広報おぢや Ojiya

令和8年（2026年）
1073号
11月号

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



○山本山高原　ブナ植樹祭（10月5日）

山本山の魅力向上と誰もが誇れる場所になるよう願いを込めて、総合支援学校中学部・高等部の生徒14人と、地元町内会長ほか地域住民のみなさんで山本山花畑付近にブナを植樹しました。生徒たちは「大きくなあれ」と声をかけながら丁寧に土をかけていました。

今回植樹したブナは高さ4m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ます。

みんなの一歩で未来づくり大作戦

●今月の主な内容

錦鯉発祥の地・小千谷から世界へ……2～3
SOS雪おろし 雪おろしが困難な世帯を支援します・除雪経費の助成……4～5
千谷工業団地がGX戦略地域に認定されました……7

11月は錦鯉関連イベントが盛りだくさん！

錦鯉発祥の地・小千谷から世界へ



■問い合わせ／農林課錦鯉戦略室☎83-3510

新潟県の小千谷・長岡地域で生まれ、育まれてきた錦鯉は、今では「泳ぐ宝石」として世界中で知られています。11月は、錦鯉に関するさまざまな催しが行われます。錦鯉発祥の地・小千谷から、錦鯉の魅力を国内外に発信します。

錦鯉発祥の地　小千谷

錦鯉の歴史は、江戸時代後期の二十村郷に始まります。食用として飼育されていた鯉の中から生まれた「変わり鯉」をもとに、雪国の人々が長い年月をかけて改良を重ね、現在の錦鯉へと発展しました。

豊かな自然、雪解け水、そして生産者の技術と情熱。これらが受け継がれ、今日の錦鯉文化につながっています。



世界錦鯉サミット2026

※参加は錦鯉産業関係者、学術関係者に限ります。

日本が世界に誇る錦鯉。その発祥の地である新潟県で、2度目となる「世界錦鯉サミット2026」が開催されます。当日は錦鯉の魅力を国内外に伝えてきた市内関係者による講演が行われ、錦鯉に対する深い思いと長年培われた経験に基づく錦鯉の魅力や文化的な価値を語っていただきます。

■**日時**／11月8日㈰午前10時～午後3時

■**会場**／朱鷺メッセ4階国際会議室（マリンホール）

■**サミット開催テーマ**

『錦鯉がつなぐ世界（経済交流と文化発信）― 伝統と信頼の未来へ』

■**プログラム（抜粋）**

▷基調講演「錦鯉の歴史と魅力の再発見」

▶座長：菅豊さん（(一社)全日本錦鯉振興会名誉顧問・東京大学教授）

▶登壇者：間野泉一さん（(一社)全日本錦鯉振興会顧問(元理事長)）

▷パネルディスカッション「国魚『錦鯉』の文化的価値と世界的な広がりについて～国際的ルールや組織の在り方と全日本総合錦鯉品評会の格づけ～」

■**主催**／世界錦鯉サミット実行委員会（構成団体：新潟県、長岡市、小千谷市、(一社)全日本錦鯉振興会）



△世界錦鯉サミット参加国の集合写真（令和4年11月撮影）

△詳細はこちら

クールジャパンEXPO in NIIGATA

※どなたでも参加できます。

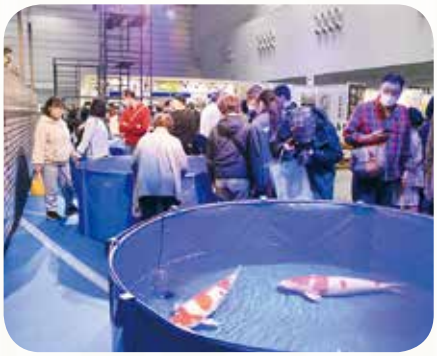
日本や新潟の文化、食、観光などの魅力を発信するイベントです。会場には小千谷市のブースを出展し、錦鯉だけでなく花火や風船一揆といった小千谷の魅力を紹介します。日本農業遺産のブースでは、雪国の自然を生かした稲作と養鯉の文化を発信します。

※全国ラーメン博も同時開催されます。

■**日時**／11月7日㈯、8日㈰午前10時～午後5時

■**会場**／朱鷺メッセ1階展示ホール（ウェーブマーケット）

■**入場無料**



△詳細はこちら

11月6日～8日は小千谷市内でも錦鯉のイベントを開催します

駐日外交団による新潟視察ツアー



11月7日㈯・8日㈰には駐日各国大使などの外交団が新潟県を訪れ、錦鯉をはじめとする地域の文化や産業を視察します。小千谷市では、第66回新潟県錦鯉品評会や錦鯉の里などを訪問します。

第66回新潟県錦鯉品評会　※今年は金・土曜日開催です。



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

■**一般公開日時**／11月6日㈮午後1時30分～4時、7日㈯午前8時～午後2時

■**会場**／総合体育館コミュニティプラザ

※7日㈯は駐日外交団の視察に伴い、総合体育館駐車場の混雑が予想されます。駐車区画がない場合はエヌ・エス・エス㈱駐車場（桜町5011-1、右記二次元コードの場所）をご利用ください。

△駐車場の地図はこちら

■**入場料（2日間通し券）**／1,000円（小学生以下無料）

錦鯉の里 無料開放・駐日外交団による視察

■**無料開放日時**／11月7日㈯午前9時～正午頃、午後4時頃～5時

※駐日外交団の視察に伴い、**正午頃～午後4時頃まで資料展示室及び室内の観賞池へは入場できません。**詳細は右記二次元コードをご確認ください。

※駐日外交団による新潟視察ツアーのスケジュールにより無料開放の時間が前後する場合があります。

■**会場**／錦鯉の里

△詳細はこちら

OZ-尾頭-山口佳祐さんによる錦鯉の絵画公開制作



駐日外交団による新潟視察ツアーのおもてなしの一環として、OZ-尾頭-山口佳祐さんによる錦鯉の絵画制作を行います。

制作された絵画は、11月7日㈯に錦鯉の里で開催される「錦鯉放流式」で展示公開する予定です。ふだん見ることのできない絵画の制作風景を、ぜひ間近でご覧ください。

■**制作日時**／11月6日㈮午前11時～午後9時

■**会場**／ホントカ。演アンカー

△OZ-尾頭-山口佳祐さんのプロフィール

錦鯉発祥の地「おぢや」デジタルスタンプラリー開催中！





「錦鯉の聖地展 OJIYA」に加盟する企業・店舗などを巡り、LINEアプリでデジタルスタンプを集めると賞品がもらえます。遊び方やスタンプがもらえる企業・店舗の詳細は右記二次元コードからLINEの友だち登録をしてご確認ください。

■**開催期間**／11月8日㈰まで

■**賞品**／オリジナル錦鯉立体シール

～錦鯉の聖地展OJIYAとは～

錦鯉発祥の地小千谷を「錦鯉の聖地」として世界への認識を広め、小千谷のブランド価値を向上させるだけでなく、そのブランドを活用し、需要を喚起し、市内事業者の発展・販路拡大につなげ、ひいては小千谷市の発展に寄与することを目的とする任意団体のこと。

△詳細はこちら

SOS雪おろし
雪おろしが困難な世帯を支援します

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



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

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



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

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

■申込種別
●シーズン申込世帯（申込締切：11月10日㈫）
　冬期間を通して雪おろしを申し込む世帯です。担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。原則として、申込締切までに申込済みの世帯を対象とします。

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

■申込方法
▽申込書を建設課に提出または電話
※申込書は、建設課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター、市民会館、ソコラテにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■作業代金
▽この制度の対象となる世帯には、作業代金の上限額を定めています。上限額は1人1日当たり2万9600円、1人1時間当たり3700円です。
▽作業代金は全額雪おろし希望世帯の負担となります。
　この雪おろし作業代金の上限額は、制度の対象となる世帯にのみ適用されます。一般的に業者などに直接雪おろしを依頼する場合の代金とは異なります。



■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係☎83・3514

SOS雪おろし作業会員募集

■このような方を募集します
▽「SOS雪おろし支援事業」の作業会員となり、住宅の雪おろし作業を行っていただける方

■応募資格
▽個人
▼満20歳～69歳で健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方（学生は年齢問わず不可）
▼70歳以上で健康・誠実であり、過去に合計2シーズン以上SOS雪おろし作業会員の経験がある方
※安全対策のため、個人での申込は2人以上のグループ単位とします。
▽法人

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

■作業範囲
▽指定した住宅の雪おろし
▽おろした雪の排雪（流雪溝への投入など）

■申込方法／申込書を建設課に提出
※登録申込は随時受け付けます。
※申込書は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
※審査の結果、会員登録された方に会員証を送付します。





除雪経費の助成

自力での雪おろしが困難な高齢者世帯などを援助します

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

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

1対象世帯：次のいずれかに該当する世帯

●**高齢者世帯**

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

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

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

①身体障害者手帳の1級～4級をお持ちの方

②精神障害者保健福祉手帳の1級～3級をお持ちの方

③療育手帳のAをお持ちの方

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



2対象要件：次の**全て**に該当する世帯

▽自分や親族の力で雪おろしをすることが困難な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がいない世帯

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

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

次の世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅の除雪

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

▽店舗兼住宅の店舗専用部分の除雪

▽決定通知前の除雪

■**助成金の上限額**／1世帯につき冬期間5万3000円（ただし、山間地は7万9000円）

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

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

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

※新規申込の場合は、福祉課または民生委員・児童委員から申請書を受領してください。

■**その他**

▽除雪の依頼先は各自で確保してください。

▽降雪前に屋根の形状や雪おろし場所、安全装置の有無などの打ち合わせが必要になる場合があります。

▽母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は社会福祉協議会（サンラックおぢや内）☎83・2340へお問い合わせください。

■**申込・問い合わせ**／福祉課高齢福祉係☎83・3517



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

■**作業代金など**

▽1人1日当たり2万9600円、1人1時間当たり3700円が上限額です。

※豪雪時など特殊な場合でも、上限額の変更はありません。

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

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

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

■**その他**

▽作業時の賠償・損害保険は、市で加入します。作業中を対象とした保険であり、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

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

■**申込・問い合わせ**／建設課管理克雪係☎83・3514



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inOJIYAの詳細情報は、広報おぢや12月号に掲載予定！

地元野菜の活用につなげたいチャレンジショップで新店舗をオープン

interview



きっかけは“廃棄するしんどさ”

市外でキッチンカーのランチ販売をした際、他店の安いボリューム弁当が売れる横で、当店の海鮮丼は価格帯が高く、売れ残りの商品があれば廃棄せざるを得ない状況もありました。自分で作った弁当を廃棄するしんどさから、農家さんはきっとそれ以上の苦しさを抱えているんじゃないかと感じました。そして作り手の気持ちがわかるからこそ、それを手助けできる事業があれば地域の農家さんが作る野菜が生かせて、調理したら食べられるはずの規格外の野菜の廃棄を防ぐ解決策につながるのではないかと考えるようになりました。

新規事業へのチャレンジ

公私ともに農家さんとのお付き合いがあり、規格外のため廃棄予定の野菜をいただく機会があるのですが、これをお互いに利益に変える努力をしていこうと思いました。市内にこれまでなかったサラダ弁当を販売したところ、価格帯はやや高めでもヘルシー志向の高まりと珍しさからお客様に好評だったため、新規事業としてスタートすることにしました。

ビジネスコンテストに応募したきっかけ

ふだん人前に出るタイプではないのですが、地元の野菜を活用した事業モデルに商機を感じたので、チャンスがあるなら自分から取りにいってみようと、思い切って応募しました。採択されると、事業を認めてもらえた安心感がありましたし、自信もついたので、「採択者」であることが新規事業の原動力になっています。伴走支援では経営経験のあるメンターに毎月気軽に相談でき、悩みを解決するヒントに気づけるのでとても心強いです。

市民のみなさんにひとこと

より多くの地元農家さんと関わりながら、おいしく地元野菜の利活用・発信に貢献できる店を目指しています。

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

CHOP TOSS SALAD（チョップ トス サラダ）

安達（あだち） 崚真（りょうま） さん（35歳）

片貝町出身。高校生の頃から飲食業界での経験を重ね、25歳で居酒屋「和ダイニング 縁 counter」を起業。約3年前からはキッチンカー「日本海しらほし」も展開し、市内外のイベントに出店。新規事業として、9月より小千谷市チャレンジショップ2号店（本町1）にて地元野菜を活用したサラダなどを販売している。

「提携したい！」という農家さんはぜひお声掛けください！





千谷工業団地がGX戦略地域に認定されました



9月11日㈮に、小千谷市が新潟県と共同で申請し、有望地域に選定されていた千谷工業団地が「GX戦略地域」（脱炭素電源活用型）に正式認定されました。

今後、企業立地に必要となる用地や、脱炭素電力などの整備や雪冷熱利活用の研究を進め、関係機関と調整しながら、産業クラスターの形成と地域振興を目指します。

■**団地名称**／千谷工業団地（総面積：23.1ha）

■**計画概要**／市内外の豊富な脱炭素電源の供給を基盤に、GX関連企業の集積による産業クラスターの形成を図る。また、冬季間に集めた雪を活用した雪冷熱を立地企業へ供給し、団地内の脱炭素発電施設の排熱を養鯉などに利用することで、地域特性と親和性の高いGXモデルを目指す。

■**問い合わせ**／商工振興課☎83-3556

用語解説

●**GX**／グリーントランスフォーメーション（Green Transformation）の略称で、化石燃料中心の経済・社会、産業構造を太陽光や風力などのクリーンエネルギー中心へ移行させ、エネルギーの安定供給・経済成長・二酸化炭素（CO_2）排出削減の同時実現を目指す取組のこと。

●**GX戦略地域**／経済産業省が推進する、脱炭素電源や既存産業拠点、データセンター集積を核に地域の産業クラスターを形成し、持続可能な成長を支援するGX戦略地域制度における認定地のこと。

●**産業クラスター**／企業や研究機関などが一定の地域に集積し、互いに連携や競争を通じて新技術や事業を生み出すしくみのこと。単なる企業の集積ではなく、相乗効果で地域経済の活性化や競争力強化を促す点を特徴とする。

DX・生成AIを入れて、会社はどう変わった？
―根ほり葉ほり聞きます！本音ぶっちゃけ祭り―

市内企業のDX推進に取り組んでいる地域活性化起業人と、その支援を受けて業務改善や社内の意識改革を行っている㈱K-WORKSによる座談会を開催します。会社が実際にどう変わってきたのか、うまくいったことも悩んだことも含めて、本音で語り合います。また、座談会後には登壇者や参加者による交流会を行います。

■**日時**／11月11日㈫午後6時～8時

■**会場**／ホントカ。演アンカー

■**登壇者**／生田隆司さん（地域活性化起業人・NEWJI㈱）、小林勇貴さん（㈱K-WORKS代表取締役）ほか

■**定員**／30人

■**参加無料（飲み物代は別途必要）**

■**申込方法**／右記二次元コード

■**申込締切**／11月11日㈫正午

■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや☎86-4731
Instagram:@awae_ojiya

DXとは、デジタル技術を活用して社内業務の進め方を見直し、効率化や生産性の向上などにつなげる取組のことです。

「課題ではあるけれどなかなか進まない社内DX」「気になるけれど手を出しづらい生成AI」「導入すると会社はどう変わる？何から始めればいいんだろう？」などの悩みや、無料で使える業務改善ツールについてお話しします！

申込はこちら



小千谷市公民館創設80周年記念事業

マデリン・カム ピアノ演奏会　香港からの風

「OJIYA CLASSIC WEEK2025」にも出演した香港出身のマデリン・カムさんによるピアノ演奏会を開催します。クラシック音楽のほか、坂本龍一さんの楽曲を通して平和の大切さを呼びかけます。

■**日時**／12月6日㈰午後3時～4時30分（受付：午後2時30分～）
■**会場**／市民会館大ホール
■**定員**／400人（先着順）
■**入場無料**
※入場には入場整理券が必要です。入場整理券は市民会館、総合体育館、ソコラテ、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、岩沢・川井・東山住民センターで配付しています。
■**問い合わせ**／市民会館☎82-9111


マデリン・カムさん

10/24～11/8　Hontoka.（ホントカ。） Book Week（ブックウィーク）　ホントカ。読書週間

■問い合わせ／ホントカ。☎82-2724

ホントカ。は人々の知を支え、地域と暮らしを育む拠点となることをミッションとしています。利用者のみなさんが読書を通じて相互に学び合い、一人では得られない読解力や知識を深め、創造性やコミュニケーション能力を高めることを目的にホントカ。読書週間を開催します。

❶ 特集図書コーナーづくり 市内高校生のおすすめ本のPOP展示

■**期間**／11月8日㈯まで
■**会場**／ホントカ。フロートエリア
■**内容**／さまざまなテーマや課題から構成された図書などの展示のほか、市内高校生によるおすすめの本のPOPを展示します。

❷ ホントカ。リサイクル市

保存期限の過ぎた雑誌や除籍済みの図書などをお持ち帰りいただけるリサイクル市を開催します。

■**日時**／11月3日㈷午前10時～午後3時
■**会場**／ホントカ。演アンカー
■**参加料**／1人100円（中学生以下無料）
■**その他**
▷お持ち帰りいただける冊数は1人10冊までです。
▷持ち帰り用にエコバックなどをご持参ください。
▷事前の整理券の配布はありません。
▷当日の運営をお手伝いただけるボランティアを募集します。ご協力いただける方はお問い合わせください。



❸ 電子書籍サービス体験会

新潟県立図書館が提供する電子書籍サービスは、県内に居住・在勤・在学する方が利用できます。体験会では利用登録もできます。

■**日時**／11月3日㈷午前10時30分～午後3時
■**会場**／ホントカ。フロートエリア
■**参加無料・申込不要**
■**その他**／利用登録希望者は、身元確認ができるものが必要です。

❹ 西脇順三郎を知ろう！「順三郎さんってどんな人？」

■**日時**／11月3日㈷
①午前11時～11時30分②午後2時～2時30分
■**会場**／ホントカ。知アンカー
■**内容**／西脇順三郎を分かりやすく解説します
■**参加無料・申込不要**

❺ 絵本と、じぶんを深める大人のための絵本じかん

■**日時**／11月3日㈷午後0時30分～1時30分
■**会場**／ホントカ。フロートエリア
■**対象**／大人、小学5年生以上のこども
※大人の方はお子さんを連れての参加もできます。
■**内容**／絵本を使ったワークショップ
■**講師**／ひらさわもえみさん（絵本専門士）
■**参加料**／1,000円（当日会場にて現金払い）
■**申込方法**／✉moeminmoemin0805@gmail.com、Instagram:@yours_ehon_
■**申込締切**／11月2日㈰

おぢや健康フェスタ～健康づくりのきっかけを見つけよう～

健康こいこいポイント

おぢや健康こいこいポイント事業対象イベントです。

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

■**日時**／11月22日㈰午前10時～午後3時
■**会場**／サンプラザ3階大ホール
■**参加団体・内容**

参加団体	内容
こいこいスポーツクラブおぢや	体の各パーツごとの筋肉量や運動機能、体組成の測定
医師会	眼科医師による目の病気体験と相談、消化器内科医師による大腸がんリスクチェックと相談
歯科医師会	そしゃく力判定ガム、口腔清掃指導、吹き戻しトレーニング、無料歯科相談
薬剤師会	血管年齢測定
食生活改善推進委員協議会	塩分チェック、食べ物のにおいあてクイズ、パッククッキングレシピ集配布
新潟県保健衛生センター	握力測定、結核クイズ
ひよっこドクターのほけんしつ（新潟大学医学生）	新潟大学医学部医学科の学生による健康相談
明治安田小千谷営業所	スマートパルス（ストレス・血管状態測定）、ベジチェック（野菜摂取量測定）、血圧測定、10秒チェック（ストップウォッチを使用し、体内時計で10秒を測定）
小千谷総合病院	糖化測定、物忘れチェック





※一部の測定器具は、年齢制限により利用できない場合があります。
■**お楽しみ抽選会・スタンプラリー**／当日会場でスタンプを集めると、はずれなしの抽選会に参加できます。
■**駐車場**／サンプラザ駐車場の混雑が予想されるため、あすえ～る駐車場をご利用ください。
※市役所駐車場は、リサイクル市のため使用できません。
■**お問い合わせ**／おぢや健康づくりイベント実行委員会（健康・子育て応援課内）☎83-3640

「おぢやしごと未来塾」を開催します

市内高校生、中学生、総合支援学校生を対象に、地域を支える産業や魅力的な企業を知ってもらい、将来の小千谷市への就職につなげることを目的として、「おぢやしごと未来塾」を開催します。

この事業では市と学校、そして民間企業が連携して、中高生に市内企業の事業内容を直接紹介します。令和4年度には、この事業への取り組みが評価され、小千谷市教育委員会が文部科学大臣表彰を受賞するなど、県内外から注目を集めています。当日は会場内を一般公開し、自由に見学することができます。

■**日にち**／11月20日㈮
■**会場**／総合体育館メインアリーナ、サブアリーナ
■**内容**
▷ふるさと小千谷を支える地域の産業・企業49社のPR
　▶時間：午前9時10分～11時5分、午前11時30分～正午、午後1時25分～2時55分
　▶会場：メインアリーナ
▷市内高校生による卒業後の進路を見据えた取組紹介
　▶時間：午前10時40分～11時40分
　▶会場：サブアリーナ



■**入場無料・申込不要**
■**問い合わせ**／企画政策課企画経営係☎83-3507✉plan-kk@city.ojiya.niigata.jp

片貝まつり

浅原神社秋季例大祭

9月10日～12日の3日間にわたり、片貝まつり（浅原神社秋季例大祭）が開催され、県内外から約20万人が訪れました。11日・12日に行われた奉納大煙火では、こどもの誕生祝いや結婚祝い、追善供養など、それぞれの思いが込められた約1万5000発の奉納花火が打ち上げられました。また、古式ゆかしい多彩な伝統行事の数々が行われ、片貝のまちがにぎわいました。

正四尺玉（9月11日打ち上げ）



正三尺玉（9月11日打ち上げ）



還暦の花火（友心会）



翼翔会（五十歳）の屋台



お立ち台の様子


民踊流し


伝統祭り屋台曳き廻し


小学生鼓笛隊パレード


片貝伝統芸能保存会古式玉送り


友心会（還暦）玉送り


片貝若連合による筒引き


永笑会（三十三歳）玉送り



悠幸会（二十歳）の屋台


木遣りを歌い上げる様子


馬簾のパフォーマンス



非核平和推進研修体験記 vol.2

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507

平成4年に非核平和都市宣言を行った小千谷市を代表して、12人の中学生が8月4日～6日にかけて広島を訪れ、広島平和記念式典に参加しました。

広報おぢや10月号に引き続き、貴重な体験から多くのことを学んだ生徒たちの声を紹介します。

最初で最後の被爆国として

小千谷中学校3年　宮澤颯一朗（そういちろう）

私たちは81年前に人類史上初めて核兵器が使われた場所へ行き、平和について学び、考えました。

広島平和記念資料館での展示を見て、改めて原爆は罪のない人々を簡単に醜く変えてしまう、憎く、恐ろしいものだと実感しました。全国の小中高生とディスカッションを行った際は、私の研修テーマであった「どうやったら核兵器、争いがなくなるか」について、違う意見や考えの人と対立せずに互いに認め合うことが平和につながるという自分なりの答えを出すことができました。

しかし、式典に参加し、式典のパンフレットに参加した国の一覧を見てある疑問を持ちました。そこにはロシアや中国など、世界的にも権威のある大国の名前が載っておらず、本当に人類は争いをなくせるのかと疑念を抱きました。

最初の被爆国が日本であることは変えようのない事実ですが、この先最後の被爆国が日本でいられるかどうかは、私たちにかかっているということを自覚して過ごしていきたいです。

非核平和推進研修で私が学んだこと

小千谷中学校3年　田沼佐和子（さわこ）

私の研修テーマは、「平和な世界を作るには」でした。

私が3日間で一番印象に残っているのは、2日目のグループディスカッションです。全国のいろいろなところから集まった高校生や中学生、小学生とグループに分かれて実際に被爆された方の話を聞き、平和について話し合いました。今の私たちが世界や、日本を少しでも平和に近づけるためには何ができるのかを考え、私たちでも少しの意識で変えられることがあると分かりました。

私は研修を受ける前は争いがないことが平和であると思っていました。しかし、広島平和記念資料館の展示や、説明を受けて、遺族の方々は「戦争はまだ終わっていない」「まだ日本は平和ではない」と考えていると知りました。

私たちのような若い世代は、戦争を経験していないからこそ、過去の経験を次の世代へ伝え、少しでも多くの人に平和な世界をつくるという意志を持ってもらうことが大切だと思いました。



広島の3日間で考えたこと

東小千谷中学校3年　馬場咲楓（さやか）



私は小千谷市の代表として、「私たちの未来と平和について考える」という研修テーマで広島平和記念式典に参加しました。事前学習では戦争の恐ろしさを学びましたが、実際に広島を訪れることで平和の尊さをより感じることができました。

原爆ドームを目の前にした時、写真とは違う迫力に圧倒されて、多くの日常が一瞬で奪われた過去に胸が苦しくなりました。8月6日の式典では、黙祷をし、二度と同じことを繰り返してはならないと強く心に誓いました。また、こども代表による「平和への誓い」を聞いて、私たちのような若い世代がこの思いを未来へつないでいく責任があると強く感じました。

この3日間、仲間と一緒に学び、自分の目で見て感じたことは、私にとって宝物です。戦争を知らない私たちだからこそ、広島で学んだことや被爆者の方々の思いを、家族や友達に伝えていかなければなりません。当たり前の日常に感謝し、平和な未来のために自分ができることを考えていきます。

平和とはどのような「形」なのか

千田中学校3年　田中夢翔（ゆうあ）



私は、研修のテーマを「平和のありかた」と設定して研修に参加してきました。

特に印象に残ったものは、広島平和記念資料館です。当時の人々の生活や原爆投下後の人々の様子について、鮮明で、普通では見ることができないほど詳細に記されているものがたくさんあったからです。その中で一つのものが私の目に留まりました。それは佐々木禎子さんのコーナーで、佐々木さんの人生についてのさまざまな資料が掲示してありました。それを見て、原爆は恐ろしく、人の未来すらも変えてしまうものなのだと実感しました。

私は戦争を二度と起こしてはいけないものだと感じています。平和の「形」は人それぞれ異なっていて、共有することは難しいと思います。しかしながら、それでも理解し合うことが大切だと分かりました。

私が広島で受け取ったバトン

片貝中学校3年　小宮蒼衣（あおい）

私は「広島の記憶を心に刻み、未来へつなぐ平和のバトン」というテーマを持ち、研修に参加してきました。実際に広島平和記念資料館を訪れ、原爆の熱線や爆風によって、多くの幼いこどもたちが被害に遭った姿を見て、深い悲しみを感じました。

広島に行くまでの私は、戦争と原子爆弾は「少し現実味がない出来事」だと考えていました。しかし、争いがなく、大切な人の命や普通の日常が守られている平和の尊さを改めて理解しました。朝起きて学校に行き、家族や友達と笑い合える当たり前の日々の裏には、多くの犠牲や平和を守るための努力があるのだと学びました。この努力の重さを知り、次世代へ伝えていかなくてはならないと強く実感しています。

私はこれからも、当たり前の日常に感謝し、目の前の差別や争いをなくす努力を日々の生活で重ねていきたいです。そして、平和の尊さを周りに伝え続けていきたいと思います。



平和までの過程

南中学校3年　川上竜弥（りゅうや）



研修前、私は広島を「原爆を受けるも発展を続けた都市」くらいにしか捉えていませんでした。そこで、「広島の復興の過程を知ること」をテーマに研修に参加しました。

広島平和記念資料館では原爆の悲惨さと被害の規模の大きさに圧倒され、言葉を失いました。しかし、その後まちを散策し、現在の広島の発展した様子を目にして驚きました。特に私の心を動かしたのは、お話ししてくださった方々の原爆に対する意識です。誰もが過去を軽視せず、伝承活動や対話を通じて世界に核の非人道性を訴えていました。悲惨な歴史を忘れず後世に伝えようとする強い意志があったからこそ、現在の発展があるのだと感じました。

研修を終えて、私にできる平和に向けた行動を起こしたい、起こさなくてはならないと考えました。例えば、友人に研修の内容を伝えたり、日常生活で相手の気持ちを考えて行動したりすることです。研修を単なる思い出にせず、この学びを忘れずに日々の生活に生かしていきたいと思っています。

スポーツ振興くじ助成金でバスケットゴールを新しくしました

スポーツ振興くじ助成金の補助を受け、総合体育館のバスケットゴールを新しくしました。

■**問い合わせ**／総合体育館☎83-0077





総務大臣表彰受賞 おめでとうございます



小川篤男さん
（行政相談委員）

長年にわたる行政相談の功績をたたえて、総務大臣表彰を受賞されました。

初めての外国籍の地域おこし協力隊が着任しました！

こんにちは。私はインドの南の方にあるバイザグという町から来たジャカム・シリシャです。学生のときから日本の文化に興味があって、一人で日本語を勉強したり日本の本を読んだりしていました。働いていたインドの書店で小千谷出身の日本の女性と出会い、その方の紹介で２年前に３か月間小千谷に滞在しました。そして小千谷の自然と優しい人たちが大好きになりました。小千谷の魅力をインドだけでなく、たくさんの国の人たちに知ってもらいたくて地域おこし協力隊に応募しました。小千谷に来ることができてとても幸せです。多くの言語で小千谷の文化や産物を発信して、海外でも小千谷を有名にしたいです。また、小千谷で働いている外国の人たちとも友達になって、一緒にイベントを楽しんだり、困ったときに助け合ったりできたらうれしいです。

趣味は読書と散歩です。小千谷の小さな魅力を見つけたり、地域の文化や人と触れ合ったりすることに興味があります。お茶や和菓子にも興味があります。スポーツは見るのは好きですが、するのは苦手です。将来、小千谷で小さなお菓子屋さんを開けたらいいなと思っています。



△ジャカム・シリシャさん

■**問い合わせ**／にぎわい交流課交流推進係☎83-3512

市議会第4回定例会日程

●**会場**／●本会議：市役所4階議場 ●各委員会：市役所4階大会議室

日時	内容
11月27日㈮午前10時	本会議（第１日：議案上程説明）
11月30日㈪午前9時30分	常任委員会連合審査会
12月　2日㈬午前9時30分	総務文教委員会
12月　3日㈭午前9時30分	民生産業委員会
12月16日㈬午前10時	本会議（第２日：一般質問）
12月17日㈭午前10時	本会議（予備日：一般質問） ※質問者が多い場合に開催します。
12月21日㈪午前10時	本会議（最終日：委員長報告、採決）

●どなたでも傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合や委員会の傍聴を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

●本会議は、市ホームページからインターネット中継と録画中継をご覧いただけます。

●**問い合わせ**／議会事務局☎83-3505

9月5日　公民館創設80周年記念事業
岡拓哉さん講演会「小千谷の未来を築く君たちと語る」

岡拓哉さんが夢の原点を語る

小千谷市出身のアナウンサー岡拓哉さん（UX新潟テレビ21）による講演会を市民会館で開催し、180人が来場しました。岡さんは、中学生のときに体験した中越大震災で取材に来たメディアとの関わりから「伝えること」への新たな視点を得たことなどを語りました。

講演後は、市内中学校の生徒会長5人とのパネルディスカッションを行い、岡さんへさまざまな質問が寄せられました。岡さんからは、「今その瞬間好きなことに打ち込むことが必ず未来の自分につながる」というエールが5人へ送られました。



9月19日　公民館創設80周年記念事業 宝くじ文化公演
ミラクルひかる×ビューティーこくぶスペシャルライブ

圧巻のものまね芸と爆笑の2時間

前売りチケットが完売し、開演前から話題となった、憑依型ものまね芸人のミラクルひかるさんと正統派ものまね芸人ビューティーこくぶさんによるスペシャルライブを開催し、445人が来場しました。

二人は幅広い年代の歌ものまねやトークを繰り広げ、最後は息のあったデュエットものまねで開演から終演まで観客を笑いの渦に巻き込んでいました。



9月22日　公民館創設80周年記念事業
音楽探偵バッハの事件録　怪盗モーツァルトのたくらみ

コンサート×演劇×謎解きに夢中

ただ音楽を聴くだけ、演劇を見るだけではない参加体験型の新感覚の舞台イベントが開催されました。公演の前半は主人公の探偵バッハが怪盗モーツァルトから出された謎に挑戦するまでのストーリーが演じられました。後半の体験型の謎解きタイムでは、約140人の来場者が館内に隠されたヒントを探しながら楽しそうに謎解きに挑戦していました。

舞台の最後は物語に関するクラシックのピアノ曲が演奏され、来場者は演劇と謎解きの余韻に浸りながら聞き入っていました。





9月27日　ホントカ。開館2周年記念イベント「誕生祭02」

ホントカ。から広がるにぎわい

ホントカ。は令和6年9月28日の開館から2周年を迎え、9月末までに約70万人が来館し、市内外から愛される施設へと進化しています。開館2周年記念イベント「誕生祭02」は、市内の人気店や長野県小諸市からの出店など衣食住にまつわる21店によるマルシェやライブ、DJイベント、ダンスが行われ約3800人が来場しました。来場したご家族は「ホントカ。は離れて暮らす家族の遊び場になっている」と話していました。

ホントカ。が本町に誕生してから2年の間に、本町商店街周辺にもチャレンジショップ1・2号店をはじめ、新店舗がオープンするなど、にぎわいが広がっています。



11月20日は「世界子どもの日」 こどもの気持ちに寄り添うために

秋のこどもまんなか月間



●**問い合わせ**／健康・子育て応援課こども若者家庭センター☎86-5140

こどもと向き合うときに心にとめておきたいこと

- **こどもの気持ちや声に耳を傾けて受け止める**：こどもは気持ちを受け止めてもらうことで、自分が尊重されていると感じます。こどもの顔を見て相づちをうつなど、真剣に話を聴いているという姿勢がこどもに伝わることが大切です。
- **こどものよい行動を具体的にほめる**：「テーブルを拭いてくれてありがとう」「よく我慢できたね」など、具体的に伝えましょう。
- **注意するときは、こどもを責めずに行動に注目する**：こどもの人格を否定する言葉ではなく「○○していることがよくない」と行動に注目しましょう。
- **叱るのは、どうしても譲れない行動だけにする**：誰かを傷つける、危険な行為をするなど、親として譲れないことを守らないときは、はっきりと「ダメだよ」と伝えましょう。
- **子育てに体罰や暴力を使わない**：体罰や暴言は、こどもの脳の発達に深刻な影響を及ぼすことが報告されています。親は自分のイライラの傾向を知り、暴力的にならない対処法を持っておくことが大切です。
- **こどもへ肯定文で伝える**：「立って食べてはだめ」と叱るよりも「座って食べよう」と肯定的な表現のほうが伝わります。
- **こどもに合ったサポートを工夫する**：親がしてほしいことがこどもにとって過大な要求ではないかを考えてみましょう。こどもの発達に合わせた具体的な伝え方になるよう工夫しましょう。

▶こども若者家庭センター（子育て支援サービスなどの紹介）
相談専用ダイヤル☎86-5076または右記二次元コード

▶虐待かもしれないと思ったら：児童相談所虐待対応ダイヤル(いちはやく)☎189

※一人で抱え込まずに相談を。相談者や内容に関する秘密は堅く守られます。

参考文献：厚生労働省「体罰等によらない子育てを広げよう！～みんなで育児を支える社会に～」
Save the Children おやこのミカタ





食べて 動いて よく寝よう



子どもの生活リズム向上強調週間

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

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

具体的な取組として、毎年11月1日の「新潟県教育の日」と10月27日～11月9日の「全国読書週間」に合わせて、11月1日㈰～7日㈯を「子どもの生活リズム向上強調週間」とし、スマートフォンやゲーム機などに関わる時間を減らし、親子で触れ合う時間を増やすよう呼びかけます。



親子で一緒に生活リズムを整えよう！～家庭での取組例～

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





11月のわんパーク子育て関連イベント

- ♥わくわくコーナー
- ♥にっこりカレンダー制作
- ♥ベビーランド
- ♥栄養士さんのもぐもぐ食事相談
- ♥子育てマネーのお話会
- ♥0歳からのクリスマスコンサート
- ♥歯科衛生士さんの歯磨き相談

詳細はこちら▶

♥申込・問い合わせ／わんパーク☎81-7564

市内4カ所にある「ポケふた」を探してみてね！

令和8年度 乳幼児健康診査日程 はこちら▼



善意に感謝

■私の地元応援募金による寄附として
明治安田生命保険相互会社：91万2300円

催し

第46回小千谷市展

芸術の秋にふさわしい力作の数々が出展されます。

■日時／10月31日㈯～11月3日㈷午前9時～午後6時（最終日は午後4時まで）
■会場／楽集館
※今年度から会場が変わりました。



■展示内容／日本画・水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑
■入場無料
■問い合わせ／市民会館☎82・9111

富久寿大学クラブ作品展・発表会 第60回小千谷市総合文化展

■日時／11月6日㈮～10日㈫午前9時～午後3時
■会場／市民会館
■内容
▽作品展：鎌倉彫、習字、文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽園芸、絵手紙
▽発表会：詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス
※発表会の日時は11月10日㈫午後1時～2時30分です。



犯罪被害者等支援巡回パネル展

市では、令和8年4月1日に「小千谷市犯罪被害者等支援条例」を施行しました。
当市をはじめ関係機関・団体の取組を紹介し、犯罪被害者等支援への関心と理解を深めるために、新潟県と共催でパネル展を開催します。

■日時／11月7日㈯～18日㈫午前9時～午後10時（休館日を除く）
■会場／ホントカ。フロートエリア
■内容
▽パネルの展示（被害者支援の重要性、支援活動の紹介、遺族の手記など）
▽古書、CDなどの回収
■問い合わせ／防災安全課☎83・3515



■入場無料
■問い合わせ／市民会館☎82・9111

詳細はこちら

小千谷市郷土資料館企画展「巫女爺（みこじい）大集合」

●巫女爺12団体集合

小千谷に伝わる伝統の人形操り「巫女爺」がホントカ。に集合します。小千谷・長岡の全12団体の人形が集まる貴重な機会です。

■**日時**／11月14日(土)～12月20日(日)午前9時～午後10時

■**会場**／ホントカ。博アンカー

●ワークショップ「巫女爺を動かしてみよう！」

巫女爺の爺の人形は2人で動かします。実際に動かして、うまく踊らせてみましょう。

■**日時**

▽11月22日(日)午前10時～正午

▽12月6日(日)午前10時～正午

■**会場**／ホントカ。博アンカー入口付近

■**体験無料・申込不要**

■**問い合わせ**／ホントカ。☎82・2724



△片貝まつりでの巫女爺人形操り

小千谷市民文芸のつどい

■**開催日**／11月21日(土)

■**会場**／市民会館

■**内容**

▽俳句大会（句会）

▼時間：午前10時～午後2時30分

▼会場：3階第3中会議室

▽短歌大会（文芸おぢや第46号応募作品講評）

▼時間：午後1時～2時30分

▼会場：2階第1中会議室

▽文芸おぢや第46号表彰式（市長賞、教育長賞、公民館長賞）

▼時間：午後2時45分～3時

▼会場：4階大会議室

▽記念講演会

▼時間：午後3時～4時15分

▼会場：4階大会議室

▼定員：50人

▼講師：野口る理さん

▼演題：「俳句とわたし」～そして、私たち～

■**入場無料**

※ただし、記念講演会は事前申込が必要です。申込先へ氏名と電話番号をお伝えください。定員に達し次第、申込を締め切ります。

■**その他**／講演会終了後、講師との交流懇親会を開催します。参加希望者は、11月16日(月)までにお申し込みください。

▽会費：1000円(当日徴収)

■**申込・問い合わせ**／市民会館☎82・9111 bunkasports-sg@city.ojiya.niigata.jp

議会報告会・意見交換会

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

■**日時**／11月21日(土)午後1時30分～3時

■**会場**／ホントカ。フロートエリア、和アンカー

■**内容**

▽議会報告会：議会で審議された内容を報告し、市政の課題や議会の活動状況を共有

▽意見交換会

▼学校・家庭・地域で、子どもも大人も学び合えるまちとは

▼雪対策について～除雪、雪おろし、消雪パイプ～

■**申込不要**

■**問い合わせ**／議会事務局☎83・3505



第45回市民音楽祭

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

■**日時**

▽第1日：11月21日(土)午後3時50分～7時40分

▽第2日：11月22日(日)午後2時～6時

■**会場**／市民会館大ホール

■**出演団体**（出演順）

▽第1日：合唱団かたくり、ふうりん、もふもふ団、Ken i（ケンアイ）、ベル・ネーゴ、コール・R、混声合唱団OSC、山本山☆ラテンファンクド☆オルケスタ、オンザロックオーケストラ

▽第2日：SUIZOKUKAN（スイゾクカン）、Arcobaleno（コバレーノ）、芸達者、R・S・T・B、イッシー、片貝ルナシー、TRI（トライ）CYCLE（スクル）、CRANKENSTIEN（クランケンシュタイン）

■**入場無料**

■**問い合わせ**／市民会館☎82・9111



ホリデーポップアップショップ#9

テレワークステーションおぢやや本町商店街内の空きスペースなどに1日限定でさまざまなお店が出店します。

■**日時**／11月23日(祝)午前10時～午後3時

■**会場**／テレワークステーションおぢやほか

■**内容**／飲食品（ハンバーガー、コーヒー、スイーツ）、雑貨などの販売

■**入場無料**

■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや☎86・4731

▽Instagram：@holidaypopup_ojiya

小千谷市公式LINE
友だち募集中！

鉄道模型の世界へようこそ！

■**日時**／11月28日(土)～29日(日)午前10時～午後3時
■**会場**／楽集館3階ホール
■**内容**／トイトレインの走行展示、鉄道グッズの展示、トイトレインのプレイコーナー
■**入場無料・申込不要**
■**協力**／にいがたRailways（レイルウェイズ）
■**問い合わせ**／市民会館☎82・9111

絵紙のまちの浮世絵展「侍絵（さむらえ）　其之弐（そのに）～浮世絵でたどる武士たちの生き様」

命を懸けて合戦に挑む武士の生きざまは浮世絵において人気のジャンルで、小千谷にもその姿を描いた浮世絵や絵紙がたくさん伝わっています。躍動感ある戦いの様子やユーモラスに描かれた表情をお楽しみください。大河ドラマで注目の豊臣秀吉の出世物語を描いた全54枚が揃った絵紙は必見です。

■**日時**／11月28日(土)～12月27日(日)午前9時～午後5時（水曜休館）
■**会場**／楽集館2階展示スペース
■**内容**／武士を描いた浮世絵や絵紙の展示
■**入場無料**
■**問い合わせ**／市民会館☎82・9111



△歌川芳綱作
『西條山引返之図』

楽集館展示スペース　市民企画展！

楽集館展示スペースの無料開放を利用し、市民のみなさんが企画した展覧会です。

■**会場**／楽集館2階展示スペース
■**企画内容**
▽第8回陶芸・絵画展
▼日時：12月4日(金)～6日(日)午前9時～午後5時（6日は午後4時まで）
▼内容：絵画、陶芸作品の展示
▼企画者：和田三正さん
▽第32回小千谷陶友会グループ展
▼日時：12月5日(土)～6日(日)午前10時～午後5時（6日は午後3時まで）
▼内容：会員の陶芸作品の展示
▼企画者：小千谷陶友会
■**入場無料**
■**問い合わせ**／市民会館☎82・9111

グランドピアノ　プライベート演奏体験会

市民会館の大ホールでグランドピアノを弾いてみませんか。

■**開催日**／12月13日(日)・19日(土)・20日(日)
■**時間**／1組1日最大1枠まで
▽午前9時30分～10時30分
▽午前11時～正午
▽午後1時～2時
▽午後2時30分～3時30分
▽午後4時～5時
▽午後5時30分～6時30分
▽午後7時～8時
■**会場**／市民会館大ホール
■**参加料**／1枠1000円
※当日、市民会館窓口にて現金でお支払いください。
■**申込方法**／左記二次元コード
■**申込締切**／12月10日(木)
■**その他**
▽申込は先着順です。
▽講師や指導者を必要とするような団体利用はできません。
▽ピアノの調律は、イベント期間前に1回行いますが、期間中には行いません。
▽グランドピアノの位置は動かさないでください。
■**問い合わせ**／市民会館☎82・9111

スポーツ

市民スポーツフェスタ

スポーツの秋に参加無料で簡単なスポーツに挑戦し、からだを動かしてリフレッシュしませんか。

■**日時**／11月14日(土)午前10時～午後3時
■**会場**／ソコラテアリーナ、芝コート
■**内容**
▽アリーナ：新潟県を代表するダンスユニット「チビユニティ」によるダンスパフォーマンス&ダンススクール（午前10時30分～11時30分、午後1時～2時）
▽芝コート：ストラックアウト（野球）、シュートチャレンジ（サッカー）、リズムラダーチャレンジ（ダンス）
▽キッチンカー出店
■**参加無料**
■**持ち物**／内履き
■**問い合わせ**／ソコラテ☎94・5460





バドミントン教室

世界で活躍した講師からトッププレベルの技術や経験を学び、スキルアップと交流を楽しみましょう。

■**日時**／11月23日(祝)
▽小中学生の部：午前9時30分～11時（受付：午前9時～）
▽高校生・一般・シニアの部：午後1時30分～3時（受付：午後1時～）
■**会場**／ソコラテアリーナ
■**講師**／本間裕樹さん（BWF世界シニアバドミントン選手権大会35歳以上複準優勝など）、毛利正和さん（BWF世界シニアバドミントン選手権大会35歳以上複準優勝など）
■**定員**／各30人
■**参加無料**
■**持ち物**／ラケット、シューズ
■**申込方法**／電話または左記二次元コード
■**申込期間**／10月27日(火)午前9時～11月15日(日)午後5時
■**申込・問い合わせ**／ソコラテ☎94・5460



講座

学びのサロン西脇順三郎 西脇順三郎のサンポロジー

小千谷を、そして東京を散歩した詩人西脇順三郎の言葉と思想について、分かりやすくお話しします。

■**日時**／11月21日(土)午後2時～3時30分
■**会場**／ホントカ。演アンカー
■**講師**／太田昌孝さん（桜花学園大学客員教授）
■**参加無料・申込不要**
■**問い合わせ**／西脇順三郎を偲ぶ会（事務局：ホントカ。内）☎82・2724

システム改修に伴い、コンビニでの証明書交付を停止します

停止期間
11月23日(月)午後11時～
12月21日(月)午前6時30分

▷詳細は右記二次元コードからご確認ください

ステップアップシニア「片貝町歴史探訪」

片貝町の史跡、建造物、偉人の歴史について学ぶ全2回のセミナーです。

■**日時**／11月28日(土)・29日(日)午後1時30分～3時30分
■**会場**
▽1日目：片貝総合センター3階大ホール
▽2日目：片貝町地内（マイクロバスで移動）
■**講師**／黒崎哲郎さん（片貝町郷土史研究会）、市学芸員
■**定員**／先着40人（おおむね50～70歳代）
※定員に達し次第、申込を締め切ります。
■**参加料**／1200円(地図代)
■**申込・問い合わせ**／市民会館☎82・9111、片貝総合センター☎84・2026

市民生活課の窓口受付時間を短縮します

令和9年1月4日(月)から

午前9時～午後4時30分

社会人必見！2日間で身につく「伝わるプレゼン」実践セミナー

■**日時**
▽第1回：12月10日(木)午後6時30分～8時
▽第2回：12月12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**／市内在住または在勤の方
■**内容**
▽第1回：座学（プレゼンの基礎と理論）
▽第2回：実践型プログラム(プレゼン発表)
■**講師**／渋谷雄大さん（㈱MOVED(ムーブド)代表取締役）
■**定員**／先着10人（連続講座のため、全2回に参加できる方を優先）
■**参加無料**
■**持ち物**／パソコン
■**申込方法**／左記二次元コード
■**申込締切**／12月3日(木)
■**問い合わせ**／テレワークステーションおぢや☎86・4731
▽Instagram：@awae_ojiya

△申込はこちら

初心者のためのデッサン教室

日本画、水墨画、洋画、漫画、イラストなど、全ての絵の基本はデッサンです。モチーフの見方や描写の基本を学びます。初めての方も安心して参加できます。
※内容は昨年の超初心者コースと同様のものです。

■**日時**／12月13日(日)午前9時30分～午後3時30分(昼休憩あり)
■**会場**／市民会館4階大会議室
■**対象**／デッサンに興味がある方
■**内容**／デッサン、鑑賞会
■**講師**／日下槙子さん（武蔵野美術大学卒業）、田辺浩一さん（信州大学教育学部美術科卒業）
■**定員**／20人
■**受講無料**
■**持ち物**／昼食
※鉛筆や消しゴム、用紙、画板などの道具一式は市民会館で用意します。
■**申込締切**／11月30日(月)
■**申込・問い合わせ**／市民会館☎82・9111 Mail bunkasports-sg@city.ojiya.niigata.jp



環境

「リサイクル広場」市役所特別開催

毎月クリーンスポット大原で行っているリサイクル広場の展示品を市役所で展示し、抽選・引き渡しを行います。

■**日時**／11月22日(日)午前8時30分～11時30分
■**会場**／市役所1階談話室
■**利用方法**
①気に入った品物があれば抽選申込書を記入し、11時30分までに備え付けの箱に入れる。
②抽選会の開催（11時30分）
※会場にいない場合でも抽選権はあります。
③当選したら、その場でお持ち帰りできます。
※会場にいない方が当選した場合は翌日以降に連絡します。クリーンスポット大原で受け取ってください。当選しなかった場合は連絡しません。
■**問い合わせ**／環境共生課環境衛生係☎83・3566

△リサイクル広場の詳細はこちら

くらし

空き家の適切な除雪と管理をお願いします

空き家の管理責任は所有者にあります。雪による建物の倒壊や落雪は、思わぬ重大事故を招き、損害賠償を問われるケースもあります。「うちは大丈夫」と思わず、本格的な降雪が始まる前に必ず対策を行いましょう。

■今からできる雪対策

①降雪前に近隣との連絡体制をつくる

遠方に住む方は、近隣住民や町内会に連絡先を伝え、「危険な状態」になったら知らせてもらえる体制を作ってください。

②自分でできない場合、業者や親族へ早めに相談する

大雪が降ってからでは業者の手配が困難になります。自身で雪おろしができない場合は、冬が始まる前に民間業者や親族などへ相談し、積雪時の雪おろしを依頼しておきましょう。



■降雪期に入ったら

●定期的な状況確認と見守りを行う

ドアやふすまの開閉が重くなっていたら、建物が雪の重みで歪み始めているサインです。早急に雪おろしを行ってください。

■問い合わせ／防災安全課☎83・3515

今年度の施設利用を終了します

●屋外体育施設

▽11月20日㈮で終了
▼片貝スポーツ広場野球場、南部スポーツ広場野球場

▽11月30日㈰で終了
▼白山運動公園、信濃川河川公園、千谷運動公園

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

■問い合わせ／総合体育館☎83・0077



●おぢゃ～る

▽11月24日㈫で終了
▼芝生広場、屋外トイレ、屋外炊事棟、ドッグラン

※降雪後、芝生広場を雪中キャンプサイトや雪遊び広場として開放予定です。



▽屋内施設の開館時間変更
▼期間：11月1日㈰～令和9年3月31日㈬
▼開館時間：午前9時～午後5時
▼休館日：毎週水曜日、12月29日㈫～1月3日㈰

■問い合わせ／おぢゃ～る☎82・2478

千谷運動公園を廃止します

千谷工業団地が国のGX戦略地域として認定され、千谷運動公園を産業団地として整備することから、今年度の使用期間をもって廃止します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

■使用期間／11月30日㈰まで

■問い合わせ／総合体育館☎83・0077

11月9日㈰～15日㈯

秋の火災予防運動「火の確認　いい日を支える　いい習慣」



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

■問い合わせ／消防本部予防課予防係☎83-0238

○関連行事

■防火イラスト・書道作品展／市内保育園・認定こども園の園児、小学生の作品展示
▷期間：11月7日㈯午前9時～15日㈰午後4時
▷会場：ソコラテ2階ミーティングポケット

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

■防火対象物立入検査／消防職員による防火対象物への防火点検

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

住宅用火災警報器の作動確認を行いましょう

住宅火災で亡くなった方の約半数が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。**電池が切れていないか、定期的に作動テストを行い、10年を目安に機器を取り替えましょう。**

また、消防職員が消火器や火災警報器を直接販売することはありません。**悪質な訪問販売にご注意ください。**

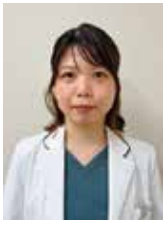
フレイル予防のための運動器科学講座が送る健康情報

フレイルは社会全体の病です。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

慢性腎臓病（CKD）にならないために

JA新潟厚生連小千谷総合病院
内科医師　吉田栞さん



「CKD」という言葉を聞いたことはありますか。CKDとは慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease）のことで、さまざまな原因により腎臓の働きが慢性的に低下した状態をいいます。成人の約5～8人に1人が該当するとされ、決して珍しい病気ではありません。CKDは初期には自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。一度低下した腎機能を元に戻すことは難しいため、日頃から腎臓を守る生活を心がけることが大切です。食生活の乱れや喫煙などの生活習慣に加え、糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病はCKDの大きな危険因子です。

●健診で異常を指摘されたら放置しないようにしましょう

CKDは自覚症状が少ないため、健診で異常を指摘されても受診を先延ばしにしてしまう方が少なくありません。尿たんぱくや血尿、血液検査で腎機能の低下を指摘された場合は、早めにかかりつけ医や医療機関を受診しましょう。また、高血圧や糖尿病、高尿酸血症などもCKDの原因となるため、治療を中断せず継続することが大切です。

●腎臓にやさしい食生活を心がけましょう

規則正しくバランスのよい食事を基本とし、特に塩分のとり過ぎに注意しましょう。塩分を多くとると血圧が上がり、腎臓や心臓に負担がかかります。高血圧やCKDのある方では、1日6g未満の塩分摂取が推奨されています。みそ汁や麺類の汁を飲み干さない、しょうゆやソースは「かける」より少量ずつ「つける」ことを意識するなど、毎日の小さな工夫が減塩につながります。

●自宅で血圧を測る習慣をつけましょう

自分の血圧を把握していますか。高血圧も初期には自覚症状がほとんどありませんが、放置すると動脈硬化が進み、腎不全や心不全、脳卒中などの原因になります。家庭血圧では数値の上が135、下が85以上が高血圧の基準です。血圧が高いと言われたことがある方や治療中の方は、毎日決まった時間に自宅で血圧を測り、健康管理に役立てましょう。

腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれます。症状がないからと安心せず、定期的に健診を受け、生活習慣を見直すことが腎臓を守る第一歩です。ぜひ一度、ご自身の健診結果や家庭血圧を確認してみてください。



臨床心理士による心の相談会

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

■**日時**／11月19日㈭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**
■**申込方法**／電話
■**申込締切**／11月13日㈮午後5時
■**その他**／家族による相談も可能です。
■**申込・問い合わせ**／健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640

おぢや健康こいこいポイント事業



運動習慣や健康行動に取り組み、ポイントを貯めて景品に応募しよう！

▶詳細はこちら

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

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程　※今年度受診できる最後の機会です。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
全市（未受診者実施日）	11.10㈫※	9:00～11:00	総合体育館
	11.11㈬	13:00～14:30	
	11.12㈭	9:00～11:00、13:00～14:30	
レディス健診2回目（女性限定）	11.11㈬	9:00～11:00	

申込をして、対象月に受診しなかった方へ再度通知書を送付します。新規の申込も受け付けていますので、ご希望の方は健康増進係までご連絡ください。

※11月10日㈫はリフト付き胸部レントゲン車があるため、車いすの方でも受診できます。

●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
上ノ山・平成・稲荷町・平沢・小栗田	11.4㈬	9:00～11:00	総合体育館
	11.5㈭		
	11.6㈮		
全市	11.8㈰	8:30～11:00	あすえ～る

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

月日		受付時間	会場
4～12月	月・火・金曜日（祝日は除く）	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	11.7㈯	9:00～11:00	あすえ～る

11月は「にいがた健口（けんこう）文化推進月間」です



8020運動を知っていますか？

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要と言われています。いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯を失う原因であるむし歯と歯周病を予防して「8020」を目指しましょう。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640

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

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

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

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

市では無料の歯科検（健）診を行っています



■期間／令和9年2月28日㈰まで

■内容

▷成人歯科検診：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方

▷後期高齢者歯科健診：後期高齢者医療に加入する76歳・80歳の方

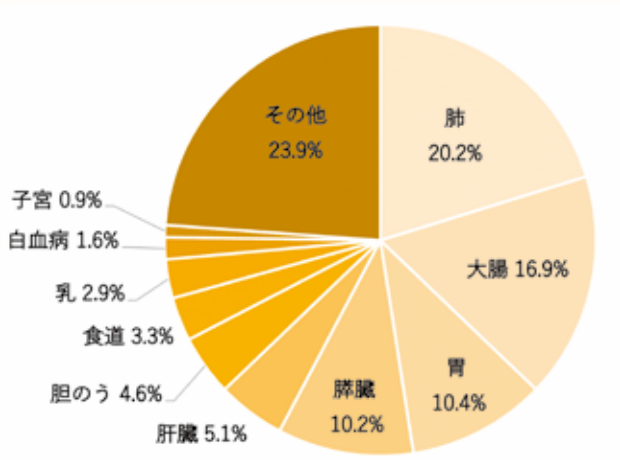
■受診方法／対象者には6月下旬に受診票を送付しました。同封の一覧表に記載されている歯科医院に事前予約のうえ、受診票、健康保険の資格を確認できるもの（資格確認書など）を持参し、受診してください。

自分と家族のために

がん検診について考えましょう！

●問い合わせ：健康・子育て応援課☎83-3640

がん部位別死亡状況



出典：新潟県福祉保健年報（令和2～6年の合計）



小千谷市のがん部位別死亡状況

市のがん部位別死亡状況は、肺がんが最も高く、次いで大腸がん、胃がんの順となっています。
※左記グラフ参照

大腸がんにかかる人が増えているって本当？

日本において大腸がんは急速に増加し、今や罹患率がトップになりました。特に働き盛りの40歳頃から罹患率が増加します。大腸がん増加の原因には、高脂肪、低繊維食の欧米型食生活が影響していることが指摘されています。しかし、大腸がんは早期発見・治療で92%以上が治ります。40歳から1年に1回の「便潜血検査」を行い、早期発見・治療につなげましょう！

便潜血検査とは？

べんに潜む血液の有無を調べる検査です。

大腸がんやポリープがあると、べんが腸内を移動するときにべんと組織がこすれて血液が付きます。目に見えないわずかな出血も検知することができます。



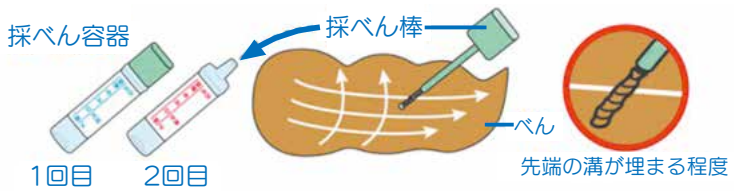
便潜血検査の重要ポイント！

1．採べん棒でべんの表面全体をまんべんなくこする

※1か所のみから採便すると血液の反応が出ずに大腸がんであるにもかかわらず陰性（偽陰性）になる可能性があります。

2．スティックの溝が埋まるくらい採便する

3．採べん後の容器は冷暗所で保管



資料提供：NPO法人ブレイブサークル運営委員会

各種検診を受けましょう！

市では肺がん検診を11月まで、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を12月まで実施しています。申込希望者は健康・子育て応援課までお問い合わせください。詳しい検診日程は、本誌23ページの「検診日程」をご覧ください。

ミニ情報

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

まちなか茶会

日11月3日㈷午前11時～午後3時 場ホントカ。フロートエリア ¥茶席：500円（高校生以下は200円） 他▽希望者には簡単な作法を教えます。▽琴の演奏もあります。 問小千谷法人会☎81・6340



きものでまちあるき

日11月3日㈷正午～午後3時 場ホントカ。正面玄関前集合 内▽茶会▽まちなか散策▽野辺魚店にて昼食会（3500円）▽余興：なんでもオークションなど 申おぢや観光プロジェクト☎090・4458・4371

第34回アークベルグループチャリティ基金～車いす寄贈先募集～

みなさんから寄せられた募金で病院や福祉施設へ車いすを寄贈しています。今年も35台の寄贈先を募集します。

日11月16日㈪応募締切 申はがき、左記二次元コード▽宛先：アークベル「チャリティ基金」事務局〒950－0912新潟市中央区南笹口2－7－20 問アークベルグループ代表☎025・247・6111

見て・聞いて・体感！介護の職場見学バスツアー

市内の福祉施設2か所を巡り、介護の仕事やICT活用が進む現場を見学します。

日11月17日㈫▽ハローワーク小千谷で乗車：午後1時集合、午後4時30分解散 対ハローワークに求職登録をしている方 定10人 ¥無料 持内履き、マスク 申・問ハローワークおぢや☎82・2441

申込はこちら

各種相談日程（10月25日～11月24日分）

相談名	開催日	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
出張年金相談	11.18㈬	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	11.19㈭	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	10.27㈫	10:00～12:00	川井住民センター	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	－	市民生活課市民係 ☎83-3509
	11.10㈫		イオン小千谷店			
無料法律相談	11.18㈬	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 ※祝日除く	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	11.18㈬	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	11.13㈮	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	11.15㈰	13:30～15:30	IPPO（東栄2-5-10） P：NPO法人想	ひきこもりの方の家族の相談や交流の場（1回300円）	－	健康・子育て応援課健康増進係☎83-3640
コスモス会	11.16㈪	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	11.18㈬	13:00～17:00	テレワークステーションおぢや	事業計画や融資など起業に関する相談	○	新潟県スタートアップ拠点CLIP長岡☎94-5040
オレンジカフェ	11.1㈰13:00～15:00：元中子公会堂☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 11.11㈬13:00～15:00：地域のお茶の間城内☎81-4010（ほのぼの小千谷福祉会） 11.15㈰13:30～15:00：片貝総合センター☎83-1786（特養おぢやさくら） 11.20㈭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。

12月期　公営住宅入居者募集

建設課建築住宅係☎83-3514

■**入居可能日**／12月1日㈫
■**申込**／11月13日㈮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）	1	14,600～28,700円	3階建・2DK
千谷のぞみ団地住宅（千谷）	2	19,300～37,900円	4階建・2DK
木津のぞみ団地住宅1号棟（木津団地）	1	21,700～42,500円	4階建・2LDK

●**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

（9月届出分）

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！
幸せな新生活と健やかに育つおぢやっ子をお祝いします。
※保護者のお名前などは届出のとおりに掲載しています。

☆ご結婚

山田雄大さん　（土川1）
星野江里さん　（土川1）
阿部史明さん　（若葉2）
川瀬未来さん　（若葉2）
神保瑠可さん　（新発田市）
髙岡沙知さん　（稲荷町）

☆ご誕生

凛（りん）さん　（塚田秀明さん：上沢）
結望（ゆの）さん　（佐藤弘樹さん：桜町（上））
紡（つむぎ）さん　（荻野純平さん：千谷）
柊（しゅう）さん　（上村将祐さん：東栄1）
聖羅（せいら）さん　（岩本直樹さん：上ノ山2）
桐也（とうや）さん　（藤塚祥吾さん：稲場）
絢桃（あやも）さん　（佐藤遼さん：東栄2）
快翔（かいと）さん　（岡翔悟さん：東栄1）

■**問い合わせ**／市民生活課市民係☎83-3509



みんなの一歩で、未来づくり大作戦

まちづくりプロジェクトとして取り組んでいる「みんなの一歩で、未来づくり大作戦」。市民のみなさんが取り組みやすいテーマを「今月のミッション」として提案します。



11月のミッション

市内の飲食店を巡ってみよう！

食欲の秋、市内の飲食店ではさまざまな料理が提供されています。最近ではビジネスコンテスト採択者による新しいお店がオープンしているほか、毎年恒例のおぢや麺フェスも開催されます。家族や友人と声をかけ合ってお店を巡り、おぢやグルメを楽しみましょう。

そして、ぜひお店の人に「おいしかったよ！」と伝えてください。そのひと言がお店を元気にして、さらなるまちの魅力向上につながっていきます。

●**未来づくりアンバサダーを募集中！！**

小千谷をもっと盛り上げたい、応援したいという人であれば市内・市外を問わず、誰でも登録できます。まだ登録していない方は右記二次元コードよりぜひご登録ください！

■**問い合わせ**／企画政策課企画経営係☎83-3507

△登録フォーム

今月の ＃おぢフォト by 市民カメラマン



世界に誇る奉納四尺玉の成功を確信し、慎重に玉を入れ込む作業に従事されているみなさん。（9月12日、片貝地内、黒崎敏夫撮影、撮影協力：(有)片貝煙火工業）

今月のキッズフォト



△わんパークにて

武田　結夢羽（ゆめは）さん（0歳7か月）

作ってみてね！この料理

簡単調理



フライパンいらず！マチ付きポリ袋でつくる

～簡単オムレツ～

材料を袋に入れて揉んだら、あとは湯せんにおまかせ！少し手間がかかるオムレツも、失敗せず手軽にふっくらと仕上がります。

ふだんの時短調理としてはもちろん、災害時にも役立つレシピです。ぜひ家庭でお試しください。

【おすすめポイント】
・フライパンやボウルを汚さず、後片付けも簡単！
・家族分を一度にまとめて調理可能！
・カット野菜やツナ、チーズで、栄養バランスと満足感をアップ！

＜材料＞（2人分）
- 卵……2個
- お好みのカット野菜（キャベツの千切りなど）……130g
- ベビーチーズ……1個
- ツナ缶……大さじ1
- コーン……大さじ1
- コンソメ……小さじ½

＜作り方＞

① ベビーチーズを1㎝角に切る。

② 耐熱性のマチ付きポリ袋に卵、全ての具材、コンソメを入れてまんべんなく揉み混ぜる。袋の空気を抜き、上部を固く結ぶ。

③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れ、15分加熱する。

④ 鍋から取り出し、熱いうちに形を整える。

＜栄養価＞（1人分）
- ▷エネルギー：155kcal
- ▷たんぱく質：9.4g
- ▷脂質：6.3g
- ▷炭水化物：6.3g
- ▷食塩相当量：1.1g

＜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

広報おぢや
令和8年10月25日発行 No.1073

まちのうごき
(9月末現在)

人口（　）内は前月比	
男	15,534人（−16人）
女	15,974人（−31人）
合計	31,508人（−47人）

世帯数（　）内は前月比	
世帯数	12,993世帯（±0世帯）

異動（9月届出分）			
出生	9人	転入	53人
死亡	45人	転出	64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（10人）
食事処 おぢしょく 500円割引券

●**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**／11月13日㈮（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　9月11日㈮に千谷工業団地が認定されたのは？
「［？］戦略地域」
① JX　② GX　③ BX

ヒントは7ページ！

10月号のクイズの答えは、③イベント　でした。



食事処 おぢしょく
平沢新田字荒田339　☎86-6266

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

有料広告掲載欄

※本紙掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。









編集室だより　今年も猛暑となった夏が終わり、すっかり秋も深まりました。11月も市内でさまざまなイベントが予定されています。出かけやすいこの季節に、ぜひ家族や友人と一緒に参加いただけたらうれしいです。

●この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています
発行：新潟県小千谷市　〒947-8501　小千谷市城内2-7-5
編集：企画政策課　☎0258・83・3507　FAX0258・83・2789