

とおかまち

Public Relations

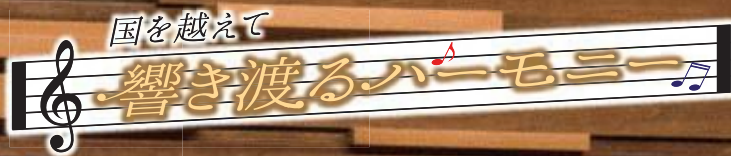
市報



9 2022
/10

令和4年 9月10日号

No.377



クロアチアホストタウン推進事業「ブシナ・プラス・クインテット&中高生によるスペシャルコンサート」(8月21日(日)／関連記事11ページ)

主な内容

ピックアップニュース	9	後期高齢者医療制度のお知らせ	27	ちびっこひろば／子ども情報のひろば
2 越後妻有 大地の芸術祭 2022 最新情報	10	タウントピックス	29	健康・福祉相談、休日救急医など
4 マイナンバーカードを活用しましょう	12	連載コーナー①	30	連載コーナー②
5 雪おろし安全対策事業の各種補助金について		みんなの心をつなぐ手話		わたしの会社のいちおしワーカー
6 9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」		My trip TOKAMACHI／サポーター通信		
8 こころの不調は一人で悩まず相談しましょう	14	お知らせ・ガイド		



表現を楽しむ

ニブロール 「距離のない旅」

「コロナじゃなかったらああしてたのに、っていうどこかへ行っちゃった時間たちの旅に出ます。ここにいるのかいないのか、そこにあるのかいないのか、お互いの距離を感じなければいけない状況が、むしろ私たちの身体感覚を鋭くしている気がします。ダンスや演劇、美術、映像、音楽などが紡ぎ出す時間と場所へ、一緒に距離のない旅に出ましょう」(作家コメント抜粋)

日10月7日(金)、8日(土)、9日(日)、10日(月)祝
午後4時開演

会越後妻有「上郷クローブ座」

¥2,000円(一般前売1,500円、当日パスポート割引1,800円)、小学・中学・高校生800円

※下記の前売券販売場所と「上郷クローブ座」で販売中



今後の注目パフォーマンス作品

前売り券販売中!

▼前売り券販売場所

大地の芸術祭案内所【十日町駅西口、越後妻有里山現代美術館 ^{モネ} MonET、まつだい駅、まつだい「農舞台」、苗場酒造敷地内】、オンライン ^{ピーティックス} (Peatix)

新型コロナウイルス感染拡大予防対策について

7月30日(土)から大地の芸術祭案内所に加えて、各作品の受付でも検温と体調確認などを行っています。検温、体調、マスク着用の確認後に「リストバンド(当日のみ有効)」を配布しますが、作品によってはリストバンドを配布していない受付もありますので、まずは大地の芸術祭案内所への立ち寄りをおすすめです。



音楽を楽しむ

鬼太鼓座 「【DRAMA 開天闢地】 —鬼太鼓座巡礼の時—」

越後妻有の地で合宿を行い、まつだい「農舞台」で公演します。その場所で走り、食べ、眠り、人の生理の中で音を紡ぎます。「走ることと音楽とは一体であり、それは人生のドラマとエネルギーの反映だ」という「走楽論」のもと、自然との共生の中で生まれてくる音や、自然の中の一部として鳴らす音を追求し、新しい表現に挑みます。

日10月1日(土)、2日(日)

午後4時30分開演

会まつだい「農舞台」ピロティ

¥2,000円(一般前売1,500円、当日パスポート割引1,800円)、小学・中学・高校生800円



ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD 2022

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・水曜日は休み

▼時間=午前10時~午後5時(10月・11月は午後4時まで)

※作品によって公開期間が異なります

▼問合せ=文化観光課芸術祭企画係 (☎757-2637)



大地の芸術祭
公式ホームページ

今年の大地的芸術祭は11月13日(日)まで開催しています。人気の旧作をはじめ、まだまだ鑑賞できる新作がたくさんありますので、作品鑑賞パスポートを片手にぜひアート巡りを楽しみませんか。



クリスチャン・ボルタンスキー「森の精」(松之山エリア)



栗真由美「ビルズクラウド」(十日町エリア)



イリヤ&エミリア・カバコフ
「人生のアーチ」(松代エリア)
Photo Yanagi Ayumi



川俣正「スノーフェンス」(松代エリア)
Photo Kioku Keizo



内田繁「境界の神話」(川西エリア)
Photo Nakamura Osamu

「#越後妻有で五感全開 Instagram フォトコンテスト」開催中

大地の芸術祭で撮影した写真に「#越後妻有で五感全開」のハッシュタグをつけて、Instagramに投稿しましょう。投稿の中から厳正な審査を行い、入賞者に豪華商品をプレゼントします。また、投稿された写真は、新潟日報朝刊やキャンペーンサイトなどに掲載されます。ぜひ参加ください。

▼応募期間=7月30日(土)~11月13日(日)

応募方法や留意事項などの詳細は、フォトコンテストホームページ(右記二次元コード)を確認してください。



パスカル・マルティン・タイユー「リバー・シティ」(松代エリア)



危険な屋根の雪おろしによる事故を減らすために活用してください



雪おろし安全対策事業の各種補助金について

●●●●●問合せ：それぞれに記載

詳しい補助要件は、各制度の担当に問い合わせてください。

雪おろし墜落防止器具購入費補助 新規

補助対象	命綱固定アンカーなどが設置されている住宅の所有者または居住者が、墜落防止器具（フルハーネスなど）を購入する費用
補助金額	購入費の50%（要援護世帯は75%） 1人分 上限 2万円 （要援護世帯は3万円） ※1つの住宅につき最大3人分まで
受付期間	9月12日(月)～令和5年2月10日(金)

☎建設課克雪利水係 ☎761-7412



雪おろし作業費補助 新規

補助対象	命綱固定アンカーなどが設置されている住宅の所有者または居住者が、業者などに依頼し、墜落防止器具を使用して行う屋根の雪おろし作業費 ※日常の除雪は対象外
補助金額	業者に支払った作業費の50%（要援護世帯は75%） 1シーズン1戸あたり 上限 5万円 （要援護世帯は7万5千円） ※1シーズンの合計額のため回数上限なし
受付期間	9月12日(月)～令和5年2月10日(金)

☎建設課克雪利水係 ☎761-7412

屋根の雪おろし作業をお願いしたい



すまい雪おろし安全対策補助金 受付期間延長

補助対象	手掘り式屋根の住宅または付属屋に命綱固定アンカーなどを設置する工事費
補助金額	対象工事費の50% 上限10万円 （要援護世帯は上限15万円）
受付期間	4月1日(金)～11月30日(水)まで（1か月延長） ※予算に達し次第終了 ※令和5年1月31日までに工事を完了し、実績報告書を提出すること

☎都市計画課建築住宅係 ☎757-9935

危険な屋根の雪おろしを安全にしたい



1人に1つ。マイナンバー



マイナンバーカードを活用しましょう

●●●●●問合せ：市民生活課市民係 ☎757-3116

くらしの中で活用できる場面が増えて、ますます便利になるマイナンバーカード。まだマイナンバーカードを持っていない人は、ぜひ取得しましょう。

マイナンバーカードを持っていると…

本人確認書類として利用できます

マイナンバーと本人確認書類が同時に必要なときも、マイナンバーカードを持っていれば、カード1枚のみで本人確認ができます。



医療費や服薬履歴が確認できます

マイナポータルに登録すれば、服薬情報や特定健診結果のほか、医療費などの情報が確認できます。



コンビニエンスストアで各種証明書が取得できます

市役所の窓口に行けないときも、コンビニエンスストアで住民票などの公的な証明書を発行できます。



新型コロナワクチン接種証明書アプリが利用できます

アプリをダウンロードすれば、スマートフォン上で新型コロナワクチン接種証明書を取得できます。



マイナポイント第2弾を実施中

選択したキャッシュレス決済サービスのポイントが最大2万円分もらえる「マイナポイント第2弾」。マイナポイントの申込みにはマイナンバーカードが必要です。

☑ 下記①・②に該当する人

- ①すでにマイナンバーカードを持っている人
- ②令和4年9月30日(金)までにマイナンバーカードを申請した人

☑ 市役所窓口やスマートフォンなどから申込み可

※市役所での申込みは混み合うため、時間に余裕を持ってお越しください。

☑ 令和5年2月28日(火)

● 必要書類＝下記のとおり

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカードの暗証番号（数字4桁）
 - ・利用者証明用電子証明書暗証番号
 - ・券面事項入力補助用暗証番号
- ③キャッシュレス決済サービスの情報（ID、セキュリティコードなど）
- ④通帳（口座情報を登録するときのみ）

「出張申請」をぜひ利用してください

マイナンバーカードの申請希望者が5人以上いるときは、市職員などが出向いて申請受付を行う「出張申請」を利用できます。出張申請では、市役所に来庁せずにマイナンバーカードの申請や受取りができるほか、利用した人には2千円分のクオカードを進呈しています。詳しくは市ホームページ（右記二次元コード）または市報8月10日号を確認してください。



市ホームページ

認知症について 一緒に考えましょう

9月21日は国際アルツハイマー病協会と世界保健機関（WHO）が共同制定した「世界アルツハイマーデー」です。この機会に認知症への理解を深め、共生社会の実現に向けて、認知症の人とその家族への支援の輪を広げましょう。

脳いきいき講座 ～脳健康度テスト～

認知症になる前に低下しやすい記憶力や思考力などの脳の認知機能を測る「ファイブ・コグ検査」と、認知症予防に役立つ講話を行います。自分の脳の得意・不得意分野を知り、これからもいきいきと生活するための参考にしてください。

- 日** 1コース（午前の部）：10月25日（火）・11月14日（月）両日 午前10時30分～正午
2コース（午後の部）：10月25日（火）・11月14日（月）両日 午後2時～午後3時30分
会 十日町市医療福祉総合センター 1階講堂（十日町市高田町3丁目南442番地）
対 市内在住で認知症予防に関心がある65歳～84歳の人
定 各コース35人
- 内** 1日目：脳健康度テスト「ファイブ・コグ検査」体験
2日目：ファイブ・コグ検査結果の説明、講話「認知機能を維持向上させる生活習慣」
講 NPO認知症予防サポートセンター
持 眼鏡（必要な人）
料 無料
期 9月30日（金）
申 地域ケア推進課地域包括支援係（☎757-3511）

在宅医療・介護連携推進事業講演会

人生会議 ～もしもの時の話し合い～

「人生会議」とは、今後自分がどのような医療を望むかを考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することです。誰もがいつ、どこで、命に関わる大きな病気やけがをするかわかりません。人生会議について寸劇と在宅医療の専門家による講演を行いますので、この機会にぜひ考えてみませんか。

- 日** 10月9日（日）午後2時～4時
会 越後妻有文化ホール「段十ろう」ホール
内 寸劇「人生会議～もしもの時の話し合い～」
講演「いい塩梅で人生を。地域で安心して暮らせる未来を創ろう！」
申 下記の二次元コードまたは問合せ先へ申し込んでください。
※当日参加も可能ですが、新型コロナウイルス感染症対策のため事前申込みにご協力ください。
問 地域ケア推進課地域包括支援係（☎757-3511、FAX757-3414）



市かんたん申請
予約システム

【講師】内藤 いづみさん（ふじ内科クリニック）

山梨県出身。1995年に山梨県甲府市にふじ内科クリニックを開業。ホスピス医として、患者が自分らしく人生を精一杯生き切るお手伝いを30年以上行っています。著書に永六輔さんとの共著「いい医者いい患者いい老後」（佼成出版社）など多数あるほか、TBS「情熱大陸」やNHKBS「うたう旅」にも出演するなど、多くのメディアに取り上げられています。



Photo by 中西裕人

地域の高齢者をみんなで見守り・支え合いましょう



9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」

問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

高齢者虐待とは？

高齢者の「人権を傷つける行為」です。高齢者虐待はどの家庭でも起こる可能性がある身近な問題で、介護者の自覚がないまま虐待に至ってしまうことが多くあります。

高齢者虐待発見チェックリスト

近所に下記のような様子が見受けられる人はいませんか？チェックがついた項目が多いほど、虐待されている恐れが高い状態です。

高齢者 （虐待されている人） のサイン

- ☐ 体に不自然なあざや傷、やけどの痕がある
- ☐ わずかなことにおびえやすい
- ☐ 「怖いから家にいたくない」などの訴えがある
- ☐ 居住する家が極端に非衛生的である
- ☐ いつも汚れたり破れたりした服を着ている
- ☐ 不規則な睡眠の訴えがある
- ☐ 経済的に困っていないのに「お金がない」と訴えたり、利用負担のあるサービスを利用したとらない など

介護者 （虐待している人） のサイン

- ☐ 介護疲れや疾病などのつらい様子が見られる
- ☐ 高齢者に対し過度に乱暴な口のきき方をする
- ☐ 家から高齢者や介護者・家族の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- ☐ 高齢者に面会をさせない など

市では、高齢者が安心して暮らすことができる地域づくりを進めています。課題となっているのが高齢者虐待です。深刻化させないためには、地域内での見守りと支え合いが重要です。身近なところ・できることから、高齢者の見守りや支え合いの「気づき」に協力をお願いします。また、気づいたときは下記の相談窓口に連絡してください。

～高齢者の権利擁護のために～

成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な人が、必要なサービスを受けたり、金銭トラブルに巻き込まれないよう支援するための制度です。家庭裁判所に選任された成年後見人等が法的に支援します。

成年後見人等の役割は？

身上保護

日常生活の見守りのほか、病院での治療や福祉施設の入退所などに関する契約を代わりに行います。

財産管理

出入金の確認をしながら現金や預貯金の管理をします。本人にとって不利益な契約の取り消しなども代わりに行います。

家庭裁判所への報告

家庭裁判所に「身上保護」や「財産管理」の状況などを報告し、必要な指示を受けます。

高齢者虐待・成年後見制度に関する相談窓口

各地域包括支援センター（26ページ参照）
地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

※相談した人のプライバシーは保護されます

新しい後期高齢者医療被保険者証を郵送します



後期高齢者医療制度のお知らせ

問合せ：市民生活課国保年金係 ☎757-3735

- **医療費の自己負担割合**
現在1割負担の人のうち、次の要件に該当する一定以上の所得のある人は2割負担となります。
※3割負担の人（現役並み所得者）は変更ありません。
- **【2割負担となる人】**
住民税課税所得28万円以上の後期高齢者医療被保険者とその被保険者同一世帯の被保険者のうち、
● **被保険者が世帯に1人のとき**
「年金収入とその他の合計所得金額」が200万円以上の人
● **被保険者が世帯に複数人いるとき**
「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が320万円以上の人
- **保険証の更新**
後期高齢者の医療費を支える現役世代の負担を抑制するため、2割負担制度が新設されます。制度開始日の10月1日から使用する新しい保険証を郵送します。
● **新しい保険証の色** オレンジ色
● **発送日** 9月14日（水）
● **留意事項**
・保険証の記載事項に誤りがあったときは届け出てください。
・現在使用している保険証（空色）の有効期限は9月30日（金）です。

配慮措置が適用されときの計算例

例：1か月の医療費全体額が50,000円 のとき

①	自己負担割合 1割 のとき	5,000円
②	自己負担割合 2割 のとき	10,000円
③	負担増加額（②－①）	5,000円
④	負担増加額 の上限	3,000円
払い戻しなど（③－④）		2,000円

配慮措置

1か月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

※同一医療機関で受診したときは、窓口で上限額以上を支払わなくてよい取扱いになります。

※複数の医療機関を受診したときは、1か月の負担増加額を3,000円までに抑えるための差額を、高額療養費として払い戻します。

詐欺に注意しましょう！

- 厚生労働省や市役所が電話や訪問で次のことを依頼することは絶対にありません。
 - ・キャッシュカードや通帳などを訪問者に預ける
 - ・ATMの操作
 - ・暗証番号を聞く
- 不審な連絡があったときは、警察署や警察相談専用電話【#9110】、または消費生活センター【188（いやや!）】まで問い合わせてください。

書類は必ず
郵送で届けます

2割負担となる人で高額療養費の払い戻し口座を登録していない人には、令和4年9月末頃に新潟県後期高齢者医療広域連合から申請案内が郵送されます。
案内が届いたら、記載の内容に沿って口座登録を申請してください。

自己負担割合が2割となる人への配慮措置

9月は「新潟県自殺対策推進月間」です



こころの不調は一人で悩まず相談しましょう

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

こころの不調は誰にでも起こるものです。新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や、感染や先行きへの不安などによりストレスが増え、こころや体の不調を感じる人もいます。

自殺で亡くなられた人の多くがこころの不調に陥っていたと言われています。まずはこころの不調に気づき、一人で抱え込まないことが大切です。

こころの不調のサイン

こころ

- 気分が沈む
- 自分を責める
- 決断できない
- 物ごとを悪く考える
- やる気がでない
- 興味・関心がなくなる
- 不安でイライラする
- 集中できない
- など

からだ

- 不眠
- 食欲不振
- ご飯がおいしくない
- 疲れやすい
- 体全体がだるい
- 頭痛
- 肩こり
- 耳鳴り
- めまい
- 腹痛
- 便秘
- 下痢
- 性欲減退
- など

周囲の人が 気づきやすい変化

- 表情が暗い
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える
- 遅刻・欠勤が増える
- など

こころが不安定なときは
アルコール依存症にも注意しましょう。

こころの不調に気づいたら

- ・一人で抱えず、身近な人や専門家に相談してみましょう。話をしたり、相談したりすることでつらさが和らぐことがあります。
- ・眠れない、食欲がない、何もする気が起きなくなったなどの症状が続くときには、かかりつけ医または精神科などの専門の医師に相談しましょう。
- ・身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、「どうしたの」と声をかけて話を聞いてみてください。心配なときには受診や相談を勧めましょう。

不安なとき、悩んでいるときは相談してください

市の相談窓口

- 相談時間＝平日午前8時30分～午後5時15分

健康づくり推進課	☎757-9764
川西支所市民係	☎768-4956
中里支所市民係	☎763-3121
松代支所市民係	☎597-2221
松之山支所市民係	☎596-2169

県の主な相談窓口

新潟県こころの相談ダイヤル（ナビダイヤル） ☎0570-783-025

- 相談時間＝毎日24時間（電話相談）

十日町地域振興局健康福祉部 ☎757-2402

- 相談時間＝平日午前8時30分～午後5時15分

新型コロナ こころの相談（新潟県精神保健福祉センター内） ☎025-282-7107

- 相談時間＝平日午前9時10分～午後4時（電話相談）

こころの相談会をぜひ利用してください

「精神科医師によるこころの健康相談」…9月、11月 ※日程・申込みは健康づくり推進課へ問い合わせてください。
「臨床心理士によるこころの相談会」……月1回

表彰おめでとうございます

県知事賞（新潟県優良農業経営体等表彰 農福連携の部）

特定非営利活動法人支援センターあんしん（樋口 功会長）

「農福連携」とは障がい者など多様な人々が農業分野で活躍することを通じて、自信や生きがいの創出と社会参画につなげる取り組みです。この取り組みを進めることで、担い手不足や高齢化が進む農業分野で、新たな働き手の確保にもつながります。

同団体は障がい者施設利用者と農業者とのマッチング体制を整備し、障がい者の施設内外での就労活動の幅を広げることで、農福連携事業の推進に大きく貢献しています。これらの先進的な取り組みが障がい者などの社会参画の優良な活動であると評価され、受賞しました。事務局長の久保田学さん（40歳・高田町3丁目西）は「農福連携に取り組み始めて3年目で受賞でき、とても光栄です。この受賞を励みに、今後も障がい者の皆さんの支援と地域のさらなる発展に貢献したいです」と話してくれました。



写真左から、職業指導員の田中澄雄さん、樋口さん、久保田さん

国を越え、繋がる音と心

8月16日(火)～21日(日)：越後妻有文化ホール「段十ろう」

クロアチア共和国と東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした、同国のホストタウンである当市の文化交流事業として、クロアチアを代表するブラスアンサンブル「ブシナ・ブラス・クインテット」と市内の中学生・高校生によるスペシャルコンサートが8月21日(日)に越後妻有文化ホール「段十ろう」で開催されました。



ワークショップの様子

コンサートに先立ち、8月16日(火)から19日(金)には市内の中学校4校と十日町高校の吹奏楽部を対象に、ワークショップによる技術指導も行われ、参加した生徒たちはクインテットから演奏技術を学びながら、間近で見聞きするプロの演奏に終始感動していました。

ワークショップ参加校	・南中学校	・吉田中学校	・下条中学校
	・松代中学校	・十日町高校	

コンサート当日は、クインテットをはじめワークショップに参加した南中学校・松代中学校・十日町高校吹奏楽部による演奏、そして最後にはクインテットと参加校による全体合奏が行われ、美しい音色と迫力のある演奏に、会場の約300人の観客から盛大な拍手が送られました。演奏終了後には、クインテットリーダーのイヴァン・ボシュニャクさんから「生徒の皆さんと一緒に楽しんで演奏してくれていることがとても伝わりました。今日の経験や楽しさを忘れずに、ぜひこれからも音楽を続けてください」と熱いメッセージが送られました。ワークショップとコンサートを振り返り、南中学校吹奏楽部長の高橋陽和さんは「海外のプロの演奏家から直接指導いただいたことは、とても貴重な経験です。本番はクインテットの皆さんからのアドバイスを取り入れながら、楽しく演奏できました」と笑顔で話してくれました。



クインテットと南中学校吹奏楽部による演奏



ブシナ・ブラス・クインテットのメンバーの皆さん

地域に笑顔と元気を届ける

8月7日(日)：清田山キャンプ場

この日、日本有数の河岸段丘を一望できる清田山キャンプ場で「第37回清田山キャンプ場まつり」が開催されました。夏空の下、会場には飲食店やワークショップ体験などのさまざまな出店が並んだほか、清津峡樽ばやし保存会による演奏なども行われ、会場は親子連れなど多くの人で賑わいました。このまつりを主催した「川上4集落有志の会」の鈴木常治さん（49歳・重地）は「地域や出店者の皆さんの協力のおかげで、3年ぶりに開催することができました。このまつりを通じて、久しぶりに市内外からお越しいただいたお客さんと交流ができて、とても楽しかったです。地域の皆さんに笑顔と元気を届けるために、今後もこのまつりを続けていきたいです」と話してくれました。



恒例の「真夏の雪のすべり台」に子どもたちは大喜び



清津峡樽ばやしの演奏

霧の中で踊るアートに魅了

8月12日(金)～14日(日)：越後妻有里山現代美術館 MonET

現在開催中の「越後妻有 大地の芸術祭 2022」。世界で活躍する田中泯さんによるパフォーマンス作品「場踊り」が披露され、計5回公演で1,017人が鑑賞しました。中谷芙二子さんの「霧」の作品を舞台に、空間全体を使った演出や、田中さんの体ひとつで表現される繊細な動きや表情に観客は魅了され、演技が終わると会場は盛大な拍手で包まれました。

大地の芸術祭では今後も注目のパフォーマンス作品が公開されます。芸術の秋、アートを巡る旅にぜひ出かけてみませんか。

パフォーマンス作品の鑑賞前売り券を販売中です。詳しくは3ページを確認してください。



Photo by Nakamura Osamu

十日町市の未来を考え、今後の地域づくりにつなげる

8月12日(金)：クロステン十日町

十日町市が抱える人口問題について考え、今後の地域づくりにつなげることを目的として、十日町いきいきエイジング講座（新潟大学寄附講座）主催のセミナー「十日町の未来を考える～人口動態と農村振興の視点から～」が開催され、市内の関係機関の職員など約50人が会場とオンライン形式で参加しました。講師には、国立社会保障・人口問題研究所の林玲子副所長と早稲田大学政治経済学術院の堀口健治名誉教授を迎え、林副



ディスカッションの様子
(写真左から林副所長、堀口名誉教授)

所長からは人口統計データをもとに今後の活路や対策などについて、堀口名誉教授からは十日町市の農業を盛り上げて人口を増やす方法について講演されました。本セミナーを踏まえて、市では引き続き人口減少や少子高齢化対策に取り組んでいきます。



Vol.
18

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

ちとう 美しい紅葉と池塘を楽しもう！秋の小松原湿原トレッキングツアー



苗場山北西部の標高1,350～1,600メートルに位置する、小松原湿原までのトレッキングツアーを開催します。秋ならではのベニサラサドウダンツツジの紅葉と、美しい池塘が広がる幻想的な景色を楽しみながら、往復6時間30分の健脚コースを自然観察指導員が案内します。

- 10月9日(日)午前6時30分～午後4時(予定)
- 集合場所＝中里支所
- ¥6,000円(送迎バス、ガイド料、保険料、中里共通入浴券含む)
- 定23人(最少催行人数8人)
- 持飲み物、昼食、長靴または防水のトレッキングシューズ、帽子、防寒具、ゴミ袋、雨具など
- 十日町市観光協会ホームページから予約(右記二次元コード)
- ☒9月28日(水)



申込みはこちら

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



越後妻有 大地の芸術祭 2022 「こへび隊」の活動に県内学生が参加しました

新潟県内在住の大学生や専門学生を対象に、大地の芸術祭サポーター「こへび隊」の活動を体験できるボランティアプログラムを8月に実施し、参加した学生の皆さんからは「楽しかった」、「ぜひ、また参加したい」などの嬉しい声をいただきました。

「越後妻有 大地の芸術祭 2022」は11月13日(日)まで開催しており、これからの秋シーズンも一緒に大地の芸術祭を盛り上げてくれるサポーター「こへび隊」を募集しています。活動は作品受付などの簡単な内容で、1日単位で参加できますので、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



【ボランティアプログラム説明会の様子】
初参加の人にもスタッフが丁寧に説明しますので、安心して参加ください。



【ボランティアプログラムに参加した学生の皆さん】
こへび隊の活動を楽しんでくれました。

このコーナーは、まちの話題や活動などを紹介しています。情報がありましたら、企画政策課広報広聴係(☎757-3112)へ気軽にお寄せください。

困難な時代に明日への願いを込めて「十日町おおまつり」が3年ぶりに開催

8月26日(金)・27日(土)：十日町市街地周辺



諏訪神社を発興し、
市街地へ向かう八角神輿



夏の夜空を彩る
「奉納煙火」

3年ぶりに開催された十日町おおまつり。新型コロナウイルス感染拡大防止のため「神輿渡御」、「秋季例大祭神事」、「箱灯籠の設置」、「奉納煙火」の行事のみに規模を縮小したほか、神輿渡御では担ぎ手が当日に抗原検査を受けて、結果が陰性であることを証明するリストバンドを着用して執り行われるなど、感染防止対策を徹底した上で開催されました。

50年に渡りこのまつりを見てきた本町通りに住む女性は「今年は規模を縮小しての開催でしたが、3年ぶりに神輿を見ることができて嬉しいです。ウクライナでの戦争の収束と、商売繁盛で十日町市全体が元気になるように願いました」と話してくれました。

コロナ禍のため、これまでとは異なる形での開催となりましたが、訪れた多くの人が久しぶりの十日町おおまつりを楽しんでいました。

みんなの 心をつなぐ手話 Vol.14

食欲の秋、美味しい食べ物がたくさんある季節です。今回は味覚にま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

手話で寝言？

手話を使うろう者の皆さんは、睡眠中に夢の中で話す言葉も手話のため、寝言ではなく寝ながら手が動く「寝手話」をすることがあるそうです。

あまい



右手の手のひらを口に向け、小さく円を描くように回す。

からい



折り曲げた右手の指先を口に向け、小さく円を描くように回す。

しょっぱい



立てた右手小指の指先を唇にあて、右へ少し動かす。

にがい



折り曲げた右手の指先を口に向け、小さく左右に動かす。

「森の学校」キョロロ

9月15日～10月14日の里山体験プログラム

日時／テーマ

9月17日(土) 午後1時30分～4時／ハナアブしらべ (無料) 定10人

9月18日(日) 午後1時～3時／キョロロ生物部 定12人

9月19日(月)祝・23日(金)祝・25日(日)・10月9日(日) 午後1時～2時30分／里山の生き物探検 定20人

9月24日(土) 午前5時30分～8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～8時30分／夜の昆虫探検 定30人

9月25日(日) 午前10時～正午／川虫しらべ (無料) 定10人

10月1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10人、午後7時～8時30分／夜の里山探検 定20人

10月2日(日) 午後1時～3時／稲刈り 定20人

10月8日(土) 午後1時30分～4時／花ごよみ調査 (無料) 定20人

10月10日(月)祝 午後1時～2時30分／キノコ観察会 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

☎キョロロ(☎595-8311)

第14回 十日町愛石会 水石展

日 9月17日(土)・18日(日) 午前9時～午後5時 (18日は午後4時まで)

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

他 女性と子どもには石と砂のプレゼントあり

問 大海 (☎090-2221-1518)

インボイス制度説明会

日 9月21日(水)・28日(水)、10月4日(火)・20日(木) 午前10時～11時、午後3時～4時

会 十日町税務署1階会議室

定 先着20人(事前予約制)

内 午前の部・インボイス制度の一般的な内容を説明

午後部・今まで消費税の申告を行ったことがない人

越後フォレスト倶楽部 特別教育講習会

【刈払機】

日 9月26日(月) 午前9時～9時

¥9千円

※9月21日(水)

【チェンソー(3日間)】

日 9月28日(水)～30日(金) 午前9時～

¥2万5千円

他 チェンソー8号取得者「エー」

「イ」、8号の2取得者「エ」

補講は10月1日(土)に開催

※9月23日(金)祝

【共通】

会・申・問 越後フォレスト倶楽部 (長野工機内・☎752-4524)

雪文化三館提携30周年記念特別展 「モノと芸術とヒトが織りなす雪文化」

十日町市博物館は南魚沼市トミオカホワイト美術館、鈴木牧之記念館と姉妹館提携を結び、今年で30周年を迎えました。これを記念して三館それぞれの資料を展示し、雪が育んだ文化を紹介します。

日 9月6日(火)～25日(日) 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

休 毎週月曜日 (祝日のときは翌日)

¥無料 (常設展の見学は500円、中学生以下無料)

他 スタンプラリー達成者の先着60人に30周年記念オリジナルバッグをプレゼントします。詳しくは博物館ホームページ (右記二次元コード) を確認してください。

会・問 博物館 (☎757-5531)



ソリヒキの様子



博物館ホームページ

ひまわり会 記念絵画展

日 9月10日(土) 午前9時～9月19日(月) 祝 午後4時

会 情報館

問 徳永 (☎758-3412)

北越急行 9月コンコースマルシェ

日 9月18日(日) 午前11時～午後3時

会 ぼくほく線十日町駅コンコース

内 クラフトビルやスパイスカレーなどの販売

問 北越急行(株)営業企画課 (☎750-1251) ※平日 午前9時～午後6時

まちなかステージ

9月15日～10月14日の行事予定表

月	日	内 容
9月	15日(木) 22日(木) 29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
	17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3
	18日(日)	秋の寄植え講座 (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 ¥2,500円 定先着10人
		ミニチュアづくり講座 小さなカフェ (NPOひとサポ) ●時間＝午後1時30分～ ※要申込 会 分じろう：ルーム3 ¥2,300円 定先着4人
	18日(日)～10月2日(日)	とおかまち市民活動見本市めっかめっか2022展示 (NPOひとサポ) ●時間＝午前9時～午後9時30分 (最終日午後3時まで) 会 十じろう：ギャラリー
25日(日)	とおかまち市民活動見本市めっかめっか2022 (NPOひとサポ) ※詳細は16ページ	

段十ろう 10月のイベント予定

月	日	内 容
10月	1日(土)	十日町市立南中学校吹奏楽部 定期演奏会 ●開演＝午後2時
	5日(水)	金婚・ダイヤモンド婚慶祝式典、講演会 ●開場＝午後1時
	7日(金)	まちなか×GAKUENSAI2022 ●開演＝午後5時30分
	8日(土)	第22回交通安全大会 ●開場＝午後1時30分
	9日(日)	在宅医療・介護連携推進事業講演会「人生会議」 ●開演＝午後2時
	第6回だんだんテラスコンサート ●開演＝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、Facebookでも情報を随時お知らせしています。

催し・講座

「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。

GUIDE

～お知らせ・ガイド～

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
9月	26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2
	1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：ルーム2 ¥300円
10月	8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 分じろう：ルーム2
	10日(月)祝	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：まちの歴史文化コーナー HAKKAKE】

月 日	展示内容
11月14日(月)まで	豪雪地の食べものがたり －食料保存の知恵－

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
10月	13日(木)～16日(日)	熊木理写真展「妻有一 IN SHORT」 (雁木ギャラリー) ●開場＝午前11時
	16日(日)	一般社団法人十日町青年会議所 創立65周年記念式典 ●開演＝午後1時
	19日(水)	野村万作・萬斎 狂言公演 ●開演＝午後6時30分
	29日(土)	十日町市立水沢中学校 水明合唱祭 ●開場＝午後1時30分
	30日(日)	歌曲とオペラアリア アフタヌーンコンサート ～ Vol.3 ～ ●開演＝午後2時30分

【第73回名作読書講座】

日 9月22日(木)午後7時30分〜8時45分

対 中学生以上

定 20人

内 遠藤周作の「沈黙」

講 庭野三省さん

【コンピュータ講習 パワーポイント講座】

日 10月11日(火)・13日(木)・18日(火)午後7時〜9時(全3回)

対 文字入力、マウス操作ができる人

¥ 3,500円

定 15人※5人以下は中止あり

内 プレゼンテーション資料の作成を基礎から学びます

【おやこ映画会】

日 10月23日(日)午前11時〜正午、午後2時〜3時※2回とも同じ内容

対 幼児から小学生までとその保護者

定 各回先着45人※要事前申込

内 「山古志村のマリと三匹の子犬」(アニメ版)

〈共通〉

会・申・問 情報館 (☎750-5100)

妻有木育推進協議会主催
森のめぐみふれあい木育体験

日 10月16日(日)午前10時〜午後0時30分

定 30人

内 伐採体験、森の手入れ、木のおもちゃ体験、焼きいも体験

¥ 500円(中学生以下無料)

会・申・問 「森の学校」キヨロロ (☎595-8311)

犬猫の病気や介護に関する講演会

日 10月2日(日)午後2時15分〜10月2日(日)午後2時15分

会 千手中央コミュニティセンター

対 犬・猫の飼い主

定 先着30人※定員になり次第締切

持 筆記用具

講 新潟県動物愛護センター獣医師

他 記念品あり

申・問 十日町保健所衛生環境課 (☎757-2707)

第58回 十日町市中魚沼郡児童生徒科学発表会

日 中学校…10月3日(月)午後2時〜4時30分、小学校…10月5日(水)午後2時〜4時30分

古民家で野の花展 入場無料

日 9月24日(土)・25日(日)午前10時〜午後4時

会 奴奈川姫の家(室野)

問 野の花を活ける会・岩田(☎090-5255-9699)

とおかまち市民活動見本市
めっかめっか2022

日 9月25日(日)午前10時〜午後2時(展示は十じろうギャラリーで9月18日(日)〜10月2日(日)午前9時〜午後9時30分※最終日は午後3時まで)

休 火曜日

会 市民交流センター分じろう、市民活動センター十じろう

内 市内で活動している市民団体の活動紹介・体験コーナー・作品展示など

問 NPO法人市民活動ネットワークひとサポ (☎750-7771)

社会福祉協議会
介護予防ボランティア育成講座

【基礎編(全4回)】

日 10月6日(木)・13日(木)・20日(木)・25日(火)午後1時30分〜3時30分

会 松代ゆうあいセンター

対 介護予防に興味があり、地域のサロン(お茶の間)や通いの場でこれから活動を始めた人

定 先着15人

申・問 社会福祉協議会 松代支所 (☎597-3700)

第18回 川西地域文化祭

日 10月8日(土)・9日(日)午前9時〜午後8時※9日は午後4時まで

会 千手中央コミュニティセンター

内 作品展(書道、手芸、山野草ほか一般作品など)、講座(ハーバリウム、七宝焼きアークセサリー、ワイヤーアート、親子クッキング)

申・問 川西公民館 (☎768-2308)

ナカゴでハロウィンフェス
〜秋もバンまつり〜

日 9月25日(日)午前10時〜午後3時

会 ナカゴグリーンパーク芝生広場

対 新潟県民※仮装しての参加も大歓迎

問 実行委員会・春日 (☎090-4939-7967)

あてま森と水辺の教室ボボラ
木育フェア

日 10月1日(土)〜31日(月)午前9時〜午後5時

内 木のつみきやおもちゃで遊べる入場無料の木育ひろばを期間限定でオープンします。フェア期間中、はし作り・スプーン作りに参加した人には、特製はし置きをプレゼントします。

¥ 工作は有料(300円〜)

会・問 あてま森と水辺の教室ボボラ 森のホール(ベルナティオ隣接・☎758-4811)

グランドピアノ演奏体験2022
〜ベビシユタインを弾いてみよう〜

日 10月11日(火)〜15日(土)午前9時45分〜午後8時※15日は午後3時15分まで

●ピアノ||ベビシユタインEN

¥ 一区分(30分) 500円

他 詳細は市ホームページ、フェイスブック、各公民館に配置してあるチラシを確認

会・申・問 9月20日(火)から電話または来館で越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)へ

グラウンドゴルフ講習会

日 10月16日(日)午前10時〜正午(受付は午前9時45分〜)

会 吉田クロスカントリー競技場

多目的広場※雨天時は吉田ふれあいスポーツセンター

対 十日町市民(在住者) 限定

定 先着50人

持 着替え、飲み物など

他 グラウンドゴルフの用具はスポーツ振興課で用意

¥ 10月7日(金)

申・問 スポーツ振興課スポーツ振興係 (☎756-5013)

劇団四季「人間になりたがった猫」 十日町公演

日 11月13日(日)午後4時開演
¥ 全席指定：SS席5,500円、S席3,500円（S席高校生以下2,000円）※消費税込

●チケット販売＝段サポ先行販売：9月25日(日)午前9時から段十ろうで販売、一般販売：9月27日(火)午前9時から各プレイガイドで販売

●プレイガイド＝越後妻有文化ホール「段十ろう」、セブンイレブン

●注意事項など

- ・2歳以下の入場はご遠慮ください（3歳以上有料）。
- ・車いす席希望者はチケット購入時に申し出てください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い、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。

会・問 越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)



本ノ木・田沢遺跡群国史跡指定3周年記念 秋季特別展「縄文時代の始まりを探る」

令和元年（2019）、市内にある縄文時代草創期（約1万6,000～1万1,300年前）の田沢・壬遺跡が国史跡に指定されました。十日町市は全国有数の草創期遺跡集中地域です。縄文時代や土器の始まりなど、草創期についてわかりやすく紹介します。

日 10月1日(土)～11月13日(日)午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

休 毎週月曜日（祝日のときは翌平日）

¥ 1,000円（常設展も見学可、団体20名以上900円、中学生以下無料、大地の芸術祭パスポートで100円割引）

干溝遺跡隆起線文土器
（市指定文化財）



記念講演会 「信濃川流域の縄文時代草創期遺跡群」

日 10月15日(土)午後1時30分～3時

講 谷口康浩さん（國學院大學文学部教授）

¥ 受講料無料（特別展・常設展の観覧は有料）

他 入館時のマスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、入館制限を行います。また、上記の内容が変更・中止になることがあります。

申・問 博物館 (☎757-5531)

●**感染対策用品**＝体温計、マ

●**日用品**＝ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤、石けん、ごみ袋、生活用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつなど）など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

●**日用品**＝ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤、石けん、ごみ袋、生活用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつなど）など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

●**日用品**＝ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤、石けん、ごみ袋、生活用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつなど）など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

●**日用品**＝ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤、石けん、ごみ袋、生活用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつなど）など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

●**日用品**＝ティッシュペーパー、トイレットペーパー、洗剤、石けん、ごみ袋、生活用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつなど）など

●**食料品**＝レトルト食品やインスタント食品、缶詰、菓子類、飲料水など

福祉・健康



10月の全血献血

- 株大和伸管所新潟橋工場**＝13日(木)午前10時～11時15分
- 千手中央コミュニティセン**＝13日(木)午後1時30分～3時30分
- 健康づくり推進課母子保健係**（☎757-9759）

新型コロナウイルス感染症に備えてください

新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する恐れがある病気です。長期の自宅療養や自宅待機に備えて、家庭でも食料品や日用品の備蓄をお願いします。

●**実施する検診**＝健康診査（特定健診）、胸部レントゲン検査、胃がん検診、大腸がん検診、ピロリ菌抗体検査、B型C型肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

●**検診を実施します**＝10月29日(土)午前8時30分～10時30分

●**保健センター**（市役所本庁舎隣）

●**今年度の住民健診**やがん検診を受診できなかった人

●**持参**＝受診料金、国民健康保険証（特定健診を受ける人）

●**申・問**＝健康づくり推進課（☎757-9764）

●**実施する検診**＝健康診査（特定健診）、胸部レントゲン検査、胃がん検診、大腸がん検診、ピロリ菌抗体検査、B型C型肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

●**検診を実施します**＝10月29日(土)午前8時30分～10時30分

●**保健センター**（市役所本庁舎隣）

●**今年度の住民健診**やがん検診を受診できなかった人

●**持参**＝受診料金、国民健康保険証（特定健診を受ける人）

●**申・問**＝健康づくり推進課（☎757-9764）

子育て



10月7日(金)は児童手当定期支払日

6月～9月分の児童手当を支払います。
●**園**＝子育て支援課子育て支援係（☎757-3719）

●**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。

●**¥1** 枠12,000円（縦48ミリメートル×横88ミリメートル）

●**内**「お知らせ・ガイド」欄に1色刷り（紙色：白、印刷色：黒）で掲載します

●**☑**掲載号発行日の1か月前まで

●**他**枠を連結しての掲載も可

●**申・問**＝企画政策課広報広聴係（☎757-3112）

●**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。

●**¥1** 枠12,000円（縦48ミリメートル×横88ミリメートル）

●**内**「お知らせ・ガイド」欄に1色刷り（紙色：白、印刷色：黒）で掲載します

●**☑**掲載号発行日の1か月前まで

●**他**枠を連結しての掲載も可

●**申・問**＝企画政策課広報広聴係（☎757-3112）

広告掲載

●**ろうきんのマイカーローンは**

●**インターネットから**

●**申込みだけで**

●**金利引き下げ**

●**ネットカンタン仮申込**

●**ろうきん 十日町支店** TEL.025-757-8300

●**ろうきんのマイカーローンは**

●**インターネットから**

●**申込みだけで**

●**金利引き下げ**

●**ネットカンタン仮申込**

●**ろうきん 十日町支店** TEL.025-757-8300

●**JR宮中取水ダム・千手発電所**

●**設備見学会開催**

●**主催**＝東日本旅客鉄道㈱ 信濃川発電所（JR設備見学会事務局）

●**日時**＝10月10日(月・祝) プランを以下の2つからお選びください

●**プラン①**＝AM 10:30～11:30 宮中取水ダム PM 13:30～15:00 千手発電所

●**プラン②**＝AM 10:30～12:00 千手発電所 PM 14:00～15:00 宮中取水ダム

●**定員**＝先着60人（中学生以下は保護者同伴）①②とも30人程度

●**集合場所**＝各自現地集合（開催時刻10分前までに集合してください）

●**住所**＝千手発電所：十日町市上新井296-3 JR宮中取水ダム：十日町市宮中乙1947-2

●**申込期間**＝9月12日(月)12:00から9月30日(金)まで

●**申込方法**＝①代表者氏名 ②電話連絡先 ③人数 ④中学生以下の有無 ⑤希望プラン を下記メールアドレスまでご連絡ください。

●**※**＝返信メールをお送りしますのでドメイン @jreast.co.jp を受信可能に設定してください。

●**JR宮中取水ダム・千手発電所**

●**設備見学会開催**

●**主催**＝東日本旅客鉄道㈱ 信濃川発電所（JR設備見学会事務局）

●**日時**＝10月10日(月・祝) プランを以下の2つからお選びください

●**プラン①**＝AM 10:30～11:30 宮中取水ダム PM 13:30～15:00 千手発電所

●**プラン②**＝AM 10:30～12:00 千手発電所 PM 14:00～15:00 宮中取水ダム

●**定員**＝先着60人（中学生以下は保護者同伴）①②とも30人程度

●**集合場所**＝各自現地集合（開催時刻10分前までに集合してください）

●**住所**＝千手発電所：十日町市上新井296-3 JR宮中取水ダム：十日町市宮中乙1947-2

●**申込期間**＝9月12日(月)12:00から9月30日(金)まで

●**申込方法**＝①代表者氏名 ②電話連絡先 ③人数 ④中学生以下の有無 ⑤希望プラン を下記メールアドレスまでご連絡ください。

●**※**＝返信メールをお送りしますのでドメイン @jreast.co.jp を受信可能に設定してください。

●**ハロウィンBINGO!**

●**日**＝10月23日(日)午後2時45分～3時30分（入場は午後2時30分）

●**定**＝先着80人

●**他**＝景品あり・仮装大歓迎

●**会**＝園児童センター1めぐらん

●**ど**＝（☎761-7707）

●**ハロウィンBINGO!**

●**日**＝10月23日(日)午後2時45分～3時30分（入場は午後2時30分）

●**定**＝先着80人

●**他**＝景品あり・仮装大歓迎

●**会**＝園児童センター1めぐらん

●**ど**＝（☎761-7707）

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（ひとり暮らし、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**＝1人用（1室）、2人用（1室）
- ¥**＝5万円以下／月（収入による）※光熱水費別
- ☑**＝9月28日(水)
- 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

●**せんだ元氣ハウス入居者募集**

●**対**＝市内に住所を有し、冬期間の自宅での生活に不安がある高齢者など

●**住所**＝中仙田甲826-3

●**募集戸数**＝1人部屋6帖DK・3室

●**¥**＝9千円※光熱水費別

●**☑**＝10月7日(金)

●**申**＝問＝川西支所地域振興課（☎768-4951）

●**せんだ元氣ハウス入居者募集**

●**対**＝市内に住所を有し、冬期間の自宅での生活に不安がある高齢者など

●**住所**＝中仙田甲826-3

●**募集戸数**＝1人部屋6帖DK・3室

●**¥**＝9千円※光熱水費別

●**☑**＝10月7日(金)

●**申**＝問＝川西支所地域振興課（☎768-4951）

市スポーツコミッション「地域ツリウム研究会メンバー募集」

- 活動期間**＝10月～令和7年3月
- 定**＝10人程度
- ☑**＝9月30日(金)
- 申**＝問＝市スポーツコミッション事務局・山田（なかさと）アリーナ内・☎755-5240

エッセイコンテスト作品募集

- テーマ**＝私の趣味
- 提出様式**＝400字詰め原稿用紙2～3枚
- 対**＝市内・津南町に在住または在学・在勤の人
- ☑**＝10月7日(金)必着

サタデー市長室

- 日**＝12月を除く10月～翌年3月の第4土曜日午前9時～午前10時
- ※**＝公務により中止あり
- 対話時間**＝1組50分以内
- 会**＝市役所本庁
- 対**＝市内の団体※個人不可
- 定**＝実施日ごとに先着2組・各組5人以内
- 他**＝内容によって担当課で対応することあり
- 内**＝市長とまちづくりについて意見交換
- ☑**＝各実施日の10日前
- 申**＝問＝企画政策課広報広聴係（☎757-3112）

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 10Gbps**

●**光インターネット・ケーブルテレビ・電話**

●**0120-080-009** 【営業時間】 電話/9:30～17:30（ドコモタイプに関するお問い合わせは10:00～19:00）

●**中越・県央サービスエリア拡大中!**

●**インターネット 10Gbps**

●**光インターネット・ケーブルテレビ・電話**

●**0120-080-009** 【営業時間】 電話/9:30～17:30（ドコモタイプに関するお問い合わせは10:00～19:00）

スポーツ

第19回 新潟アルビレックスBB
フレイシズゲーム十日町大会

日 9月19日(月)祝午後2時〜
(開場は午前9時)

会 市総合体育館

● 対戦相手 〓 富山グラウジーズ

● チケット販売 〓 CNプレイ
ガイド(左記二次元コード)
※全席指定

他 ファミリーマート・セブン
イレブンのマルチコピー機
でも購入可

問 市バスケットボール協会事
務局・池田(☎090-1
423-1251)


CN
プレイガイド

日 9月25日(日)午前9時30分十
日町総合公園駐車場出発
(受付は午前8時30分)※
小雨決行

コース 〓 総合公園〜赤城址

千歳ヶ丘トレーニングコース
第7回 健康ウォーク

くあじさい公園…往復約8
キロメートル

¥ 500円(保険料含む)

定 100人※小学生未満は保
護者同伴

持 昼食(おにぎりなど)、水筒、
雨具など

☒ 9月20日(火)

他 参加記念品あり

申・問 南地域自治振興会・竹
内(川治公民館内・☎76
1-7120)

第14回
秋のノルディックウォー
キング2022 in 吉田

日 10月15日(土)午前10時20分
(受付は午前8時50分)

☒ 雨天決行

会 吉田クロスカントリー競技
場周辺コース

¥ 高校生以上500円(当日
800円)、中学生以下3
00円(当日500円)

内 星と森の詩美術館コース
(初心者向け)…約5〜7
キロメートル

持 運動できる服装、着替え、
タオル、飲み物、ボール(無
料でレンタル可)、雨具

他 詳細は市スキー協会ホーム

ページを確認
してください

☒ 10月7日(金)

申・問 吉田クロスカントリー
ハウス(☎752-310
3)※平日正午〜午後1時

第3回
エスディーカップビーチボール大会

日 10月30日(日)午前8時45分〜
午後3時30分

会 市総合体育館

● 区分 〓 男子の部、女子の部

¥ 1チーム4千円(会員チ
ム3千円)

☒ 10月14日(金)

申・問 十日町ビーチボール協
会(☎090-2322-
1924)※詳細はフェイ
スブックに掲載

十日町体力づくり支援センター
敬老の日&スポーツの日
施設無料開放

日 9月19日、10月10日午前10
時〜午後5時

会・問 十日町体力づくり支援
センター(☎758-33
43)

令和5年度採用 十日町地域広域事務組合 消防職員募集

- 募集職種・人数＝消防士(上級または初級)若干名
 - ・上級：大学を卒業した人※卒業見込み含む
 - ・初級：高等学校を卒業した人※卒業見込み、
短期大学など上位学校卒業または在学中の人
を含む
- 受験資格＝以下の全てを満たすこと
 - ①平成9年4月2日以降生まれ
 - ②体に職務遂行上の支障がなく、大型自動車運
転免許を取得することが可能な人
 - ③採用後、十日町市・津南町に居住することが
可能な人
- 試験方法

	日程	試験科目
第1次試験	10月16日(日)	教養試験・消防適性検査・ 作文・体力試験
第2次試験	11月中(予定)	面接試験

- 申込締切＝9月22日(木)※当日消印有効
- 必要書類
 - ①職員採用試験申込書(消防本部・各分署に配
置、ホームページからも入手可)
 - ②最終卒業校(1年制専門学校は高等学校)の成
績証明書※卒業見込みの人は最近までのもの
 - ③卒業見込みの人は卒業見込証明書
 - ④84円分の切手2組(通知用)
- 申・問 必要書類は必ず書留で郵送(封筒の表に「受
験申込」と朱書きする)または持参で、
〒948-0007十日町市四日町新田1041番地
十日町地域消防本部総務課庶務係(☎757-
1556)へ



くらし相談

9月の納税・納付

9月は固定資産税第3期、
国民健康保険税第3期、後期
高齢者医療保険料および介護
保険料第6期の納付月です。
期限(9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)

第18回 市民スポーツ大会

期 日	大会 名	会 場	問 合 せ
9月18日(日)	第5回市民ビーチボール大会	中里体育館	五十嵐奈緒 ☎090-2322-1924
10月1日(土) 10月2日(日)	学童野球	十日町総合公園野球場	山口 亮 ☎090-3213-5609
10月2日(日)	十日町サッカーフェスティバル2022	当間多目的グラウンド クロアチアピッチ	桑原 龍 ☎090-4365-7022
10月7日(金)	市民剣道大会	南中学校 武道場	根津雅之 ☎090-1046-0030
10月9日(日)	第58回市民たいそう大会	十日町高等学校 東体育館	滝沢 広 ☎090-2663-8371
	市長杯争奪ゲートボール大会	吉田XC多目的運動広場	久保田行雄 ☎090-5493-5126
	ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場 B・Cグラウンド	山家 満 ☎090-4677-5293
	ソフトテニス大会	信濃川運動公園庭球場	櫻澤晋介 ☎090-4126-9037
	男女混合9人制バレーボール大会	川西総合体育館	渡辺美代子 ☎090-1112-9242
	第38回ジュニアバドミントン大会	中里体育館	澤潟康宏 ☎090-4823-2536
	硬式テニスダブルス大会	十日町総合公園テニスコート	村山雄三 ☎080-1078-9515
10月10日(日)祝	400歳野球	十日町総合公園野球場	山口 亮 ☎090-3213-5609
	卓球大会	川西総合体育館	根津明義 ☎080-1330-7807
	空手道大会	市総合体育館	西野弘幸 ☎025-757-8339
10月16日(日)	秋季市民バドミントン大会	市総合体育館 川西総合体育館	柳 信之介 ☎090-6224-6918
	～家族・ともだち みんなで走ろう～ 2022十日町RUN・ラン リレーカーニバル	市陸上競技場	近藤俊介 ☎090-2469-1363
	宮沢杯・小山杯争奪バスケットボール大会	中里体育館	池田 実 ☎090-1423-1251
令和5年 2月12日(日)	市民スキー選手権大会アルペン競技	松代ファミリースキー場	児玉正典 ☎090-5549-1292
	市民スキー選手権大会 クロスカントリー競技	吉田クロスカントリー競技場	根津洋平 ☎090-1534-2444

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更することがあります。
※上記に記載のない大会は開催中止または未定です。詳しくは大会を主催する団体などへ問い合わせてください。

防災行政無線戸別受信機の試験放送回数を変更します

行政防災無線の戸別受信機は、緊急時に備えて日ごろから正しく受信できるかを点検する必要があります。市では、各世帯や事業所に設置した受信機の不具合などを確認するための試験放送を行ってきましたが、全面運用開始から1年が経過したことから、下記のとおり試験放送を週2回から1回に変更します。

【試験放送日時】

現在	10月以降
毎週月曜日 午後0時15分・午後7時15分	毎週月曜日 午後7時15分のみ

これまでの試験放送の結果、機器の故障以外の事例も見受けられました。不具合があるときは、まず以下の3点について各世帯などで確認をしてください。

- ①受信機の電源が入っているか
- ②受信機のアンテナが伸びているか
- ③当初設置された位置から受信機を移動させていないか



上記3点が解決されても、不具合が解消しないときは、市防災安全課へ問い合わせてください。

災害などの緊急情報が、いざというときに確実に受信できるよう、今後も試験放送を継続していきますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎防災安全課 (☎757-3197)

銀行派出窓口（市役所本庁1階）廃止のお知らせ ～口座振替をおすすめします～

☎会計課出納係 (☎757-3708)

10月31日(月)をもって、第四北越銀行の派出窓口が廃止になります。翌日11月1日(火)からはこれまでと同様に会計課の窓口で市税などの納付ができます。

口座振替は便利・安全です

- ・納付のために銀行などの窓口に出かける必要がありません。
 - ・納付期限を忘れていても残高があれば、自動的に口座から振り替えられます。
 - ・年金支給や給与振込の口座で振替を申し込めば、入金の手間が省けて現金を持ち歩く必要がなく安全です。
- 市内銀行など*と会計課窓口にて口座振替依頼書を用意しています。

銀行などの窓口で納付できます

- ・市内銀行など*でお金を下ろしたら、そこで納付をお願いします。
- ・市役所まで来る必要がありません。

※第四北越銀行、大光銀行、新潟県信用組合、新潟県労働金庫、十日町農業協同組合、ゆうちょ銀行（納付できないものもあります。納付書の記載を確認してください）

消費生活センターからの注意喚起情報

ネット通販による定期購入トラブルに注意

SNSやインターネット上で「初回無料」、「お試し価格」、「初回限定〇%オフ」などの広告を見て、「お試しだから」、「1回だけ」のつもりで申し込んだら、実際には複数回の商品購入が条件となる定期購入契約だったという相談が寄せられています。

【アドバイス】

- ・ネット通販はクーリング・オフ制度はありません。一度契約をすると簡単に解約できない恐れがあります。注文する前に必ず販売サイトの規約などで契約条件（契約内容、定期購入の回数、価格、解約や返品についてなど）を確認しましょう。
- ・申込みの最終確認画面の印刷またはスクリーンショットを撮り、表示されていた契約条件を証拠として残しましょう。

- ・令和4年6月1日以降、最終確認画面で必要事項が表示されていなかったり、誤認させる表示により申し込んだ消費者は、契約を取り消せる可能性があります。困ったときは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）※受付時間は平日午前9時～午後4時

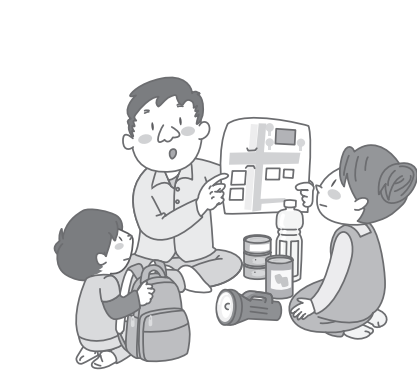
内 マイナンバーカードの手続き
他 完全予約制。各支所は直近木曜までに予約がないときは開庁しません。先着順のため、早めに予約をしてください。

- ①最低3日分（推奨1週間分）の水や食料、懐中電灯、マスキなど必要な備品を用意する。
- ②最寄りの地区避難所・市の指定避難所や避難経路、家族の安否確認方法などを確認する。
- ③土砂災害などの各種ハザードマップを確認し、住んでいる地域が警戒区域などに該当しているかなどを確認する。

申・☎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

そのほか、新潟地方気象台・新潟県・市が発信する防災関連情報なども定期的に確認しましょう。

☎防災安全課（☎757-3197）



日ごろからできる備えを行いましょ

地震や大雨などの災害はいつ襲ってくるかわかりません。日ごろから防災意識を高め、実際に災害が発生したときに適切な行動がとれるよう、左記の各行い災害に

越後交通グループ運行路線バスの運賃見直し

10月1日(出)から越後交通グループ（越後交通株・南越後観光バス株）が運行する路線バスの運賃が見直しされ、中・長距離区間の運賃が最大15%程度値上げとなります。

☎越後交通グループ各事業所窓口またはホームページを確認

10月マイナンバー時間外開庁日

日 13日(木)・27日(木)午後7時20分まで（本庁）、15日(土)・30日(日)午前9時～午後4時（本庁）、2日(日)（川西・松之山）、23日(日)（中里・松代）
午前9時～正午
会 本庁および各支所地域振興課市民係窓口

総務省は、10月1日現在で「令和4年就業構造基本調査」を実施します。総務大臣が抽出した地域の中から選ばれた世帯が対象となります。調査の対象となった世帯には、県知事が任命した調査員が伺い、直接調査票を配布します。また、回答方法はインターネット回答・調査票郵送回答・調査員への調査票提出の3つが

令和4年就業構造基本調査にご協力を

☎752-2575

☎新潟地方事務局十日町支局

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

☎752-2575

にいがたRibbonnetを活用してください

さまざまな困難を抱える女性のために公的機関やNPO法人などが連携し、相談窓口や支援制度の紹介のほか、生活用品を配布しています。詳しくは、問い合わせ先へ連絡または「にいがたRibbonnet」のホームページを確認してください。

☎企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

令和4年度分 年金生活者支援給付金の請求手続き

新たに受取りの対象になる人には、日本年金機構から9月初旬ころに、お知らせを郵送します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、早めに投函してください。これから年金を受給する人は、請求手続きのときに年金生活者支援給付金請求書を提出してください。

☎給付金専用ダイヤル (☎0570-054092)

農振農用地の除外などに係る手続き

市の「農業振興地域整備計画」で、「農用地区域」となっている土地を農地以外の目的(宅地など)に利用するときは、あらかじめ農用地区域からの除外手続きが必要です(期間は概ね6か月)。令和4年度後期の手続きを12月に予定しています(令和5年5月末除外完了予定)。手続き中は、ほかの除外を進めることができないため、急を要する案件は、10月末までに相談してください。なお、農振除外は要件を満たし、やむを得ないときに限ります。

●相談・☎農林課農業企画係 (☎757-3120)

認可地縁団体に関する法令改正

地方自治法の改正により、認可地縁団体における決議が書面などでも可能となりました。実施には規約変更などの手順があるため、詳細は問い合わせてください。

☎企画政策課協働推進係 (☎757-3693)



「にいがたゼロチャレ30」にチャレンジしませんか

「にいがたゼロチャレ30」とは、二酸化炭素などの温室効果ガス排出量を減らし、いつまでも自然豊かな環境を守るため、私たち一人ひとりができる取組みを県が30個の項目にまとめたものです。

「にいがたゼロチャレ30」の例



電気のムダ使いを減らそう！



家電を買換えるときは省エネ商品を選ぼう！

スマートフォンで気軽に「にいがたゼロチャレ30」に取り組むことができる、公式アプリがあります。アプリ内でスタンプを5個集めると、12月に開催予定のお笑い芸人出演イベントに応募することができます。下記の二次元コードからダウンロードしてください。



県では地球温暖化対策への取組みを強化し、2050年までに温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す「2050新潟カーボンゼロチャレンジ」を実施中です。詳しくは、県ホームページ「2050新潟カーボンゼロチャレンジ」(<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kankyoseisaku/niigatazerocarbon.html>)を確認してください。当市も県と連携し、「ゼロカーボンシティ」の実現へ向け、さまざまな取組みを進めていきます。

☎環境衛生課環境企画係 (☎752-3924)

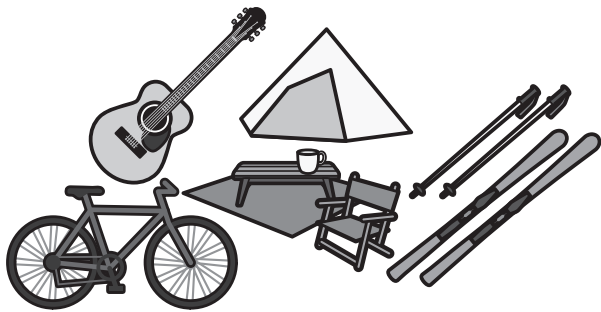
第25回 ゆずりますゆずってください「ゆずります」品物募集

～捨てればゴミ、リユースでエコ！～

☎市民

☎9月22日(木)午後4時

☎所定の申請用紙(市消費生活センター・各支所地域振興課に配置、または市ホームページでダウンロード可)に、品物の写真を添付して市消費生活センターへ提出(持参、郵送またはメール)



●注意

- ・「〇〇ゆずってください」の募集は行いません。
- ・ゆずる人・ゆずり受ける人双方に連絡先を開示することを承諾してください。
- ・申請した人は、希望者への品物引渡しまで、品物の処分・譲渡など行わないでください。
- ・リユース活動促進が募集の趣旨のため、営利目的の応募はご遠慮ください。

☎市消費者協会(市消費生活センター内・☎757-3740、メールアドレス:tshimin@city.tokamachi.lg.jp)

※受付時間は平日午前9時～午後4時



応募方法、申請用紙はこちら

●募集物品＝スポーツ用品(自転車・スキーなど)、レジャー用品(楽器・アウトドア用品など)、乳幼児・子ども用品(ベビーカー・チャイルドシートなど)、介護用品(車いすなど)、家具、家電リサイクル法対象でない家電製品

●取扱いできない物品＝エアコン・テレビ(液晶・プラズマ含む)・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機、長期保存で品質が変化するもの(植物油・食品・堆肥など)、取扱いに資格が必要なもの(医薬品・農薬・灯油など)、法律に反するもの(違法コピー商品など)、修理などしなければ使用できないもの、ほか消費者協会が認めないもの(使用済み衣類・おもちゃ・食器・貴金属・金券・車・バイク・農機具・タイヤ・パソコンなど)

◆10月の健康・福祉の相談

臨床心理士こころの相談会

日17日(月)午後1時～3時

会保健センター（市役所本庁隣）

※11日(火)

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）

対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）

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



10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
2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
9日(日)			
10日(月)(祝)			
16日(日)			
23日(日)			
30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。電話がつながりにくいときは、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。

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

◆10月のそのほかの相談

法律相談

日6日(木)・13日(木)・20日(木)・27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14日(金)午前10時～正午／本庁相談室、19日(水)午後1時30分～3時30分／はあとふる川西（人権相談と合同）、20日(木)午前10時～正午／中里庁舎
問市民生活課市民係（☎757-3116）

教育相談・女性相談専用電話は25ページをご覧ください

定例年金相談

日13日(木)・27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）

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・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26日(水)午後1時～4時※24日(月)までに要予約

会本庁相談室 内借金トラブル
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）

10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
5日(水)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
14日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
21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
17日(月)	子育て支援センター「きらりん」 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
13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）

問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10月18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

問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10月5日(水)午前9時30分～11時

会千手中央コミュニティセンター

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

問川西支所地域振興課市民係 ☎768-4956

10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・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	26日(水)	午後	4年6月 生まれの乳児
10か月児身体測定	27日(木)	午前	3年12月 生まれの乳児

問健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

あいどるきゃっす 205



徳永 琴花ちゃん（3歳）
湊士朗ちゃん（1歳）
城之古東町

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
☎757-3112まで

年中の陸市朗ちゃん（4歳・写真右）を長兄に、元気な三兄妹です。琴花ちゃん（写真左）は意思が強く、お世話好き。湊士朗ちゃん（写真中）は人見知りをしていない愛嬌満ちです。3人でぬいぐるみのお世話をしたり、段ボールで作った秘密基地で遊んだり、毎日仲良く過ごしています。

わたしの会社の

いちおし

フリーカー

vol.52



浅井 聡さん（南魚沼市：30歳）

市外出身。県外の整体院のほか、市外の携帯電話販売店や電力会社での勤務を経て、スリーエシステム株式会社に入社。現在5年目で、システム開発や保守業務を担当している。

Q あなたの会社のお仕事、強みは？

ITコンサルティングや業務用ソフトウェアの設計・開発を行うほか、企業セミナーや公共職業訓練を行っています。社員一人ひとりの高い技術力が当社の強みです。

Q この仕事を始めたきっかけは？

もともとIT系の仕事に興味があり、未経験でしたが挑戦したいと考えていました。十日町市には情報サービス企業が多くあり、その中でもアットホームで自由な雰囲気の中で働きたいと思い、入社しました。

Q これまでの努力や苦勞は？

入社後は、とにかく知識や技術の習得に励みました。日進月歩の業界であるため、常にアンテナを張り、情報を追うことは欠かせません。初めて取り入れる技術や機能は、自分で調べながら業務に当たっています。

Q この仕事のやりがい？

やはり、自分の作ったものが動くことが面白いですね。それだけでなく、プロジェクトチームの打ち合わせで意見を出し合ったものが形になったり、自分の提案が採用されたり、どんな仕事でもやりがいを感じています。

Q 次代を担う若者へのエールを！

若いときはいろいろなことにチャレンジしてほしいです。私自身、興味のあることに飛び込み、さまざまな職業や趣味を経験しました。今でも後悔はありませんし、どんな経験も無駄ではなかったと感じています。何か一つでも興味のあることに挑戦し、ぜひ打ち込んでみてください。

協力
企業



スリーエシステム 株式会社

- 情報サービス業、教育・訓練
- 従業員数21人
- 十日町市伊達甲960-1（☎750-2870）
- 「～ Sale and seek satisfaction ～ お客さまに満足いただけるサービスを提供し、会社も満足を求める」を理念に平成3年に設立しました。企業セミナーや公共職業訓練の受講希望は研修担当へお問い合わせください。

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