

と お か ま ち

Public Relations

市報



11 2022
/10

令和4年 11月10日号

No.379

今号の市報に12月1日から販売を開始する「プレミアム商品券購入券付きチラシ」を折り込みました

特集

健康長寿の鍵「フレイル」

～知って・気づいて今から対策～（2～5ページ）



主な内容

	ピックアップニュース	16	タウントピックス
6	今後の新型コロナワクチン接種について	18	連載コーナー①
7	令和5年度採用十日町市職員（保健師）の募集		My trip TOKAMACHI／
8	考えましょう！空き家のこと		サポーター通信
10	十日町市の雪対策について	19	お知らせ・ガイド
11	冬期間の水道使用にあたっての注意喚起	29	ちびっこひろば／子ども情報のひろば
12	市の地籍調査事業についてお知らせします	31	健康・福祉相談、休日救急医など
13	公営企業状況について	32	連載コーナー②
14	人事行政事情の公表		わたしの会社のいちおしワーカー

丸山町で開催されている介護予防教室に参加する「WCG（ウエスタン・クール・ガイ）健康クラブ」の皆さん



健康長寿の鍵 フレイル

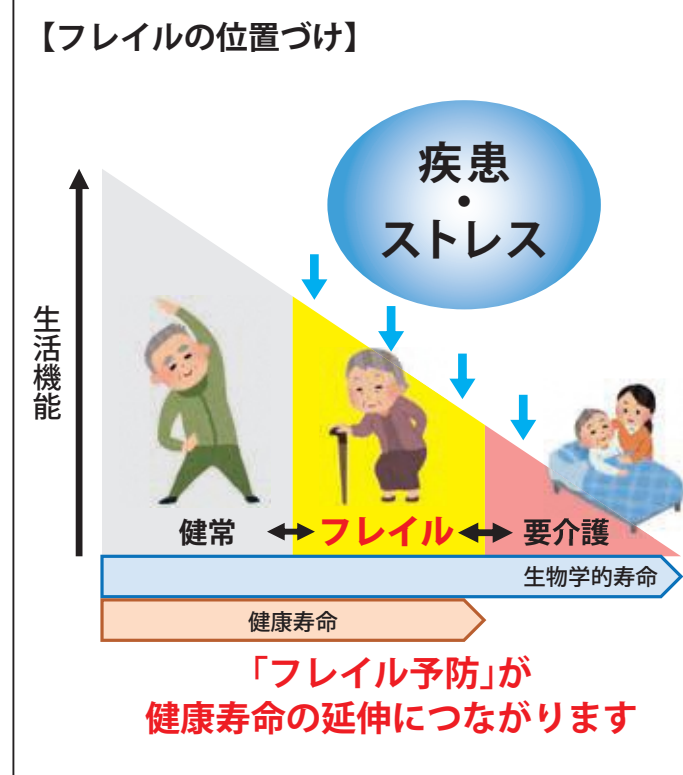
～ 知って・気づいて今から対策～

■問合せ＝地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

1 「フレイル」を知っていますか？

健康な状態と要介護の中間の状態を表す言葉を「フレイル」といいます。

年齢を重ねると、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、健康に過ごせる状態から徐々に要介護状態に変化していきます。多くの人が健康な状態から、このフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれています。



2 早めの気づきが大切です！

最近「歩く速度が遅くなった」、「食事中にむせることが増えた」、「外出がおっくうになった」などと感じることはありませんか。2019年に市が実施した「健康とくらしの調査」では、約2割の人が運動・口腔機能の低下を感じているほか、約5割の人が物忘れが増えた自覚があるなど、多くの高齢者の皆さんが『心身に不安を感じている』と回答しました。

2019年度 健康とくらしの調査

- 対象者＝2019年12月1日時点で65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者（要支援を含む）
- 対象者数＝約7,900人
- 回収率＝約90％（7,094人から回答あり）
- 調査結果＝下表のとおり

項目（一部抜粋）	割合
階段の上りや椅子からの立ち上がりで支えが必要な人や、転倒の経験・不安がある人（運動機能）	10.5％
固いものの食べにくさ、口の乾き、食後のむせを感じる人（口腔機能）	18.8％
物忘れが多いと感じている人	42.2％

心身の機能に不安を抱えている人が多いことがわかりました

フレイルの主なチェック項目

- ☐ 体重が半年で2～3kg減少した
- ☐ 5分前のことが思い出せない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ ウォーキングなどの運動を週1回以上行っていない

【該当項目数】

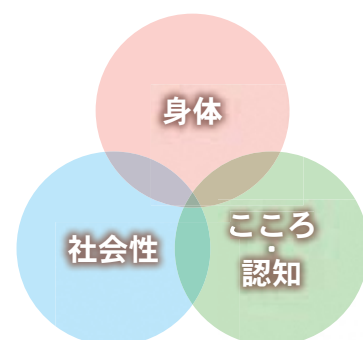
1～2個：フレイル予備軍
3個以上：フレイル

まずは、自分の体や心の状態をチェックしてみましょう！



「フレイルかもしれない…」など心配ごとがある人は、地域包括支援センターへ相談してください（詳細は28ページ）。

十日町市地域ケア推進課
主査理学療法士
児玉 康子さん



フレイルは「身体」、「こころ・認知」、「社会性」の3種類の要素に分けることができ、これらが連鎖することで老化が急速に進行します。この連鎖が、どの要素から始まるかは、人によって異なります。老化とは、決して体の衰えだけではないのです。

この自覚や不安こそがフレイルの始まりです。フレイルの進行を防ぐには、体や心の変化に早く気づくことが大切です。早めに予防に取り組むことで、フレイルの進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻ることができます。

当市の地域医療に尽力されている「新潟大学十日町いきいきエイジング講座」の
葛浦川特任教授と白倉特任助教に、フレイル予防のポイントや対策方法を伺いました。

ポイント フレイル予防の3つの柱

フレイルを予防するには適度な「栄養（口腔機能）」、「運動」、「社会参加」が大切です。この3つの柱をそろえることが、フレイル予防のポイントです。

栄養

食・口腔機能

- ・主食、主菜、副菜を揃えて、1日3食しっかりと食べましょう。
- ・肉、魚、大豆製品（納豆、豆腐）などのたんぱく質を十分に食べましょう。
- ・牛乳、乳製品（ヨーグルトなど）を毎日とるようにしましょう。
- ・定期的に歯科医院を受診し、健康な口腔環境を維持しましょう。



運動

身体活動など

- ・週1回以上ウォーキングなどの運動をする習慣を身につけましょう。
- ・今より10分多く体を動かしましょう。
- ・運動は続けることが大切です。自分ができるところを、無理せず行いましょう。



社会参加

就労、余暇活動 ボランティアなど

- ・友人や知人と交流しましょう。
- ・趣味やサークルなど、楽しくやりがいのある活動に参加しましょう。
- ・やりたい活動を自分のペースで行いましょう。



社会参加のススメ

社会参加の頻度の低下は、フレイルの入り口になりやすいといわれています。家に閉じこもること、体力や筋力が低下し、気持ちも沈みがちになります。また、外出する機会が減ること、歯を磨かなくなり、口腔機能の低下や栄養状態にも悪影響があります。このように、ひとつのことをきっかけに、フレイルは連鎖的に進んでしまいます。

社会参加は難しいことではありません。外出して人と話したり、地域活動に参加することが大切です。対面で会うことが難しいときは、電話やテレビ電話を使用して、家族や友人と話すことも有効です。

フレイル予防に取り組んで、生涯元気に過ごしましょう！



生きがいを大切に

一人ひとりが日々喜びや楽しさ、充実感を感じながら生きて行くことが大切です。コロナ禍によって、行動や人とのふれあいが制限され、これまでの楽しみや生きがいを失った、実感する機会が少なくなつた人も多いと思います。これからは、楽しみや生きがい活動を再開してみませんか。ぜひ、これまで興味を持っていたことにも挑戦し、生きがいを感じながら生活する「生きがい寿命」を延ばしましょう。

市内にはさまざまな趣味や地域活動の場があります。「何かを始めたい、挑戦したい」という思いを行動に移して、実現させましょう。

市ではさまざまな取り組みを行っていますので、その一部をご紹介します。



介護予防教室

運動・栄養・口腔機能など介護予防に関する知識を学んでもらうとともに、実際に体も動かして効果を体感していただくことで、介護予防の大切さの普及啓発に取り組んでいます。



【中条大井田地区で行った介護予防教室の様子】
今回はお寺（真浄院）を会場に行いました。今後も教室参加者が中心となり、地域の体操教室として継続して開催されます。

参加者の声

- ・退職してから運動をしていませんでしたが、友人に誘われて通い始めました。お寺での体操は気持ちがよいです。
- ・毎回参加するのが楽しみです。講話は勉強になりますし、参加後は体も心も軽くなります。

住民主体の活動を応援

集落での通いの場の充実を目的に、市では住民主体の会の立ち上げや、自主活動を支援しています。



【WCG(ウェスタン・クール・ガイ)健康クラブ】
丸山町近隣に住む男性が、週1回集会所に集まり体操を行っています。会の発足から6年間継続して活動しています。

介護予防 ボランティア講座

市や事業所だけでは、市民の皆さんに介護予防の大切さを伝えきれません。そこで、地域で介護予防活動と一緒に取り組んでくれる「介護予防ボランティア」を養成していきます。地域のために、ぜひ一緒に活動しませんか。



口腔機能に関する講義の様子



エリアドゥ21
インストラクター
市村 悦子さん

コロナ禍によって、地域の皆さんが集まり、会話ができる場所の重要性を改めて感じています。体操教室は、ただ体操をするだけでなく、皆さんの外出のきっかけとして、定期的に人と繋がることのできる場となっています。



チャレンジ精神あふれる人を求めています



令和5年度採用十日町市職員（保健師）の募集

●●●●●問合せ：総務課人事係 ☎757-9787

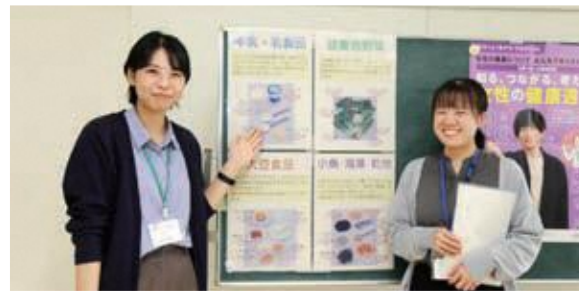
- 対象者 12歳以上で初回接種（1・2回目）を完了し、最終接種から3か月以上が経過した人
 - 市内集団接種会場での初回接種は終了しました。
 - 【予約方法】下記予約サイトまたは市ワクチン接種コールセンターから予約
 - ※令和4年9月30日までに市内で4回目接種を受けた75歳以上の人には、接種日時と会場を指定した「接種日程通知書」を順次郵送します。
 - ※指定された日時より早く接種したい人や、日時・会場を選択したい人は、予約サイトまたはコールセンターから予約できます。
 - 【日程】下表のとおり
 - 令和5年以降の日程は今後お知らせします。
- ### 保健師
- 受験資格 昭和63年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または今年度に取得見込みの人
 - 募集人数 1人程度
 - 試験概要・申込方法
 - 【第1次試験：筆記試験】
 - 期日 1月7日(土)
 - 会場 十日町市役所
 - 試験科目 教養試験・専門試験・作文・適性検査
 - 【第2次試験：個別面接試験】
 - 期日 2月上旬予定（会場などの詳細は、1次試験合格者に直接通知）
 - 【申込期限】
 - 12月2日(金)まで
 - 【申込先】必要書類を人事係へ提出（申込書類は返却しません）
 - 持参するとき 平日午前8時30分～午後5時15分に人事係へ持参（本人以外でも可）
 - 郵送するとき 必ず簡易書留
 - 【給与（初任給）】18万2200円（大学新卒者のとき）
 - ※職歴などにより異なるほか、給料改定などで増減あり
 - 【有給休暇】年20日付与（4月採用の場合は15日付与）
 - 【有給休暇平均取得日数】10.5日（市長部局に在職する一般職員の平均）
 - 【時間外勤務月平均時間】9.3時間
 - 【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分
 - 【週休日・休日】日曜日、土曜日、国民の祝日、年末年始（令和4年は計122日）
 - 【郵便で送付（12月2日(金)までの消印有効）】
 - 必要書類 十日町市職員採用試験要項を確認（人事係に配置、市ホームページにも掲載）
 - 勤務時間・条件など
 - 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
 - 週休日・休日 日曜日、土曜日、国民の祝日、年末年始（令和4年は計122日）
 - 給与（初任給） 18万2200円（大学新卒者のとき）
 - ※職歴などにより異なるほか、給料改定などで増減あり
 - 有給休暇 年20日付与（4月採用の場合は15日付与）
 - 有給休暇平均取得日数 10.5日（市長部局に在職する一般職員の平均）
 - 時間外勤務月平均時間 9.3時間

Q 入庁後、どのように仕事を覚えていくのですか？

まずは先輩と一緒に業務体験をすることから始めて、徐々に一人に対応していきます。専属の指導・相談役として2人の先輩がついてくれて、何でも気軽に相談しながら業務を行えるので、採用2年目からは概ねの業務は一人でできるようになります。また、採用年数別に研修会も開催されているので、継続的にスキルアップができます。

Q どんなときにやりがいを感じますか？

「保健師さんのアドバイスで運動を始めたら、健診の検査結果が良くなったよ」などの声をいただくと、とても嬉しいです。一人ひとりに合った支援をするため、市民の皆さんに直接お会いし、笑顔を見ることができこの仕事に、とてもやりがいを感じています。



市民への「健康教育」も保健師の仕事の1つです。

採用5年目保健師Aさんのある日のスケジュール

- 8:30 始業、訪問先の資料確認
- 9:00 市民の家庭訪問支援、保健指導
- 10:00 帰庁、記録作成
- 先輩保健師へ対応相談
- 12:00 休憩
- 13:00 がん検診業務に従事
- 16:00 健康相談電話対応 ほか
- 17:15 翌日のスケジュール確認



オミクロン株対応2価ワクチンの接種間隔が3か月に短縮されました



今後の新型コロナワクチン接種について

●●●●●問合せ：健康づくり推進課新型コロナワクチン接種対策係 ☎755-5320

- 対象者 12歳以上で初回接種（1・2回目）を完了し、最終接種から3か月以上が経過した人
- 市内集団接種会場での初回接種は終了しました。
- 【予約方法】下記予約サイトまたは市ワクチン接種コールセンターから予約
- ※令和4年9月30日までに市内で4回目接種を受けた75歳以上の人には、接種日時と会場を指定した「接種日程通知書」を順次郵送します。
- ※指定された日時より早く接種したい人や、日時・会場を選択したい人は、予約サイトまたはコールセンターから予約できます。
- 【日程】下表のとおり
- 令和5年以降の日程は今後お知らせします。

【集団接種】※市報10月10日号でお知らせした11月15日・16日（クロステン十日町）は実施しません。

接種実施日		接種会場
令和4年11月	12日、13日	保健センター（市役所本庁隣）
	19日、20日、21日、23日、24日、25日、26日、29日、30日	クロステン十日町
令和4年12月	1日、18日、19日、23日、24日、25日	クロステン十日町
	13日、14日、15日	千手中央コミュニティセンター
	7日、8日、9日	松代支所

【個別接種（市内医療機関）】※休診日など実施しない日もあります。事前に確認してください。

医療機関名	接種実施日							年内最終日
	月	火	水	木	金	土	日	
池田医院	●	●	●	●	●	●		12月29日
大坪医院	●	●	●	●	●			12月23日
せき整形外科			●					12月21日
田中外科医院	11月19日、12月17日							12月17日
十日町中央クリニック				●		●		12月24日
山口医院（袋町）	●	●		●	●	●		12月27日
山口医院（下条）	12月4日、12月18日							12月18日
富田医院		●				●		12月20日
上村診療所		●	●		●	●		12月27日
県立松代病院		●		●				12月27日

ワクチン接種予約方法

- 十日町市ワクチン接種予約サイト（インターネット予約）



予約サイト

- 十日町市ワクチン接種コールセンター ☎0570-012-037
- 午前9時～午後6時（日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く）

令和5年1月までの接種日程をお知らせします。

- 接種会場 1 クロステン十日町、保健センター（市役所本庁隣）
- 日程 12月17日（令和5年1月14日）、令和5年1月14日（令和5年2月4日）
- ※（ ）内は2回目接種日
- ※2・3回目未接種者は右記の日程と11月27日に接種可

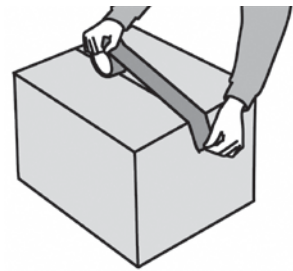
小児ワクチン（5～11歳）

空き家対策のポイント

空き家は管理せずに放置するとさまざまな危険があり、所有者だけでなく地域のトラブルの原因となります。トラブルが起きる前に、下記の対策を行いましょう。

その① 早期の話し合いを行う

空き家にしないため、早い段階から家の現状を登記簿などで確認し、所有者と建物の将来について話し合いましょう。家族が住む、売却・賃貸物件にする、解体するなど今後の方向性を今から話し合い、準備をしておきましょう。



その② 片付けを行う

物が多く残っていると、空き家を除却するときに多額の処分費用がかかります。不要な物は処分しましょう。また、位牌や神棚の処分に困り、空き家を放置してしまう事例もあります。処分方法などが分からないときは、専門業者に相談しましょう。



ゴミ収集運搬許可業者一覧

その③ 適切な管理を行う

空き家を定期的に管理することで、建物の劣化や周辺への悪影響を防ぐことができます。特に、冬の屋根雪処理をいかに適切に行うかが重要です。市内には、空き家管理業務を請け負う業者もありますので、ご自身で管理ができないときは専門業者を利用しましょう。



その④ 手放すことも考える

空き家を所有していることで、固定資産税などの費用が所有者にかかります。今後空き家を使用する予定がなければ、売却や解体も考えましょう。不動産業者のほか市では「空き家バンク」制度を運用していますので、売却・賃貸物件として登録を検討している人は、ぜひ相談してください。



空き家バンク 登録物件を募集しています

十日町市での居住を検討している人向けに、市内の空き家物件を紹介する「十日町市空き家バンク」サイトを市ホームページで公開しています。

空き家バンクへの登録は事前に手続き(無料)が必要です。売却・賃貸を希望する空き家を所有し、空き家バンクへの登録を検討している人は、市ホームページ(右記二次元コード)を確認してください。

企画政策課移住定住推進係 (☎755-5137)



空き家バンク
登録方法

全国的に社会問題となっています



考えましょう！空き家のこと

問合せ：防災安全課特定空家対策係 ☎757-3197



近年、全国的に空き家が増加し、社会問題となっています。空き家は定期的に換気や清掃をしないと劣化が進みます。また、大雪に見舞われるこの地域では、屋根雪処理を適切に行わないと空き家の損壊だけでなく、倒壊などにより周辺に危険を及ぼします。

空き家の管理は、本来所有者が責任を持って行うべきものです。しかし、さまざまな理由で放置されてしまい、危険な状態の空き家が市内に増えています。空き家問題について一緒に考えてみましょう。

空き家の問題点

- 建物の老朽化などによる倒壊
- 強風や地震などによる、屋根や外壁の落下・飛散
- 立木や雑草が生い茂り、隣地や道路へ越境
- 不法侵入や不法滞在、ごみの不法投棄の発生
- 動物の侵入や住みつききの発生
- 不審火による火災の発生



地域や周辺住民の迷惑になります。

また、被害が発生したときは、空き家の所有者が損害賠償を請求される恐れがあります。

【市内の管理不全の空き家の例】



当市の管理不全空き家の多くは、屋根雪の重みから損壊しています。

Pick Up 冷え込みなどによる水道管の凍結を防ぎましょう

冬期間の水道使用にあたっての注意喚起

●●●●●問合せ：上下水道課（それぞれに記載）

凍結してしまったら
部屋を暖めて、自然に解凍されるのを待つてください。水道を早く使用したいときは、蛇口を全開にしてタオルなどをあてて、上から50度くらいのぬるま湯をかけてゆっくり解凍してください。絶対に熱湯をかけないでください。

凍結してしまったら

凍結させないために
凍結しやすい所に保温材（発泡スチロール製）や凍結防止ヒーターを巻いてください。水道管や給湯器などの水をあらかじめ抜いておくことも効果的です。

凍結させないために

水道管は、気温がマイナス4度以下になると、凍結して破裂する恐れがあります。凍結事故による点検・修理費と水道料金は、使用者の負担になります。早めの凍結対策を行いましょう。

●水道維持係（☎757-3138）

冬に向けて事業所や家庭でも
水道管の凍結対策を行ってください



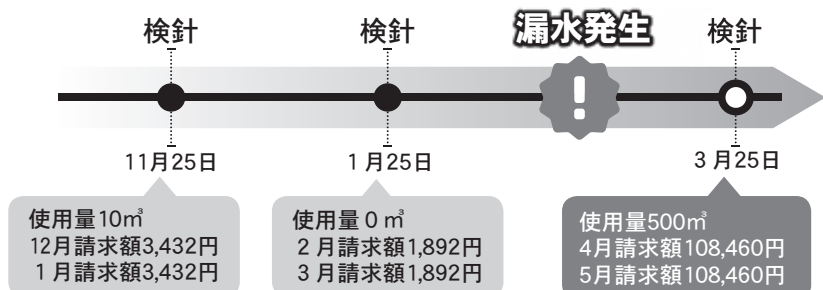
メーターボックス内の止水栓の例

破裂してしまったら

メーターボックス内の止水栓（左写真参照）を閉じてから、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。また、すぐ対応できるように、水道メーターと止水栓の位置を普段から確認しておきましょう。

例えばこんなことも
起こり得ます・・・
（口径13ミリの場合）

毎年、冬期間は息子の家で過ごしている十日町太郎さん。留守中に漏水が発生し、休止をしていなかったため、4月に高額の請求が発生してしまいました。



冬は水道管が凍結し、漏水が発生することが多くなります。漏水すると修理費用のほかに、漏水した分の上下水道料金もかかります。冬期間使用しないときは水道を休止しましょう。水道を休止するときは、降雪前に料金センターに連絡してください。

●上下水道料金センター（☎757-3115）

冬期間使用しないときは
水道を休止しましょう

上下水道料金センター営業時間変更のお知らせ

12月1日(木)から下表のとおり営業時間を変更します。

曜日	現在	12月1日～
月～金曜日	午前8時30分～午後7時	午前8時30分～午後5時15分
土曜日	午前8時30分～午後5時30分	休業日

12月1日から市ホームページで上下水道の開閉栓の申込み受付サービスを開始します。

今から聞いてほしい、除雪のはなし

十日町市の雪対策について

●●●●●問合せ：建設課克雪利水係☎761-7412

「雪」の準備が必要な季節になりました。「まだ早い」と思ってもいいですが、今からお知らせしたいことがあります。雪対策について一緒に考えましょう。

道路除雪

早朝の除雪は、通勤や通学にできるだけ支障にならないよう、おおむね午前7時までの完了を目指しています。市民の皆さんが安全・安心に生活するための作業であることをご理解いただくとともに、家の出入り口の雪処理のご協力をお願いします。

【作業に関する注意事項】

作業中の除雪車周辺は、危険ですので絶対に近寄らないでください。また、除雪作業の支障となるため、道路と人家・車庫の出入り口に設置してある段差解消ブロックは撤去し、路上駐車をしないようにお願いします。

【雪出し場について】

道路除雪には雪の出し場が必要です。利用させていただいた雪出し場は、まわりと同じ時期に雪が消えるよう、春先に残雪の雪戻しを行います。雪戻しは「攪拌」のみを基本とし、やむを得ず運搬排雪を行うときも、必要最小限で作業します。

●市内の道路除雪の延長（単位：km）

種類	国・県道	市道
機械除雪	422.5	476
消雪パイプ	59.4	85.8

※歩道含む



雪崩

降雪量が一気に増えたときや融雪期には、雪崩が起こりやすくなります。危険なところには絶対に近づかないでください。市は危険が予測されるときなど、状況に応じて巡回パトロールを実施しますが、市民の皆さんも雪崩の兆候などを感知したらすぐに避難し、市役所または地域振興局地域整備部へ連絡してください（下表参照）。

個人の除雪作業

毎年のように屋根雪除雪作業中の重大事故が発生しています。屋根からの転落などを防止するため、「一人でしない」「無理しない」「落雪・転落気をつけて」を合言葉に、十分注意して作業を行うようにしてください。

歩行型小型除雪機（投雪機）による除雪作業において、詰まった雪の除去は、必ずエンジンを止めてから行ってください。また作業音も発生しますので、作業にあたっては近所などへの配慮をお願いします。

消雪パイプ

消雪パイプによる散水は、水が出れば雪が消えるというものではありません。水が路面を静かに流れる過程で雪が消えていきます。また、車の通行で雪が踏まれることで、さらに効果が高まります。散水は感知器任せにせず、雨の日や雪が積もっても自然に消えるの見込まれるときは、散水を控え、限りある水資源を守りましょう。

屋根転落事故防止

屋根からの転落事故防止のため、市では安全対策に関する補助制度を用意していますので、ぜひ利用してください（詳細は市報9月10日号5ページ）。

区分	担当
国・県道のこと	新潟県十日町地域振興局 地域整備部維持管理課 （☎757-5203）
市道のこと	建設課克雪利水係 （☎761-7412） または各支所地域振興課・ 農林建設課



令和4年度上半期（令和4年4月1日～9月30日）の業務状況



公営企業の状況についてお知らせします

●●●●●問合せ：上下水道課事務係 ☎757-6531

水道事業

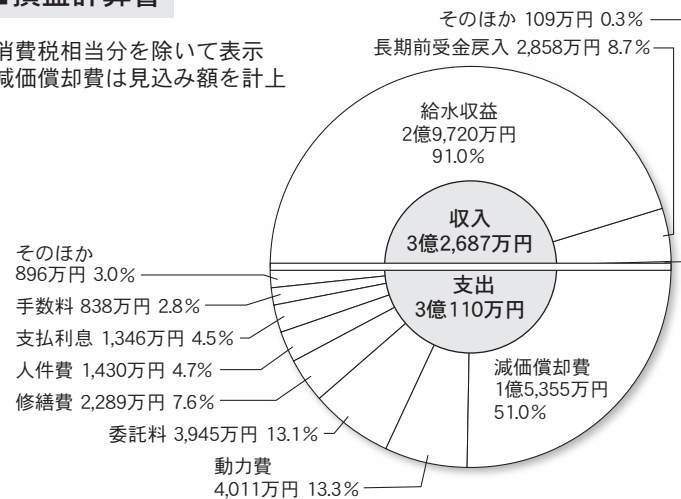


業務量

- 給水栓数＝1万2,487栓
- 総給水量＝157万809立方メートル
- 一日平均給水量＝8,584立方メートル

■損益計算書

※消費税相当分を除いて表示
※減価償却費は見込み額を計上



簡易水道事業

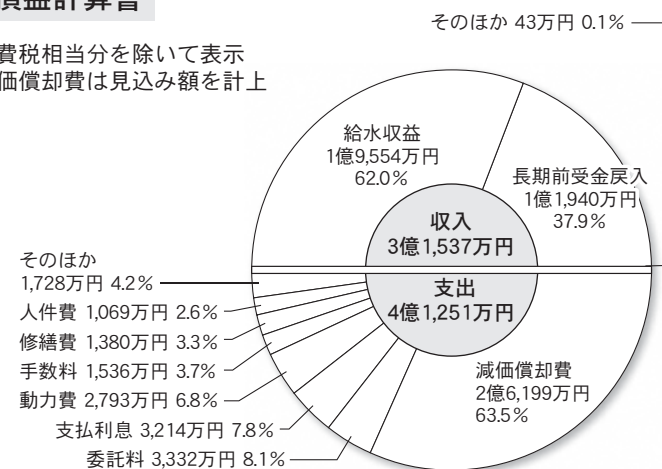


業務量

- 給水栓数＝8,191栓
- 総給水量＝102万7,465立方メートル
- 一日平均給水量＝5,615立方メートル

■損益計算書

※消費税相当分を除いて表示
※減価償却費は見込み額を計上



下水道事業

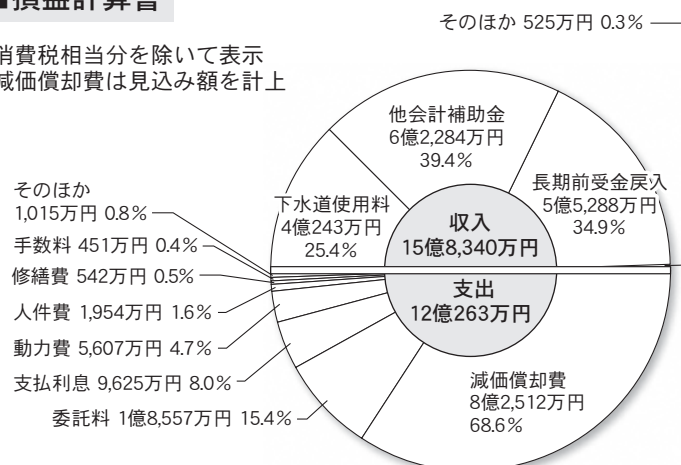


業務量

- 接続戸数＝1万7,082戸
- 総処理水量＝257万3,648立方メートル
- 一日平均処理水量＝1万4,064立方メートル

■損益計算書

※消費税相当分を除いて表示
※減価償却費は見込み額を計上



あなたの土地を再確認しましょう



市の地籍調査事業についてお知らせします

●●●●●問合せ：都市計画課地籍調査係 ☎757-3342

今年度から八箇第1・2計画区で地籍調査を行います

〈調査の主な流れ〉

- 1年目：地籍図根三角点の設置や調査用図面の作成
- 2年目：住民説明会、一筆地調査（境界確認）、地積測量の実施
- 3年目：成果の閲覧、登記所への送付



■地籍調査とは

地籍調査とは、国土調査法に基づき、一筆（登記されている地番）ごとの土地について、その所有者・地番および地目の調査と境界や面積に関する測量を行い、その結果を登記所にある公図や登記簿に反映させるものです。



基準点・境界標の保全にご協力をお願いします

松代第1・2計画区は11月21日(月)をもって地籍調査を完了し、登記されます。合筆や分筆などの確認に必要な新旧地番対照表は、市ホームページでも閲覧できます。



松代第1・2計画区
地番対照表

市内には、たくさんの基準点が設置されています。これは土地の面積を測量するときの基になる点です。道路脇などに多く設置されているため、工事などで破損しないようにしてください。

また、地籍調査で筆界確認ができたところには、杭や釘などの境界標を設置します。これを無断で抜いたり移動したりすると法で罰せられることがあります。住宅新築・改築、外構工事などで境界標がなくなる恐れがあるときは、施工業者に保全を依頼してください（費用は本人負担）。

境界標の機能保全の基準を市ホームページに掲載しています。工事のときは十分に注意してください。



境界標の
機能保全の
基準

基準点の例



地籍図根多角点



街区三角点

境界標（筆界点）の例



※設置場所で異なります



1 任免 ●退職者（４人）

区 分	人 数
定 年 退 職	０人
勸 奨 退 職	１人
普 通 退 職	０人
そ の ほ か	２人
再 任 用 退 職	１人

●採用者（５人）

区 分	人 数
消 防 士 上 級	０人
消 防 士 初 級	３人
そ の ほ か	１人
再 任 用	１人

2 職員の勤務時間そのほかの勤務条件

●勤務時間＝労働基準法の 限度内である１日７時間 45分、１週間38時間45 分となっています。	1 週間の正規の 勤務時間	1 日 の 正 規 の 勤 務 時 間			
	38時間45分	7 時間45分	開始時間	終了時間	休憩時間
			午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

※消防職の交替制勤務職員は1 当務あたり15時間30分で、3 交替制のローテーション勤務

- 年次有給休暇（令和３年１月１日～令和３年12月31日）＝１年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます。

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
1,478日	117人	12日

※９か月以上在職した職員を集計

- 介護休暇（無給）＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、６か月以内の期間で与えられる休暇です。

取得職員数	０人
-------	----

- 特別休暇（有給）＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに、与えられる休暇です。

- 育児休業（無給）＝３歳に満たない子を養育する必要があるときに、休業できる制度です。

取得職員数	２人
-------	----

3 職員の分限・懲戒処分

- 分限処分＝法律に定められた事由に該当したときに、その職員の意に反して行われる処分のことです。

- 懲戒処分＝任命権者が職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。

●分限処分者数 ※人数は延べ人数				
降任	免職	休職	降給	合計
０人	０人	０人	０人	０人

●懲戒処分者数				
免職	停職	減給	戒告	合計
０人	０人	０人	０人	０人

4 職員の研修・勤務成績の評定

- 職員の研修＝消防救急技術を養うため、県消防学校などが行う研修を受講しています。令和３年度は23人が各種研修に参加しました。

- 勤務成績の評定＝人材育成および業務効率を増進させることを目的として、定期的（年２回）に勤務成績を評価しています。



5 職員の福祉・利益の保護

- 厚生計画

区分	事 業 名	事 業 内 容
厚生 制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
共済 制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	退職共済年金・障害共済年金・遺族共済年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

- 公務災害など

認定請求の件数	
公務災害	通勤災害
１件	０件

※市・広域事務組合とも、公表項目の職員給与は市報12月10日号で掲載予定

市と広域事務組合の人事についてお知らせします



人事行政事情の公表

●●●●●問合せはそれぞれ記載

十日町市

「十日町市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、令和３年度の状況を公表します。 〓総務課人事係（☎757-9787）

1 任免 ●退職者（33人）

区 分	人 数
定 年 退 職	９人
普 通 退 職	12人
そ の ほ か	３人
再任用退職	９人

●採用者（29人）

区 分	人 数
上 級	10人
中 級	２人
初 級	４人
教 育 職 員	３人

区 分	人 数
そ の ほ か	４人
再 任 用	６人

2 職員数

職員適正配置計画（令和３年６月策定）に基づき、職員の適正配置を行っています。

※再任用職員含む

区 分	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度
職員数	511人	508人	504人	506人	506人	514人	507人
増 減	△2	△3	△4	２	０	８	△7

3 職員の勤務時間そのほかの勤務条件

●勤務時間＝労働基準法の限度内 である１日７時間45分、１週間 38時間45分となっています。	1 週間の正規 の勤務時間	1 日 の 正 規 の 勤 務 時 間			
	38時間45分	7 時間45分	開始時間	終了時間	休憩時間
			午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

- 年次有給休暇（令和３年１月１日～令和３年12月31日）＝１年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます。

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
4,062日	386人	10.5日

※対象は市長部局に在職する一般職員

- 特別休暇（有給）＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに与えられる休暇です。

- 介護休暇（無給）＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、６か月以内の期間で与えられる休暇です。

取得職員数	０人
-------	----

4 職員の分限・懲戒処分

- 分限処分＝法律に定められた事由に該当したときに、その職員の意に反して行われる処分のことです。

- 育児休業（無給）＝３歳に満たない子を養育する必要があるときに休業できる制度です。

取得職員数	14人
-------	-----

- 分限処分者数

降任	免職	休職	降給	合計
０人	０人	８人	０人	８人

- 懲戒処分＝任命権者が職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。

- 懲戒処分者数

免職	停職	減給	戒告	合計
０人	０人	０人	０人	０人

5 職員の研修・勤務成績の評定

- 職員の研修＝公務の基礎知識から高度な行政運営までの能力を養うため、県市町村総合事務組合などが行う研修を受講しています。令和３年度は延べ1,075人が研修に参加しました。

- 勤務成績の評定＝人材育成および業務効率の向上を目的として、定期的（年２回）に勤務成績を評価しています。

6 職員の福祉および利益の保護

- 厚生計画

区分	事 業 名	事 業 内 容
厚生 制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
	メンタルヘルス研修会	メンタルヘルス対策の研修会
共済 制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	退職共済年金・障害共済年金・遺族共済年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

- 公務災害など

認定請求件数	
公務災害	通勤災害
２件	０件



地元の産業をもっと知ろう！「令和４年度まちの産業発見塾」

10月13日(木)・14日(金)：クロステン十日町

十日町市・津南町の中学生・高校生を対象に「まちの産業発見塾」を開催しました。この取り組みは、地域の子どもたちに地元の産業について“知る・理解する・体験する”機会を提供し、将来的な地元への就業・定着意識の醸成を図ることを目的として、平成29年

度から開催しています。今回から津南町と合同での開催となり、中魚沼地区の高校および特別支援学校の1・2年生（464人）と中学校および支援学校の1・2年生（544人）が参加しました。

当日は46社の企業や団体が出展し、工夫を凝らした企業紹介と職業体験ブースを展開しました。参加した生徒はグループごとに4か所のブースを巡り、各社の説明に熱心に耳を傾けました。

脱炭素・循環型社会の推進 新たな最終処分場が完成

10月16日(日)：松代地域海老

この日、15年間にわたり使用してきた霧谷最終処分場の後継施設として、令和元年度から建設を進めていた「十日町市海老最終処分場」の完成を祝い、竣工式が行われました。完成した最終処分場は、埋立地が外壁と屋根で覆われた市内初のクローズド型で、廃棄物の飛散や悪臭を抑えつつ、天候などの自然条件に左右されずに通年稼働ができる、新しいタイプの処分場です。市では、この新たな最終処分場を大切に使用し、適正な廃棄物処理を行うことで、脱炭素・循環型社会の推進に向



テープカットの様子



完成した十日町市海老最終処分場

けて、環境にやさしいまちを目指します。

美しい緑の里山を、受け継ぐ

10月20日(木)：十日町市民スキー場跡地「風の森」、クロステン十日町

旧十日町市民スキー場跡地にある「風の森」は、市民有志で設立された十日町市民協働の森づくり実行委員会が、スキー場閉鎖後の荒廃した土地の緑豊かな里山への再生を目的に、平成24年から11年にわたり植樹や育樹に取り組み、守られてきました。

この日、同委員会と市が結んでいた跡地の無償貸与契約期間の満了に伴い、「風の森」の市への引き渡し式が行われました。式典では植樹15,000本の目録が村山徹会長から贈呈されたほか、にいがた緑の百年物語緑化推進委員会の平山征夫理事長による記念講演も行われました。

引き渡しいただいた「風の森」を、これからは市の大切な資源として守っていきます。



引き渡しを記念し、市木であるブナの植樹も行われました

来るべき冬に向けて“除雪の達人”たちがスゴ技を競う

10月22日(土)：ミオンなかさと

「ニイガタ除雪の達人選手権2022」が開催されました。このイベントは、雪国新潟県において重要な道路除雪オペレータ確保の取り組みとして、県民に除雪作業への理解、そしてオペレータの除雪技術とモチベーション向上を目的に、新潟県・建設業協会・地元市町村などの共催で開催しています。この日は643人の来場者があり、出場した5チーム15人による、重機の操縦・除雪技術の競い合いに、会場は大いに盛り上がりました。



競技の一コマ。重機で雪に見立てたタイヤを運びながら、できるだけ早くS字コースをクリアしていきます

「出向くケアと医療」さらなる推進に向けて

10月4日(火)：新潟大学

令和元年10月に新潟大学への寄附講座として設置された「十日町いきいきエイジング講座」。本講座は十日町市医療福祉総合センターを拠点とした“出向くケアと医療”の仕組みづくりのほか、令和3年7月に「十日町市立訪問看護ステーションおむすび」の開設に尽力するなど当市において大きな役割を果たしています。



締結式にて（写真右は新潟大学牛木学長）

この日、同講座の設置期間が令和4年9月30日をもって終了したことに伴い、新潟大学と第2期の協定締結式を行いました。第2期では、これまでの取組みのさらなる強化・進歩を目指すとともに、市民がこの地で不安なく暮らせる医療・看護・介護体制の構築に向けて、引き続き取り組んでいきます。

心がけていますか？地球温暖化防止 ～小学生たちの挑戦～

10月13日(木)：川治小学校



川治小学校6年1組の皆さん

新潟県と新潟県生協連、公益財団法人新潟県環境保全事業団が共同で実施している、地球温暖化防止のための取組み「こどもエコチャレンジ」。市もその啓発のため、十日町市民環境会議と共催でこの取組みを推進する事業を実施しています。内容は、市内の小学4～6年生がクラス単位で参加し、一人ひとりが家庭内で実践した「環境にやさしい行動」をポイント化し、クラスごとの平均ポイントで成果を競い合います。今年度は4校から7クラス・130人の児童が参加しました。

見事、第1位（最優秀賞）に輝いたのは川治小学校6年1組。この日、十日町市民環境会議地球温暖化対策部会副部会長の徳井雅司さんから表彰状と副賞が贈呈され、同組児童の須藤理仁さんは「素敵な賞をいただき、とても嬉しいです。これからもエコな活動を続けるように頑張ります」と代表で感想を話してくれました。

※新潟県ホームページ「こどもエコチャレンジに挑戦してみよう！」
<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kankyoseisaku/1215712882187.html>

あなたの相談パートナー「人権擁護委員」のバトンタッチ

10月14日(金)：市役所本庁

退任した人権擁護委員への感謝状の贈呈、また新任となる人権擁護委員への委嘱状の伝達式が行われ、出席した新潟地方法務局小林十日町支局長と樋口市民福祉部長から、労いと激励の言葉が贈られました。

今年9月30日で退任したのは、南雲市郎さん（平成25年7月から3期9年間）、太田梅子さん、高津則子さん（ともに平成28年7月から2期6年間）の3人です。南雲さんは「啓発委員」として協議会だよりの編集、太田さんと高津さんは「子ども委員」として子ども向けの人権教室などに取り組み、3人とも長きに渡り人権啓発活動にご尽力いただきました。

10月1日からは、新任された井ノ川歩さん、島田昌代さん、押木正美さんの3人がすでに活動を始めています。3人とも「これから人権に関する知識を深めながら、人権啓発活動に取り組んでいきます」と今後の決意を話してくれました。



後列左から小林支局長、押木さん、島田さん、井ノ川さん、樋口部長
前列左から太田さん、南雲さん、高津さん



北越急行
11月コンコースマルシェ

日 11月20日(日)午前10時〜午後2時

会 ほくほく線十日町駅コンコース

内 レトロ&ブックカフェをテーマにコーヒー、古本、古道具、器などの販売

問 北越急行㈱営業企画課 ☎750-1251 ※平日午前9時〜午後6時

【お知らせ】
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載しているイベント・催し・相談などでも、中止・延期となる場合があります。最新情報は、それぞれ問合せ先へ確認してください。

催し・講座

GUIDE

～お知らせ・ガイド～

まちなかステージ 11月15日～12月14日の行事予定表		
月	日	内 容
11月	17日(木) 24日(木)	自然食品・エコ商品販売（えことぴあ） ●時間＝午前11時～午後7時 会 分じろう：マーケット広場
	18日(金) 20日(日)	楽画会秋季洋画展 ●時間＝午前9時～午後9時30分 会 十じろうギャラリー
	19日(土)	十日町おもちゃ病院 ●時間＝午前10時～午後3時（受付は午後2時まで） 会 分じろう：ルーム1
	20日(日) 21日(月)	花と緑の展示会 ●時間＝午前9時～午後5時 会 分じろう：マーケット広場2階全部屋
	27日(日)	アートマーケット（長岡造形大学） ●時間＝午前10時～午後5時 会 分じろう：マーケット広場
	28日(月)	雑談会議（NPOひとサポ） ●時間＝1部：午後2時～3時30分、2部：午後4時～5時30分、3部：午後7時～8時30分 会 十じろうギャラリー ※要予約
	12月 1日(木) 8日(木)	自然食品・エコ商品販売（えことぴあ） ●時間＝午前11時～午後7時 会 分じろう：マーケット広場

問 市民交流センター「分じろう」（☎750-7770）
市民活動センター「十じろう」（☎750-7771）

月	日	内 容
12月	3日(土)	お茶にしようじゃねえ会（フォルトネット） ●時間＝午後1時30分～3時30分 会 分じろう：和室 ￥300円
	4日(日)	冬の寄せ植え講座（NPO法人ひとサポ） ●時間＝午前10時～ 会 分じろう：マーケット広場 定 先着10人 ※要予約 ￥3,000円
	9日(金) 11日(日)	尾身伝吉木版画展 ●時間＝午前10時～午後5時（最終日は午後3時まで） 会 十じろうギャラリー
	10日(土)	とおか市（NPOひとサポ） ●時間＝午前9時～午後1時 会 分じろう：マーケット広場
	10日(土)	雑談会議（NPOひとサポ） ●時間＝1部：午後2時～3時30分、2部：午後4時～5時30分、3部：午後7時～8時30分 会 分じろう：ルーム2 ※要予約

【分じろう：まちなかの歴史文化コーナー HAKKAKE】		
月 日	展示内容	
11月16日(水)～ 令和5年1月5日(木)	豪雪地の美ものがたり ー縄文と古代の美ー	

段十ろう 12月のイベント予定		
月	日	内 容
12月	3日(土)	NHKおかあさんといっしょ 宅配便「ファンターネ！小劇場」 ●開演時間＝1回目：午後1時、2回目：午後3時30分
	4日(日)	民謡民舞大競演会 うたとおどりの祭典 ●開演時間＝正午
	5日(月)	村山雨景 出版記念講演会（だんだんテラス） ●開演時間＝午後1時
	10日(土)	十日町市野球連盟100周年記念 斎藤佑樹講演会 ●開演時間＝午後3時
	11日(日)	第7回だんだんテラスコンサート（だんだんテラス） ●開演時間＝午後2時

問 越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館
「段十ろう」（☎757-5011）

月	日	内 容
12月	18日(日)	十日町市民吹奏楽団 第48回定期演奏会 ●開演時間＝午後2時
	20日(火) 24日(土)	うおぬまアール・ブリュット芸術祭（だんだんテラス） ●開演時間＝午前10時～午後5時（最終日は午後3時まで）
	20日(火)	第2回雪国居住空間コンテスト ●開演時間＝午後2時
	25日(日)	まちなか×GAKUENSAI2022 歌うま選手権グランドチャンピオン大会 ●開演時間＝午前10時
		●利用申込時に掲載を希望したイベントのみお知らせします。 ●段十ろうホームページ、フェイスブックでも情報を随時お知らせしています。



観光協会がお届けする、とおかまちな魅力的な
コト・モノ・スポット
事 物 場 所

■問合せ＝十日町市観光協会 ☎757-3345

「秋旅 秋の雪国観光圏をめぐるデジタルスタンプラリー」開催中



ー「雪国観光圏」とはー
雪国という文化的背景を共にする新潟県魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、群馬県みなかみ町、長野県栄村の3県7市町村にまたがる広域観光圏のことです。

雪国観光圏では、秋の雪国をより楽しんでいただけるデジタルスタンプラリーを開催中です。

各スポットを巡りスタンプを集めると、参加店で使える利用券を抽選でプレゼントします。スタンプを集めながら、ぜひ秋旅を楽しみましょう。

- 期間＝9月17日(土)～11月30日(水)
- 参加方法（詳細は下記二次元コードから確認）

- ①スマートフォンで特設サイトからエントリー
- ②QRコードが設置された参加店や観光施設を回り、スタンプを集める



観光協会
ホームページ

ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD

地元から芸術祭を盛り上げよう!!
サポーター活動日誌

大地の
芸術祭
サポーター通信
72

大地の芸術祭サポーター「こへび隊」は 会期終了後も募集しています

4月29日(金)から開催している「越後妻有 大地の芸術祭 2022」も、11月13日(日)で閉幕となります。

9月30日(金)にはこへび隊の「夏の報告会&秋もがんばろう会」が開催され、総勢約30人のサポーターの皆さんが参加し、今回の芸術祭での活動を振り返りました。また、大地の芸術祭を通じた総合学習に取り組む津南中等教育学校生徒「Links」の皆さんによる活動発表も行われ、会場は大いに賑わいました。

こへび隊は、芸術祭会期終了後も作品撤去に協力いただける人を募集しています。活動内容や申込方法などの詳細は、こへび隊公式ホームページ（右記二次元コード）を確認してください。



■問合せ＝文化観光課芸術祭企画係 ☎757-2637



サポーターそれぞれの思い出を語り合いました。



「Links」の皆さんによる活動発表の様子

情報館で不用になった図書や雑誌を提供します

持袋やバッグ

他 おつりが出ないように、細かいお金を用意して来場してください

〔共通〕

会・問 情報館 (☎750―5100)

博物館友の会

「雪国のくらし体験教室」

日／内／講 11月27日(日)／アンギン編み／ならんごしの会の皆さん、12月11日(日)／シメナワ作り(初級)／井之川勝一さん、12月18日(日)／シメナワ作り(中級)／井之川勝一さん

※時間は各回午後1時30分～3時30分

会 博物館

対 高校生以上

定 各回先着10人※定員になり次第締切

持 汚れてもよい服装

申・問 博物館友の会 (☎757―5531)

子ども博物館

「ミニチュア土器作り」

日 12月17日(土)午後1時30分～3時

対 小学1～6年生(3年生以上)

日 12月2日(金)～18日(日)午前10時～午後5時30分(入場は午後5時まで)

会 ユーモール多目的ホール

¥ 500円(十日町市民300円)、高校生200円

※中学生以下無料

問 NPO法人日印交流を盛り上げる会(ミニティラー美術館内・☎752―2396)

日 12月11日(日)午前10時～正午

会 市役所本庁舎

内 座学(事故事例、統計、安全な屋根雪下ろしの方法について)、安全帯講習(ロープワーク、実技指導)

申・問 県知事政策局地域政策課 (☎025―280―5088)

子ども博物館

「ミニチュア土器作り」

日 12月17日(土)午後1時30分～3時

対 小学1～6年生(3年生以上)

日 12月2日(金)～18日(日)午前10時～午後5時30分(入場は午後5時まで)

会 ユーモール多目的ホール

¥ 500円(十日町市民300円)、高校生200円

※中学生以下無料

問 NPO法人日印交流を盛り上げる会(ミニティラー美術館内・☎752―2396)

日 12月11日(日)午前10時～正午

会 市役所本庁舎

内 座学(事故事例、統計、安全な屋根雪下ろしの方法について)、安全帯講習(ロープワーク、実技指導)

申・問 県知事政策局地域政策課 (☎025―280―5088)

下は保護者同伴)

¥ 500円

定 先着10人

内 オープンで焼ける粘土を使って、オリジナルの縄文土器を作ります

持 マスク着用、汚れてもよい服装

他 保護者の参加可

¥ 12月9日(金)

会・申・問 博物館 (☎757―5531)

魚沼テクノスクール

事務基本科2期

12月入校生募集

日 12月21日(水)～令和5年3月20日(月)平日午前9時～午後3時40分

会 ABC魚沼研修センター(魚沼市)

対 パソコン操作やソフトの基本の習得とともに、ビジネスマナーを学び、就職を希望する人

定 15人

¥ 無料※テキスト代・検定受験料など自己負担あり

¥ 12月1日(木)

申 ハローワーク十日町

問 県立魚沼テクノスクール(☎025―794―2410)

広告掲載

中越・県央サービスエリア拡大中!

インターネット 最速毎秒 10Gbps*

NCT

光インターネット・ケーブルテレビ・電話

※本サービスはベストエフォート型サービスのため、最大通信速度は保証されません。最大速度は最善の状況での通信速度です。bps(bit per second)は、1秒間に転送できるbit数を表す単位です。

☎ 0120-080-009 【営業時間】電話/9:30～17:30 (ドコモ光タイプCに関するお問い合わせ▶10:00～19:00)

※上記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は時間外受付に転送されます。

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

インボイス制度・補助金説明会

日 11月21日(月)～25日(金)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(23日(水)祝は除く。詳細は問合せ)

会 十日町税務署1階会議室

定 各回20人程度(事前予約制)

申・問 十日町税務署個人課税部門 (☎756―6001)

情報館で行われる催し・講座

【第75回名作読書講座】

日 11月24日(木)午後7時30分～8時45分

対 中学生以上

定 20人

内 川端康成の「山の音」

講 庭野三省さん

【リサイクル本市】

日 11月29日(火)～12月11日(日)午前9時～午後7時

¥ 1冊50円※特別価格の本もあり

「森の学校」キョロロ

11月15日～12月14日の里山体験プログラム

日時／テーマ

11月19日(土) 午後1時30分～4時／ハナアブしらべ(無料) 定10人

11月20日(日) 午後1時～3時／キョロロ生物部 定12人

11月23日(水)祝・27日(日)・12月11日(日) 午後1時～2時30分／里山の生き物探検 定20人

11月26日(土) 午前8時30分～11時30分／定例探鳥会(無料) 定20人、午後1時～3時／里山の生き物サポーターズ(無料) 定20人

11月27日(日) 午前10時～正午／川虫しらべ(無料) 定10人

12月3日(土) 午前10時～正午／ブナの森ようちえん 定15組

12月4日(日) 午後1時～3時30分／野鳥こけしづくり 定20人 ¥参加費800円

12月10日(土) 午後1時～3時30分／ザリガニ標本づくり 定20人

※小学3年生以下は保護者同伴

●入館料＝500円、中学生以下無料

●参加費＝500円、未就学児無料

問キョロロ (☎595-8311)

公営住宅入居者募集

申・問 都市計画課建築住宅係 (☎757-9935)

住宅に困っている人を対象に、公営住宅の入居募集を行います。市営住宅の入居には、困窮理由や所得要件などの条件があるので、入居を希望する人は一度相談してください。詳しい内容は、市ホームページ「公営住宅のご案内」を確認するか、問い合わせてください。

●募集期間＝11月14日(月)～25日(金)

●募集する住宅

区分	地域	物 件		間取り		家賃(月)	戸数
市営住宅	十日町	四日町住宅A棟 (単身可)	平成19年度築 鉄筋コンクリート造 5階建	2DK	6帖1室、7帖1室、 DK	18,400～ 27,500円	1戸
		谷内丑住宅C棟 (単身不可)	平成元年度築 鉄筋コンクリート造 3階建	3DK	6帖2室、4.5帖1室、 DK	18,000～ 26,800円	1戸
		稲荷町住宅 (単身可)	平成18年度築 鉄骨造 2階建	2DK	6.5帖1室、6帖1室、 DK	16,300～ 24,300円	1戸
	川西	みのり団地 (単身不可)	平成11年度築 木造高床3階建	2LDK	8帖1室、6帖1室、 LDK	19,500～ 29,000円	1戸
	松之山	松之山第一住宅 (単身可)	昭和56年度築 コンクリートパネル造 高床3階建	3K	6帖3室、K	15,600～ 23,300円	2戸
市営住宅	松之山	湯山住宅 (単身可)	平成10年度築 木造高床2階建	1DK	6帖1室、DK	15,000円	1戸
特公賃	川西	みのり団地 (単身不可)	平成10年度築 木造高床3階建	3LDK	6帖3室、LDK	45,000円	1戸
	松之山	松之山第二住宅 (単身可)	平成8年度築 木造高床3階建	3LDK	6帖2室、4.5帖1室、 LDK	38,000円	2戸

「健康とくらしの調査」
にご協力ください

新潟大学、日本老年学的評価研究プロジェクトと協定を結び、市内の高齢者を対象にアンケート調査を実施します。市が策定している第9期介護保険事業計画の資料とするとともに、皆さんの健康状態や暮らしなどを把握し、介護予防などに役立てます。対象者には12月上旬に調査票を郵送します。

対 市内在住の65歳以上の人（約9千人）

※ 12月26日(月)必着

問 地域ケア推進課地域包括支援係（☎757-3511）

子育て

ハローパママ学級

日 12月8日(木)午後1時30分〜3時

会 保健センター（市役所隣）

対 十日町市に住所がある妊娠9か月までの妊婦とその家族

定 10組程度（人数制限あり）

内 栄養の講話、沐浴・おむつ交換の講話、赤ちゃん人形抱っこ体験

子育て支援センターへくる話してみよう、助産師さんに

日 11月24日(木)午前10時〜正午、午後2時〜4時30分

対 育児中の保護者、妊婦とその家族

講 十日町助産師会

他 受付順に対応するため、待つことがあります

会・問 子育て支援センターくる（☎757-1008）

めぐるんど主催イベント
HAPPY♡スイーツ
デコ作り

日 12月11日(日)午後2時15分〜4時30分

対 4歳児程度〜小学生とその保護者

¥ 1人500円

定 先着10組

講 江村かおるさん

※ 12月4日(日)

スポーツ

会・申・問 児童センター「めぐらんど」（☎761-7707）

新潟アルビレックスBB対仙台9ERS
十日町市民無料観戦
招待のお知らせ

日 12月4日(日)午後1時5分〜会
シテイホールプラザアオーレ長岡

対 十日町市在住の人

申 左記二次元コードから申込み
問 株式会社新潟プロバスケットボール チケット担当（☎0258-86-5700）

児童と高校球児の野球あそび

日 12月4日(日)午後1時30分〜3時30分※受付午後1時〜

会 市総合体育館室内グラウンド

対 学童チーム所属の4年生以下、または野球未経験の6年生以下

¥ 1人100円

スポーツ振興課からのお知らせ

【吉田ふれあいスポーツセンター
室内ゴルフ練習場オープン】
日 12月17日(土)当面の間午前9時〜午後7時まで（土曜は午後7時45分、日曜は午後4時45分まで）※積雪状況やほかの利用予定で変更あり

¥ 50球500円

【市スポーツ推進委員募集】
対 当市在住の満20歳（令和5年4月1日時点）以上で、スポーツ指導や地域スポーツ活動に興味があり、熱意を持って取り組める人

定 若干名

他 詳細は市ホームページを確認

※ 12月26日(月)必着

【市内共通スキーリフト券の発行】
対 高校生以下で市内に住所がある人、または市内の学校に

マイカーローン

インターネットから
申込みだけで
金利引き下げ

教育ローン

資格前から
お申込みOK!

車売ってください!

走りすぎた車、古くなった車、動かない車・・・
どんなお車でも!

査定された方にもれなくティッシュ5箱プレゼント

期間限定!
11月30日までに成約で、買取額3000円増額中!

事務手数料
当社負担
出張査定無料!

Car-Staff
カー・スタッフ

南魚沼市竹俣179-3 定休日:月曜

☎ 025-788-1281 お気軽にお電話下さい

通っている人、市スキー連
合会加盟団体のアルペンス
キー指導者、SAJまたはS
IA登録者で市内小・中・高
校生の指導者

¥ 1万5千円

● 発行期間 11月24日(木)〜令和5年3月10日(金)

申 申込み用紙（各申込み先に配置）に料金を添えて、市内総合体育館・松代公民館・松之山公民館へ（共通）

問 スポーツ振興課（☎756-5013）

募集

松代高齢者生活支援ハウス
「ゆづりゆう荘」入居者募集

対 自立した生活に不安がある、概ね60歳以上の市内に住所を有する人（夫婦のみで生活している、家族の援助を受けることが困難）

● 住所 松代3559番地

● 募集戸数 2人用（1室）

¥ 5万円以下／月（収入による）※光熱水費別

※ 11月25日(金)

申・問 入居申請書・入居誓約書・収入申告書を記入して松代支所地域振興課（☎597-2221）へ

しめ縄作り教室参加者募集

日 12月17日(土)午後1時30分〜3時30分

対 小学生以上の市民（小学校3年生以下は保護者同伴）

定 20人

持 はさみ、洗濯ばさみ、マスク※自分のわらや飾りを使いたい人は持ち込み可

※ 12月12日(月)

会・申・問 吉田公民館（☎752-2874）

抽選で掲載企業を決めることがあります

対 市内に本社または事業所などがあり、令和5年以降に求人を行う企業（予定でも可）

※ 11月30日(水)

問 企画政策課移住定住推進係（☎755-5137）

とおかまちのしごと&求人図鑑

しめ縄作り教室参加者募集

日 12月17日(土)午後1時30分〜3時30分

対 小学生以上の市民（小学校3年生以下は保護者同伴）

定 20人

持 はさみ、洗濯ばさみ、マスク※自分のわらや飾りを使いたい人は持ち込み可

※ 12月12日(月)

会・申・問 吉田公民館（☎752-2874）

福祉・健康

魚沼基幹病院
「がん患者サロン」

日 11月20日(日)午後1時30分〜4時

会 魚沼基幹病院（南魚沼市）

対／内 第1部…どなたでも／講演会「がん治療と向き合うための体力作りを」／運動と栄養の観点から、第2部…がん患者とその家族／おしゃべり会

申・問 がん相談支援センター（☎025-788-0196）※詳細は同院ホームページを確認

12月の全血献血

● 中里庁舎（中里支所） 12月2日(金)午前10時〜11時45分

● JA十日町本店 12月2日(金)午後2時〜4時

問 健康づくり推進課母子保健係（☎757-9759）

広告掲載

ろうきん 結

マイカーローン 教育ローン

インターネットから
申込みだけで
金利引き下げ

資格前から
お申込みOK!

まずはこちらから/
ネットカンタン
仮申込

ご利用いただいたマイカーローン1件につき100円を当金庫が公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄付します。

教育ローン
商品の詳細は
こちら

※審査結果により、ご希望に添えない場合があります。
※金利幅および金利適用条件・項目は、金利情勢等により見直しする場合があります。

本申込ではありませんので、
審査結果ご連絡後のキャンセルもOK!
お気軽にご利用ください。

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

マイカーローン
商品の詳細は
こちら

教育ローン
商品の詳細は
こちら

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

● **Ｊアラート全国一斉訓練**
地震や武力攻撃などの発生に備え、Ｊアラート（全国瞬時警報システム）の訓練を実施します。全国一斉の訓練で、屋外スピーカーを含む「防災行政無線」を使用します。ご理解とご協力をお願いします。
● **放送内容**Ⅱ「これはＪアラートのテストです」（３回繰り返し）「こちらは、ぼうさい十日町です」※前後にチャイム音
● **防災安全課防災安全係**（☎ 757-3197）

● **建物の取り壊し・相続・売買などを行ったときは手続きを**
建物の全部または一部を取り壊したときや、相続・売買・贈与などで所有者が変更になった未登記の建物（法務局

● **ストップ！ 野焼き・油漏れ事故**
屋外でごみなどを燃やす野焼きは、原則禁止されています。焼却時の煙が悪臭の原因となり、周辺住民の迷惑となります。また、有害物質を発生させる恐れもあり、健康や環境に悪影響を及ぼします。暖房機器の使用が増える時期となりますが、例年、油漏れ事故が発生しています。容器への移し替えなどのときは絶対にその場を離れないでください。
● **環境衛生課環境企画係**（752-3924）

● **消費者トラブルの注意情報 身に覚えのない不審なメールやSMSに注意**
「所得税に関する重要なお知らせ」、「お客さま宛の配達物を預かっている」など

● **と公的機関や宅配便業者を装った不審なメールやSMS（ショートメッセージ）が届いたという相談が寄せられています。**
（アドバイス）
・不審なメールやSMSが届いても、記載されているURLにアクセスしない。架空請求やフィッシング詐欺に誘導される恐れがあります。身に覚えのないメールは削除する。
・URLにアクセスしてしまったときは、不審なアプリがインストールされていないか確認する。また、IDやパスワード、暗証番号などの個人情報を入力しない。
・不安・心配なときはすぐに消費生活センターに相談してください。
● **市消費生活センター**（市民生活課内・☎ 757-3740）
※平日午前9時～午後4時

生活困窮世帯への価格高騰緊急支援給付金について

● **福祉課**（価格高騰緊急支援給付金担当・☎ 755-5217）

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯などに対する支援事業の準備を進めています。詳細については、決定しだい市報や市ホームページなどでお知らせします。

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

● **給付額**＝1世帯あたり5万円

給付対象世帯		申請方法
住民税非課税世帯	令和4年9月30日時点で十日町市に住所があり、世帯全員の令和4年度住民税が非課税の世帯（課税者に扶養されている人のみの世帯は除く）	対象世帯へ市から確認書を送付します。必要事項を記入して返送してください。確認書の発送は12月中旬を予定しています。
家計急変世帯	世帯全員の令和4年の年収が住民税非課税水準以下となる見込みの世帯	申請が必要です。要件や必要書類などの詳細は、市報12月10日号でお知らせします。

● **日時** 休 休館日 ● **会場** 対 対象者 ● **料金**（記載がないときは無料） ● **定員** 内 内容
● **持ち物** ● **講師** 他 その他 ● **締め切り** ● **申し込み** ● **問い合わせ** ● **FAX**

くらし・相談



11月の納税・納付

11月は固定資産税第4期、国民健康保険税第5期、後期高齢者医療保険料および介護保険料第8期の納付月です。期限（11月30日）内に納めましょう。

● **税務課**（☎ 757-3716）
● **市民生活課**（☎ 757-3735）
● **福祉課**（☎ 757-3757）

12月の休館日

● **段十ろう**Ⅱ12月（月）・26日（月）・29日（木）～31日（土）
● **千手中央コミュニティセンタ－**Ⅱ毎週（火）
● **情報館**Ⅱ26日（月）・29日（木）～31日（土）
● **博物館**Ⅱ毎週（月）、28日（木）～31日（土）
● **まつだい郷土資料館**・まつだい雪国農耕文化村センタ－
● **「農舞台」**Ⅱ毎週（火）
● **市総合体育館**Ⅱ20日（火）
● **川西総合体育館**Ⅱ28日（水）～31日（土）

● **なかさとアリーナ**（中里体育館）Ⅱ13日（火）
● **松代総合体育館**Ⅱ毎週（月）
● **ひだまりプール**Ⅱ毎週（火）
● **キヨロロ**Ⅱ毎週（火）・26日（月）～31日（土）
● **分じろう**Ⅱ毎週（火）
● **十じろう**Ⅱ毎週（火）
※年末年始の休館日については、12月10日号で詳しくお知らせします。

12月マイナンバー時間外開庁日

● **8日（木）**・22日（木）午後7時20分まで（本庁）、17日（土）・25日（日）午前9時～午後4時（本庁）、4日（日）（川西・松之山）・11日（日）（中里・松代）
● **本庁および支所地域振興課市民係窓口**
● **マイナンバーカードの手続き** 完全予約制。各支所は直近木曜までに予約がないときは開庁しません。先着順のため、早めに予約をしてください。
● **市・町市民生活課市民係**（☎ 755-5154）または各支所地域振興課市民係
※インターネット予約も可

令和4年度 総合防災訓練の実施

冬季の災害発生を想定した訓練を、次の2日間で実施します。
● **1日目…住民避難訓練など**
● **2日目…災害対策本部運営訓練**
● **12月21日（水）午後2時～3時30分**

● **冬季の災害を想定した情報伝達、安否確認訓練、合同避難所開設訓練**

連絡事項

● **当日は緊急速報メール（エリアメール）、防災行政無線などから訓練情報を伝達します。**
● **緊急速報メールは、市内のサービスエリア内の対応携帯電話すべてに情報が配信されます。機種によっても、マナーモードにしても着信音が鳴動します。**
● **市内の一部の地域で、自主防災組織などと連携し、避難行動要支援者の安否確認訓練や市職員（避難所担当職員）と合同の避難所開設訓練を実施します。**

十日町市農作物生産支援事業補助金 農業者の燃料・肥料代の一部を支援します

	補助条件	補助額	申請方法	添付書類
水稲	10アール以上生産し、令和4年産米として出荷または出荷予定であること	10アールあたり2,000円（10アール未満切り捨て） ※補助上限50万円	農林課から送付される交付申請書と添付書類を提出	①令和4年に出荷または出荷予定であることがわかる書類（領収書、納品書など） ②振込先のわかる通帳表紙裏ページの写し
園芸作物	野菜、花き、果樹を合計で5アール以上生産し、令和4年1月から12月にかけて出荷または出荷予定であること	5アールあたり2,000円（5アール未満切り捨て） ※補助上限50万円	生産面積がわかる書類（図面など）と添付書類を提出	

● **農林課作物振興係**（☎ 761-7144）

まだまだもらえます！マイナポイント

☎市民生活課市民係（☎755-5154）

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限が12月末まで延長となりました。これからマイナンバーカードを申請しても、マイナポイントを申し込むことができます。

すでにマイナンバーカードを申請した人

マイナンバーカードを申請済みで受け取りができる人には、ピンク色の封筒で受取案内を郵送しています。案内を確認し、電話またはインターネットで受取日時を予約してください。

※現在、申請が集中しているため、受け取りに時間がかかる場合があります。



確認できるほか、将来の年金額の試算などさまざまな機能が利用できます。また、マイナポータルからは、国民年金手続の電子申請（資格取得届出、保険料免除申請など）ができます。詳しくは、日本年金機構ホームページを確認してください。

☎六日町年金事務所（☎025-716-0008）

☎十日町市プレミアム商品券実行委員会（☎757-111）



十日町商工会議所ホームページ

●使用期限〓11月30日（水）商品券加盟店舗は、十日町商工会議所ホームページを確認

プレミアム商品券わくわくクーポン（6・8月販売）の使用期限が近づいています

コミュニティ助成事業報告

☎文化観光課芸術祭企画係（☎757-2637）
企画政策課協働推進係（☎757-3693）

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、宝くじの受託事業収入を財源とした「コミュニティ助成事業」を実施しています。今年度の当該助成金で実施した、市内の事業を紹介します。



Photo Nakamura Osamu



Photo Nakamura Osamu



【中条地区振興会】
テント、テーブルなどのイベント備品を購入



【北鎧坂区自治会】
テント、半纏などの祭り用備品を購入

当事業では地域自治組織や地区振興会・町内会などを対象に、集会施設の冷暖房機器や除雪機など、コミュニティ活動に必要な設備や備品を整備することができます。詳しくは問い合わせてください。

☎日時 休 休館日 ☎会場 対 対象者 ☎料金（記載がないときは無料） ☎定員 内 内容
☎持ち物 ☎講師 他 その他 ☎締め切り ☎申し込み ☎問い合わせ ☎FAX

新潟県最低賃金は
時間額890円です

県内で事業を営む全ての使用者と、その事業場で働く全ての労働者に適用されます。

事業場の最も低い時間給を一定程度引上げ、生産性向上に取り組んだときは「業務改善助成金」が利用できます。詳細は問い合わせください。

☎業務改善助成金コールセンター（☎0120-366-440）、新潟労働局労働基準部賃金室（☎025-288-3504）

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

法務局・人権擁護委員が、女性の人権に関する電話相談に応じます。

☎11月18日（金）午前8時30分～午後7時、19日（土）20日（日）午前10時～午後5時、21日（月）22日（火）午前8時30分～午後7時、23日（水）午前10時～午後5時、24日（木）午前8時30分～午後7時

☎差別・DV・セクハラ・夫婦間の問題など広く女性の

人権に関すること

●電話相談 ☎0570-070-810 ※IP電話接続不可

☎新潟県地方務局十日町支局（☎752-2575）

一人でも雇ったら労働保険の成立手続が必要です

労働者（パート、アルバイトなどを含む）を一人でも雇っている事業主は労働保険（労災保険・雇用保険）に加入しなければなりません。まだ加入手続を行っていない事業主は、管轄の労働基準監督署またはハローワークで手続をしてください。

☎新潟労働局労働保険徴収課（☎025-288-3502）または、近くの労働基準監督署・ハローワークへ

11月30日（土）は「年金の日」として

年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも自分の年金記録を

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日（土）～25日（金）

☎企画政策課協働推進係（☎757-3693）

配偶者やパートナーからの暴力、セクハラ、ストーカー行為、性犯罪などは人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。このような問題で悩んでいるときは、下記窓口にご相談してください。メールやSNSでの相談受付を行っている窓口もあります。

相談内容	相談窓口	電話番号	開設期日／時間
配偶者やパートナーからの暴力	新潟県女性福祉相談所	☎025-381-1111	（月）～（金）／午前8時30分～午後5時15分
	DV相談＋（プラス）	☎0120-279-889	24時間
配偶者やパートナーからの暴力・ストーカー・性暴力	性犯罪被害相談電話	#8103（短縮ダイヤル）	24時間
	十日町警察署生活安全課	☎752-0110	24時間
	性暴力被害者支援センターにいがた	☎025-281-1020	毎日／午前10時～午後4時（金）～（日）、（祝）は翌日午前10時まで
人権問題	女性の人権ホットライン（強化週間）	☎0570-070-810	上記『全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間』のとおり
職場での性的嫌がらせ、性別による差別	ハラスメント悩み相談室	☎0120-714-864	（月）～（金）／午後5時～午後10時（土）・（日）／午前10時～午後5時
総合相談	新潟県男女平等推進相談室	☎025-285-6605	（月）～（金）／午前11時～午後6時（受付は午後5時30分まで）、（土）／午後10時～午後5時（受付は午後4時30分まで）※午後0時30分～1時40分は除く
	女性相談専用電話（市民生活課内）	☎757-3701	（月）～（金）／午前8時30分～午後5時15分

川西地域都市計画道路
見直し案の縦覧

●期間 11月15日(火)～29日(火)
午前8時30分～午後5時15分
分まで(土・日・祝日除く)
●閲覧場所 都市計画課、十日町地域振興局3階地域整備部
●閲覧内容 川西地域都市計画道路(中央通り線、川西十日町線)の見直しについて
問 都市計画課都市計画係 (☎757-9937)

飯山線の冬季間
踏切交通規制

日 12月1日(木)～令和5年3月30日(木)
●踏切名 根岸、滝野川、宮前、第2大田島、第1川治、五軒新田、中条新田、飛渡
●内 車両と歩行者の通行禁止
問 東日本旅客鉄道(株)新潟支社長岡保線技術センター工事戦略グループ・斉藤 (☎0258-350264)

働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談

日 12月14日(水)・28日(水)両日も午前10時～正午※開催日以外にも随時相談可
会 保健センター(市役所本庁隣)
申・問 福祉課課後援係 (☎757-9739)

教育相談

日 月 金曜日午前9時～午後4時(祝日・振休除く)
会・問 教育相談センター(丸山町) ☎752-7565

女性相談専用電話

日 月 金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日・振休除く)
●相談 ☎757-3701 (市民生活課市民係内)



高齢者の皆さんの生活を
サポートします 地域包括支援センター



センター名	担当地区	電話
十日町北地域包括支援センター	下条・中条・川西	☎761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町・新座・大井田	☎757-3551
十日町中地域包括支援センター	川治・六箇・吉田	☎755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢・中里	☎758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代・松之山	☎597-3805

〔情報館〕12月のテーマ図書

※テーマは一部変更したり追加したりすることがあります
問 情報館 (☎750-5100)

おはなししましょ「ニッポンのカラクリ!」、「ていだん」など、対談やてい談を楽しむ本を紹介します。
プレイバック2022「80歳の壁」、「マスカレード・ゲーム」など、2022年に話題となった本を紹介します。

一般向け

児童向け

12月のちびっこひろば

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期となることがあります。参加を希望するときは、事前に各問い合わせ先へ確認をしてください。

すこやかランド

「クリスマスお楽しみ会」
日 14日(水)午前10時～
会 サンクロス
対 生後4か月～1歳程度の乳児とその母親
¥ 親子一組500円
問 段十ろう (☎757-5011)

なかよしランド

日 6日(火)・13日(火)・20日(火) 午前10時～11時
会 サンクロス
対 未就園児とその保護者
¥ 年会費あり
※詳細は問い合わせ
他 新規参加者、随時募集中
問 段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

日 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)午前10時～11時
対 未就園児とその保護者
会・問 水沢公民館 (☎758-3101)

橋にこにこルーム

2日は「作って遊ぼう!」、16日は「クリスマス会」
日 2日(金)・16日(金)午前9時30分～11時30分
会 川西高齢者コミュニティセンター
対 未就園児とその家族
問 子育て支援センターえくぼ (☎768-2352)

ぽぽっこひろば

遊び場を提供しています。
日 毎週月・水曜日午前10時～午後3時
会 川西福祉センターはあとふる川西
他 飲食持ち込み可
問 川西地域振興会 (☎768-4951)

十日町おやこ劇場

エクササイズ(ヨガ)&キッズ英語「わくわくキッズ」
日 1日(木)午前10時～
会 千手中央コミュニティセンター
対 乳幼児とその家族
¥ 1回無料、2回目から500円
問 丸山 (☎090-2548-0507)

ネージュスポーツクラブ

「わんぱくきッズ教室」
日 13日(火)・27日(火)午後4時30分～5時30分、17日(土)午前9時30分～10時30分
会 市総合体育館
対 年中～年長児
※年少児は要相談
¥ 1人450円
※会員割引あり
持 内履き、飲み物、タオルなど
申・問 NPO法人ネージュスポーツクラブ (☎752-4377)

おはなしの会「ふきのとう」

日 17日(土)午前10時30分～
対 乳幼児～小学校3年生くらい
会・問 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

おはなしひろば

「クリスマス会」
日 17日(土)午前10時～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 中里公民館(中里庁舎内) ☎763-2493

おはなしびよびよ

日 3日(土)・10日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
定 10人
「クリスマススペシャル」
日 25日(日)午後2時～3時30分
対 幼児～小学生
定 10人(要事前申込)
会・問 情報館 (☎750-5100)

読み聞かせの会 どんぐり

日 17日(土)午前10時30分～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまてばこ」

日 8日(木)・24日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぽぽ

日 10日(土)午前10時30分～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 情報館松代分室 (☎597-2615)

◆12月の健康・福祉の相談

臨床心理士によるこころの相談会

日 12日(月)午後1時～3時
会 保健センター（市役所本庁隣）
※ 5日(月)
申・関 健康づくり推進課成人保健係
（☎757-9764）

発達支援に関する相談

日 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日・振休・年末年始を除く)
対 18歳まで
関 発達支援センター（☎752-7270）

十日町市新型コロナウイルス感染症相談窓口

☎761-7413
日 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日・振休・年末年始を除く)
内 新型コロナウイルスに関する一般的な相談

電話による健康相談

とおかまち健康ダイヤル24
☎0120-108-221（市民専用）
※24時間・年中無休
※通話・相談無料
専用ダイヤル登録用
二次元コード



新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025
※24時間・年中無休

救急医療電話相談(概ね15歳以上)

☎#7119
日 毎日午後7時～翌朝午前8時
内 急な病気やけがなどに関する相談

小児救急医療電話相談(15歳未満)

☎#8000
日 毎日午後7時～翌朝午前8時
内 急な発熱やけがなどに関する相談

◆12月のそのほかの相談

法律相談

日 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)
午後1時30分～3時30分
会 本庁相談室
申・関 市民生活課市民係
（☎757-3116）※要予約

行政相談

日／会 2日(金)午前10時～正午／松代総合センター（人権相談と合同）、6日(火)午前10時～正午／松之山自然休養村センター、9日(金)午前10時～正午／本庁相談室、21日(水)午後1時30分～3時30分／はあとふる川西
関 市民生活課市民係（☎757-3116）

12月の休日救急医

● 診察受付時間：午前8時30分～午後4時30分
（午後の診察開始時間は直接センターに問い合わせてください）

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
4日(日)	休日一次救急診療センター （国保川西診療所内）	高原田(川西) 768-2034	※症状などを聞きとりますので、来院する前に電話をお願いします。電話が繋がりにくいときは、時間をおいてかけ直してください。 ※変更があったときは、市ホームページやあんしんメールなどでお知らせします。
11日(日)			
18日(日)			
25日(日)			
31日(土)			

休日一次救急
診療センター
ご案内



- ・各種予防接種や予防診療、登園・登校許可証の記入はできません。平日にかかりつけ医や近くの病院へ問い合わせてください。
- ・休日や夜間に医療機関の受診の判断に迷ったときは、左記の「電話による健康相談」などを利用してください。
- ・津南病院では土曜日（第5除く）に内科と小児科の診療を行っています。

新潟県新型コロナ 受診・相談センター

☎025-256-8275
☎025-385-7634 ※24時間・年中無休
☎025-385-7541

かぜ症状があり受診が必要なときに、受診先などの相談ができます。

教育相談・女性相談専用電話は28ページをご覧ください

定例年金相談

日 8日(木)・22日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
会 クロステン
申・関 日本年金機構六日町年金事務所
（☎025-716-0008）※要予約

消費生活相談

日 月～金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休・年末年始を除く）
対 悪質商法・買い物・契約で困っている人
他 面談相談は要予約
申・関 市消費生活センター
（☎757-3740・☎752-6924・メール: t-shohi@city.tokamachi.lg.jp）

多重債務相談

日 21日(水)午後1時～4時※19日(月)までに要予約
会 本庁相談室 内 借金トラブル
関 市消費生活センター（☎757-3740）

心配ごと相談

日 随時受付
会・申・関 社会福祉協議会
（☎757-3565）

生活困窮者相談

日 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）
会・関 社会福祉協議会（☎757-3565）

子ども情報のひろば

12月の育児相談ほか

〔健康相談〕 ※要予約・人数制限あり

期 日	会場・受付時間
8日(木)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
9日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
16日(金)	松代 子育て支援センター「すくすく」 午前9時30分～10時30分

申・関 各支所地域振興課市民係

〔家庭相談員による育児相談〕 ※要予約・人数制限あり

期 日	会場・受付時間	内容
27日(火)	子育て支援センターくるる 午前10時～11時	育児相談

申・関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

〔ごはん相談室・身体測定〕

期 日	会場・受付時間
8日(木)	子育て支援センターくるる 午前10時～11時30分

※身体測定は日曜、休館日を除く毎日受け付けています（フェイスタオルを1枚持参）

関 子育て支援センターくるる ☎757-1008

離乳食教室

※要予約・人数制限あり

〔離乳のはじめてコース〕

日 12月6日(火)
対 5～6か月児
●受付＝午前9時45分～10時
会 保健センター（市役所本庁隣）
持 母子健康手帳・筆記用具
関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

子どもをむし歯から守る ブラッシング相談

※要予約、人数制限あり

日 12月1日(木)午前9時30分～11時
会 子育て支援センターきらりん
対 未就学児とその保護者
持 歯ブラシ・母子健康手帳・バスタオル
申・関 中里支所市民係 ☎763-3121

12月の乳幼児健診

感染症予防対策として、受付時間を分けて実施します。対象者には個別に通知します。

会 保健センター（市役所本庁隣）
持 母子健康手帳・問診票・フッ化物歯面塗布希望確認票（1歳6か月児）・視聴覚アンケート（3歳6か月児）・健やか親子21に基づくアンケート（4か月児・1歳6か月児・3歳6か月児）バスタオル・着替え・おむつ・コロナ問診票など

事業名	期 日	実施時間	対 象 児
4か月児健診	14日(水)	午後	4年8月 生まれの乳児
10か月児 身体測定	15日(木)	午前	4年2月 生まれの乳児
1歳6か月児 健診	7日(水)	午後	3年4月16日～5月 31日生まれの幼児
2歳6か月児 身体測定	7日(水)	午前	2年5月16日～6月 30日生まれの幼児
3歳6か月児 健診	6日(火)	午後	元年5月16日～6月 30日生まれの幼児

関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

あいどるきやうす 207



姉の由風ちゃん(9歳・写真上)と一緒に

5人きょうだいの末っ子の由麻ちゃん（写真下）は、人形のポポちゃんがお気に入り、寝かしつけやお世話遊びをして楽しんでいます。お姉ちゃん・お兄ちゃんたちの影響で由麻ちゃんもできるようになることが多く、お風呂で潜れるようになったときはママも驚きました。やさしいきょうだいに囲まれて、元気いっぱい成長しています。

わが家のアイドル(4歳未満の幼児) 募集中！
申し込み・問い合わせは企画政策課広報広聴係
☎757-13112まで

竹内 由麻ちゃん
(2歳)
川治下町3



いちおし フリーカー

わたしの会社の



江口 美奈さん（土市 1：26歳）

市内出身。市内の高校を卒業後、榊山崎食品に入社。マグロの加工業務を経験した後、今年からマグロの冷凍自動販売機の管理を担当。

vol.54

Q あなたの会社のお仕事、会社の強みは？

マグロの加工・販売を行う、マグロ専門の会社です。鮮度抜群の天然のマグロを、無駄なくおいしく全部食べて、楽しんでもらえる商品づくりにこだわっています。

Q この仕事を始めたきっかけは？

子どものころから料理が好きで、自宅でもよくご飯を作っていました。高校時代に調理の授業を専攻したことで、さらに調理や食品に興味を持つようになり、地元十日町市で食品を扱う当社に入社しました。

Q これまでの努力や苦労は？

入社後に工場で経験を積み、調理師免許取得のための勉強に励みました。日々の仕事をこなしながらの勉強は大変でしたが、無事に免許を取得することができました。試験勉強で得た衛生管理の知識や技術は、仕事をする上でとても役立っています。

Q この仕事のやりがい？

当社では、昨年11月からマグロの自動販売機の取扱いを開始し、私も今年から商品開発や管理を担当しています。自分が作った商品について、買い物に来たお客さまから直接感想を聞かせていただける機会が増えて、とてもやりがいを感じています。

Q 今後の目標は？

当社のマグロの自動販売機をより多くの人に知っていただきたいです。お客さまの感想を聞いたり、インターネット上の口コミを参考にしながら、より魅力のある商品を作れるように頑張ります。

協力 企業



株式会社 山崎食品

- 冷凍マグロの加工、販売
- 従業員数140人
- 十日町市馬場丙1530-20（☎758-4114）
- 雪深い十日町市で、「美味しいマグロを食べてもらいたい」という思いで1990年に創業しました。貴重な天然資源であるマグロをいつまでもおいしく食べてもらえるように、創業当初の思いを守り続けています。

紹介したい
従業員を
募集します!!

問 産業政策課
経営支援係
☎757-3139