

Public Relations

# とおかまち

No.374



笑顔あふれる きもののまち



主な内容

ピックアップニュース	13	各種創業支援の紹介	17	お知らせ・ガイド	
2 新型コロナウイルスワクチン(4回目)接種について	14	タウントピックス	29	ちびっこひろば / 子ども情報のひろば	
4 開幕 越後妻有 大地の芸術祭 2022	15	連載コーナー①	31	健康 福祉相談、休日救急医など	
6 令和4年度 十日町市成人式 / 第46回十日町きものまつり	16	みんなの心をつなぐ手話	32	連載コーナー③	
10 第26回 参議院議員通常選挙に関するお知らせ		連載コーナー②		わたしの会社のいちおしワーカー	
12 水道料金改定のお知らせ		My trip TOKAMACHI / サポーター通信			

5月3日に開催された「第46回 十日町きものまつり」  
(関連記事 (8~9ページ))

# 新型コロナウイルスワクチン 追加接種（4回目）について



## 接種会場について

### ①60歳以上の人

令和4年3月31日までに3回目接種を完了した人は、下表の会場へ地域別に割り付けます。

会場	地域
クロステン十日町	十日町、川治、中条、下条、吉田
千手中央コミュニティセンター	川西
上村診療所	水沢、中里
松代支所	松代、松之山（松之山支所-松代支所間のバス運行あり）

※ただし、65歳以上で3回目を下記の医療機関で接種した人は、原則同一の医療機関に割り付けます。

池田医院、大坪医院、大湖内科クリニック、せき整形外科、田中外科医院、山口医院（袋町）、山口医院（下条）、富田医院、上村診療所、県立松代病院

※令和4年4月1日から4月30日までに3回目接種を完了した人は、原則クロステン十日町に割り付けます。

### ②18歳～59歳で接種対象者の人

上記の会場で予約可能な接種日時と会場を予約してください。

問合せ：健康づくり推進課新型コロナウイルスワクチン接種対策係 ☎755-5320

## 6月下旬からワクチンの追加接種（4回目）を開始します

### ●対象者

令和4年4月末までに3回目のワクチンを接種し、下記①・②のいずれかに該当する市民

①60歳以上の人

②18歳～59歳の基礎疾患のある人または重症化リスクが高いと医師が認める人

※3回目の接種から5か月以上経過していないと接種できません

※十日町市に住民票がない人は別途手続きが必要です

### ●接種ワクチン

武田/モデルナ社製またはファイザー社製

## ワクチン接種を受けるための手続きについて

### 予約・日程変更について

電話予約は混み合うことが予想されるため、できるだけインターネット予約を利用してください。

#### 1 インターネット予約

##### 十日町市ワクチン接種予約システム

<https://vaccines.sciseed.jp/tokamachi>



システム  
二次元コード

#### 2 電話予約

##### 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（日曜日・祝日を除く）

#### 留意事項

接種券が届いた60歳以上の人で4回目接種を希望しないときは、ワクチンが余剰にならないために、上記の市コールセンターまたは下記の市窓口へ連絡してください。

【市窓口 ※キャンセルのみ受付】

健康づくり推進課新型コロナウイルスワクチン接種対策係

☎755-5320（平日のみ）

#### ②接種日時・会場を予約

接種日時・会場を変更したいときは、インターネット予約または電話予約から変更の手続きを行ってください。

#### 接種日程通知書を確認

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。記載されている日時・会場でワクチン接種を受けてください。

#### ①接種券の発行

市から接種券が届く

3回目接種を完了してから5か月以上経過した人へ「接種券」を順次郵送します。

※発行手続きは不要です  
※接種可能日の前月に郵送します

① 60歳以上の人

【割付方式】

接種券が届き次第、インターネット予約または電話予約を行ってください。

インターネット予約または電話予約から接種日時・会場を予約



接種券の発行申請

事前に接種券の発行申請が必要です。今号に折り込まれている申請書を下記提出先へ郵送（ファックスも可）または持参してください。  
※申請書は市ホームページからもダウンロードできます  
※接種券の発行は数日かかります

② 18～59歳で左記のいずれかに該当する人  
・基礎疾患のある人  
・重症化リスクが高いと医師が認める人

【予約方式】

#### 【提出先】

・健康づくり推進課（本庁10番窓口）  
〒948-8501 十日町市千歳町3丁目3番地 ファックス：025-755-5362  
・各支所地域振興課（市民係窓口）

アートを巡る前に必ず地域内の各所に開設する「検温スポット」へお越しください。

### 注目パフォーマンス作品

#### 踊りを楽しむ

##### 86B210「震える空～Vibrating Sky」

テグスの空間インスタレーション内でのパフォーマンス。物理学の観点から、モーション（動き）とエモーション（感情）が世界に共鳴して行くことを提示しています。

日 6月25日(土)午後6時開演、26日(日)午後3時開演

会 越後妻有「上郷クローブ座」

¥1,500円、高校生以下800円（当日：2,000円、高校生以下800円）



#### 音楽を楽しむ

##### 口琴奏者 巻上公一 作品



##### 「口琴と声のパレード」

昨年12月に完成したイリヤ&エミリア・カバコフの作品「手をたずさえる塔」でパフォーマンスを行います。

日 7月31日(日)午後3時開演

会 手をたずさえる塔（まつだい「農舞台」フィールドミュージアム）

¥500円（当日：1,000円、高校生以下500円）

##### 「『カバコフの夢』を歌う」

巻上公一自身がメンバーであるヒカシューにゲストを加えたスペシャル編成で、イリヤ&エミリア・カバコフ作品のテキストをヒントに歌をつくり、埋められた架空の歌集「カバコフの夢」を発掘します。

日 7月30日(土)午後6時開演

会 まつだい「農舞台」ピロティ  
¥1,500円、高校生以下800円（当日：2,000円、高校生以下800円）

#### 演劇を楽しむ

##### 越智良江「あしたの あしあとと あしおとと あたし」

越後妻有の子どもたちと、演劇を創造し公演します。作品創りの過程は独特で、台本もセリフもありません。出演者は小学生のみです。演出家はワークショップの中で子供たちから出た言葉や遊びなどを、戯曲に編み込み演出していきます。この土地に住む、彼らだけのオリジナル作品です。大人には決してできない演劇をぜひご覧ください。

日 8月6日(土)、7日(日)両日午後3時開演

会 越後妻有「上郷クローブ座」

¥1,000円、高校生以下500円（当日：1,500円、高校生以下500円）



その他のイベント情報や各チケット販売の詳細は、大地の芸術祭公式ホームページを確認してください。



## 開幕！ 越後妻有 大地の芸術祭 2022

開催  
日程

4月29日(金)祝～11月13日(日) ※火・水曜日休み

▼時間＝午前10時～午後5時（10月・11月は午前10時～午後4時）  
※作品によって公開期間が異なります



新型コロナウイルス感染症の影響により、1年の延期を経て開幕した「大地の芸術祭 越後妻有2022」。4月29日（金・祝）に越後妻有里山現代美術館 Monet で開会式が行われました。4年ぶりの開催となる今回の芸術祭では、新たな取組みとして145日間の長期開催とすることで、コロナ禍での密集を避けて、安全にアートを楽しみながら、春・夏・秋の越後妻有の魅力を感じることが出来ます。また、期間中ずっと公開される作品もあれば、季節限定で公開される新作もあり、何度も芸術祭を楽しむことができます。

今号では、ダンスや音楽などのパフォーマンスによる注目作品のほか、期間中の限定グルメをお知らせします。「里山とアートをめぐる旅」へ五感全開でぜひ出かけてみませんか。

◎文化観光課芸術祭企画係  
☎757-2637

ランチに  
おすすめ♪

### ツマリバーガー

～妻有ポークのスペシャルメンチカツ～

「越後妻有 大地の芸術祭 2022」開催期間中、オリジナルハンバーガーを販売しています。

2015年から大地の芸術祭に関わる米澤文雄シェフ監修の、ジューシーな妻有ポークのメンチカツを挟んだオリジナルオニオンバンズは、トッピングのふきのとうのフリットが良いアクセントになり、くせになる味わいです。ここでしか味わえないハンバーガーをぜひ味わってください。なお、現在のメニューは6月末頃までの予定で、夏には新作バーガーを販売予定です。

日 11月13日(日)までの午前10時～午後4時

※火・水曜日休み

※ハンバーガーの販売は午前11時～（午後3時30分ラストオーダー）

会 越後妻有交流館キナーレ 1階コミュニティスペース

¥1,350円（フライドポテト付）



Photo by Yanagi Ayumi



令和4年度

# 十日町市成人式



5月3日(火・祝) 越後妻有文化ホール「段十ろう」で、令和4年度十日町市成人式を開催しました。民法改正に伴い、満20歳を対象とする「成人式」という名称での開催は、今回で最後となりました。

当日は、今回の対象成人510人のうち、362人が会場で参加したほか、7人がオンライン配信で参加しました。

式典では、関口市長からのお祝いの言葉のほか、北京オリンピッククロスカントリースキー日本代表の児玉美希選手(吉田中卒/太平洋建設所属)からお祝いビデオメッセージが贈られました。また、新成人を代表し、津南中等教育学校出身の樋口里沙さん・丸山翔大さんの2人から抱負が述べられたほか、中学生当時の写真を母校の校歌に乗せて上映した「思い出フォトムービー」では、懐かしい姿に参加者からは笑みがこぼれていました。

■問合せ 生涯学習課 (☎757-5011)



樋口 里沙 さん (千歳町2・3出身)

今、看護師になるため、大学で勉学に励んでいます。入学してからの2年間は、新型コロナウイルスの影響で、授業はオンラインで実施されたため、気軽に友人にも会うことができない日々でした。コロナ禍で

人とのつながりが希薄化する中、改めて故郷十日町市で過ごした時間を思い返すと、家族や友人、そして地域の人の温かさに恵まれて、成長することができた18年間でした。自分を成長させてくれたこのまちで、看護師として就職し、恩返しをすることが私の夢です。これからも十日町市に生まれ育ったことを誇りに思い、そしてこれまで私を優しく見守り、育ててくれた人たちへの感謝を忘れずに、夢の実現に向かってこれからも頑張ります。

## 新成人代表の抱負

丸山 翔大 さん (駅通り出身)

現在、防衛大学校の第3学年として、将来国家防衛の中核を担う幹部自衛官となるため、日々勉学に励み、さまざまなことを学んでいます。防衛大学校では、「廉恥・真勇・礼節」の3本柱から成り立つ、学生の心得を定めた学生綱領があります。柱の1つである廉恥とは、「愧を知ること」そして「慎みを知る」ということです。愧を知ることは、常に正しく生き、何ごとも正面から取り組んでいくことを指し、慎みを知

るとは、自分自身に対する制御力をもち、自分の利益を二の次にして正しい道へ進むことを表しています。この廉恥は、新成人として新たな道を歩み始める私たちにとって大切なことだと思えます。成人を迎えることは、自分のためではなく社会のために生きる立場になるということです。この廉恥の精神を忘れることなく、国民からの付託に応えられる幹部自衛官になれるよう、これからも努力していきます。

次ページへ続く

いたば なおや  
板場 直哉 さん 【刃研ぎ屋イタバ】  
(安養寺)

- ①成人式当日は、コロナ禍でなかなか会うことができなかった友人にも会うことができとても嬉しかったです。
- ②必要な道具を車に積み込み、市内だけでなく市外にも出張し、事業者やご家庭で使用されている包丁を研いでいます。今はたくさん現場をこなし、技術向上に努めています。
- ③高校卒業後、家業の刃研ぎ屋を継ぎました。これまでは与えられた仕事をこなすことで精一杯でしたが、これからは新しいことに挑戦したいです。この仕事をただ受け継いでいくのではなく、刃研ぎ屋としてのオリジナルの包丁のブランドを立ち上げることが目標です。
- ④ぜひ、地元十日町市で働くことも選択肢の1つとして考えてほしいです。一緒に十日町市を盛り上げましょう！



ふくはら かなみ  
福原 加菜実 さん 【新潟県立十日町看護専門学校1期生】  
(南新田町3丁目)

- ①同じく医療の道へ進む夢を持つ新成人代表の抱負を聞いて、自分ももっと頑張らなければいけないと刺激を受けました。
- ②今は看護実習を頑張っています。患者さんに寄り添える看護師になるために、患者さんとの関わり方を実習で学んでいます。
- ③卒業後は、さまざまな場所で看護師としての経験を積み、医療現場に必要な知識や技術を身につけたいです。そして、いずれは十日町市に戻り、故郷の地域医療に貢献したいです。
- ④色々なことに興味や関心を持って、積極的にコミュニティを広げてください。



## ハタチの 想い

新成人の皆さんに、成人を迎えた気持ちや今後の抱負などを聞いてみました。

### 〈インタビュー内容〉

- ①成人式に参加した感想
- ②今、頑張っていること
- ③抱負
- ④後輩たちへのメッセージ

※【 】は現在の勤務先名または在学学校名

こすぎ まお  
小杉 真生 さん 【十日町市職員】  
(貝ノ川)



- ①十日町市のために、今自分ができることでもっと貢献していきたいと思いました。
- ②職場の上司や先輩に頼るばかりではなく、まずは自分で考え、行動することを日々の業務の中で心がけています。
- ③市民の皆さんや周りの職員に頼られる存在になりたいです。
- ④自分を応援してくれる家族や友人を大切にしてください。そして、自分が置かれている今の環境を全力で楽しんでください！



いしだ かずま  
石田 千真 さん 【新潟県立十日町看護専門学校1期生】  
(十日町栄町)



- ①新成人、そして看護専門学校の1期生として、後輩たちの手本となる人間にならなければいけないと、気持ちがさらに引き締められました。
- ②今年度で卒業するので、今は看護実習と就職活動、そして看護師資格を取得するための試験勉強を頑張っています。
- ③患者さんやその家族に寄り添い、皆さんの不安を消すことができる看護師になります！
- ④自分が好きなことにとことん取り組んで、いつまでも好きでいられるものを持ち続けてください。



## まちなかのにぎわいをお伝えします report



- ①十日町きもの女王2020の皆さん
- ②きものが映える「和のスポット」(本町2ポケットパーク)
- ③和の風による浴衣コレクション(本町3)
- ④NPOひとサポによるさまざまな出店が並んだきものまつり市(本町2)
- ⑤十日町市サッカー協会によるクロアチア共和国応援ブース(本町1)



成人式が行われた5月3日(火・祝)、市街地では「第46回十日町きものまつり」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となった今回のきものまつりでは、会場の各所に検温・消毒スポットが設置されるなど感染予防対策を徹底して開催されました。歩行者天国となった市街地は、きものを着た人たちにぎわい、来訪した約4千人は、久しぶりのきものまちならではの光景を楽しんでいました。

## 第46回 十日町きものまつり

私たちの未来をつくる選挙に投票しましょう

## 第26回 参議院議員通常選挙に関するお知らせ

問合せ：選挙管理委員会事務局 ☎757-3191

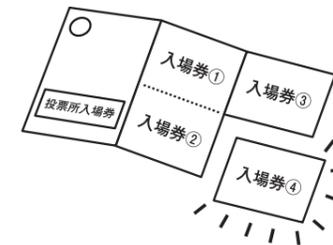
7月25日を任期満了とする参議院議員の通常選挙が7月10日に行われる見込み（5月31日現在）です。選挙に関する諸事項をお知らせします。

### 予定されている選挙

- 選挙Ⅱ参議院議員通常選挙（選挙区選出・比例代表選出）
- 公示日Ⅱ6月22日(水)見込み
- 投票日Ⅱ7月10日(日)見込み

### 投票所入場券

投票所の入場券は、6月21日(火)までに郵送する予定です。入場券は圧着式のハガキで世帯主あてに郵送されます。1枚につき4人分の入場券が付いています（下のイメージ図参照）。圧着部分をはがし、自分の入場券をミシン目で切り取り、投票日当日または期日前投票に持参してください。



### 投票所・投票時間

郵送する投票所入場券に記載されています。確認してください。

### 投票できる人

- ① 日本国民で平成16年7月11日以前に生まれた人
- ② 公示日前日の3か月以前から十日町市に住民登録している人（これ以降に転入した人は、前住所地の市区町村での投票、または3か月以上十日町市に住民登録し、転出して4か月経過していない人）
- ③ 法令で定める欠格事項に該当していない人

### 投票所の変更

今回の選挙では、左記の投票所が変更になりますのであらかじめお知らせします。

変更前 (令和4年新潟県知事選挙のとき)	川西高齢者 コミュニティセンター
変更後 (第26回参議院議員通常選挙のとき)	橘小学校

### 期日前投票

仕事や外出などで投票日当日に投票できない人、また感染症対策を考慮するときなどは、次のとおり期日前投票ができます。期日前投票は居住地によらず、左表のどの会場でも行うことができます。

会場	期間	時間
十日町保健センター (市役所本庁隣)	6月23日(木) ～7月9日(土)	午前8時30分 ～午後8時
川西支所・中里支所・ 松代支所・松之山支所	7月3日(日) ～9日(土)	午前8時30分 ～午後7時

● 持ち物Ⅱ投票所入場券  
（「期日前投票宣誓書」欄にあらかじめ必要事項を記入してお持ちください）

### 不在者投票について

- ① 市外での不在者投票  
学業や仕事などで投票日当日や期日前投票期間に市内にいない人は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会に不在者投票ができます。郵送などで手続きを行うため時間がかかりますので、早めに市選挙管理委員会に確認してください。

- ② 指定された病院などでの不在者投票  
都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の人は、その施設内で不在者投票ができますので、施設の担当者に申し出てください。

- ③ 郵便などによる不在者投票  
障がいの程度により「郵便等投票証明書」の交付を受けた人は、郵便などによる不在者投票ができます。  
・ 証明書の交付申請はいつでもできます。該当すると思われる人、また該当となる障がいの程度が不明な人は、最初に市選挙管理委員会へ問い合わせてください。証明書は交付の日から7年間（要介護者は介護認定の有効期間）有効で、期限が切れたときは再交付の申請が必要です。  
・ 請求期限は7月6日(水)までです。それまでに「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。

※ 請求は公示日より前に行うことができますが、書類一式の発送は公示日以降になります。投票日まで時間が限られていますので、書類が届いたら滞在先の市区町村の選挙管理委員会に連絡し、早めに投票を済ませてください。



### 特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などしている人は、「特例郵便等投票」ができる場合がありますので、市選挙管理委員会に確認してください。

- 対象者Ⅱ外出自粛要請または隔離・停留の措置に係る期間が、公示日の翌日から選挙の当日までの期間にかかると見込まれる人
- 手続きⅡ7月6日(水)までに外出自粛要請または隔離・停留の措置に係る書面を添付（※添付できないときはその理由を請求書に付すこと）した本人署名の請求書で、投票用紙などを請求することが必要です。希望する人は、選挙管理委員会に確認してください。

濃厚接触者は特例郵便等投票の対象ではありませんので投票所で投票ができます。投票所におけるマスク着用や手指消毒などの感染拡大防止の徹底をお願いします。

## 新潟県知事選挙 十日町市の結果

### ● 開票結果

	候補者名	得票
当	花角英世 (無所属)	703,694 19,527
	片桐奈保美 (無所属)	203,845 5,509
	合計	907,539 25,036

(得票上段は県全体、下段は十日町市の数)

### ● 投票状況 (十日町市)

	選挙当日有権者数	投票者数	投票率
男	20,876人	12,358人	59.20%
女	21,924人	12,894人	58.81%
合計	42,800人	25,252人	59.00%

新潟県知事選挙が5月29日(日)に行われました。即日開票の結果、花角英世氏が当選しました。開票結果は左表のとおりです。

起業を目指すあなたを応援します

各種創業支援の紹介

問合せ：産業政策課産業振興係 ☎757-3139

**基礎編**  
 起業の「いろは」から一歩進んだ、起業の基礎についてアドバイスします。  
 日 8月6日(土) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」  
 日 7月30日(土) 午後1時30分～4時30分  
 会 市民交流センター「分じろう」  
 日 7月27日(水) 午後1時30分～4時30分  
 会 市民交流センター「分じろう」  
 日 8月3日(水) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

**実践編①・②**  
 2回構成のセミナーです。販売・資金計画まで、幅広く学ぶことができます。  
 【実践編①】  
 日 9月10日(土) 午前10時～午後4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」  
 【実践編②】  
 日 9月17日(土) 午前10時～午後4時30分  
 会 市民交流センター「分じろう」  
 日 9月7日(水) 午前10時～午後4時30分  
 会 市民交流センター「分じろう」

**女性起業編**  
 自分らしく起業する方法をアドバイスします。先輩起業家との座談会もあります。  
 日 7月23日(土) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」  
 日 7月20日(水) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

**入門編**  
 起業に準備は欠かせません。起業の「いろは」についてアドバイスします。  
 日 7月23日(土) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」  
 日 7月20日(水) 午後1時30分～4時30分  
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

**令和4年度「創業塾」受講者募集**  
 市内で新規創業や事業の新分野進出を考える人を対象に「創業塾」(創業セミナー)を開催します。セミナーでは、起業に向けての準備などを中小企業診断士がわかりやすくアドバイスします。



セミナーの様子

**定期創業相談**  
 中小企業診断士が、1対1で起業の準備からその後の経営相談までサポートします。  
 日 月 1～2回 会 市役所本庁舎 ※随時受付

項目(一例)	概要
未来を拓く創業応援事業補助金	市内で創業するとき、活用できる補助金があります(予算の範囲内で交付・最大100万円)。
ふるさと起業家支援プロジェクトの活用	ふるさと納税を活用した、クラウドファンディングによる資金調達が可能になります。
登録免許税の軽減	株式会社・合同会社を設立するときに納付する登録免許税が、半額になります。
信用保証制度の活用	無担保・第三者保証人なしの創業関連保証について、6か月前から申し込みできます(通常は1か月前から)。

国から認定を受けた市の創業支援事業計画に基づくものであるため、活用には条件があります。早めに問い合わせてください。

創業支援の一例

安全安心な水道水の提供を続けるために

水道料金改定のお知らせ

問合せ：上下水道課事務係 ☎757-6531

市報4月10日号でお知らせしたとおり、令和4年6月使用分から水道料金が改定されました。水道料金の計算方法や一般家庭における上下水道料金の早見表は下記を確認してください。

【水道料金の計算方法】  
 ※令和4年6月使用分から

水道料金は料金表(税抜)の基本料金と使用料金の合計額に消費税相当額を加算した金額になります。

計算式  
 基本料金 + (使用水量 × 使用料金単価) + 消費税相当額

(例) 口径13mmで1か月あたり9m<sup>3</sup>使用の場合  
 1,720円 + 172円 = 1,892円

※口径13mm、20mmは10m<sup>3</sup>まで基本料金に含まれています。  
 (例) 口径13mmで1か月あたり20m<sup>3</sup>使用の場合  
 1,720円 + {(20m<sup>3</sup> - 10m<sup>3</sup>) × 212円} + 384円 = 4,224円

(例) 口径30mmで1か月あたり40m<sup>3</sup>使用の場合  
 4,230円 + (40m<sup>3</sup> × 212円) + 1,271円 = 13,981円

※1円未満の端数は切り捨て  
 ※令和6年6月以降も計算方法は同様

【料金表】 税抜

口径	基本料金	使用料金単価(1m <sup>3</sup> あたり)			
		1～10m <sup>3</sup>	11m <sup>3</sup> 以上		
令和4年6月使用分から					
13mm	1,720円	212円	212円		
20mm	1,800円				
25mm	3,000円				
30mm	4,230円				
40mm	7,710円				
50mm	12,840円	230円	230円		
75mm	33,630円				
令和6年6月使用分から					
13mm	2,150円			230円	230円
20mm	2,300円				
25mm	4,200円				
30mm	6,350円	230円	230円		
40mm	12,000円				
50mm	19,900円				
75mm	56,000円				

一般家庭における水道料金改定後の1か月あたりの上下水道料金 税込

使用量	口径	令和4年6月使用分から		令和6年6月使用分から	
		水道料金	下水道使用料	水道料金	下水道使用料
～10m <sup>3</sup>	13mm	1,892円	1,540円	2,365円	1,540円
	20mm	1,980円	1,540円	2,530円	1,540円
11m <sup>3</sup>	13mm	2,125円	1,721円	2,618円	1,721円
	20mm	2,213円	1,721円	2,783円	1,721円
12m <sup>3</sup>	13mm	2,358円	1,903円	2,871円	1,903円
	20mm	2,446円	1,903円	3,036円	1,903円
13m <sup>3</sup>	13mm	2,591円	2,084円	3,124円	2,084円
	20mm	2,679円	2,084円	3,289円	2,084円
14m <sup>3</sup>	13mm	2,824円	2,266円	3,377円	2,266円
	20mm	2,912円	2,266円	3,542円	2,266円
15m <sup>3</sup>	13mm	3,058円	2,447円	3,630円	2,447円
	20mm	3,146円	2,447円	3,795円	2,447円
16m <sup>3</sup>	13mm	3,291円	2,629円	3,883円	2,629円
	20mm	3,379円	2,629円	4,048円	2,629円
17m <sup>3</sup>	13mm	3,524円	2,810円	4,136円	2,810円
	20mm	3,612円	2,810円	4,301円	2,810円
18m <sup>3</sup>	13mm	3,757円	2,992円	4,389円	2,992円
	20mm	3,845円	2,992円	4,554円	2,992円
19m <sup>3</sup>	13mm	3,990円	3,173円	4,642円	3,173円
	20mm	4,078円	3,173円	4,807円	3,173円
20m <sup>3</sup>	13mm	4,224円	3,355円	4,895円	3,355円
	20mm	4,312円	3,355円	5,060円	3,355円
21m <sup>3</sup>	13mm	4,457円	3,536円	5,148円	3,536円
	20mm	4,545円	3,536円	5,313円	3,536円
22m <sup>3</sup>	13mm	4,690円	3,718円	5,401円	3,718円
	20mm	4,778円	3,718円	5,566円	3,718円
23m <sup>3</sup>	13mm	4,923円	3,899円	5,654円	3,899円
	20mm	5,011円	3,899円	5,819円	3,899円
24m <sup>3</sup>	13mm	5,156円	4,081円	5,907円	4,081円
	20mm	5,244円	4,081円	6,072円	4,081円
25m <sup>3</sup>	13mm	5,390円	4,262円	6,160円	4,262円
	20mm	5,478円	4,262円	6,325円	4,262円

※下水道使用料の変更はありません。

●以下の記事も参照してください。

- ・水道料金改定の概要(市報4月10日号10・11ページ)
  - ・よくある問い合わせQ&A(市報5月10日号4ページ)
- ご不明な点は上下水道課へ問い合わせてください。

## 開坑から入坑者数300万人を達成

4月28日(休)：清津峡溪谷トンネル

平成8年に開坑した清津峡溪谷トンネルの入坑者数が、4月28日(休)に300万人に達し、記念セレモニーが行われました。記念すべき300万人目となったのは神奈川県から訪れた夫妻で「コロナ禍になる前は、へぎそばを食べによく十日町市へ来ていました。今回久しぶりに訪れて、このような貴重な思い出ができて嬉しいです」と感想を話しました。

2018年に「第7回大地の芸術祭」の作品としてリニューアルをした清津峡溪谷トンネルは、峡谷美と幻想的なアートの空間が堪能できる場所として年々人気が高まっており、現在開催中の「越後妻有 大地の芸術祭 2022」でも多くの人が訪れています。



セレモニーでは関口市長から花束と記念品が贈呈



写真左から池田さん、関口市長、神内さん

## 地域の皆さんと地域課題の解決に取り組みます

5月2日(月)：市役所本庁

市は、地域の課題解決や地域力の維持・強化を図るため、総務省の制度を活用し「地域支援員」と「地域おこし協力隊」を配置しています。

このたび、5月1日付けで新たに地域支援員の池田智美さん（中条・飛渡地域で活動）と、地域おこし協力隊の神内隆伍さん（松代地域北山地区で活動）が加わり、市内で活動する地域支援員は6名、

地域おこし協力隊は19名となりました。この日行われた任用書交付式では、地域の継続および発展に向けた今後の活動について、2人から抱負が話されました。

## みんなの心をつなぐ手話 Vol.13

雨が多い季節になりました。今回は気になつわる手話表現を紹介します。

■問合せ＝福祉課障がい福祉係☎757-3782

ワンポイント

### 手話の強弱

同じ「雨」の手話でも、手をゆっくり動かせば、しとしとと降る雨の様子を、手を大きく力強く動かせば、激しく降る雨の様子を表せます。このように手話は動きの強弱によって、より多彩に表現することができます。

### 天気



右手の指を閉じ、手のひらを空に向け、大きな弧を描く。

### 晴れ



両手のひらを前にむけて胸の前で交差させ、左右斜め上へ弧を描いて開く。

### 雨



指を広げた両手の指先を下に向け、上から下へ下ろす。

### くもり



指先を曲げた両手を上下に向かい合せ、左から右へ動かしながら雲の形を表現する。



## 叙勲おめでとうございます



### 旭日小綬章 (地方自治功労) 庭野 政義さん (74歳・本町7)

平成7年5月に十日町市議会議員に初当選。その後、平成17年の市町村合併を経て令和3年4月までの通算25年11か月の長きにわたり、十日町市議会議員として活躍しました。この間、十日町市議会正副議長をはじめ、建設農林常任委員会委員長、十日町・松代病院特別委員会委員長などの要職を歴任し、市議会の活動を先導しました。庭野さんは「後援会と支援者のおかげで続けてこられました。今は若いリーダーの育成に力を注いでいます。地域に愛着を持った人に頑張ってほしいです」と後進たちへエールを送りました。

### 旭日双光章 (地方自治功労) 小野嶋 哲雄さん (73歳・太平)

平成3年から平成17年まで旧松代町議会議員を務めた後、平成21年から令和3年までは十日町市議会議員として、通算25年11か月の長きにわたり地域の発展と住民生活の向上のために尽力されました。小野嶋さんは「地域の皆さんと家族の支えがあつての受章です。そして、これまでの活動を評価してくれる人が1人でもいることが何よりも嬉しいです。自分のモットーである『先見性・企画力・決断力・行動力』を大切に、これからも地域のために若者に負けずに挑戦し続けたいです」と話してくれました。



### 瑞宝双光章 (教育功労) 尾身 辰二さん (70歳・上川町)

『熱意・誠意・創意』を大切にしてきました。仕事も趣味もほどよくが苦手な性格です」と話す尾身さん。昭和49年に教壇に立たれてから退職するまでの38年間のうち、校長として12年間、教育行政職員として9年間務め、十日町小学校とふれあいの丘支援学校の「夢の学校づくり」をはじめ、小・中学校教育および教育行政の推進に貢献されました。「これまで出会った多くの皆さん、そしてわがママを受け入れ教員の道を選ばせてくれた家族に感謝しています」と話してくれました。

### 瑞宝双光章 (学校保健功労) 中林 靖夫さん (81歳・七軒町)

市の乳幼児歯科健診や十日町市立中条小学校、中条中学校の学校歯科医として従事されました。また、十日町市・中魚沼郡歯科医師会会長や十日町市・中魚沼郡学校保健会会長などの要職を歴任され、地域の歯科保健に広く貢献されました。中林さんは、「子どもの虫歯予防のため、故・蕪木彰先生ご指導のもとこの地域独自で2歳6か月児身体測定時の歯科健診に取り組みました。歯科医と行政が密に連携しているこの地域だからこそ実現できました」と受章の感想を話してくれました。





**催し・講座**  
**教科書展示会**  
 日 6月10日(金)〜23日(木)午前9時〜午後7時(期間以降も通年で開催)  
 会場 情報館  
 内 小・中・高校で使用している教科書見本を展示  
 問 教育センター(川西庁舎内) ☎756-5011

**催し・講座**  
**GUIDE**  
 ~お知らせ・ガイド~  
 【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。

**まちなかステージ**  
**6月15日〜7月14日の行事予定表**

月	日	内容
6月	15日(水)〜27日(月)	大地の芸術祭「うぶすなの家」「胞衣ーみしゃぐち」ほか写真展 ●時間=15日:午後1時〜9時30分、16日〜26日:午前9時〜午後9時30分、27日:午前9時〜午後5時 会 十じろう:ギャラリー
	16日(木) 23日(木) 30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
6月	18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
6月	19日(日)	夏の寄植え講座(NPOひとサポ) ●時間=午前10時〜 ※要申込 会 分じろう:マーケット広場 ¥2,300円 定 先着15人
6月	27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 ※要予約 会 分じろう:ルーム1、2

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
7月	2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 会 分じろう:ルーム1、2 ¥300円
7月	7日(木) 14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
7月	9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 ※要予約 会 十じろう:ギャラリー エンジェルスマイル ●時間=午後1時30分〜3時30分 会 分じろう:ルーム2
7月	10日(日)	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

【分じろう:まちなかの歴史文化コーナー HAKKAKE】

月日	展示内容
7月11日(月)まで	豪雪地の着ものがたり - 編布と織布 -
7月13日(水)〜9月12日(月)まで	豪雪地の建ものがたり - 雪国建築の知恵 -

**段十ろう** 6・7月のイベント予定

月	日	内容
6月	26日(日)	第2回 だんだんテラスコンサート ●開場=午後2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。

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
7月	9日(土)	十日町市民吹奏楽団 サマーコンサート'22 ※詳細は19ページ
7月	16日(土)	映画「替女 GOZE」上映会 ※詳細は19ページ
7月	31日(日)	楽笑歌謡ショー in十日町 ●開場=午後1時 ¥3,000円



Vol. 15

観光協会がお届けする、とおかまちの魅力的な  
**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

**オンライン「野鳥こけし」作り教室を開催します**

木や針金、鳥の生羽などのパーツに、染色した綿を貼りあわせて作る松之山地域の民芸品「野鳥こけし」は、まるで本物の鳥のような精密さとあたたかさが感じられます。お土産としても大人気の野鳥こけしをぜひ自宅で作ってみませんか。



野鳥こけしは農閑期の内職として、松之山地域の女性たちの間に広まったと言われています。

**オンライン教室について**

オンラインミーティングアプリZoomを使用し「メジロ」を作ります。親子での参加も大歓迎です。

●参加方法

- ①観光協会Webサイトのオンラインショップから「野鳥こけし工作キット」を購入
  - ②工作キットとZoomURLなどの資料が届く
  - ③指定日に②のURLへアクセスし、オンライン教室に参加
- 日 6月19日、8月28日、10月23日、11月20日、令和5年1月22日、2月19日(すべて日曜日) いずれも午後1時30分から2時間程度  
 ¥3,000円(税込み・送料別)  
 ※オンライン教室のデータ通信料は参加者負担  
 ※Wi-Fi接続可能な環境で、カメラ付きのパソコンかタブレットでの参加が好ましい  
 福原なつきさん(十一屋商店)  
 問 松代・松之山温泉観光案内所(☎597-3442)



購入はこちらから



地元から芸術祭を盛り上げよう!!  
**サポーター活動日誌**



**越後妻有 大地の芸術祭 2022**  
**サポーター「こへび隊」の活動が始まりました**

4月29日(金)から「越後妻有 大地の芸術祭 2022」が始まりました。今会期は、11月13日(日)までの145日間にわたり開催しています。(※火・水曜日を除く)

大地の芸術祭には、作品の受付や制作に協力いただくサポーター「こへび隊」の皆さんの支えが必要不可欠です。今回、初めてこへび隊の活動に参加した人は「最初は緊張しましたが、先輩の皆さんから丁寧に教えていただき、安心して楽しむことができました」と充実した様子でした。サポーター活動は1日単位で参加できますので、初めての人もぜひ気軽に参加してください。

こへび隊の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



【朝礼の様子】「頑張っていくまっしょい」の掛け声で1日がスタート!



【作品受付の様子】笑顔で皆さんをお迎えします

情報館で行われる催し・講座

【第70回名作読書講座】  
日 6月16日(木)午後7時30分～8時45分  
対 中学生以上  
定 20人  
内 ドストエフスキーの「罪と罰」  
講 庭野三省さん  
【コンピュータ講習 エクセル 初級】  
日 7月12日～26日の毎週火・木曜日午後7時～9時※全5回

初めてエクセルを使う人

対 5500円  
定 15人※申込人数により中止のときあり  
内 グラフ・表計算・住所録の作成

【子ども映画会】

日 7月23日(土)午前11時～正午、午後2時～3時※2回とも同じ内容  
対 幼児～小学生とその保護者(小学生のみ可)  
定 各回先着45人※要事前申込  
内 「ねないこだれだ」ほか

「森の学校」キョロロ  
6月15日～7月14日の里山体験プログラム

日時/テーマ  
6月18日(土) 午後1時30分～4時/ハナアブしらべ (無料) 定10人  
6月19日(日) 午後1時～3時/キョロロ生物部 定12人  
6月25日(土) 午前4時30分～7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、午後7時30分～8時30分/ホテル観察会 定20人  
6月26日(日)・7月3日(日)・10日(日) 午後1時～2時30分/里山の生き物探検 定20人  
7月2日(土) 午前8時～9時30分/こども野鳥の会探鳥会 (無料) 定20人、午前10時～正午/ブナの森ようちえん 定15組、午後1時30分～4時/森のクモしらべ (無料) 定12人  
7月3日(日) 午前10時～正午/昆虫標本づくり 定12人  
7月9日(土) 午前10時～正午/開館20年記念イベント 定20人、午後1時30分～4時/花ごよみ調査 (無料) 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)

令和4年度  
甲種防火管理新規講習会

日 7月7日(木)午前8時30分～午後5時、8日(金)午前8時30分～正午  
会 消防本部庁舎3階多目的ホール  
対 防火管理者に選任予定の人  
¥ 3500円  
定 先着50人  
特 筆記用具、ノートなど  
※ 6月20日(月)  
申・問 消防本部予防課(☎757-1557) または南分署、しづみ分署※申請書は消防本部ホームページからダウンロード可

救命入門コース(45分コース)

日 7月9日(土)午前9時30分～10時15分  
会 十日町地域消防本部  
定 10人  
内 心肺蘇生法、AEDの取扱い  
申・問 消防本部警防課救急室(☎757-1558)

開館20年記念  
里山の森整備と森のめぐみのカトラリーづくり

日 7月9日(土)午前10時～正午 定20人  
内 里山の森の間伐体験と、間伐木を柄に使ったカトラリー(スプーンまたはフォーク)づくりを通して、生物多様性の恵みと持続可能な里山管理の関係を学び、体験します。  
会・申・問 「森の学校」キョロロ(☎595-8311)

十日町市民吹奏楽団  
サマーコンサート'22

日 7月9日(土)午後6時開演 ※開場午後5時  
¥ 前売り700円(当日800円) ※小学生以下無料、全席自由  
● 曲目Ⅱ モーニングスターの風景、第六の幸福をもたらす宿ほか  
● プレイガイドⅡ 越後妻有文化ホール「段十ろう」  
問 十日町市民吹奏楽団・藤ノ木(☎090-6957-8765)

〈共通〉  
会・申・問 情報館(☎750-5100)・F750-5103

ほつとアニバーサリーフェア

日 6月19日(日)午前10時～午後3時  
会 株力ネタケ建設駐車場  
内 手づくりの小物やアクセサリーなどの販売  
問 手作りショップほつと・宮沢(☎758-3332)

北越急行からのお知らせ

【ほくほく線十日町駅窓口営業時間変更】  
窓口営業時間Ⅱ 午前7時～午後7時  
【コンコースマルシェ】  
日 6月19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 ヘッドマッサージ、ハンドマッサージ、リラクゼーション、布小物・アクセサリの販売  
〈共通〉  
問 北越急行株営業企画課(☎750-1251) ※平日

越後妻有文化ホール「段十ろう」で行われる催し

【映画「警女 GOZE」上映会・警女唄演奏会&座談会】  
日 7月16日(土)午後1時30分開演 ※開場午後1時  
¥ 全席自由・1200円、小中高生は無料チケットあり(当日300円増し)  
● チケット販売・プレイガイドⅡ 越後妻有文化ホール「段十ろう」で販売  
【柳家花緑 十日町独演会】  
日 9月29日(木)午後6時30分開演 ※開場午後5時45分  
¥ 全席指定・3千円(当日3000円増し)  
● チケット販売Ⅱ 段サポ先行販売・6月25日(土)午後1時から段十ろうで販売(段サポ500円割引券使用可)、一般発売・7月2日(土)午後1時から各プレイガイドで販売  
● プレイガイドⅡ 越後妻有文化ホール「段十ろう」、南魚沼市民会館、魚沼市小出郷文化会館、e+プラス  
● 主催Ⅱ 十日町市文化協会連合会

午前9時～午後6時

明石学級 写真展

日 6月22日(水)～29日(水)(22日は午後3時から、29日は午後1時まで)  
会 情報館  
内 元気な高齢者19人の写真展  
問 村山(☎090-6341-8329)

妻有木育推進協議会主催  
知ろう! 語ろう! 森のこと フォーラム

日 7月2日(土)午前9時～午後0時15分  
定 50人(要予約)  
内 樹木・製材の見学、森の活用についての講演ほか  
講 紙谷智彦さん(新潟大学名誉教授)  
会・申・問 サウンウッド新潟(☎763-2552)

笹だんご作り教室

日 7月3日(日)午前10時～正午  
会 千手中央コミュニティセンター  
¥ 1500円  
定 先着10人  
持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

〈共通〉  
● 注意事項など

・ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を行い、公演を実施します。マスクを着用して来場し、体調が悪いときは来場を控えてください。  
・ 未就学児の入場はご遠慮ください。  
・ 車いす席希望者はチケット購入時に申し出てください。  
会・問 越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)  
県立川西高等特別支援学校 企業向け学校見学会  
日 7月12日(火)午後1時15分～3時15分(受付午後0時45分)  
会・問 川西高等特別支援学校 進路指導部・木嶋(☎768-3325)  
赤十字救急員養成講習会  
日 7月16日(土)～18日(月)午前9時～午後5時  
会 市民交流センター「分じろう」  
対 満15歳以上で3日間の全日

6月24日(金)

越後フォレスト倶楽部 特別教育講習会

申・問 農林課農業企画係(☎757-3120)

【チェンソー(3日間)】

日 7月6日(水)～8日(金)午前9時～  
¥ 2万5千円  
他 チェンソー8号取得者「エ」補講は7月9日(土)に開催  
7月1日(金)  
【刈払機】  
日 7月4日(月)午前9時～  
¥ 9千円  
※ 6月29日(水)  
〈共通〉  
会・申・問 越後フォレスト倶楽部(長野工機内・☎752-5245)



程を受講できる人

定 先着10人  
¥ 3300円(教材代、保険料) ※当日支払い  
内 急病時(心臓発作、脳卒中など)の対応方法、けがによる止血や傷の手当て(三角巾を使った包帯)、骨折の手当てなど  
※ 7月6日(水)  
申・問 日本赤十字社十日町市地区(社会福祉協議会内・☎757-3565)  
十日町石彫プロムナードの作家たち2022  
日 7月31日(日)までの午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
休 火曜日  
¥ 5000円、小・中学生200円  
内 岩田実さん、荻野弘一さん、松本工さんの作品を展覧  
他 7月2日(土)午後2時から3作家によるギャラリートーク(予約制)を開催予定「館蔵刀剣展 直刃の美」も同時開催。  
会・申・問 星と森の詩美術館(☎752-7202)

【一丁養成科パソコン応用コース】  
 日 7月12日(火)～11月11日(金) 午前9時～午後3時40分  
 【介護員養成科2期】  
 日 7月20日(水)～9月16日(金) 午前9時～午後4時30分(延長のときあり)

魚沼テクノスクール入校生募集

●試験日 1次試験：9月4日(日)、2次試験：1次試験合格通知書で指定する日  
 ●申込期間 インターネットに関する問合せ：人事院人材局試験課(☎03-3581-5311)、その他：東信越国税局人事第二課試験係(☎048-600-3290・内線2097)

●申込期間 インターネット申込み：6月20日(月)午前9時～6月29日(水)※受信有効 (https://www.jinji-shikengojp/juken.html)  
 ●試験日 1次試験：9月4日(日)、2次試験：1次試験合格通知書で指定する日  
 ●申込期間 インターネットに関する問合せ：人事院人材局試験課(☎03-3581-5311)、その他：東信越国税局人事第二課試験係(☎048-600-3290・内線2097)

●7月6日(水) 申・市社会福祉協議会(☎757-3565)  
 ●7月21日(木) 22日(金)両日も午前10時～  
 ●医療福祉総合センターが実施する家事支援サービス(買い物・調理・掃除など)の業務に従事したい人  
 ●職務の理解、生活支援の方法・技術、多様なサービスを知るなど  
 ●動きやすい服装、筆記用具、飲み物※マスク着用

生活介護支援サポーター養成講座受講者募集

●8月5日(金)～12月2日(金) 午前9時～午後3時50分(共通)  
 ●ハローワーク十日町(☎757-2407)  
 ●県立魚沼テクノスクール(魚沼市・☎025-794-2410)

●8月5日(金)～12月2日(金) 午前9時～午後3時50分(共通)  
 ●ハローワーク十日町(☎757-2407)  
 ●県立魚沼テクノスクール(魚沼市・☎025-794-2410)

ヘルスマイト養成セミナー受講者募集

申・健康づくり推進課成人保健係 (☎757-9764)

地域において食生活を中心とした健康づくりを広める活動を担う、「食生活改善推進員(愛称：ヘルスマイト)」の養成セミナーを開催します。生活習慣病予防やバランスのとれた食事など、健康づくりに必要な知識を仲間と一緒に学びませんか。

日/内 下表のとおり ※講師などの都合により、日程・内容を変更する場合があります

日時	内容
7月7日(木) 午前9時～正午	・十日町市の健康状況 ・消化と吸収、栄養バランスとは
7月23日(土) 午前9時～午後3時	・栄養計算、献立の立て方 ・調理実習(計量のしかた) ・バランスのとれた献立を考えてみよう
8月3日(水) 午前9時～正午	・健康づくりの基本、国の現状について ・体を動かして運動の効果を体験しよう
8月31日(水) 午前9時～正午	・お口の健康、正しい口腔ケア教えます ・災害時にも安心、パッキングの実習
9月27日(火) 午前9時～正午	・学校給食センター見学、食品衛生を学ぼう ・年代別の食育推進
10月14日(金) 午前9時～正午	・生活習慣病を予防しよう ・健診結果の見方 ・調理実習(3・1・2弁当箱法で作るオリジナル弁当)

●保健センター(市役所隣)ほか  
 ●次の全てを満たす人  
 ・概ね65歳以下  
 ・原則全日程参加できる  
 ・セミナー終了後、食生活改善推進活動に参加できる

●定員 10人  
 ●¥2,500円(テキスト代、調理実習材料費)  
 ●6月30日(木)



長岡工業高等専門学校 オープンキャンパス2022

日 8月11日(木)祝・12日(金)  
 会 長岡工業高等専門学校  
 対 中学生およびその保護者  
 内 体験学習、校内・寮見学など  
 ●申込受付 7月19日(火)～22日(金)(先着順/詳しくは長岡高専ウェブサイトを確認)



長岡高専 ウェブサイト

申・岡長岡工業高等専門学校 総務課(☎0258-3419317)

体力づくり支援センター 30分教室7～9月の3か月講習会

【シェイプアップヨガ】  
 日 毎週日曜日午前10時～11時(全11回)  
 対 成人女性  
 ¥ 1万1千円

【アクアビクス】

日 毎週火・金曜日午後2時50分～3時20分(全22回)  
 対 成人  
 ¥ 7500円(11回分)  
 (共通)

会・申・十日町体力づくり支援センター(☎758-3343)

募集

コンテナガーデンまつり 2022参加者募集

●展示期間 7月3日(日)～17日(日)  
 ●審査結果発表 7月12日(火) 午後3時ころ  
 会 吉田クロスカントリー競技場  
 対 個人、グループなど※花を商いとしている人は除く  
 ●無料(材料など自己負担)  
 ●表彰 大賞2点ほか  
 ●応募条件 縦80cm×横80cm 区画に収まるもの※詳細はホームページを確認  
 申・岡吉田公民館(☎752-2874)

国家公務員 税務職員募集(高卒程度)

●受験資格 ①4月1日において高等学校(中等教育学校)卒業後3

とおかまち健康ポイント事業 ～4か月で体重3%減少を目指す人を応援します～

申・健康づくり推進課成人保健係 (☎757-9764)

ポイントを貯めると、十日町市カタログギフト(4,000円相当)が贈呈される「とおかまち健康ポイント事業」を実施します。ポイントは自己トレーニングの実施と、体重・体脂肪量を減少させることで付与されます。新型コロナウイルスに負けない体を作るためにも、この事業に参加して運動習慣を身につけませんか。



●対 以下の全てに該当する人  
 ・40歳～64歳の市民(生年月日が昭和33年4月1日～昭和58年3月31日の人)でBMI\*が25以上  
 ・4か月間継続して運動に取り組むことができる(週3回程度)  
 ●定員 30人  
 ●期間 7月～11月

※BMI算出方法  
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 (例) 体重65kg、身長160cmの場合：  
 65÷1.6÷1.6=25.4  
 【参考：BMI日本肥満学会判定基準】  
 18.5未満：低体重(やせ)  
 18.5～24.9：普通体重  
 25以上：肥満

参加・取組みの流れ

- ①電話で健康づくり推進課へ申込み(7月8日(金)締切)
- ②定員を超えたときは、BMIが高い人が優先
- ③体重と体脂肪量を個別に測定(7月13日(水)～15日(金)※要予約)
- ④運動期間(7月～11月)
- ⑤結果測定として、体重と体脂肪量を個別に測定 [詳細は参加者へ通知します]



300ポイントに達すると、十日町市カタログギフトをプレゼント

市国民健康保険加入者で、今年度の住民健診(特定健康診査)の結果から特定保健指導を行う人には、個別に本事業を案内します。

市民テニス講習会 講習生募集

日 11月までの毎週火・水・木・  
金曜日午後7時30分〜9時  
30分

会 市総合運動公園テニスコート  
対 市内在住者・勤務者(初心  
者可)

¥ 1回3000円※別途協会加  
入費必要

他 日曜日午前9時30分〜午後  
0時30分のコース、ジュニ  
ア対象のコースもあり  
申・問 テニス協会事務局・村  
山 (☎080-11078-  
9515)

十日町看護専門学校  
実習指導員(フルタイム)募集

● 募集人員 2人

● 資格 看護師(経験年数不  
問)

● 勤務時間 午前8時30分〜  
午後5時15分(休憩60分)  
● 勤務内容 看護実習施設に  
おける学生の指導業務

● 雇用期間 令和5年3月31  
日(金)まで(更新制度あり)  
問 県立十日町看護専門学校庶  
務係 (☎757-3450)

福祉・健康



7月の全血献血

● 吉澤織物(株)昭和町工場 19  
日(火)午前9時30分〜11時45分

● J A 十日町本店 19日(火)午  
後1時30分〜3時30分

● 中里庁舎(中里支所) 28日  
(木)午前10時〜11時45分

● 十日町地域振興局(総合庁  
舎) 28日(木)午後1時30分  
〜3時30分

問 健康づくり推進課母子保健  
係 (☎757-9759)

子育て



児童扶養手当定期支払日

7月11日(月)に、5・6月分  
の児童扶養手当を振り込みま  
す。手当額は手当証書で確認  
してください。6月に認定を  
受けた人は、9月に7・8月  
分の手当を支給します。  
問 子育て支援課子育て支援係  
(☎757-3719)

スポーツ



ノルディックウォーキング  
イベント

【2022春 あてまの森ノル  
ディックウォーキング】

日 6月25日(土)午前9時20分  
(受付午前9時〜) ※雨天  
決行

会 当間高原リゾートベルナテ  
イオフォーラムセンター

¥ 2千円、中学生以下150  
0円(入浴・食事券付き)

定 30人(県内在住者限定)

内 健康健脚長距離&眺望最高  
コース..約7キロメートル  
ル、自然観察コース..約4  
キロメートル

☒ 6月17日(金)

【気ままにノルディックウォー  
キング】

日 6月11日(土)・7月9日(土)・  
8月13日(土)・9月10日(土)各  
日とも午後3時45分〜5時  
15分

会 ほぼくほく線十日町駅西口公園  
内 10人程度

定 緑道や市街地を中心にウォ  
ーキング(5キロメートル

くらし・相談



6月の納税・納付

6月は市民税・県民税第1  
期、後期高齢者医療保険料お  
よび介護保険料第3期の納付  
月です。期限(6月30日)内  
に納めましょう。

問 税務課 (☎757-371  
6) ・ 市民生活課 (☎75  
7-3735) ・ 福祉課 (☎  
757-3757)

7月の休館日

● 段十ろう 11日(月)・25日(月)  
● 千手中央コミュニティセン  
ター 毎週(火)

● 情報館 25日(月)

● 博物館 4日(月)・11日(月)・19  
日(火)・25日(月)

● まつだい郷土資料館まつ  
だい雪国農耕文化村センター  
「農舞台」 毎週(火)・(水)

● 市総合体育館 19日(火)

● 川西総合体育館 27日(水)

● なかさとアリーナ(中里体  
育館) 12日(火)

● 松代総合体育館 毎週(月)  
ひだまりプール 毎週(火)

不妊治療費助成事業を拡充しました

夫婦で取り組む不妊治療に対し、令和4年度から助成事業を  
拡充しました。対象は、4月1日以降に開始した不妊治療です。



☒ 以下を満たす夫婦(事実婚を含む)

- ・ 夫婦両方が十日町市民であること。
- ・ 助成を受けようとする治療の開始時に、妻の年齢が43歳未満であること。

● 助成内容 = 保険適用となる不妊治療の検査・治療の自己負担額が対象。なお、入院時食事療養費  
や保険適用外の検査・治療は対象外。

● 助成額 = 1年度につき、10万円まで(通算5年度まで申請可能)

● 申請方法 = 不妊治療の終了後、6か月以内に医療機関から治療費医療機関証明書を作成してもら  
い、健康づくり推進課または各支所地域振興課で申請してください。(記入前の治療費医療機関  
証明書は、健康づくり推進課または各支所地域振興課に用意しています。)

※令和4年3月31日までに特定不妊治療を開始した人は、令和3年度までの制度の対象となります。

問 健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

歯科検(健)診のお知らせ ~対象の人は無料で受けられます~

【歯周病検診】

☒ 下表の通り

年齢	生年月日
40歳	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日
50歳	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日
60歳	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日
70歳	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日

〈共通〉

● 受診方法 = 対象者へ5月下旬に受診券を郵送しています。市内の  
検(健)診協力歯科医院で個別に受診してください※要事前予約

● 期間 = 12月31日(土)まで※歯科医院の診療日のみ

申・問 健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

【後期高齢者歯科健診】

☒ 下表の通り

年齢	生年月日
76歳	昭和21年4月2日~昭和22年4月1日
80歳	昭和17年4月2日~昭和18年4月1日



## 「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します

☎子育て支援課 子育て支援係 (☎757-3719)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費などの物価高騰に直面している一定の所得要件に該当する子育て世帯に給付金を支給します。なお、ひとり親世帯分とひとり親世帯以外分の併給はできません。

- **支給対象者** = 平成16年4月2日(障がい児は平成14年4月2日)～令和5年2月28日までに生まれた子どもの養育者
- **支給額** = 子ども1人当たり5万円
- **申請方法** = 市役所本庁舎⑩番窓口で申請してください。申請書は申請受付窓口に用意しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- **申請期間** = 6月10日(金)から令和5年2月28日(火)まで(令和5年2月に生まれた子ども分の申請は令和5年3月15日(水)まで)

ひとり親世帯分	対象者	申請手続
	令和4年4月分の児童扶養手当受給者	<b>申請不要</b> 6月10日(金) 案内発送、 6月29日(水) 支給予定。
	公的年金などを受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(一定の所得要件あり)	<b>申請必要</b>
	家計急変者 (新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人)	



ひとり親世帯

ひとり親世帯以外分	対象者	申請手続
令和4年度住民税(均等割)非課税者	令和4年4月分の児童手当受給者(公務員を除く)、特別児童扶養手当受給者* ・令和4年4月分の児童手当、特別児童扶養手当を受給していない人(高校生以上の子どものみを養育している世帯など) ・公務員	<b>申請不要</b> 7月上旬に案内発送予定。支給日は案内を確認してください。
家計急変者 (新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、令和4年度住民税(均等割)非課税相当となっている人)		<b>申請必要</b> ※非課税者への支給決定は令和4年度住民税の確定後になります。



ひとり親世帯以外

※令和4年5月分以降の新規児童手当受給者(令和4年4月1日～令和5年2月28日までに生まれた子どもを養育する対象者)には別途案内

## 市報とおかまちへ広告を掲載しませんか

市報とおかまちは毎月1回(10日号)発行し、市内の約2万世帯へ配布しています。

- **掲載にあたっての留意事項**  
いずれも申込み後に内容を確認します。市で公序良俗に反すると判断したものは掲載できません。詳しくは、市広告掲載事業取扱要綱(市ホームページ「例規集」に掲載)を参照してください。
- **掲載にあたっての留意事項**  
いずれも申込み後に内容を確認します。市で公序良俗に反すると判断したものは掲載できません。詳しくは、市広告掲載事業取扱要綱(市ホームページ「例規集」に掲載)を参照してください。

- **掲載にあたっての留意事項**  
いずれも申込み後に内容を確認します。市で公序良俗に反すると判断したものは掲載できません。詳しくは、市広告掲載事業取扱要綱(市ホームページ「例規集」に掲載)を参照してください。

### 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響を受けた住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の給付対象世帯に、令和4年度の住民税非課税世帯などが追加になります。詳細は決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

### 光化学スモッグに注意しましょう

光化学スモッグは、空に白いモヤがかかったようになる現象で、「光化学オキシダント」の濃度が高くなると発生するものであり、春から夏に

6月30日(木)  
☎農林課作物振興係(☎761-7144)

### 経営所得安定対策の申請手続

飼料用米や地域振興作物などを生産販売したときに支払う交付金の受給を希望する人は、早めに手続をお願ひします。

6月26日(日)午前11時30分～午後1時  
☎ダイニング成ル(高田町1-☎7550-7755)

### 子どもたちに笑顔を届けます 十日町ワクワク食堂

6月26日(日)午前11時30分～午後1時  
☎ダイニング成ル(高田町1-☎7550-7755)

福祉課臨時特別給付金担当(☎755-5217)

### 民生委員・児童委員は地域の身近な相談役です

民生委員・児童委員は、市民の皆さんの生活に関するさまざまな困りごとの相談に応じ、行政などのパイプ役として活動しています。相談内容の秘密は固く守られるので、気軽に相談してください。住んでいる地域の民生委員・児童委員については問い合わせてください。

☎福祉課高齢者支援係(☎757-9758)

### 固定電話IP網移行の「便乗」勧誘に注意

NTT東西は2024年か

## あなたの“空き家”梅雨・台風への備えは万全ですか？

梅雨・台風の影響を受ける時期を迎えます。空き家の屋根が剥がれていたり、雨どいが外れていたりしませんか。空き家の管理不全により、隣家・近隣住民に危害を及ぼしたとき、空き家の所有者は被害者に対して、その損害の賠償責任を負う可能性があります。所有する空き家で、近所や周辺に迷惑をかけないためにも、定期的に空き家の状況を確認・点検し、補修や撤去を確実にいきましょう。



空き家対策二次元コード

☎防災安全課特定空家対策係(☎757-3197)

不安なときやトラブルが生じたときはすぐに相談してください。

● **相談**・☎市消費生活センター(☎757-3740)  
※平日午前9時～午後4時



## マイナンバーカードをお持ちですか？ ～9月末までに申請するとマイナポイントがもらえます～

令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請した人は「マイナポイント第2弾」の対象となり、最大2万円分のマイナポイントがもらえます。また、すでにカードを持っていてマイナポイントを未取得の人も対象となります。まだカードを持っていない人は、早めの申請をおすすめします。

- ポイントについて**  
下記3つの条件をそれぞれ満たしたときにポイントがもらえます。
- ①マイナンバーカードの新規取得  
⇒ 最大5,000円分のポイント  
※マイナポイント第1弾に申し込んだ人は対象外です
  - ②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込み  
⇒ 7,500円分のポイント
  - ③公金受取口座の登録  
⇒ 7,500円分のポイント  
※②・③はすでに申込み・登録を行った人も対象です

**ポイント付与の手続きについて**  
お好きなキャッシュレス決済サービスで手続きを行うと、ポイントを受け取ることができます。詳細はマイナポイント事業のホームページを確認してください。

- 留意事項**
- ・上記②、③は6月30日(木)午前中にポイント申込みおよび付与手続きが開始されます。(令和5年2月末まで)
  - ・市役所窓口でのポイント取得および付与の手続きを希望する人は、事前にキャッシュレス決済サービスのカード番号やID、パスワードなどを確認し時間に余裕をもってお越しください。

### これからマイナンバーカード取得の申請をする人へ

通知カードや昨年送付された申請書を使って、スマホや郵送で申請できます。市役所でも申請を受け付けています。※申請から取得までは約1か月程度

☎市民生活課市民係 (☎755-5154)

合計  
2万円分の  
ポイント



マイナポイント  
ホームページ



詳細はこちら

ひきこもり問題に悩む  
家族のつらい

- 日 6月29日(水)午後2時～4時
- 会 社会福祉協議会川西支所 (はあとふる川西)
- 対 市内および津南町在住のひきこもり問題に悩む家族
- 定 6家族
- 内 語り合い、意見交換
- 講 関口美智江さん・桑原晴民さん (フォルトネット)
- 申 6月27日(月)
- 申 十日町地域振興局健康福祉部地域保健課 (☎757-2402)

若者の就職を応援します

- 日 毎月第2水曜日午後1時30分～4時20分
- 会 市民交流センター「十じろう」
- 対 就業に関して悩みを抱える無業の若者 (15～49歳)
- 内 相談員が本人や家族からの相談を受けます
- 申 長岡地域若者サポートステーション (☎0258-86-7730)

就学援助制度のお知らせ

市では、生活保護世帯に準

## 地域で取り組む U・Iターン促進事業補助金

市外からの移住促進や移住希望者との交流を図ることを目的とした事業に対し、補助金を交付します。詳しくは問い合わせてください。

- 補助対象者＝地域自治組織、自治会などの地域団体
- 補助対象事業
  - ・移住促進団体の設立や先進地視察など、移住者のサポートおよび受入体制構築に係る事業
  - ・移住体験の実施、生活文化体験会、移住希望者との交流、受入活動に係る事業など
- 補助率＝10分の10
- 補助金の上限＝地域自治組織50万円、自治会などの地域団体30万円
- 受付期間＝通年※予算金額に達し次第受付終了
- ☎企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

休日労働相談会

労働に関するさまざまな悩みごとについて、社会保険労務士および労働相談所職員が

☎長岡労働相談所 (☎0258-37-6110)

- 相談方法＝面談・電話・オンライン形式 (Zoom)
- ※面談・オンライン形式は要予約
- ☎長岡地域振興局 (長岡市沖田2丁目173番地2)
- 日 6月25日(土)午後1時～4時30分
- 会 長岡地域振興局 (長岡市沖田2丁目173番地2)
- 内 長岡地域振興局 (長岡市沖田2丁目173番地2)
- 申 長岡地域振興局 (長岡市沖田2丁目173番地2)

## 奨学金を返還している若者を応援します (U・Iターン促進奨学金等返還支援事業補助金)

市内に住所があり、学校を卒業して就業しながら奨学金の返還を始める若者に、奨学金返還金相当額の補助金を交付します。

- 補助金額＝奨学金返還金相当額を補助、1年度あたり20万円が上限・最大で5年間(毎年度申請必要)
- 対象奨学金＝十日町市奨学金、日本学生支援機構奨学金 (一種、二種)
- 対象要件＝次の全てに該当すること
  - ①令和3年度から令和7年度の間、初回の奨学金の返還が始まる人
  - ②補助金の申請年度に市内に住所を有し、市内外で就業している人 (公務員を除く、高卒者を含む)
  - ③初回の申請年度の4月1日に30歳以下の人 (ただし前年度に補助金の交付を受けているときは、30歳を超えていても申請可)
  - ④大学など (大学・短大・専修学校専門課程・高等学校) を卒業し、在学期間に奨学金の貸与を受けた人
  - ⑤奨学金の返還および市税に滞納がない人
- 受付期間＝令和5年2月末まで
- 提出書類＝教育総務課または市ホームページから入手可
- ☎年度ごとに奨学金の返還と市内への居住を確認し補助金を交付
- ☎教育総務課庶務係 (☎757-3118)

## 6月23日～29日は「男女共同参画週間」です ～「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ～

性別に関係なく、職場・学校・地域・家庭、あらゆる場面で個性と能力が発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの意識が重要です。男女のパートナーシップについて、身近なところから考えてみませんか。



### 【ハッピー・パートナー企業に登録しませんか】

新潟県では、男女がともに働きやすく、仕事と家庭生活などが両立できるよう職場環境を整え、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業などを「ハッピー・パートナー企業(新潟県男女共同参画推進企業)」として登録しています (3月末時点で十日町市内43件が登録済み)。登録すると、企業PRやイメージアップに繋がるなどのメリットがあります。登録要件や応募方法など詳しくは県ホームページ (「ハッピー・パートナー事業」と検索) を確認するか、下記へ問い合わせください。誰もがいきいきと働ける十日町市を目指すため、ぜひ登録を検討してください。

●応募・☎公益財団法人新潟県女性財団 (☎025-285-6610、メール: ngt.happy-p@npwf.jp)

# 7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

「リズム遊び♪手遊び」  
 日 13日(水)午前10時～11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  
 問 段十ろう (☎757-5011)

## なかよしランド

日 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午前10時～11時  
 会 めごらんど  
 対 未就園児とその保護者  
 料 年間3,000円(保険代含む)  
 ※年度内の途中参加、退会は参加費が異なります。  
 問 段十ろう (☎757-5011)

## いっしょにあそび

日 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時～11時  
 対 未就園児とその保護者  
 会 水沢公民館 (☎758-3101)

## 橘にこにこルーム

日 1日(金)・15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)

## ぼぼっこひろば

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

「わくわくキッズ」  
 日 7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、小・中学生～大人まで  
 料 1回無料、2回目から500円(会員割引あり)  
 持 飲み物・タオル・マスクなど  
 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 12日(火)・26日(火)午後4時30分～5時30分  
 会 市総合体育館  
 対 年中～年長児  
 ※年少児は要相談  
 料 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 毎月第3土曜日午前10時30分～11時  
 対 乳幼児～小学校3年生くらい  
 会 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

## おはなしびよびよ

日 2日(土)・9日(土)・23日(土)午前10時30分～11時  
 対 乳幼児とその保護者  
 定 10人  
 会 情報館 (☎750-5100)

## 読み聞かせの会 どんぐり

日 16日(土)午前10時30分～11時  
 対 幼児～小学校低学年  
 会 情報館 (☎750-5100)

## おはなし「たまてばこ」

日 14日(木)・30日(土)午前10時30分～11時  
 対 乳幼児とその保護者  
 会 情報館 (☎750-5100)

## おはなしたんぽぽ

日 9日(土)午前10時30分～11時  
 対 幼児～小学校低学年  
 会 情報館松代分室 (☎597-2615)

## 寄付ありがとう ※敬称略

- とおかまち応援寄附金＝杉本セツ(さいたま市)、大久保ヨキ子(東京都羽村市)、山崎平三(東京都足立区)、米持哲男(千葉県八千代市)、稲垣秀一(東京都板橋区)、丸山貴広(新潟市)、吉田真理(大阪府吹田市)、宮田真詩(東京都中央区)、光吉久美子(広島県福山市)、佐藤順哉(東京都世田谷区)、小山修平(埼玉県吉川市)、松山敬(東京都八王子市)、深川博志(愛知県清須市)、赤井大悟(山梨県甲府市)、相良浩三(東京都世田谷区)、藤田玲子(東京都板橋区)、南雲裕治(石川県金沢市)、二森浩行(神奈川県川崎市)、匂坂圭一(東京都西東京市)、保坂誠栄(東京都羽村市)、宮原精一郎(茨城県阿見町)、有吉幸子(横浜市)、山本真平(長野県上田市)、番場哲晴(さいたま市)、大内敦(東京都品川区)、樋口茂(東京都板橋区)
- 企業版ふるさと納税寄附金＝森ビル株式会社(東京都港区)
- 情報館分＝中井菜央(東京都西東京市)、高橋拓己(東京都台東区)、滝沢由美子(津南町)、関口郁民(川原町)、清水弘文(水口沢)、田中結真(南台)、東結真(四日町4)、内藤廣建築設計事務所(東京都千代田区)

市は十日町音声訳サークルに委託し、ホームページでも公開しています。詳しくは企画政策課広報広聴係(☎757-311)へお問い合わせください。

アプリ **マチイロ** で  
**市報とおかまち電子版**を配信中

二次元コードからダウンロードしてご利用ください(無料)



※閲覧中に表示される広告について、市はその内容に一切の責任を負いません

## 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

## 新潟県新型コロナ受診・相談センター

☎025-256-8275  
 ※24時間・年中無休

かぜ症状があるとき、受診先などの相談ができます。

## 〔情報館〕7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場合があります  
 問 情報館 (☎750-5100)

一般向け

**夏がくる** 「夏の体温」、「にっぽん氷の図鑑&かき氷」など、夏を楽しむ本を紹介します。  
**短篇フェア** 「コーヒーと短編」、「1度は読みたい10の名作短編集」など、暑い夏にサクッと読める本を紹介します。

児童向け

**なつ、まっていた!** 「ぎんぎらなつのあつひは」、「そらとうみとごうちゃんと」など、夏の自然や楽しさを感じられる本を紹介します。  
**わくわくチャレンジ!** 「おうちでできるオモシロ実験!」、「スーパー図解工作図鑑」など、夏休みの宿題に役立つ本を紹介します。

働くことに悩む人のワン・ステップ相談

日 7月13日(水)・27日(水)両日も午前10時～正午※開催日以外にも随時相談可  
 申・問 福祉課係 (☎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)  
 申・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 相談 ☎757-3701 (市民生活課市民係内)

### ◆7月の健康・福祉の相談

#### 保健師による健康相談

日11日(月)午前9時30分～11時30分  
 会保健センター（市役所本庁隣）  
 ㊗6日(水)  
 申・問健康づくり推進課成人保健係  
 (☎757-9764)

#### 臨床心理士こころの相談会

日11日(月)午後1時～3時  
 会保健センター（市役所本庁隣）  
 ㊗4日(月)  
 申・問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）

㊗18歳まで  
 問発達支援センター（☎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）  
 ㊗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

### ◆7月のそのほかの相談

#### 法律相談

日7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～4時  
 会本庁相談室  
 申・問市民生活課市民係  
 (☎757-3116) ※要予約

#### 行政相談

日/会8日(金)午前10時～正午/本庁相談室、20日(水)午後1時30分～3時30分/はあとふる川西、21日(木)午前10時～正午/中里庁舎  
 問市民生活課市民係（☎757-3116）

### 7月の休日救急医

●診察受付時間：午前8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
3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	至柏崎市 至小千谷市	
10日(日)			
17日(日)			
18日(月)祝			
24日(日)			
31日(日)			

※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。  
 ※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。

#### 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、下記の「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。

#### 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  
 ㊗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  
 ㊗急な発熱やけがなどに関する相談

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14日(木)・28日(木)午前10時～正午、午後1時～3時  
 会クロステン  
 申・問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）  
 ㊗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・問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27日(水)午後1時～4時※25日(月)までに要予約  
 会本庁相談室 ㊗借金トラブル  
 問市消費生活センター（☎757-3740）

#### 心配ごと相談

日随時受付  
 会・申・問社会福祉協議会  
 (☎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・問社会福祉協議会（☎757-3565）

# 子ども情報のひろば

## 7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
6日(水)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
8日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
15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・問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
15日(金)	子育て支援センター「すくすく」 午前10時～11時	育児相談

申・問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
14日(木)	子育て支援センターくるる 午前10時～11時30分

※4月から「栄養相談」の名前が「ごはん相談室」に変わりました。  
 ※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）

問子育て支援センターくるる ☎757-1008

## 7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）  
 ㊗母子健康手帳・問診票・健やか親子21に基づくアンケート（4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	20日(水)	午後	4年3月生まれの乳児
10か月児身体測定	21日(木)	午前	3年9月生まれの乳児

問健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

## あいどるきやち



春日 日向ちゃん（1歳）  
中島町

わが家のアイドル（4歳未満の幼児）募集中心！  
 申し込み・問い合わせは企画政策課広報広聴係  
 ☎757-3112まで

大人の言うことを理解し、家族がやることを真似したり、おもしろい顔をしたりする、ひょうきんな日向ちゃん。ハイハイで元気いっぱい在家中を動き回っています。先月1歳の誕生日を迎えました。産まれた日はとても暖かかったこともあり、お名前には「周りの人を温かく照らしてくれるように」という、家族の願いが込められています。



桑原 希さん（川治：27歳）

市外出身。パン製造や酪農の経験を経て、新しい場所で新しいことに挑戦したいという思いから、株式会社ぴっとランドに就職。現在入社3年目で中里給油所に勤務している。

わたしの会社の

いちおし

フリーカー



vol.49

Q あなたの会社のお仕事、強みは？

車両や農業機械の販売・点検修理、LPガス販売、ガソリンスタンドなど生活に密着したサービスを展開しています。地域のライフラインを守り、高齢者や地域の人が安心して暮らせるよう、サービスの提供に努めています。

Q この仕事を始めたきっかけは？

昔から車やバイクが好きだったことと、体を動かすことが好きだったことから、ガソリンスタンドの仕事に興味がありました。新しいことに挑戦したいと思っていたときに、明るく元氣な接客をしている当社で働きたいと思い入社しました。

Q これまでの努力や苦勞は？

お客さまに喜んでいただける接客をするため、お客さまの顔と車を覚えるように努力しました。お客さまの立場に立って、明るく丁寧な接客をするように日々心がけています。

Q この仕事のやりがい？

来店されたお客さまとコミュニケーションをとる中で、「ありがとう」と言葉をかけていただいたときはとても嬉しいですし、やりがいを感じます。

Q 今後の目標は？

今は自分が一番若手ですが、後輩が入ってきたときには、自信をもって仕事を教えられるように、現状に満足せず、説得力のある仕事をしたいです。そして、この地域で働く若者と一緒に活気のあるまちにしていきたいです。

協力企業



株式会社 ぴっとランド

- 車両事業、農機事業、施設燃料事業
- 従業員数127人
- 十日町市下島416-1 (☎757-5177)
- JA十日町が100%出資する協同会社です。生活に密着した商品を取り扱い、地域に根ざしたサービスを提供しています。「すてきな笑顔と元氣な挨拶」をモットーにした、明るい会社です。

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