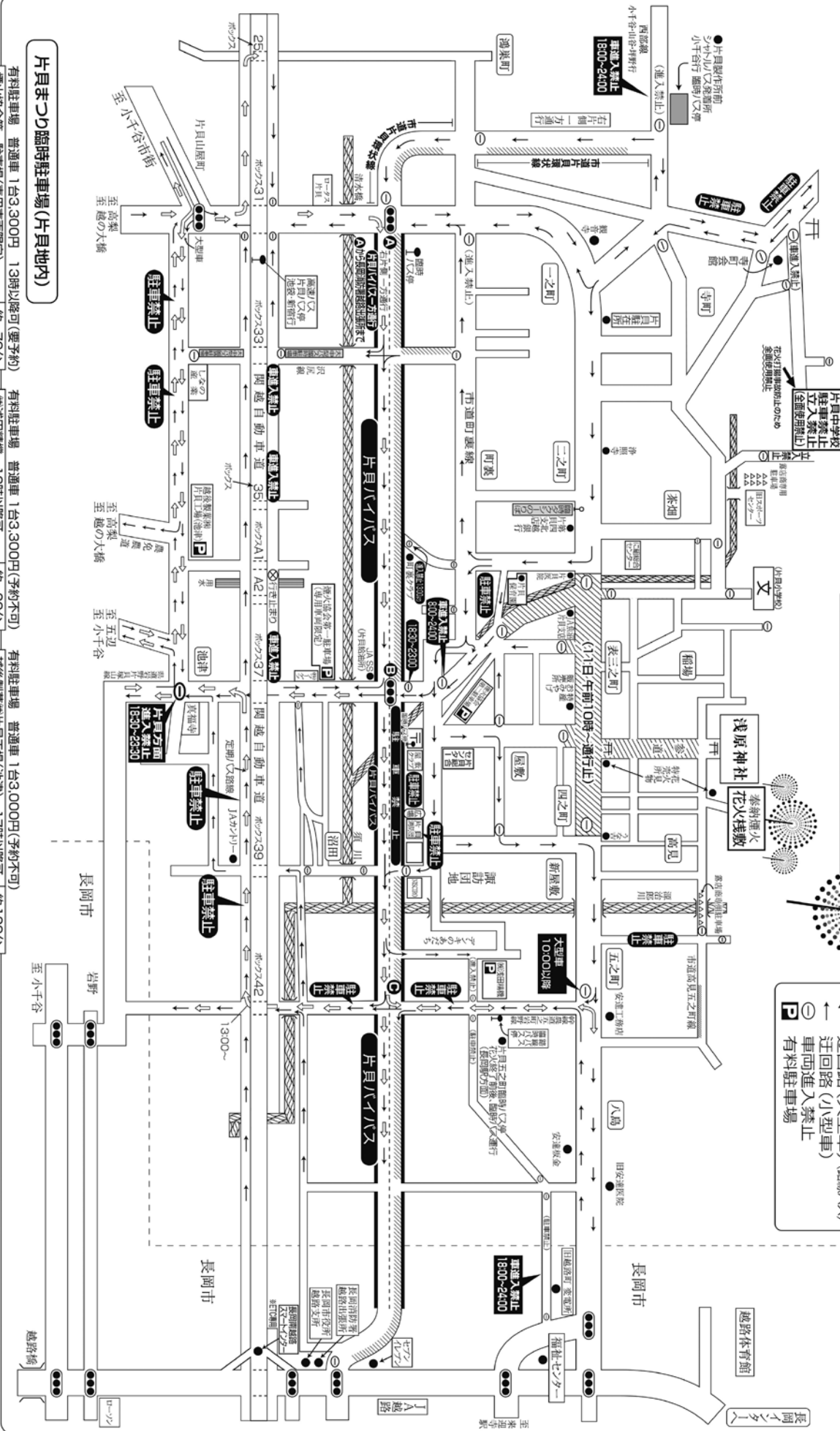
午後から夜間の規制時間

問合せ先：片貝まつり実行委員会 ☎0256-84-3900

1. 片貝バイパスへの入口A・B・Cから長岡消防署越路出張所十字路（国道405号・堀之内線）まで一方通行とします。（13:00～23:00）
2. 道路停車中の事故等については、一切責任を負いません。運転手の皆さんは事故の恐れよう十分にご注意ください。

片貝バイパス 午後1時00分～午後11時00分
（高速道路側側道 午後1時00分～午後11時00分）
（シャトルバス路線（西部線）午後6時00分～午前00分）

- 凡 例
- 車両通行止
 - 迂回路（大型車）（路線バス）
 - 迂回路（小型車）
 - 車両進入禁止
 - 有料駐車場



片貝まつり臨時駐車場（片貝地内）

有料駐車場 普通車 1台3,300円 13時以降可（要予約）	有料駐車場 普通車 1台3,300円（予約不可）	有料駐車場 普通車 1台3,000円（予約不可）
煙火協会第一駐車場（専用車庫限定） 約 70台	御沙田精機 13時以降可 約 60台	越後製菓（片貝工場・池津） 17時以降可 約 100台
煙火協会第二駐車場（例ハ千台精工所有地） 約 130台		
専用車庫限定		

秋のわくわく体験キャンプ

おちゃ〜るで市内在住の小学4〜6年生を対象に1泊2日のキャンプを開催します。
食・スポーツ・文化の秋をみんなで楽しみましょう。



■日時／9月26日(土)午前10時30分集合～27日(日)午前10時30分散会（1泊2日）

■会場／おちゃ〜る

■対象／市内在住の小学4〜6年生

■内容

▷1日目：アウトドアクッキング、ジャンボ小千谷こいこいかるた、小千谷語り部の会による昔話など

▷2日目：パックドッグ（牛乳パックを使ったホットドッグ）作り、ラジオ体操、牛乳パックブーメラン作りなど

■定員／男女各15人（先着順）

■参加料／1人3,500円（宿泊費、食費、保険料など）

■持ち物／米1合、水筒、着替え、タオル、入浴・洗面用具、内履きなど

※詳細は参加者にお知らせします。

※携帯電話・ゲーム機などの持ち込みは禁止です。

■申込方法／右記二次元コードより申込。その後、申込日から7日以内に参加料を市民会館へお持ちください。

※9月17日(木)正午以降は、キャンセルをした場合でも参加料をお返しできません。

■申込締切／9月14日(月)

■問い合わせ／市民会館 ☎82-9111



令和8年熊本地震災害義援金にご協力ください

■受付期間／10月23日(金)まで

■受付方法

●現金受付…市役所（福祉課・市民生活課）、総合体育館、市民会館、片貝総合センターに義援金箱を設置しています。

※預り証を希望する場合は、福祉課窓口で受付をお願いします。

●郵便振替

▽口座名義…小千谷市令和8年熊本地震市民義援金（オチャシレイワハチネンクマモトジシンシ ミンギエンキン）

▽口座番号…00100121588976

●金融機関口座に振込

▽口座名義…小千谷市令和8年熊本地震市民義援金 小千谷市長 宮崎 悦男（オチャシレイワハチネンクマモトジシンシ ミンギエンキン）

▽口座番号

▼第四北越銀行小千谷支店（普通） 6333727

▼大光銀行小千谷支店（普通） 3548157

▼新潟縣信用組合小千谷支店（普通） 0373617

▼長岡信用金庫小千谷支店（普通） 0042833

▼新潟県労働金庫小千谷支店（普通） 5739796

▼魚沼農業協同組合小千谷支店（普通） 0067258

※本支店窓口から同一金融機関への振込手数料は無料です。ただし、ATMなどからの振込は手数料がかかります。

■その他／日本赤十字社でも義援金を受け付けています。詳細は下記二次元コードより市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

●ふるさと納税による災害支援寄附金の代理受付も行っています

小千谷市では今般の地震により被災した熊本県宇城市を支援するため、ふるさと納税による災害支援寄附の代理受付を行っています。みなさんからの寄附金は、全額を宇城市へお届けします。返礼品の提供はありませんが、小千谷市民のみなさんも左記二次元コードより寄附することができます。

■受付期間／12月31日(木)まで（予定）

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507





7月15日～17日 おもちゃ花火教室 楽しく学んで火の用心

北保育園、東保育園、小千谷幼稚園の3園でおもちゃ花火の正しい遊び方を普及・周知する教室が行われました。消防署の職員がクイズを交えて正しい花火の遊び方や注意することなどについて教えたほか、小千谷市婦人防火クラブ連絡協議会のみなさんのサポートを受けながら、実際に手持ち花火を体験しました。園児たちは、「楽しかった」、「火に気をつけたい」、「一人で遊ばないようにしたい」と感想を話してくれました。



7月29日～31日 千葉商科大学生「小千谷市魅力発見プログラム」

「地方で働く・暮らす」を肌で体感

令和3年に就労連携に関する協定を締結した千葉商科大学の学生15人が小千谷市を訪れ、「小千谷市魅力発見プログラム」に参加しました。「大学生の視点で地方の暮らしの魅力を発見し、小千谷市の魅力発信に貢献せよ！」というミッションのもと、学生は5つのグループに分かれてフィールドワークを行いました。市内企業や個人商店を訪問し、地方で働く人・暮らす人の経験や考え方などについてインタビューを行ったほか、本町商店街のまち歩きやおぢやるでの宿泊を通して、「地方で働く・暮らす」を肌で体感し、最終日にはホントカ。でグループごとに発表を行いました。



8月4日 BALLOON女性起業家支援イベント 「私このままでいいの？」モヤモヤからビジネスをつくる練習会

家庭とやりたいことの両立を学ぶ勉強会

起業家育成支援事業「BALLOON」の女性起業家支援イベント『私、このままでいいの？』モヤモヤからビジネスをつくる練習会』の第1回をホントカ。で開催し、3人の先輩起業家によるトークセッションやモヤモヤからアイデアをつくるワークショップを行いました。トークセッションでは参加者の悩みに対して「撤退ラインを決め、そこまで全力でやってみる」「母親がチャレンジする姿勢はこどもにも伝わる」とアドバイスが送られました。第2回は9月18日(金)にホントカ。で開催します。(参加受付終了)



8月9日 牛の角突きお盆場所

「暑さ」に負けない「熱い」取組

牛の角突きお盆場所が開催され、17番の取組が行われました。快晴の会場には県内外からの観光客やお盆で帰省した方など約500人が訪れ、とてもにぎわいました。最初の「芝ならしの一番」は「桜虎」と「丸坂2」による2歳同士のデビュー戦となりました。最後の「結びの一番」では11歳の「門兵エ」が、出場している牛の中でも最年長で15歳の「順ノ下」に挑むという取組で、おおぜいの観客が熱戦に注目しました。次回は9月12日(土)、片貝まつりと同日に開催されます。



令和8年度 乳幼児健康診査日程 はこちら



ぬりえ&マップ ダウンロードできます！



市内4ヵ所にある「ポケふた」
を探してみてね！



9月のわんパーク 子育て関連イベント

- ♡ベビーランド
- ♡マタニティフォト
- ♡おまつりweek
- ♡わんパークまつり
- ♡ソコラテであそぼう！ミニ運動会
- ♡防災講座～ちいさな命をまもる備えを～



- ♡申込・問い合わせ
わんパーク
☎81-7564



▲詳細は
こちら

ファミリー・サポート・センター会員募集

ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）では、子育てを支援したい方と支援してほしい方が互いに会員となり、子育て支援を行います。支援の内容は、認定こども園や保育園への送迎や小学生の放課後の一時的な預かりなどがあります。提供会員の養成講座と依頼会員の登録説明会を開催します。

- 受講無料
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。（こども1人につき1回300円）
- 申込締切／10月2日（金）
- 申込・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター（わんパーク内）
☎81-7587（平日：午前9時～午後5時）



提供会員養成講座 | 子育てを支援したい方を対象とした講座です

●日時・会場・内容

開催日	時間	会場	内容
10月15日(木)	13:00～16:00	あすえ～る2階会議室	ファミサポの説明・こどもの病気
10月16日(金)	12:30～16:30		こどもの発育と成長・保育とあそび
10月20日(火)			乳幼児の食事・普通救命講習、AED講習
10月27日(火)	14:00～15:30	サンラック3階大ホール	こどもの権利※

※児童相談所の職員が講演します。里親に関心のある方など、だれでも参加可能です。

- 対象／市内在住の健康な方
- 定員／10人（27日（火）は定員なし）
- その他／全日程を受講できない方はご相談ください。

依頼会員登録の説明会 | 子育てを支援してほしい方を対象とした登録説明会です

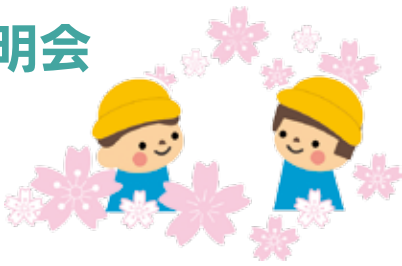
- 日時／10月15日（木）午後1時～1時50分
 - 会場／あすえ～る2階会議室
 - 対象／市内在住または在勤で、ファミサポを利用予定の方
 - 定員／5人
- 依頼会員の登録は随時受け付けています。ぜひお問い合わせください。



認定こども園見学会・令和9年度入園説明会

参加希望の方は、事前に各園にお問い合わせください。

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



施設名・電話番号	開催日	時間	内容	ホームページ
ひばり認定こども園 ☎82-6110	9月18日(金)	10:00～11:30	園内見学・個別相談	
	10月3日(土)	13:30～15:00	入園説明会・園内見学・個別相談	
	10月6日(火)	10:00～11:30		
幼保連携型認定こども園 小千谷幼稚園 ☎82-7625	9月25日(金)	10:00～11:30	園内見学・個別相談	
	10月3日(土)		入園説明会・園内見学・個別相談	
	10月7日(水)			
幼保連携型認定こども園 つくし幼稚園 ☎82-7213	9月18日(金)	10:00～11:30	園内見学・個別相談	
	10月3日(土)		入園説明会・園内見学・個別相談	
	10月7日(水)			

スポーツ

ソコラテスポーツイベント

7月にオープンしたソコラテでは施設の貸出しだけでなく、イベントも開催しています。

■申込・問い合わせ／ソコラテ
☎94・5460

●ノルディック・ウォーク体験会

2本のポールを使い、通常のウォーキングよりも高い運動効果と膝や腰への負担軽減を実現するノルディック・ウォークは、体力向上・筋力アップ・生活習慣病予防など幅広い効果が期待でき、体力に自信がなくても無理なく安心して始められます。

■日時／9月12日(土)午前10時～正午

■会場／ソコラテ芝コート、小千谷駅～東大通

■定員／15人

■持ち物／内履き、飲み物、タオル、着替え

■参加費／500円(保険料、ポールレンタル代を含む、当日会場にて支払い)

※ポール持参の場合は200円

■申込方法／電話(受付…8月28日(金)午前10時開始)

●健康卓球教室

高校時代に新潟県を制した講師による、楽しみながらカラダを鍛える卓球教室で運動不足を解消して仲間を作りましょう。

■日時／9月24日(木)午前10時～11時30分

■会場／ソコラテアリーナ

■定員／20人

■持ち物／内履き、飲み物、タオル、ラケット

※ラケットの貸出しが可能です。申し込み時にお伝えください。

■参加費／500円(保険料を含む、当日会場にて支払い)

■申込方法／電話(受付…9月1日(火)午前10時開始)



長岡地域定住自立圏
スポーツ振興事業
健康こいこいウォーキング

■日時／9月26日(土)午前9時30分～正午

■集合場所／吉谷小学校駐車場

■対象／小千谷市・長岡市・見附市・出雲崎町在住の方(小学生は保護者同伴)

■定員／30人

■参加料／1人1000円(保

険料・弁当代を含む)

■申込方法／左記二次元コード、窓口または電話

■申込締切／9月16日(水)

■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・0855



夜間卓球リーグ大会参加
チーム募集

■日時／10月6日(火)～8日(木)・14日(水)～16日(金)午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館メインアリーナ

■参加資格／市内在住・在勤の方が代表のチーム(学生を除く)

■チーム編成／1チーム5人

▽男女混成、登録は15人まで

▽運営委員1人を登録

▽選手の二重登録禁止

■試合方法／クラス別リーグ戦形式(試合球は各チームで用意)

■参加無料

■代表者会議

▽日時…9月17日(木)午後7時～

▽会場…総合体育館体育団体系

■申込締切／9月10日(木)

■申込・問い合わせ／総合体育館 ☎83・0077

10.12 祝 秋のウォークイベント

今年はソコラテ周辺に
チェックポイントを設置！

ハッケン。ボウケン。オヂヤ パンチャ！



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

■時間・内容

時間	内容
午前9時～9時30分	受付
午前9時30分	開会式
開会式終了後～午前10時	チームごとに作戦会議後、スタート！
午前10時～ゴール制限時間 ▷ファミリー部門：午前11時30分まで ▷個人・一般部門：正午まで	ウォーキングをしながら、チェックポイントとアトラクションゲームでポイントを獲得！
ゴール制限時間から約20分後	表彰式

■スタート・ゴール会場／ソコラテ

■チェックポイント／ソコラテを中心に約30か所

※全てのチェックポイントを回る必要はありません。

■部門

▷個人部門：1人で参加

▷ファミリー部門：小学生・未就学児を含む2～5人のチームで参加

※血縁関係がなくても構いません。

※未就学児も人数に含みます。

▷一般部門：全員が中学生以上の2～5人のチームで参加

■定員／全部門合わせて

先着200人

■参加料

▷大人：600円

▷小・中学生：400円

▷未就学児：無料

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

※1チームに1台あれば参加できます。

■申込方法

▷インターネット申込：下記二次元コードよりクレジットカード決済

▶申込締切：9月30日(水)午後9時30分

▷窓口申込：総合体育館などにある申込書に参加料を添えて、総合体育館窓口へ提出

▶申込締切：10月8日(木)午後9時30分

■申込開始日時／9月1日(火)午前9時

■申込・問い合わせ／総合体育館 ☎ 83-0077

▶インターネット申込はこちら



冬期間の総合体育館メインアリーナ利用調整

冬期間は屋内施設の利用が集中するため、抽選による利用調整を行います。



■対象期間／12月1日(火)～令和9年3月31日(火)

■対象時間／午後7時～9時30分

■抽選権利数／月10件まで。必ずご本人(団体の場合は代表者)がお申し込みください。

■抽選申込期間／利用希望日の3か月前の月の12日～18日

■申込方法

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

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

申込例

12月1日(火)の利用の抽選申込をする場合

①9月12日(土)～18日(金)：抽選申込をする

②9月21日(祝)：システムによる自動抽選

③9月22日(休)～28日(月)：確定処理をする

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

■当選確定期間／利用希望日の3か月前の月の22日～28日

※当選した場合、この期間に確定処理を行わないと無効になります。

■申込・問い合わせ／総合体育館 ☎ 83-0077

小千谷陸上競技チャレンジ2026参加者募集

■日時／10月25日(日)午前9時競技開始

■会場／白山運動公園陸上競技場

■参加資格

▷小千谷市、十日町市、魚沼市、南魚沼市、長岡市出身の小・中学生

▷市内在住または在学の高校生

▷市内在住または在勤の方

▷小千谷市出身の方

▷小千谷市、十日町市、魚沼市、南魚沼市、長岡市出身でスペシャルオリンピックス登録している小学4年生以上

▷小千谷市、十日町市、魚沼市、南魚沼市、長岡市出身で特別支援学校に通う小学4年生以上

■競技種目（出場種目数の制限なし）

※「共通」は学年・年齢不問の種目です。

※本大会の記録は非公認となります。



①個人種目

種別	男子・女子	
小学	1・2年	▷50m ▷白山チャレンジラン(0.6km)
	3・4年	▷100m ▷白山チャレンジラン(1.2km)
	5・6年	▷100m ▷走幅跳 ▷白山チャレンジラン(1.2km)
中学	▷共通三種競技(100m・走幅跳・砲丸投げ) ▷共通白山チャレンジラン(1.8km)	
高校一般	▷共通100m ▷共通砲丸投げ ▷共通白山チャレンジラン(1.8km)	

②スペシャルオリンピックス登録者・特別支援学校種目

種別	男子・女子	
小学	4年	▷100m
	5・6年	
中学 高校 一般	▷共通100m ▷共通白山チャレンジラン(1.2km)	



③リレー種目

種別	男子・女子	
小学	1～4年	▷400mリレー（4人×100m）
	5・6年	
中学	▷共通800mリレー（4人×200m）	
フリー	▷400mリレー（4人×100m）	

※リレーは全てスタートからオープンレーン方式です。
 ※小学1～4年の部・フリーの部は男女混合で登録できます。
 ※フリーの部は一般の方が1人以上出場する必要があります。
 ※小学5・6年の部に小学3・4年生が出場することもできます。
 ※リレーの当日オーダーは、事前にリレーに参加申告をした人の中で、種別ごとに編成できます。

■参加料／1人500円

■その他／詳細は総合体育館窓口にある要項をご覧ください。要項、参加申込書は右記二次元コードからもご覧いただけます。

■申込方法／参加申込書をメールで提出

■申込・支払締切／10月2日(金)午後5時

■申込・問い合わせ／総合体育館 ☎83-0077 📧bunkasports-sp@city.ojiya.niigata.jp



催し

「手話言語の国際デー」
ブルーライトアップ
inソコラテ

手話への理解を広げるため、
「手話言語の国際デー」当日に、
イメーじカラーの青色でソコラ
テをライトアップします。

■日時／9月23日(祝)午後4時30分～9時

■会場／ソコラテアリーナ、多目的ルーム

■内容／ライトアップ(午後6時～)、手話体験、手話レク、手話カフェ(有料)など

■入場無料・申込不要

■その他

▽駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関を利用するか、乗り合わせてお越しください。

▽下足置場に限りがあります。下足入れ袋をご用意ください。▽必要な方は内履きをご用意ください。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・35

17 ☎83・41

60



△詳細はこちら

ワシ・タカの渡り観覧会

猛禽類の渡りを観覧できる東日本屈指のビューポイントである山本山で観覧会を行います。

■日時／9月23日(祝)午前9時～11時

■集合場所／山本山高原山頂展望台

■参加無料

■持ち物／筆記用具、飲み物、雨具、図鑑と双眼鏡(お持ちの方)

■その他／レジャー保険は加入しません。

■申込方法／左記へ電話

▽一般の方・長岡地域振興局健康福祉環境部環境センター環境課 ☎38・2531

▽小・中学校の児童・生徒や保護者、学校関係者・教育センター ☎82・6750

■申込締切／9月17日(休)

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750



さつき工房ふれあいまつり

さつき工房では、利用者と地域のみなさんとの交流を図るため、第27回ふれあいまつりを開催します。

■日時／9月26日(土)午前10時～午後2時

■会場／さつき工房

■内容

▽飲食物販売

▼よし太くん焼き

▼かき氷

▼やまもとやまCafe本カレー

▼わたあめ

▽各種製品販売
(さつき工房
クッキー含む)

▽キッズコーナー

▽缶バッジ・靴下わっかワーク
シヨップほか

■駐車場／市民会館、さつき工房隣空き地

※車椅子でご来場の方は事前にご相談ください。

■問い合わせ／さつき工房 ☎82・0403

第41回
明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館五分館を中心に活動している団体・個人の作品や芸能の発表会です。

■日時／9月26日(土)午後1時～(作品展示は午後5時まで)

■会場

▽芸能発表…ソコラテアリーナ
▽作品展示…ソコラテミーティングルームほか

■入場無料

■その他

▽参加団体及び発表順は決定後、市ホームページに掲載します。

▽駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関を利用するか、乗り合わせてお越しください。

▽下足置場は設置しません。各自必ず下足入れ袋をご用意ください。

▽観覧席にゴザを敷いてありますが、必要な方は敷物をご用意ください。

■問い合わせ／明るい東小千谷の集い実行委員会事務局(市民会館内) ☎82・9111



△詳細はこちら

第62回児童生徒科学作品
展覧会・科学研究発表会

市内の小・中学生による科学作品の展覧会と科学研究の発表会を開催します。

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750

●科学作品展覧会

■日時／9月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後3時30分

■会場／サンラックおちや3階大ホール

●科学研究発表会

■日時／10月2日(金)午後2時～4時

■会場／市民会館2階～4階、大ホール

講座

「秋の昔話旅」講座

小千谷語り部の会が保存に努めている小千谷の昔話・伝承にゆかりのある場所を訪れて、昔話を体験するとともに、市芸芸員から昔話と歴史の関係について学びます。

■日時／10月5日(月)

午前10時～午後3時

■集合場所／市民会館1階ロビー(バス

で真人地域、岩沢地域、上片貝を巡る)

■定員／先着20人

※定員に達し次第、申込を締め切ります。

■参加費／1500円(施設使用料、昼食代、お茶代)

■主催／公民館、小千谷語り部の会

■申込・問い合わせ／市民会館 ☎82・9111



2026ペアレント
トレーニング講座

お子さんの特性に合わせた関わり方や対応について学ぶ講座です。

■日時／10月17日(土)・24日(土)、11月21日(土)(全3回) 午後1時15分～2時45分

■会場／あすえくる2階会議室

■対象／発達などに特性のある子どもを育てる保護者で、全日程に参加可能な方

■講師／長澤正樹さん(新潟大学名誉教授)

■定員／12人

■受講無料

■保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(定員3人、こども1人につき300円)

■申込方法／左記二次元コードまたは電話

■申込締切／9月29日(火)

■申込・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517



△申込はこちら

募集

不用品の購入希望者を募集します

原付バイクの売払入札を行います。購入を希望する方は必要書類を提出してください。

■物品①／原付バイク

▽型式…ホンダXR50モタード(小企物第77号)

▽年式…平成18年

▽走行距離…782km(令和8年6月29日現在)

▽台数…1台

■物品②／原付バイク

▽型式…ホンダXR50モタード(小企物第78号)

▽年式…平成18年

▽走行距離…498km(令和8年6月29日現在)

▽台数…1台

■入札日時／9月17日(木)午前10時

■入札会場／市役所4階402会議室

■参加資格／次の要件の全てを満たす個人または法人

▽小千谷市の住民基本台帳に登録されていること(個人)

▽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)

▽市税の未納がないこと

▽自己が使用予定であること

■申込方法／参加申込書に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)と暴力団などの排除に関する誓約書を添えて、企画政策課に提出

※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／9月8日(火)午後5時

■その他／車両を確認したい方は、消防本部警防係(☎83・0237)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



小千谷市公式LINE

友だち
募集中!

小千谷市総合文化展
出展者・団体募集

日頃の趣味や創作活動の成果を発表する場として、総合文化展を開催します。今年も富久寿大学文化祭との合同開催です。

■日時／11月6日(金)～10日(火) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

■会場／市民会館

■対象／市内で創作活動をしている個人または団体。絵画、鎌倉彫、押し花、パッチワーク、フラワーアレンジメントなど、ジャンルは問いません。

■出展無料

※作品の展示・片付けなどは各自で行ってください。

■申込方法／出展申込書を市民会館に提出(メール、ファクスでも提出可)

※申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／9月30日(水)

■申込・問い合わせ／市民会館 ☎82・9111 FAX 82・9112

■bunkasports-sg

@city.ojya.niig
ata.jp



くらし

住宅エコリフォーム補助金
後期分の申請受付

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

■申請受付期間／9月7日(月)～18日(金)

■工事着工予定日／10月～令和9年3月

■募集件数／80件程度

※先着順ではありません。申請件数が募集件数を超えた場合は、抽選を行います。

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

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514



△詳細はこちら

9月は健康増進普及月間です



「めざせ血圧130」「朝めし前の朝血圧」



●問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

血圧が高いとどうなるの？

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の壁を内側から押す力のことです。血圧は、塩分のとりすぎ、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙、自律神経の調整異常、遺伝など複数の要因が関係して高くなります。

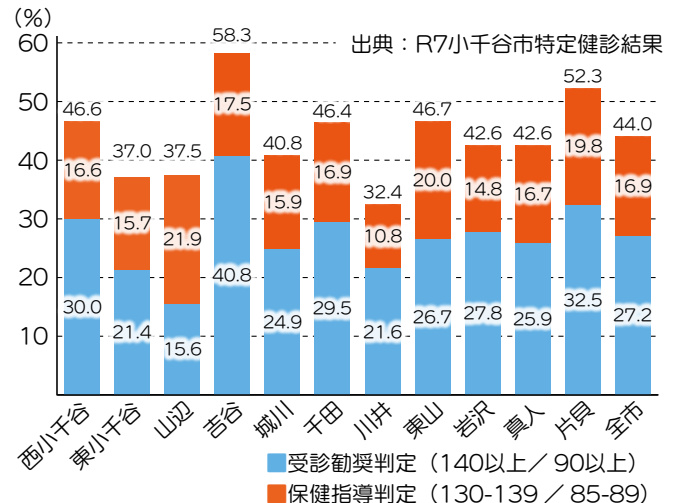
高血圧の状態が長く続くと、血管の壁は次第に厚く、硬く、もろくなります（動脈硬化）。動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため、高血圧を放っておくと脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの命にかかわる疾患につながります。



まず大切なのは、血圧を測ること

新潟県では「にいがたSTOP高血圧プロジェクト」にて、血圧を測ることに重点をおいて取り組んでいます。小千谷市の特定健診受診結果でも、血圧が高い人の割合は全体で44%となっており、吉谷地区や片貝地区では高い傾向があります（右表）。

血圧が高いことに気づくことができると、「塩分の量に気をつけよう」「お酒やたばこを控えよう」など、自分で対策がとりやすくなります。血圧測定は、健康管理のきっかけになるためとても大切です。



めざせ血圧130

日本高血圧学会では、降圧目標を年齢によらず130/80mm Hg未満（診察室血圧）、125/75mm Hg未満（家庭血圧）としています。ご自身で血圧を測るときは「上の血圧130以下」をひとつの目安としてみましょう。



朝めし前の朝血圧

ご家庭で血圧を測るタイミングは、朝一番（起床後1時間以内、排尿後、朝食前）がおすすめです。血圧計は上腕で測るタイプを選びましょう。血圧は、昼より夜が10～20%程度低く出るのが正常ですが、夜から朝にかけての血圧上昇が正常よりも急な場合、心筋梗塞や脳卒中などを発症するリスクが高くなります。

血圧測定をしたら記録をつけることで、日々の血圧の変化がわかりやすくなります。夜に血圧を測る場合は、就寝前など1～2分安静にした後に測ることをおすすめします。

にいがた脳心センターでは、脳卒中や心臓病に関する相談に対応しています。

- 具体的な相談内容／一般的な疾患の情報提供、福祉サービスに関すること、在宅療養や介護に関すること、リハビリテーションや食生活などに関すること、関係機関窓口の紹介など
- 相談・問い合わせ／にいがた脳心センター（新潟大学医歯学総合病院患者総合サポートセンター内）
☎025-227-2712（平日：午前10時～午後4時）



「たった一人のあなたです たった一つの命です」

9月は新潟県自殺対策推進月間です

新潟県は令和6年の自殺死亡率が全国ワースト2位でした。小千谷市でも自殺死亡率が増加傾向にあり、特に高齢者の割合が増えています。小千谷市で実施した健康づくりアンケート調査結果では、悩みやストレスを抱えたときに誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる人は41.8%で、女性(38.1%)に比べると男性(47.9%)の方が多く、特に40～50歳代の男性では半数以上がためらいを感じています。

つらい気持ちや悩みで精神的に追いつめられると正常な判断ができなくなります。相談することで自分の悩みを客観的に整理し、対処したり支援につながったりすることができます。誰かに相談することや助けを求めることは必要なことです。

心の健康と悩みをいつでも相談できる24時間の相談窓口があります

相談は無料です。(別途通話料がかかります)

●新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025 なやみ なしにいがた

●新潟いのちの電話 ☎025-288-4343

心の健康セミナー「天上の音楽～ハート・ケアコンサート～」

つらい気持ちや悩みを抱えている人が相談することは簡単なことではありません。そのため、身近な人が「もしかして…」「おかしいな」と気づくことが大切です。

このセミナーでは第一部として、悩みを抱えている人に気がつき、そっと寄り添う「ゲートキーパー」についての講座を、第二部では、いのちのつながりや希望を歌や演奏・映像でお届けするハート・ケアコンサートを開催します。

■日時／10月3日(土)午後1時30分～3時40分

(開場：午後0時45分)

■会場／市民会館大ホール

■内容

▷第一部：自殺予防ゲートキーパー養成講座

▷第二部：ハート・ケアコンサート

■入場無料 (定員400人)

■申込方法／右記二次元コード、電話またはファクス

■申込締切／9月30日(水)

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課
健康増進係 ☎83-3640 ☎82-8964



▲申込はこちら

9月は認知症月間

認知症の人や家族にやさしいまちに

人生100年時代、認知症は誰もがなりうる病気です。認知症の有無にかかわらず、「支え合い、共に生きる」地域について考えましょう。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83-3517

●オレンジカフェに参加してみませんか (本号22ページ参照)

▷市内4か所で月1回開催している誰もが参加できる集いの場です。

▷認知症に関して学んだり、創作活動などをしたりしながら交流しています。

▷相談もできます。

●傾聴ボランティア「笑和会」^{しょうわかい}と一緒に活動しませんか

▷認知症の人と介護者の心の安定につながるよう、希望された家庭に、講座を受講したボランティア2人が訪問して話を聞く活動をしています。

▷ボランティア活動に関心のある方は、社会福祉協議会ボランティアセンター (☎83-2340) へご連絡ください。

認知症かな？と思ったら…

高齢者相談センター
(地域包括支援センター) へご相談ください ☎83-0807



●市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします

オレンジ色は認知症の人や家族を応援するシンボルカラーです。認知症月間に合わせて、9月11日(金)～17日(木)まで行います。



庁舎ライトアップの様子

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

お母さんの健康は家族の健康

J A新潟厚生連小千谷総合病院
4階西病棟病長 高野千代子さん



●妊娠は病気じゃない？

妊娠し、おなかの赤ちゃんが大きくなるに伴い、腹部圧迫感・便秘・足のむくみなどの身体的変化があり、生活行動が制限されていきます。また、「お母さんとしてうまくやっていけるか」「おなかの赤ちゃんは健康に育っているか」という不安や自身の役割の変化・身体の変化・生活環境の変化に適応していかなくてはならない環境に置かれます。妊娠は病気ではありませんが、刻々と変化していくさまざまな出来事に対応していかねばならない大変な状況の中で、健康に過ごしていくためには家族や職場の理解と支援が重要です。お母さんを1人にしていませんか。妊娠中はふだんできていた何気ないことができなくなります。そつと手を差し出し、寄り添ってほしいです。

●産後うつ

出産後は、急激なホルモンバランスの変化で脳がストレスに耐える力が低下すると言われていきます。また、24時間休みなく続く育児と育児に対する不安や環境の変化に伴うストレスで、お母さん

の身体と心には大きな負担がかかります。「眠れない」「食欲がない」「疲れがとれない」「強い不安がある」「赤ちゃんがかわいいと思えない」などの症状は「産後うつ」によるものです。「ワンオペ育児」で、お母さんが1人になっていませんか。産後のうつ病の発症率は、10～15%とされています。10人に1人は産後うつになりうるのです。早期に対応していくことで、症状は軽快していきます。心身の疲れを感じたら、休息をとり、がんばりすぎないことを心がけましょう。そして一人でも家族でも抱え込まず、産科医師や助産師に相談してみましょう。

●「産後ケア」について

産後ケアとは、出産後の母親の心身の回復と、安心して育児をスタートできるように、助産師や看護師などの専門家がサポートをするしくみです。小千谷総合病院では、「宿泊型」「日帰り型」の産後ケアを受け入れています。小千谷市民は利用料はかかりません。「育児は任せてゆつくり自分の時間をとりたい」「休息してリフレッシュしたい」方も遠慮なくご利用ください。



△小千谷総合病院
ホームページ



△小千谷市子育て
応援サイト



ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の薬代金をお知らせします

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

※通知書は個人宛てに送付します。

■対象／国民健康保険と後期高齢者医療に加入している方で、次の全てに該当する方

▷12歳以上の方

▷令和8年6月と令和8年10月に処方された薬の投与期間が14日以上の方

▷ジェネリック医薬品に切り替えた際の薬代金の差額が100円以上となる方

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

■問い合わせ／市民生活課国保年金係
☎83-3516



検診日程



- 住民検診調査票で申込をした方は、受診通知書を順次送付します。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



●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区	月日	受付時間	会場
千谷川・城内・時水・桜町・山谷・両新田・藪川	9月1日(火)	9:00～11:00	総合体育館
	9月2日(水)		
	9月3日(木)		
	9月4日(金)		

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

月日	受付時間	会場
4月・5月・12月 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:15～13:40 ※子宮頸がん検診のみ 14:00～14:15	小千谷総合病院 健診センター
休日検診 11月7日(土)	9:00～11:00	あすえ～る

※9月は特定健康診査・胸部レントゲン検査を実施しません。



9月9日は救急の日

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係
☎83-3640

●9月6日～12日は「救急医療週間」です

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

▷「みんなで地域医療を守ろう！」作戦2026の詳細はこちら



●AI救急相談アプリを活用ください

アプリの内容

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

アプリの利用方法

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

▷利用無料！友だち追加はこちら



ハートフルフェスタ2026

障がい者理解を深め、障がいのあるなしの区別なく、会場全体が「ハートフルDay」となる1日です。オレンジバールンや協力事業所の商品がもらえるスタンプラリーも開催します。ぜひご来場ください。

■日時／10月3日(土)午前10時～午後3時

■会場／ホントカ。

■入場無料

■内容

▷演アンカー

▶オープニング発表

▶車椅子体験、高齢者体験、妊婦体験

▶カローリング、ボッチャ

▷フロートエリア

▶アートフェスタ（作者にとってのこだわりの逸品、宝物などの作品展）

▶作家によるライブアート

▶出店（障がいのある方のお仕事体験）

▶障がい者関連本の特集など

■問い合わせ／ハートフルフェスタinおぢや実行委員会（実行委員長：森本）☎090-2244-0918



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	9. 9(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	9.17(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	9. 8(水) 9.29(水)	10:00～12:00	イオン小千谷店 東山住民センター	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	—	
無料法律相談	9.16(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 ※祝休日除く	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	9.16(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	9.11(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	9.20(日)	13:30～15:30	IPPO(東栄2-5-10) ☐：NPO法人想	ひきこもりの方の家族の相談や交流の場（1回300円）	—	健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640
コスモス会	9.28(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	9.16(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	9. 6(日)13:00～15:00：元中子公会堂☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 9. 9(水)13:00～15:00：地域のお茶の間城内☎81-4010（ほのぼの小千谷福祉会） 9.17(木)13:30～15:00：片貝総合センター☎83-1786（特養おぢやさくら） 9.18(金)13:30～15:00：サンラックおぢや☎86-7072（モス・コアラデイホーム）					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
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

魚沼テクノスクール在校生募集

〇事務会計科

令和8年10月入校生募集

日〓10月22日(木)〜令和9年3月19日(金)平日午前9時30分〜午後4時
場〓十日町パソコンカレッジ(十日町市高田町6-691-1)
対〓パソコン及び簿記や電子会計の知識・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・受験料は自己負担です。
申〓9月29日(火)までにハローワーク小千谷〓82・2441
問〓県立魚沼テクノスクール
〓025・794・2410



NHK「につぼん縦断」の旅 お手紙募集

視聴者から寄せられる「忘れられない風景」をもとに、旅人が自転車で地元の人々と触れ合いながら旅をする番組です。「秋の旅」は新潟県が訪問先となり、小千谷市のみなさんからさまざまな風景やその場所につづるエピソードを募集します。

内〓放送局・番組名・NHK「につぼん縦断」旅2026秋の旅(令和8年11月以降順次放送予定) 申〓左記二次元コード、03・3465・1327または郵送〓150-8001 NHK「につぼん縦断」係(住所記載不要) 〓9月24日(木)必着 問〓NHKふれあいセンター〓0570-066・066(ナビダイヤル)

申込はこちら



全国一斉「子どもの人権相談」強化週間

8月28日(金)〜9月3日(木)を全国一斉「子どもの人権相談」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員がいじめ・児童虐待など、広く子どもの人権に関する電話相談を受け付けます。秘密は堅く守られます。▽相談電話番号〓0120・007・110(フリーダイヤル)※I.P.電話からは接続できません。

日〓8月28日(金)・31日(月)〜9月3日(木) 〓午前8時30分〜午後7時 〓8月29日(土)・30日(日) 〓午前10時〜午後5時 〓無料(事前申込不要) 〓他〓左記二次元コードよりLINE相談も受け付けています。 〓新潟県地方事務局長岡支局総務課〓33・6901

LINE相談はこちら



コスモスフェスタ

見頃を迎えたコスモスを囲んでお祭りを開催します。

日〓9月23日(祝)午前11時〜午後2時
場〓信濃川河川公園(旭橋東詰堤防) 〓野菜・果物・新米の販売など 〓信濃川河川公園管理組合〓82・5734



2026 郵便局 わくわくフェスタ

日〓9月12日(土)午前10時〜正午
場〓ホントカ。フロートエリア 〓手書きの温もりを体験できる「絵手紙教室」や自分だけの「缶バッジづくり」、「はがきの木」と呼ばれるタラヨウの葉っぱに文字を書く珍しい体験など、楽しい企画が満載です。大人気キャラ「ぽすくま」も遊びに来ます。 〓無料 〓他〓来場のみなさんに「ぽすくま絵本」をプレゼントします。 〓小千谷郵便局総務部(担当…渡辺) 〓82・2200

脳活

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。

10月期 公営住宅入居者募集

建設課建築住宅係 ☎83-3514

■入居可能日／10月1日(木)

■申込／9月11日(金)までに申込書を建設課へ提出

※申込書は建設課にあります。

■その他／入居申込の前にご相談ください。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)	2	11,500 ～22,700円	4階建・3DK
栄町団地住宅2号棟 (栄町)	1	16,900 ～33,200円	4階建・3DK
栄町団地住宅3号棟 (栄町)	1	17,200 ～33,700円	4階建・3DK
南原団地住宅 (日吉2)	2	14,600 ～28,700円	3階建・2DK
千谷のそみ団地住宅 (千谷)	2	19,300 ～37,900円	4階建・2DK
木津のそみ団地住宅 1号棟(木津団地)	3	18,400 ～48,200円	4階建・3DK ／2LDK／2DK

●特定公共賃貸住宅：ファミリーに最適な部屋で、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)	1	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)	2	17,800 ～35,000円	4階建・3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(7月届出分)

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！
幸せな新生活と健やかに育つお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

♡ 佐藤広夢さん (高畑)
渡辺早紀さん (新潟市)
♡ 丸山浩明さん (若葉1)
有馬加乃さん (城内3)
♡ 郷拓郎さん (平沢2)
斎藤友規さん (千谷川1)

☆ご誕生

り と 吏叶さん (瀧澤尚己さん：東栄3)
り っ か 凜花さん (高橋亮さん：千谷川4)
い お 維緒さん (田邊和徳さん：山本)
り っ 涼平さん } (浅田陽平さん：五之町)
し ゃ ん 峻平さん
え ん 縁葵さん (山崎一希さん：町裏)
あ お と 蒼人さん (関広之進さん：三仏生)
ふ う と 楓叶さん (山口琉生さん：稲場)
み お 実穂さん (石田牧さん：鴻巣)
は く 蓮玖さん (内山樹さん：若葉3)

■問い合わせ／市民生活課市民係
☎83-3509



今月の #おぢフォト by 市民カメラマン



坂道を登った先に待っているのは、空と山とひまわり。風を感じながら見る「天空のひまわり畑」最高の清涼感。(7月27日、山本山にて、中野和人撮影)

今月の キッズフォト



△おぢや～るにて

ひかる 篠田 光さん (1歳9か月)

TDK(株)が表敬訪問に来庁されました

昨年7月に破産した(株)JSファンダリの跡地をTDK(株)が取得し、「TDK信濃川テクノ工場」が新設されることになり、TDK(株)センサシステムズビジネスカンパニーの筒井CEOが表敬訪問に来庁されました。この地が最先端分野を支える新たな産業拠点として再び動き出すことで、地域産業の再生や将来的な雇用創出につながることを期待しています。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報室 ☎83-3507



作ってみてね！ この料理

栄養
満点



鶏むね肉と大豆のダブルパワーで、効率よくたんぱく質を補給し、食べ応えもアップします。パプリカの鮮やかなビタミンカラーが食卓をパッと明るく彩ります。

身近な調味料を使って作ることで、こどもから大人までみんなが食べやすい味付けになり、暑い時期でも箸が進みます。麺類にからめて食べるのもおすすめです。

なすや玉ねぎなど、ご家庭にある食材でアレンジができます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：426kcal ▷炭水化物：64.4g
▷たんぱく質：21.3g ▷食塩相当量：1.8g
▷脂質：7.3g

<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

鶏肉と大豆、パプリカの 彩りガパオ

<材料> (4人分)

鶏むね肉(皮なし) 300g
水煮大豆 100g
パプリカ(赤・黄) 各1個
ごはん 600g
大葉 4枚
しょうが 2かけ
にんにく 2かけ
鷹の爪 適量
サラダ油 大さじ1
A { 酒 大さじ2
片栗粉 小さじ2
こしょう 少々
B { しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1弱

<作り方>

- ① 鶏むね肉を1.5cm角に切り、ボウルに入れてAをもみ込む。
- ② Bを混ぜ合わせておく。
- ③ しょうが、にんにくはすりおろす。赤、黄パプリカは1cm角に切る。大葉は細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で炒める。香りが立ったら中火にし、①を加えて炒める。色が変わったら、パプリカ、大豆を入れてさらに炒め、パプリカがしんなりしたら②を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけて大葉を添える。

まちのうごき
(7月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	15,570人 (−42人)
女	16,020人 (−16人)
合計	31,590人 (−58人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	13,004世帯 (−11世帯)

異動 (7月届出分)			
出生	11人	転入	43人
死亡	53人	転出	59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)

コーヒーバッグ2個セット

●応募方法／郵便番号・住所・氏名と①クイズの答え②広報誌へのご意見・ご感想を必ず記入してご応募ください。

●応募先

▷専用フォーム：右記二次元コード

▷郵送：〒947-8501 企画政策課秘書広報室 (住所記載不要)

●応募締切／9月15日(火) (郵送の場合は、当日消印有効)

●当選発表／引換券の発送をもってかえさせていただきます。



問題

ホントカ。発アンカーにある紙以外の素材に印刷ができる機器の名前は？

① UVプリンタ ② 3Dスキャナ ③ 3Dプリンタ

ヒントは
4ページ！

7月号のクイズの答えは、③小千谷甚句 でした。



NISCIRO

片貝町4681 ☎89-8488

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

すまいの相談会
natural life style

2棟
同時開催

8月29日(土)
9:30-16:30 平沢町
モデルハウスにて

予約制 構造見学会

耐雪3m・木の家
片貝町にてご案内いたします

【BELS認定(ZEH水準)】

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

大工仕事だけじゃない
解体工事自社施工できます！
お見積り依頼お待ちしております

おうちのことが
何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

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

※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。



天空のひまわり畑展望台から望む信濃川の蛇行

編集室
だより

お祭りシーズンに入り、取材への意欲が高まる今日この頃。昨年までと同じくらいきれいな写真を撮るだけでなく、現場で感じるみなさんの元気や熱気までお届けできるような広報を目指してがんばります。