

と おかまち

Public Relations

市報



3 2023 / 10

令和5年 3月10日号

No.383

夢に向かって
歩み続けた3年間



主な内容

- | | | | |
|----|---|----|----------------------|
| 6 | ピックアップニュース
第74回十日町雪まつり | 18 | タウンピックアップ
連載コーナー② |
| 8 | 新潟県議会議員一般選挙のお知らせ | 19 | わたしの会社のいちおしワーカー |
| 10 | 高齢者のうつ病 ~春は、こころとからだを大切に~ | 20 | お知らせ・ガイド |
| 11 | マイナンバーカードを活用しましょう | 21 | ちびっこひろば/子ども情報のひろば |
| 12 | 令和5年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集 | 22 | 健康・福祉相談、休日救急医など |
| 16 | 令和5年度 十日町市二十歳のついでを開催します | 23 | 広告欄 |
| 17 | 連載コーナー①
みんなの心をつなぐ手話
My trip TOKAMACHI/サポーター通信 | 24 | |



特集

新潟県立十日町看護専門学校第1期生卒業

地域医療の未来を切り開く

(2~5ページ)



モデル人形を用いた演習



県立十日町病院吉嶺院長による講義



緊張の入学式 (令和2年4月10日)



何度も練習した注射演習

3年間の
歩み



教室で過ごした仲間との楽しい時間



看護学実習の振り返りの様子



看護の道に進む決意を
表明した「戴帽式」
(令和3年9月6日)



特集 新潟県立十日町看護専門学校第1期生卒業

地域医療の未来を切り開く

■問合せ＝地域ケア推進課地域医療推進係 (☎757-3511)

1期生に聞いてみた

学校生活の思い出や今後の「目標」

鈴木 虎太郎さん

十日町市出身

子どものころから看護師として働く母を近くで見ると、自然とその姿に惹かれ看護師を目指すようになり、当校へ入学。



“仲間がいるから頑張れた3年間”

国家試験の勉強や看護学実習など辛いこともありますが、先生方のサポートや1期生の仲間と励まし合って、乗り越えることができました。この仲間たちと看護師という夢に向かって共に過ごした日々が1番の思い出です。

コロナ禍で看護職員の需要の高さを改めて感じました。3年間で培った知識や技術を、これから医療現場でしっかりと発揮していきたいです。



竹内 理乃さん

十日町市出身

地域医療・在宅医療を幅広く学べる当校へ入学。在学中、市立訪問看護ステーション「おむすび」での実習を経験。



“生まれ育った地元で活躍したい”

3年課程だからこそ、短期集中のカリキュラムで知識や技術を学ぶことができましたが、日々授業に追われてあっという間の3年間でした(笑)。たくさん実習を経験しましたが、患者さんから「あなたにみてもらえてよかった」と言ってもらえたことが印象的で、この夢を目指してよかったと感じています。これから経験を積んで、将来は地元で活躍する看護師になりたいです。



十日町看護専門学校
Tokamachi Nursing School

人が生活者として生きていくために、どのような場においても、それぞれの人に合った看護を実践できる人を養成します。

- 学生数＝108人(令和5年2月28日時点)
- 設立年＝2020年
- 所在地＝十日町市高田町3丁目南442番地(十日町市医療福祉総合センター内)

新潟県立十日町看護専門学校は、新型コロナウイルス感染症の影響で、社会が大きく変動し始めた、2020年4月に開校しました。コロナ禍で入学した第1期生は、さまざまな制限で本来の学校生活を送れない中、当校の教育理念である「命の尊厳を重んじ、地域医療において活躍する看護師」を目指して勉学に励み、3年間の月日を十日町市で過ごしました。今号では、3月7日(火)に卒業した34人の第1期生へのインタビューや、市長との懇談会の模様などを紹介します。



2月14日(火)に県立十日町看護専門学校から塚田校長と1期生4人に参加いただき、関口市長との懇談会を開催しました。 ※文中敬称略

矢代 〓私は他の看護学校と比べて、少ない費用で学べる... 市長 〓学校選びにおいて、学費は大事なことですよね...

学校生活を振り返って 市長 〓十日町市で過ごした3年間は... 星野 〓入学当初、私は社会人経験者のため、みんなと年齢が離れていることへの戸惑い...



近いところが、十日町市の良いところだと思えます。 市長 〓皆さんからお話を伺っている... 大口 〓コロナ禍のほかに、先輩がいけないことも不安でした...



矢代 竜雅 さん (十日町市出身)



山本 愛梨 さん (津南町出身)



大口 良太 さん (十日町市出身)



星野 真季 さん (南魚沼市出身)

理想の看護師像 市長 〓最後に、皆さんの目標を教えてください。 市長 〓皆さんならきつと実現できます。これからも我々十日町市は応援してまいりますので、ぜひ頑張ってください。

入学の決め手 市長 〓皆さん、ご卒業おめでとうございます。まずは看護師を目指すにあたり、この学校を選ばれた理由を教えてください。 大口 〓十日町市で暮らしながら、地域と触れ合える仕事がないか考えていたときに、家族から看護師を勧められ、そして本校が開校することを知り、迷わず入学を決めました。 星野 〓私は地元から通えることが一番の魅力でした。 山本 〓私も一人暮らしへの憧れはありましたが、経済面などを考えると、やはり実家と家族と暮らしながら、通えることが安心でした。 校長 〓実際に本校の約8割の生徒が、鉄道沿線地域から通学しています。 市長 〓もしも、この学校がなかったらどうしていましたか。 星野・大口 〓もしかしたら、看護師の夢を諦めていたかもしれせん。 市長 〓実家から近くて通えたことが、夢を後押ししてくれたわけですね。

学校説明会

令和5年7月下旬に実施予定です。詳細は決まり次第、県立十日町看護専門学校ホームページ(下記二次元コード)などでお知らせします。



学費・奨学金など

● 入学金・授業料 (令和5年2月28日現在)

Table with columns: 入学科, 授業料 (前期, 後期), 7万円, 9万5千円, 9万5千円

● 必要経費 (テキスト代金・ユニフォームなど)

Table with columns: 1年次, 2年次, 3年次, 約31万円, 約12万円, 約14万円

市の奨学金制度等も利用いただけます

奨学金のほか、家賃や通学にかかる費用の補助金も用意しています。詳しくは市ホームページ(右記二次元コード)を確認してください。



地域に根ざした看護を、妻有の地で学ぶ - 塚田校長からのメッセージ - 3年間で地域医療・在宅医療を理解し、医療現場で貢献できる看護師を育てるためのカリキュラムを実施しています。本校は、高校までの学力を主体として選抜していません。人に対して優しい心で寄り添える人、そして看護師への憧れを持っている人たちにも挑戦していただける学校です。地域で活躍する看護師を目指し、共に本校で学びませんか。

看護師を目指す 皆さんを応援します



令和5年 2月18日(土)

第74回

十日町雪まつり

■問合せ
十日町雪まつり実行委員会事務局
☎757-3100



3年ぶりに開催した「第74回十日町雪まつり」。未来への希望を描いた『雪の白に、明日を描く』のコンセプトのもと、これまでの歴史を受け継ぎつつ、時代の変化に適応した「原点回帰」を図る、新たな形で開催しました。メインエリアの1つである「まちなかさノーパーク（西小学校グラウンド）」は、広い空間に「見る・食べる・体験する」の要素が凝縮され、子どもから大人まで楽しめるコンテンツがたくさん用意されました。雪のすべり台や、アウトドア用品専門店「WEST」企業の雪上アクティビティでは、子どもたちの歓声が響き、FC越後妻有女子サッカーチームとの「ふれあい雪上サッカー」も大いに盛り上がりました。

「緑の広場」に設置されたほんやら洞や、十日町市博物館に開設された「TOPPAKUパーク」、十日町駅西口からメインエリアに繋がる「雪灯の小径」を含めた一帯も、雪をより身近に体感できる空間として、多くの来訪者で賑わいました。

また、各地域に開設された「おまつりひろば」と「いっぷくひろば」では、地域の皆さんの温かいおもてなしで、多くの笑顔があふれました。そして、雪まつりのフィナーレには色鮮やかな「虹雪花火」が夜空を彩りました。

久しぶりの雪の祭典には、開催を待ちわびていた延べ3万人が訪れ、「雪を友とし、雪を楽しむ」という、先人の思いを実感する一日となりました。

雪の芸術展

芸術部門13点、特別部門13点、学童部門16点の合計42点の作品が制作されました。



新潟県知事賞
「竜虎相搏〜リュウコアイウツ〜」
北新会with新田イベント研究所



十日町市長賞
「扉の向こう側へ」
本町1丁目4区合同

Instagramフォトコンテスト

#雪とある日のおかまち2023

たくさんのご応募ありがとうございました。審査結果は雪まつり公式ホームページ（右記二次元コード）から確認してください。



よりよい新潟をつくる選挙に投票しましょう



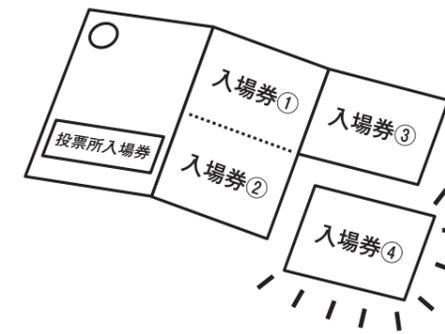
新潟県議会議員一般選挙のお知らせ

問合せ：選挙管理委員会事務局 ☎757-3191

告示日は3月31日(金) 投票日は4月9日(日)です

投票所入場券

投票所の入場券は、3月31日(金)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、1枚につき4人分の入場券が付いています(左のイメージ図参照)。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17年4月10日以前に生まれた人
- ② 令和4年12月30日までに本市に転入届をして、選挙人名簿に登録されている人(転入・出した人は左表参照)
- ③ 法令で定める欠格事項に該当していない人

● 転出・転入・市内転居した人

転入	転出	市内転居										
12月31日(土)以降に県内ほかの市区町村から転入	<table border="1"> <tr> <th>県内</th> <th>県外</th> </tr> <tr> <td>当市の選挙人名簿に登録され転出</td> <td>4月9日(日)に転出</td> </tr> <tr> <td>3月31日(金)までに転出</td> <td>4月1日(土)～8日(土)に転出</td> </tr> </table>	県内	県外	当市の選挙人名簿に登録され転出	4月9日(日)に転出	3月31日(金)までに転出	4月1日(土)～8日(土)に転出	<table border="1"> <tr> <th>3月10日(金)までに異動の届け出</th> <th>3月11日(土)以降に異動の届け出</th> </tr> <tr> <td>転居先住所地の投票所で投票してください。</td> <td>転居前住所地の投票所で投票してください。</td> </tr> </table>	3月10日(金)までに異動の届け出	3月11日(土)以降に異動の届け出	転居先住所地の投票所で投票してください。	転居前住所地の投票所で投票してください。
県内	県外											
当市の選挙人名簿に登録され転出	4月9日(日)に転出											
3月31日(金)までに転出	4月1日(土)～8日(土)に転出											
3月10日(金)までに異動の届け出	3月11日(土)以降に異動の届け出											
転居先住所地の投票所で投票してください。	転居前住所地の投票所で投票してください。											
転入前の市区町村の選挙人名簿に登録されていれば、転入前の市区町村で投票できます(※)。	転出先の市区町村の選挙人名簿に登録されていなければ、当市で投票できません。 転出前に期日前投票ができます。											
	転出日の前日(4月8日)まで「期日前投票」ができます。 転出日の当日(4月9日)は、転出前に投票所入場券に記載された投票所で投票できます。											

※「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」を提示するか、「引き続き県内に住所を有することの確認」(口頭で可)を受けてください。

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)	4月1日(土)～8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		午前8時30分～午後7時

● 持ち物 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)

不在者投票などについて

投票用紙を専用封筒に封入して署名する不在者投票については、左表のとおりです。

対象区分	不在者投票請求書(兼宣誓書)の請求から投票までの流れ
不在者投票施設として、指定された病院・老人ホーム等に入院・入所している人など	①施設の担当者(施設長)に不在者投票の申し出をしてください ②施設の担当者(施設長)が不在者投票請求書(兼宣誓書)を市選挙管理委員会に請求します ③市選挙管理委員会から施設長に不在者投票書類一式が送付されます ④指定された不在者投票施設で投票します
学業・仕事などで十日町市を離れている人など	①不在者投票請求書(兼宣誓書)を市選挙管理委員会に請求します(市ホームページでもダウンロード可) ②不在者投票請求書(兼宣誓書)を市選挙管理委員会に提出します ③市選挙管理委員会から不在者投票書類一式が送付されます ④書類一式を滞在している市などの選挙管理委員会に持参し、そこで投票します

- 請求は告示日より前に行うことができますが、書類一式の発送は告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、滞在市などの選挙管理委員会に連絡し、早めに投票をおこないきましょう。
- 「郵便等の投票による不在者投票」を希望する人は下記を確認してください。

対象区分	障がい名(要介護状態区分)	障がいの程度
身体障がい者手帳の交付を受けている人	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
戦傷病者手帳の交付を受けている人	両下肢・体幹	1級～3級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第2項症まで 特別項症～第3項症まで
介護保険の被保険者証の交付を受けている人	要介護状態区分が要介護5	

【郵便等の投票による不在者投票】

事前に市選挙管理委員会から、「郵便投票等証明書」の交付を受ける必要があります。

- 請求期限 4月5日(木)
- 対象者 左表のいずれかに該当する人

【特例郵便等投票】

新型コロナウイルス感染症の影響による宿泊・自宅療養など、次の①・②にあてはまる人は、「特定患者等」に該当する選挙人として「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。

- ① 感染症の予防および感染症の患者に対する医療に関する法律第44条の3第2項または検疫法第14条第1項第3号の規定による外出自粛要請を受けた人
- ② 検疫法第14条第1項第1号または第2号に掲げる措置(隔離・停留の措置)により宿泊施設内に収容されている人

濃厚接触者は右記の対象ではありませんので、投票所で投票ができます。

投票所の変更

今回の選挙では、下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 参議院議員通常選挙のとき)	変更後 (令和5年 新潟県議会議員一般選挙のとき)
旧東下組小学校	東下組さわらびセンター



これからの暮らしがもっと便利に

マイナンバーカードを活用しましょう
 ●●●●●問合せはそれぞれに記載

マイナンバーカードを活用できる場面が増えています

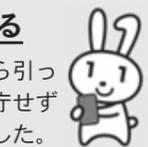
本人確認書類として使える
 マイナンバーと本人確認書類が同時に必要なときも、マイナンバーカードを持っていれば、カード1枚のみで本人確認ができます。



コンビニで各種証明書が取得できる
 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。



オンラインで行政手続きができる
 確定申告(e-Tax)のほか2月6日から引越に伴う転出手続きを、市役所へ来庁せずにスマホなどからできるようになりました。※転入手続きは転入先の自治体で行ってください



各種給付金の受け取りがスマートに
 公金受取口座を登録すると、今後年金や児童手当など申請をするときに、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。



便利な「マイナポータル」が使える
 特定健診結果のほか服薬情報や医療費などを確認できる、自身専用サイト「マイナポータル」が使えます。

マイナポータルアプリのダウンロードはこちら



Android版 ios版

新型コロナワクチン接種証明書がスマートフォンで発行できる
 専用アプリをダウンロードすると、日本国内用と海外用の接種証明書をアプリ上で取得でき、いつでもスマートフォンに表示できます。



専用アプリについて (デジタル庁ホームページ)

健康保険証としても使える
 下記のステッカーなどが貼ってある病院や薬局などで利用できます。



新潟県ホームページ (上記二次元コード) で、利用できる医療機関や薬局を確認できます。

ここが便利!

- 初めての医療機関でも、特定健診結果やこれまでの服薬・診療情報などが医師や薬剤師と共有でき、より適切な医療が受けられます。※本人の同意が必要
- マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単にできます。
- 限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。※一部対象外あり
- 就職・転職・引越しをしたときも、健康保険証としてすぐに利用できます。※医療保険者が変わるときは、引き続き加入の届出が必要

市民生活課市民係 (☎757-3116)

マイナンバーカードは平日のほか時間外開庁日にも受け取れます

下表のとおり、夜間・休日にマイナンバーカードを受け取れます (完全予約制)。各支所は開庁日の直近木曜日までに予約が無いときは開庁しません。先着順のため早めの予約をお願いします。

会場	時間	日にち
市役所本庁 (夜間)	午後7時30分まで	3月14日(火)・16日(木)・23日(木)・30日(木)・31日(金)、 4月3日(月)・4日(火)・5日(水)・13日(木)・27日(木)
市役所本庁 (休日)	午前9時～午後4時	3月18日(土)・26日(日)、4月15日(土)・23日(日)
川西・松之山支所 (休日)	午前9時～正午	4月2日(日)
中里・松代支所 (休日)	午前9時～正午	4月22日(土)

市民生活課市民係マイナンバー専用電話 (☎755-5154) または各支所地域振興課市民係

3月は「自殺対策強化月間」です

高齢者のうつ病 ～春は、こころとからだを大切に～
 ●●●●●問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

高齢者のうつ病の特徴

- からだに症状がやすい**
 若い人のうつ病と比べて、頭痛・吐き気・関節痛・めまい・耳鳴り・不眠など、からだの症状が現れやすいのが特徴で、気分が落ち込むなど「こころの不調」が目立たないことがあります。
- 認知症と間違われやすい**
 「気力の低下」や「物忘れ」など、認知症の症状との共通点が多いため間違われることがあります。うつ病と認知症では治療法が異なるため、専門医の判断を仰ぐことが大切です。
- 不調を放っておくと…**
 家に閉じこもり動かない日が続くと、筋力が低下して「立てない」、「歩けない」など介護を要する状態になることがあります。

春は、家族の状況や生活が変化したり、畑仕事などでからだの衰えを実感したりすることが多く、こころの不調を放っておくと「うつ病」になり、自殺に追い込まれてしまうことがあります。

高齢になると、体力の衰えや病気、親しい人との別れ、生活環境の変化、家族や社会からの孤立など悲しい出来事やストレスになることが多く、こころの不調を生じやすくなります。こころの不調を放っておくと「うつ病」になり、自殺に追い込まれてしまうことがあります。

家族や周囲の人が気づくポイント

- 身体的な不調の訴えが続いたり、増えたりしていませんか？
 - 不調の訴えが強い／原因不明である
 - 体調をくずしてから寝込んでいる
 - 「自分の病気は治らない」と悲観的になっている
- 行動や性格に変化が見られませんか？
 - 食欲の低下 ・夜、眠れていない
 - 今まで楽しみにしていた活動に興味がなくなる
 - 不安や焦燥感が目立つ ・性格が急に変わった
 - 疲れやすくなる気がでない

- こころとからだの健康を保つには、「規則正しい生活習慣」、「人とつながる」、「相談する」ことが大切です。
- 周囲の人の様子を気にかけて、声をかけたり、話を聴く時間を大切にしてください。
- 不調が続いていたり、いつもと違う様子で心配なときは、かかりつけ医または精神科など専門医への受診や相談を勧めてください。

相談窓口 (こころやからだの不調が心配なときなど)

十日町市 健康づくり推進課	☎757-9764	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分
川西支所 地域振興課 市民係	☎768-4956	
中里支所 地域振興課 市民係	☎763-3121	
松代支所 地域振興課 市民係	☎597-2221	
松之山支所 地域振興課 市民係	☎596-2169	
十日町地域振興局健康福祉部 (十日町保健所)	☎757-2402	
新潟県こころの相談ダイヤル (ナビダイヤル)	☎0570-783-025	毎日24時間





趣味活・子育て・学び さまざまなジャンルが揃います

令和5年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集

●●●●●問合せ：それぞれに記載

※月や1回など単位のないものは年額

中央公民館で活動（26団体）

市内の公民館などで生涯学習活動を行っている、サークルや明石学級（高齢者学習事業）などを紹介します。生きがいや仲間づくり、趣味を広げるために参加しませんか。

各種サークル活動 (会場別に記載)

●期間＝4月～令和6年3月

●申・問表中の各申込み・問合せ先へ（会場となる中央公民館・情報館・分じろう・十じろうでは受け付けできません）

サークル名など (50音順)	活動内容	募集人員	活動日	参加費※	申込み・問合せ先
十日町ジュニア ウインドアンサンブル	中学校との合同コンサートをはじめ、各種イベント、福祉施設などでの演奏を行っています（小学校4年生～高校3年生対象）。	何人でも	土曜日 午後1時30分～ 月3回程度	5,000円	中町 毅 ☎090-4003-8872
パソコン飛鳥	男性講師のもと、ワードやエクセルを中心に学習しています。会員は8割が女性です（パソコンは各自持参）。	若干名	第1・3水曜日 午前9時30分～	12,000円	若月藤一 ☎757-0311
ハッスル健康体操	号令に合わせて脳トレ・筋トレ・ストレッチ体操をします。一緒に元気な体を作りましょう。	若干名	第1・3水曜日 午前9時30分～	6,000円	江村悦子 ☎752-3926
フラメンコ ソイ・ヒターナ	フラメンコを一緒に楽しみましょう。各種イベントや施設などを訪問し、踊りを披露しています。	3人	毎週火曜日 午後6時30分～	月2,500円	練習日に直接会場へ お越しください。
フルートシリンクス	フルートの音色、アンサンブルを一緒に楽しみませんか。経験者はもちろん初心者も大歓迎です。	何人でも	第1～3木曜日 午後7時30分～	6,000円	飯塚輝美 ☎090-5416-8589
ヨガはともだち	ルーシーダットンヨガ（タイ式ヨガ）で体のゆがみや不調を整えましょう。	3人	毎週木曜日 午前9時	4,500円	近藤民子 ☎080-2038-0158

情報館で活動（13団体）

サークル名など (50音順)	活動内容	募集人員	活動日	参加費※	申込み・問合せ先
聴こえサポートうさぎ・ 十日町要約筆記サークル	聴こえに不便を感じる人に音声や文字により良く伝えるコツを学び、サポートしながら共に活動しています。	何人でも	第3日曜日 午後2時～	2,500円	佐藤幸子 ☎090-2985-1588
子育てネットワーク おはなし「たまてばこ」	子どもたちへの絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。一緒に楽しみましょう。	何人でも	第4土曜日 午前10時30分～	無料	千保木美代子 ☎757-9008
十日町音声訳サークル	月1回会員相互の勉強会を行い、正しい発声、アクセント、音の高低、速さ、間の取り方、録音機器の扱い方を勉強します。	3人	第2土曜日 午後1時30分～	無料 (別途テキスト代)	酒井智子 ☎080-2085-8152
十日町傾聴研究会	月1回開催の「傾聴の部屋」で人の話(心)を聴くことができる人を目指し、実習します。	何人でも	原則第1土曜日 午後1時30分～	1回300円	瀧澤政信 ☎090-7639-4628
十日町市博物館 友の会	博物館を利用しながら、郷土の自然・歴史・文化について「グループ研究」や「文化財めぐり」で学び、楽しみます。	何人でも	不定期	1,000円	宇都宮正人 ☎757-5531 (博物館内)
パソコン煌会	町内会の文書、チラシや年賀状などを作成するための技能を学びませんか。	5人	第1・3火曜日 午後1時30分～	15,000円	庭野文代 ☎761-7272
パソコンひまわり会	パソコンは各自持参。主にワードを使い、町内会の文書や年賀状などを作成します。希望があればエクセルも練習します。	10人	第2・4火曜日 午前9時30分～	12,000円程	二瓶十二 ☎757-4404
パソコンやまぼうし	ワード機能を使用し、案内文書、年賀状などを作成します。知らなかったパソコンの機能を学ぶことができます。	5人	第1・3水曜日 午前9時30分～	16,000円	種村正恵 ☎090-8008-0483
パソコンゆきうさぎ	パソコンを使って文書の作成などを学習します。	5人	第2・4水曜日 午前9時30分～	14,000円	高橋節子 ☎757-1325
パソコン雪割草	ワード・エクセルで頭の体操をしています。一緒に楽しみましょう。	5人	第1・3火曜日 午前9時30分～	15,000円	西方ミセ ☎757-3006
フォト写楽	家族の楽しい写真、花や風景などの美しい写真を撮ってませんか。カメラの経験や種類は問いません。	5～6人	第1・3金曜日 午前9時～	12,000円	村山順三 ☎090-2723-7162
読み聞かせの会 どんぐり	子どもたちへの絵本の読み聞かせやパネルシアターを行います。	何人でも	第3土曜日 午前10時30分～	無料	伊藤洋子 ☎080-5401-8279
リトルバズ	子育てに関わる全ての人の交流の場です。絵本の紹介や育児・食育の勉強会を行い、子育てを応援します。	何人でも	月1～2回 (不定期) 午前10時～	無料	佐藤恭子 ☎090-2247-5915

各種サークル活動の情報は次ページに続きます

サークル名など (50音順)	活動内容	募集人員	活動日	参加費※	申込み・問合せ先
明石書道会	「きれいな字を書こう」を合言葉に、一人ひとりが自分の好きなスタイルで練習しています。基礎から学べます。	5人	第2・4火曜日 午前9時30分～	9,000円	徳井雅司 ☎090-1666-1897
あしたば 明日葉の会	パソコンのワード・エクセルの基本的技術の習得を目指します。マイペースで気楽に学べる教室です。	2人	第1・3木曜日 午前9時30分～	15,000円	大島善信 ☎090-7243-2267
アレグロ	ピアノを交えた小編成のアンサンブルを楽しみ、個々の技術と表現力の向上を目指します。	何人でも	第2・4日曜日 午後2時～ 第1・3・5月曜日 午後6時30分～	会場費のみ	内山道子 ☎757-4779
アンサンブル・ ムジカ・ルーチェ (越後魚沼弦楽合奏団)	十日町初の弦楽アンサンブルです。パイオリン・ビオラ・チェロ・コントラバス、各パートを募集中。	各パート 何人でも	毎週土曜日 午後7時30分～	月1,000円 学生は無料	池田芳幸 ☎090-9341-3563
いーヨガ	体に無理のない、無理をしないゆるやかなヨガ体操です。先生の指導のもと楽しく体力作りをしています。	2～3人	第2・4水曜日 午後1時～	7,000円	高橋よね子 ☎757-9465
エアロビクスサークル	健康維持増進のための女性限定サークルです。音楽に合わせて楽しく動きます。	何人でも	毎週木曜日 午前10時～	1回1,000円	佐藤恭子 ☎090-2247-5915
絵手紙の会	基礎から学ぶ「下手がいい。下手でいい。」の楽しい会です。認知症予防にも最適。	若干名	第1・3水曜日 午後1時30分～	3,000円	福原千枝子 ☎752-5311
大人バレエ&ヨガ (十日町おやこ劇場)	バレレッスンは整体そのもの。年齢を重ねても美しく健康な体でいるために、バレエやヨガを初歩から楽しみませんか。	若干名	第1・3月曜日 午前10時～	1回1,000円 +会場費 (会員割引有)	丸山 恵 ☎090-2548-0507
鶴夕会	舞踊教室をはじめ、福祉施設や各種イベントで踊りを披露します。体に無理のない全身トレーニングを中心に行います。	3人	第1・3月曜日 午後7時～	月3,000円	尾身順子 ☎757-6065
銀の笛ピロロ	一緒にフルートを吹いてみませんか。未経験者も大歓迎です。	何人でも	第1・3・5日曜日 第2・4土曜日 午後7時30分～	月1,000円	大淵敦子 ☎090-4053-4455
コーラスライン	色々なジャンルの歌に挑戦します。発声からしっかりと練習し、一緒に美しいハーモニーを目指しませんか。	何人でも	毎週火曜日 午後7時30分～	月4,000円	山田さち子 ☎757-3537
茶楽会	茶道宗偏流の基本を学びます。おいしいお茶やお菓子とともに、日本の伝統文化に触れてみませんか。	若干名	第1・3水曜日 午後7時30分～	年会費 10,000円 月3,500円	廣田綾香 ☎090-2959-8098
詩吟神風流神邑会 末広会支部	詩吟を通して漢詩・和歌の詩を学び、一緒に大きな声を出して楽しみませんか。	何人でも	毎週水曜日 午後1時30分～	月2,000円	関口一夫 ☎752-3400
詩吟を楽しむ会	詩を学び、詩を吟じて楽しみます。発声練習、腹式呼吸で健康増進効果もあり、認知症予防にもなります。	何人でも	第1・3金曜日 午後1時30分～	月1,000円	庭野ヨイ子 ☎757-5648
全日本写真連盟 十日町支部	写真を楽しみたい人、初心者も大歓迎です。情報館で写真展や写真教室などを行っています。	5人	第4火曜日 午後7時～	入会費6,500円 年会費7,000円	小坂幸平 ☎090-2494-7363
太極拳クラブ	楽しく24式太極拳を学び、健康の維持・促進や認知症を予防しましょう。	5人	第1・2・3木曜日 午後7時30分～	10,000円	湯沢典子 ☎090-8302-8624
妻有踊り隊華焔	親子孫3世代、会員22人のよさこいチームです。地域交流、十日町のPR、健康づくりを目的に活動しています。	何人でも	毎週月曜日 隔週日曜日 (冬季は変則日曜日など)	入会金500円 大人月1,000円 小人月200円	金子紀子 ☎080-3147-0622
十日町 あすなろ山の会	地元の山を中心にハイキング・登山を楽しみます。誰でも参加できる行事も計画します。	何人でも	第1火曜日 午後7時～	入会費1,000円 年会費2,000円	金沢正敏 ☎758-3524
十日町 おだまき山の会	地元の山を中心にハイキング・縦走・沢登り・岩登り・山スキーなどを楽しみます	何人でも	定例会 第1・3火曜日 午後7時30分～	入会費1,000円 年会費10,000円 (別途要保険料)	宮澤健二 ☎090-9630-4946
十日町市民合唱団	発声練習から始め、叙情歌や童謡などを歌います。市民音楽祭や公民館まつりのステージ発表も参加しています。	何人でも	第1日曜日 第2・3・4金曜日 午後1時30分～	8,000円	田口秋子 ☎757-6459

明石学級
(高齢者学習事業)

- 期間＝4月～令和6年3月
- 対 おおむね60歳以上の市民
- 会・申・岡 中央公民館 (☎757-5011・F757-5010)
- ※ 3月14日(火)午前9時～3月24日(金)の間に、来館・電話・FAXのいずれかで申し込んでください。

【オリエンテーション】
 日 4月17日(月)
 会 越後妻有文化ホール
 「段十ろう」
 ※詳細は別途案内を確認してください

コース	学習内容	講師(敬称略)	定員	学習日(2時間)	年間参加費
生け花	色彩や香りなどを楽しみながら、草月流生け花の花型法を学びます(会場は市民活動センター「十じろう」)。	滝沢信一	14人	月1～2回金曜日 午後1時30分～	10,000円
写真	撮影の技術を学び、自然や行催事、毎日の生活を写します。コンパクトカメラでも学習できます。	村山 博	25人	月2回水曜日 午後1時30分～	8,000円
手芸	くらしに役立つ実用品を作ります、編みの基礎などを学びます。	清水道子	10人	第2・4木曜日 午後1時30分～	10,000円
俳句	五七五の文字を通して情感や自然を表現し、俳句を楽しんでいます。	小川信子	17人	第2・4火曜日 午後1時30分～	5,000円
料理	家族にも喜ばれる、おいしくて健康に良い料理を学びます。今年度は料理を会場で食べずに、持ち帰りになることもあります。	蕪木康子	12人	第2・4金曜日 午前9時30分～	8,500円
笑いヨガ	健康維持・増進に効果が期待される、「笑いヨガ」の知識と実践法を学びます。フェイスシールドを着用して活動しますので、参加者は各自で用意してください。	水落善久	14人	第1・3木曜日 午後1時30分～	5,000円

● 留意事項

- ・ 年間参加費は講師料にあてられているので、定員に達しないときは参加費が高くなる場合があります。
- ・ 材料費や教材費などは別途負担です。
- ・ 年間回数は各コース18～20回を想定していますが、回数や会場は都合で変更になることもあります。

各種サークル活動の続き (会場別に記載)

※月や1回など単位のないものは年額

市民交流センター「分じろう」で活動 (5団体)

サークル名など(五十音順)	活動内容	募集人数	活動日	参加費※	申込み問合せ先
絵手紙サークル「やっこ」	絵手紙の創作を行った後、相互の親睦と鑑賞を楽しんでいます。	何人でも	第1水曜日 午前9時～	適宜 (材料費程度)	須藤方子 ☎090-5538-9665
十日町おもちゃ病院	おもちゃの修理を通じて物を大切にすることを育てます。興味のある人はぜひ一緒に活動しませんか。	何人でも	第3土曜日 午前10時～	1,200円	長野和明 ☎090-1030-5042
十日町9条の会	憲法9条を中心に学習を重ねます。学習に役立つ講演会や映画会も、企画・実施します。	何人でも	第1金曜日 午後7時～ (冬期は変更あり)	なし	吉楽正巳 ☎090-4910-8970
とおかまち随筆クラブ	会員同士で作品を発表して合評会を行うほか、より良い作品を書くためのコツも学びます。	何人でも	第3金曜日 午後7時～	月500円	小川清貴 ☎090-1604-1045
ひまわり会	デッサンと年数回の野外スケッチほか、市美術展や絵画展に出展し、技術向上や仲間づくりを行います。	何人でも	第2・4水曜日 午後2時～	10,000円	徳永守司 ☎758-3412

市民活動センター「十じろう」で活動 (5団体)

サークル名など(五十音順)	活動内容	募集人数	活動日	参加費※	申込み問合せ先
絞り藍遊夢	布を絞り、藍染をして作品や小物を作っています。	何人でも	第1・3水曜日 午後6時30分～	月500円	佐藤三夫 ☎090-9636-4217 松井俊明 ☎080-6687-3593
だんだん会 お茶にしようじゃねえ会	ひきこもり、不登校などで悩んでいる人をはじめ、関心のある人もぜひ参加してください。	何人でも	第1金曜日 午後1時30分～	1回300円	だんだん会事務局 ☎090-8004-4520
だんだん会 家族の傾聴会	ひきこもり、不登校などで悩む家族との交流会です。経験者家族と話しませんか。	若干名	第3金曜日 午後1時30分～	なし	だんだん会事務局 ☎090-8004-4520
らくがき楽画会	絵を楽しむ会です。風景・静物などを描き、講師の指導を受けます。	何人でも	第2木曜日 午後7時30分～	3,500円	平野啓介 ☎768-4187
若葉絵	デッサン・水彩・油絵など、講師の指導を受けながら、楽しく学びます。	何人でも	第1・3木曜日 午後6時30分～ (冬季休みあり)	7,500円 (高校生以下5,000円)	村山はるか ☎090-9326-2570

令和5年度 子育て 関係サークル活動



ママ友づくりをしながら、楽しく子育てを学びませんか。子育ての悩みを共有したり、月齢の近い子ども同士の交流をしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- 日 4月12日～12月13日の期間中、第2水曜日午前10時～11時
- 会 段十ろうほか
- 対 生徒4か月以上1歳程度の乳児とその母親
- 料 ※無料※内容により別途徴収あり
- 内 約15組※定員に達し次第締め切り
- 持 乳幼児の歯の発達・読み聞かせなどに関する講話、リズム遊び・手遊び、クリスマス会など
- 申・岡 中央公民館
- 窓口または電話 ☎757-5011



親子で楽しめるイベントや季節の行事がいっぱい。親子でじっくりふれあいながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- 日 4月18日～令和6年3月12日の期間中、毎週火曜日午前10時～11時
- 会 児童センター「めぐらんど」ほか
- 対 就園前の子どもとその保護者
- 料 年間3千円(保険代含む)
- ※ 行事により別途徴収あり。年度途中の参加・退会は月割
- 内 手遊び、親子体操、工作、おでかけ、季節の行事など
- 持 水分補給の飲み物
- 他 8月はお休みします
- 申・岡 中央公民館
- 窓口または電話 ☎757-5011





Vol. 24

観光協会がお届けする、とおかまの魅力的な
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

きものの匂ふ街 十日町きもの月間2023

雪国十日町市が春を感じる4月から6月は、きものを楽しむイベントが目白押しです。この機会に、十日町に根付くきもの文化を身近に感じてみませんか。

十日町きものフェスタ2023

目 4月10日(月)~14日(金) ※一般公開は15日(土)
会 クロステン十日町

令和5年度 十日町市二十歳のつどい

目 5月3日(水祝) 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

第47回 十日町きものまつり

目 5月3日(水祝) 会 本町1~6丁目、高田町1丁目、駅通り

十日町織物産地特別招待会

目 5月12日(金)~15日(月) 会 クロステン十日町

第19回 きものの街のキルト展

目 5月14日(日)~21日(日) 会 中心市街地商店街ほか

~職人探訪~ 十日町きものGOTTAKU

目 6月1日(木)~3日(土)、8日(木)~10日(土) 会 市内9企業



詳細はこちら
(観光協会ホームページ)

このコーナーでは、市の魅力発見や、皆さんの生活に直結する情報などをお知らせします

Pick Up ニュース

成人式の名称が変わりました

令和5年度 十日町市二十歳のつどいを開催します

問合せ：生涯学習課生涯学習係 ☎757-5011

目 令和5年5月3日(水・憲法記念日)午前11時~

会 越後妻有文化ホール段十ろう

※オンラインでの参加は自宅などからの視聴になります

対 市内出身の平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの人

【令和5年1月末現在で市内に住居登録がある人】

・3月中旬以降に案内文書と入場券を郵送します。

【令和5年1月末現在で市外に住所を移した人】

・参加を希望する人は、上記の問合せ先へ連絡してください。

参加にあたっての留意事項

- ・入場券が必要です。郵送で届いた入場券に必要な事項を記入して、当日会場へ持参してください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、日程や内容が変更となることがあります。
- ・家庭内でも感染症予防を徹底するようお願いいたします。



式典での
「二十歳の抱負」
発表者を募集
します

●募集人数=男女各1人※選考で決定

●応募方法=

氏名、住所(行政区)、生年月日、電話番号、メールアドレス、性別、出身校、職業、二十歳の誓いなどメッセージ(800字程度)を記した内容を、上記問合せ先へ郵送や電子メールで送付するか、持参

※オンラインでの発表となることがあります

☑4月14日(金)必着

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
76

冬の芸術祭「SNOWART」こへび隊が大活躍!

3月12日(日)で終了する、「大地の芸術祭」の里 越後妻有2023冬 SNOWART。

期間中はオフィシャルツアーガイドや「雪見御膳」、まつだい「農舞台」フィールドミュージアム企画展『里山雪の遊園地』の運営サポートなど、こへび隊の皆さんの協力によって多くのお客さんから好評をいただきました。

SNOWARTの終了に伴い、サポーター募集も一旦休止します。冬の活動レポートや次回展に向けた新規サポーター募集などの情報は、こへび隊公式ホームページ(右記二次元コード)に随時更新しますので、ぜひ確認してください。



本連載は今号で終了し、次号から大地の芸術祭に関する全体の情報をお知らせする「大地の芸術祭通信」を掲載します。

問合せ=文化観光課芸術祭企画係 ☎757-2637



「雪見御膳」の様子
地域のお母さんたちが、笑顔でお客さまをお出迎え。
Photo by Nakamura Osamu



「里山雪の遊園地」の様子
雪の中でも楽しみながら準備しました。

みんなの心をつなぐ手話 Vol.16

甘い食べ物は好きですか。今回はお菓子里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

プリン



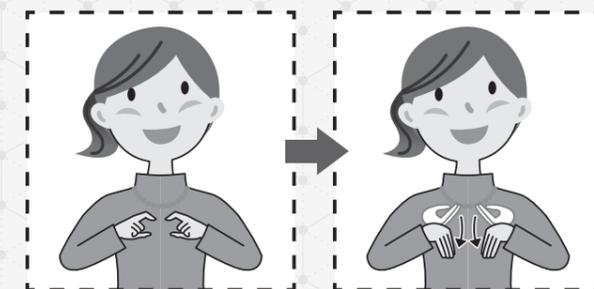
左手のひらに、丸めた右手の指先をのせて揺らす。

ドーナツ



軽く握った両手の親指側をつけてから、下方向にドーナツの形を表現する円を描き、小指側をつける。

チョコレート



両手の親指と人差し指を向かい合わせて、四角形を作り、両手をつまんで「チョコレートを割る」しぐさをする。

ワンポイント

手話を学びませんか

テレビドラマなどで手話に触れ、学んでみたいという人が増えています。市では希望する団体や学校に出向き、手話を教える出張講座を行っています。興味のある人はぜひ問い合わせてください。



滝沢 健太郎さん（四日町3・35歳）

市内出身。大学で保育士と幼稚園教諭の資格を取得し、卒業後は県外の保育園に勤務。海外生活や異業種を経験した後、5年前に地元十日町に戻り、「認定こども園あおのもり」の職員になる。

幼いころから小さい子どもと遊ぶことが好きで、中学校の職場体験で保育園を訪れました。そのときに、子どもたちの成長に携わることができる素敵な職業だと感じ、保育士を目指しました。

◎「この仕事を始めたきっかけは？」

豊かな環境と地域の皆さんの見守りの中で、111人の園児が過ごしています。「なごやかに・おおらかに・じっくりと・しっかりと」を保育・教育方針とし、乳幼児期にふさわしい体験ができるように、子どもの「遊び」の時間を大切にしています。

◎あなたの会社のお仕事、会社の強みは？」



子どもたちには固定概念にとらわれず、いろいろな世界を知ってほしいと思っています。そのためにも、保育に関わることはもちろん、さまざまなことを学び続けて、子どもたちのより良い成長を手助けできるように頑張ります。

◎今後の目標は？」

子どもたちの日々の成長を間近で見れることですね。できなかったことができるようになったとき、子どもたちやご家族と喜びを共有する瞬間がとても嬉しいです。

◎「この仕事のやりがい」は？」

子どもたちに保育園に来るのが楽しみと思ってもらえるように、毎日の遊びを考えたり、教室の環境を整えたりしています。けがや事故には細心の注意を払い、安心して遊べるよう、常に気を付けています。

◎これまでの努力や苦労は？」



協力企業



社会福祉法人森の保育園 認定こども園あおのもり

- 認定こども園
- 従業員数37人
- 十日町市馬場丁1577-2（☎758-3782）
- 令和2年に土市に開園した認定こども園です。子どもたちが喜んで通ってくれる園、ご家族の皆さんから信頼される園であるように努めています。

紹介したい従業員を募集します!!

☎産業政策課 経営支援係 ☎757-3139

令和5年度から「わたしの会社のいちおしワーカー」は偶数月号の掲載になります。

十日町の「除雪のワザ」、初代チャンピオンに輝く

2月4日(土)：南魚沼市（塩沢小学校）

屋根の雪おろしなど、除雪作業の安全対策と楽しさを伝え、イメージアップを図るため、南魚沼市教育委員会と「越後雪かき道場」の共催で、「第1回世界雪ほり選手権」が開催されました。3人1チームで13チームが参加し、作業の安全性・正確性・効率性の総合評価で競われた、記念すべき第1回大会。まずロープリレー（ロープで除雪用具を引き寄せる）・道つけ・雪積みで構成される予選を実施し、勝ち上がった4チームが、ハーネスと命綱による安全対策を行い、決勝の屋根雪下ろしに挑みました。結果、十日町市から出場した2チームが1、2位に輝き、『究極の雪国とおかまち』で培われた除雪技術の高さが、大会を制しました。結果は右記のとおりです。



決勝の様子

- 第1位：十日町市役所（十日町市）
- 第2位：アヴニール（十日町市）
- 第3位：フジマJAPAN（湯沢町）



陸上自衛隊東部方面隊から感謝状が贈呈

2月12日(日)：埼玉県朝霞市（朝霞駐屯地）

この日、当市の自衛官募集に対する貢献が高く評価され、陸上自衛隊東部方面隊から感謝状が贈呈されました。この感謝状は、自衛隊入隊数や自衛隊退官後の雇用協力などの表彰基準を満たしている35の団体や個人に贈られ、当市は昭和54年度、平成元年度に続き3度目の受贈です。この功績は、日ごろから自衛官募集に協力いただいている関係者の皆さんの努力のたまものです。今後も当市から多くの自衛官が誕生するよう、広報活動に一層努めていきます。



「東部方面隊創立63周年記念行事」で感謝状が贈呈（写真左から、東部方面総監森下泰臣陸将、池田副市長）

表彰おめでとうございます

環境大臣表彰（自然公園関係功労）

藤ノ木 正美さん（69歳・小出）

平成2年から30年にわたり、自然環境保護委員として上信越高原国立公園の登山道の草刈りや貴重な動植物の保護、公園内の美化清掃などの活動に尽力されました。藤ノ木さんはこれまでの活動を振り返り、「公園内には清津峡溪谷トンネルのアート作品だけでなく、豊かな自然が織りなす景観が広がっています。残念ながら、登山道は現在閉鎖されていますが、公園全体の美しさを多くの人にぜひ知ってもらいたいです」と話してくれました。



文部科学大臣表彰

（「早寝早起き朝ごはん」運動推進に関する功績）

下条エコメディア協議会

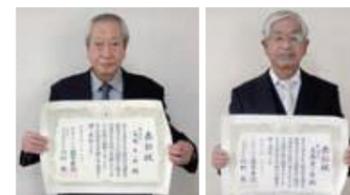
（代表：市立下条中学校長 佐藤栄策さん）

平成21年度に設立した同会は、園児や児童生徒の心身の健康づくりを目指し、発達段階に応じた望ましい生活習慣の定着や、メディアとの正しい付き合い方について学ぶ「下条エコメディア運動」に取り組んでいます。この活動が、「早寝早起き朝ごはん」を推進する普及効果の高い取り組みとして評価されました。佐藤代表は「地域全体で取り組んでいること、そして13年間継続する中で、この運動を経験した子どもが親の世代となって受け継がれていることが素晴らしい点だと感じています。近年はスマホの普及で子どもを取り巻く環境も日々変化しているため、現代の課題を捉えた運動を実施していきたいです」と話してくれました。



警察庁長官表彰（交通栄誉章）

交通安全の分野で、長年にわたる活動の功績や地域への貢献が認められました。受章者は下表の皆さんです。



緑十字金章	高橋 多一郎さん（74歳・助平）／写真左
緑十字銀章	高橋 清一郎さん（76歳・湯山）／写真右

「森の学校」キョロロ 3月15日～4月14日の里山体験プログラム

日時/テーマ
3月18日(土)・4月1日(土) 午後1時30分～4時/雪虫しらべ(無料) 定10人
3月19日(日) 午後1時～3時/里山の生き物サポーターズ 定10人 (参加無料・材料費1,000円)
3月21日(火)祝・26日(日)・4月2日(日)・9日(日) 午後1時～2時30分/里山の生き物探検 定20人
3月25日(土) 午前5時30分～8時30分/定例探鳥会(無料) 定20人
4月8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

※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)

NHK主催のイベントを博物館で開催します。
日 3月18日(土)～21日(火)祝午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
休 会期中休館日なし
内 ¥無料※常設展の入場は有料
内 コンローラーやタブレットを使い、8Kの高精細モニターで火焰型土器や遮光器土偶を鑑賞。小学生以下を対象にワークショップも開催(要申込・先着順)
☎・申・園博物館(☎757-5531)

NHK「8K de 学ぼう!」
火焰型土器&遮光器土偶
in TOPPAKU

【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

第77回名作読書講座
日 3月16日(木)午後7時30分～8時45分
対 中学生以上
定 20人
内 堀辰雄の「風立ちぬ」
講 庭野三省さん
☎・問 情報館(☎750-100)



まちなかステージ 3月15日～4月14日の行事予定表

月	日	内容
3月	16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 ☎分じろう:マーケット広場
	23日(木)	3人展(蕪木隆博・高橋守・村山はるか) ※詳細は21ページ
	18日(土)～23日(木)	春一番の寄せ植え講座 ●時間=午前10時～ ☎分じろう:マーケット広場 ¥1,800円 ※要予約
4月	25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) ☎分じろう:ルーム1
	25日(土)	えんぴつ彫刻展 ~芯の先の小さな世界~ ●時間=午前10時～午後5時(26日は午後4時まで) 【えんぴつ彫刻ワークショップ】 ●時間=両日とも午前10時～午後4時 ¥300円 ☎分じろう:ギャラリー
	26日(日)	こどもパークASOBO(NPOひとサポ) ●時間=午前10時～正午 ☎分じろう:全館
	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 ☎分じろう:ギャラリー ※要予約
3月	6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 ☎分じろう:マーケット広場
	13日(木)	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 ☎分じろう:ギャラリー ※要予約
	8日(土)	とおか市(NPOひとサポ) ●時間=午前9時～午後1時 ☎分じろう:マーケット広場
4月	10日(月)	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) ☎分じろう:ギャラリー
	14日(金)～16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) ☎分じろう:ギャラリー

☎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
3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 ☎分じろう:ギャラリー ※要予約
4月	6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 ☎分じろう:マーケット広場
4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 ☎分じろう:ギャラリー ※要予約
4月	10日(月)	とおか市(NPOひとサポ) ●時間=午前9時～午後1時 ☎分じろう:マーケット広場
4月	14日(金)～16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) ☎分じろう:ギャラリー

【分じろう:まちなかの歴史文化コーナー HAKKAKE】

月	日	展示内容
4月	10日(月)まで	雪国の究極の春ものがたり

段十ろう 3・4月のイベント予定

月	日	内容
3月	25日(土)	第19回 妻有演劇まつり ●開演=午後1時30分
4月	16日(日)	きらら会 春に舞う ●開演=午後0時30分 ¥1,000円

☎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
4月	29日(土)	小野リサ コンサート2023 ●開演=午後4時 ¥全席指定(当日500増)SS席5,000円、S席4,000円

●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。

春季企画展 「開館20周年企画展 館野鴻原画展」



生と死のドラマ、生き物同士のつながりなど、綿密な観察と描写で表現された里山の生物の世界を紹介します。松之山の里山を舞台に描かれた「ぎふちょう」の原画も展示します。
●会期=3月18日(土)～7月9日(日)
☎・問「森の学校」キョロロ(☎595-8311)

3人展
(蕪木隆博・高橋守・村山はるか)

日 3月18日(土)～23日(木)午前9時～午後9時30分(最終日は午後3時まで)
休 3月21日(火)祝
☎市民活動センター「十じろう」
内 油絵・ミニチュアドールハウス・現代美術・版画・写真
他 3月18日(土)・19日(日)にミニチュアドールハウスの実演あり
☎高橋(☎080-4662-2180)

3月コンコースマルシェ

日 3月21日(火)祝午前10時～午後2時
☎分じろう:線十日町駅前コンコース
●テーマ:ほくほく線&オーラルジャンル
内 沿線地域の個性豊かなお店が集まります。
☎北越急行(株)営業企画課(☎750-1251)

ほくほく線発祥の地
まつだいい駅まつり

日 3月25日(土)午前9時～26日(日)午後3時
☎まつだいい駅常春ホール通路
内 ほくほく線の歴史パネル展、飲食店・軽トラ市出店、カラオケ選手権(午前11時～)
※参加希望者は別途募集
☎まつだいい地域振興会(松代支所)地域振興課内(☎59-72220)

新入社員実務基礎セミナー

日 4月18日(火)午前の部:午前9時～正午、午後の部:午後1時30分～4時30分
☎クロスステン
内 各部先着50人
定 各部先着50人
内 新入社員に必要な基礎知識や職場でのマナーなど
講 第四北越リサーチ&コンサルティンク(株)
☎ 3月24日(金)
☎・問 十日町商工会議所(☎757-5111) ※申込みは会議所ホームページから

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

寄付ありがとう

※敬称・都道府県名略

- とおかまち応援寄附金＝堀川美和子(目黒区)、井土悠(品川区)、小山修平(吉川市)、春日秀文(大田区)、近藤厚生(日進市)、伊藤勝文(海津市)、富田広樹(北九州市)、西口義郎(天理市)、奥田皓介(久喜市)、中尾智之(土岐市)、西峰勲(品川区)、佐藤雅夫(蕨市)、横川昇治(さいたま市)、酒本佑介(江東区)、池田淳(大田区)、吉岡英貴(さいたま市)、齋藤佑樹(町田市)、木村義孝(江東区)、村松大吾(武蔵野市)、新井規勝(名古屋市)、高田泰(豊島区)、加藤隆裕(岩見沢市)、大内敦(品川区)、宮部誠(大阪市)、矢野武(横浜市)、松澤信隆(さいたま市)、岡本貴司(江東区)、鈴木俊樹(浜松市)、相澤奈津子(相模原市)、千葉健吾(名古屋市)、余田幹男(戸田市)、島原壮信(白河市)、山下智史(名古屋市)、小山吉信(川越市)、尾崎伸之(市川市)、徳村政雄(白山市)、北川フラム(目黒区)、水落隆(東下組)、水落力也(東下組)
- 情報館分＝庭野勇吉(高田町3南)、Nobby(東京都板橋区)、関口郁民(川原町)、登坂健二郎(駅通り)

女性相談専用電話
 日 月 金 曜 日 午 前 8 時 30 分 ー 午 後 5 時 15 分 (祝 日 ・ 振 休 除 く)
 ● 相 談 〓 7 5 7 ー 3 7 0 1
 (市 民 生 活 課 市 民 係 内)

市は十日町音声訳サークルに市報とおかまの音声訳を委託し、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(☎757-3112)へ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

空き家バンク登録物件募集中
 あなたが所有する大切な空き家を、次の人へ託しませんか。詳しくは市ホームページ(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

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	住 所	電 話
十日町北地域包括支援センター	下条・中条・川西	下条3丁目485番地1(特別養護老人ホーム三好園内)	☎761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町・新座・大井田	高田町3丁目南442番地(医療福祉総合センター内)	☎757-3551
十日町中地域包括支援センター	川治・六箇・吉田	寿町2丁目1番地1(社会福祉法人やまびこ内)	☎755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢・中里	新宮乙195番地3(養護老人ホーム妻有荘内)	☎758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代・松之山	松代3983番地1(松代ゆうあいセンター内)	☎597-3805

〔情報館〕4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
 情報館 (☎750-5100)

一般向け
 春が来た「春いちばん」、「花と緑の歳時記365日」など、春からの生活が楽しくなる本を紹介します。
 おでかけしましょ「旅は終わらない」、「未来の乗り物図鑑」など、おでかけが待ち遠しくなる本を紹介します。

児童向け
 さいたさいた「でてこい ちゅーりっぷ」、「すみれとあり」など、春のお花がきれいな本を紹介します。
 さあ、はじめよう「ちいさなメイベルのおおきなゆめ」、「なんでもできる!」など、新しいチャレンジの本を紹介します。

エコクリーンセンター 前道路車両通行止め
 水路工事(雨水浸水対策)に伴い、エコクリーンセンター前道路について終日車両通行止めとなります。エコクリーンセンター裏側に仮設道路を設置しますので、う回路として利用してください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ● 車両通行止め期間 〓 3月中旬 〓 5月上旬(予定)
 問 上下水道課下水道係 (☎757-3141)

降雪で空き家の損壊が生じていませんか
 空き家の適切な管理は所有者などの重大な責務です。空き家からの屋根材や外壁などの落下は、地域住民や通行者の命に係わる問題にもなり、高額な損害賠償責任が発生する恐れもあります。春の強風を迎える前に空き家に異常がないか確認するとともに、破損箇所があったときは、必要な対策をとりましょう。
 〓 環境衛生課環境企画係 (☎752-3924)
 市ホームページ

まちなかステージ立体駐車場定期利用募集
 市内に在住・在勤する人、または市内事業者
 ● 月額1万3千円
 ● 募集台数 〓 数台(3月末時点での空き区画数) ※応募多数のとき抽選
 ● 利用期間 〓 4月1日(土) 〓 令和6年3月31日(日) ※年度ごとに申請が必要
 ● 3月22日(水)必着
 申・ 〓 NPO法人市民活動ネットワーク(☎750-7771)

すべての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されます
 道路交通法の改正により、4月1日(土)からすべての自転車利用者に乗車用ヘルメットの着用が努力義務となります。自転車を運転する人はヘルメットの着用を努め、同乗する人にも着用させるよう努めてください。また、保護者など児童や幼児を保護する責任のある人は、児童や幼児が運転するときは着用させるよう努めてください。

春除雪について
【雪割り作業】
 田んぼ、畑に行くためという理由での作業は原則行いません。要望があっても、4月中旬ころまでに自然消雪が見込まれるときは、作業をしないことがあります。
【雪戻し作業】
 利用していた雪出し場は、周囲と同時期に雪が消えるよう残雪の雪戻しを行います。雪戻しは攪拌のみを基本とし、やむを得ず排雪を行うときは必要最小限で作業します。
 ● 注意事項＝急な気温上昇で雪崩発生の危険性が高まります。斜面の状況に注意し、前兆現象を見かけたら連絡してください。
 〓 建設課克雪利水係 (☎761-7412) または各支所除雪担当課

市高齢者憩いの家 4月から開館時間変更
 4月11日は午前10時〜午後4時30分、12月3月は午前10時〜午後3時となります(浴室の利用時間と同じ)。
 〓 松之山支所地域振興課市民係 (☎596-2169)

働くことに悩む人のワン・ステップ相談
 日 4月12日(水)・26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・ 〓 福祉課援護係 (☎757-9739)

教育相談
 日 月 金 曜 日 午 前 9 時 ー 午 後 4 時 (祝 日 ・ 振 休 除 く)
 会 ・ 〓 教育相談センター(丸山町) (☎752-7565)

◆4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17日(月)午後1時～3時
 会保健センター（市役所本庁隣）
 日10日(月)
 申・園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



新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025
 ※24時間・年中無休

◆4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・園市民生活課市民係（☎757-3116）※要予約

行政相談

日/会14日(金)午前10時～11時/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、20日(木)午前10時～正午/中里庁舎

4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)			
16日(日)			
23日(日)			
29日(土)祝			
30日(日)			

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。

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

教育相談・女性相談専用電話は28・29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
 会クロスステーション
 申・園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/会14日(金)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・園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・園社会福祉協議会（☎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・園社会福祉協議会（☎757-3565）

子ども情報のひろば

4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・園各支所地域振興課市民係

〔家庭相談員による育児相談〕

期日	会場・受付時間
27日(木)	子育て支援センター「くるる」 午前10時～11時

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、休館日を除き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

日4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）
 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4月11日(火)午前9時30分～11時
 会中里 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
 問中里支所市民係☎763-3121

4月の乳幼児健診

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	受付時間	対象児
4か月児健診	26日(水)	午後1時～1時30分*	4年12月生まれの乳児
10か月児身体測定	27日(木)	午前9時～9時30分	4年6月生まれの乳児

※4か月児については、受付時間内で分けて呼び出しを行います。対象者には個別通知します。

問健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

あいどるきやうす



青山 哲ちゃん(7か月) 伊達4

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

みんなからかわいがられている両家のアイドル、哲ちゃん。おじいちゃん、パパ共に漢字一文字の名前ということもあり、「徳と知恵を持って人生を歩めるように」という願いを一文字に込めて、名付けられました。先月、家族で温泉旅行に行ってきました。普段からパパとのお風呂が大好きで、初めての温泉も喜んで入りました。



発行/十日町市役所 〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地
E-mail | kohn@city.toiwamachi.jp | URL | https://www.city.toiwamachi.jp/

TEL.025-757-3112 FAX.025-752-4635
TEL.025-757-3112 FAX.025-752-4635
編集/企画政策課広報広聴係



未来を拓く！

まちづくりフォーラムⅡ

～農山村からの地方創生～

入場無料
来場者全員に
おいしい「キノコ」
プレゼント！

令和5年

3月21日(火祝)

講演会 14:00～16:30

会場

越後妻有文化ホール 段十ろう (最大708席)

〒948-0083 新潟県十日町市本町一丁目上508番地2



スケジュール | ●14:00 … 開会 ●14:10 … 基調講演 ●15:20 … パネルディスカッション ●16:30 … 閉会

基調講演

明治大学農学部 教授
おだぎり とくみ
小田切 徳美 氏



人口減少・少子高齢化は全国的な問題ですが、近年では、当市への移住者数は増加傾向にあります。また、移住後に中山間地域等で活躍し、地域の活性化に繋がっている事例も多く見られるようになりました。農山村問題の第一人者である明治大学小田切教授の講演や、実際に地域で活躍している方々のディスカッションをとおして、地域活性化について一緒に考えましょう。

神奈川県出身。東京大学農学部卒業。
1995年東京大学大学院助教を経て、2006年より現職。
専門は、農村政策論、地域ガバナンス論。
国内外の農山村地域を歩き、集落レベルから国の政策レベルまでの実態を研究し、政策提言を行っている。「地域おこし協力隊」「関係人口」にも深く関与し、過疎や限界集落等、農村問題の専門家として、政府の各種審議会の委員等も務める。

主な著書
『農山村再生：「限界集落」問題を越えて』
『農山村は消滅しない』
『世界の田園回帰』
『農山村からの地方創生』
『食料・農業・農村の政策課題』など

パネルディスカッション

 1 高橋 美佐子氏 <ul style="list-style-type: none"> ● 農家民宿「茅屋や」代表 ● 食肉処理施設「雪国Base」代表 ● 十日町農業協同組合 経営管理委員 ● 元十日町地域おこし協力隊 	 2 大塚 眞氏 <ul style="list-style-type: none"> ● 十日町市移住支援員 (移住コンシェルジュ) ● (一社)にいがた園 代表理事 ● ㈱toiz 取締役 ● ㈱第一プログレス TURNS アドバイザー 	 3 多田 朋孔氏 <ul style="list-style-type: none"> ● 特定非営利活動法人 地域おこし 事務局長 ● 総務省 地域力創造アドバイザー ● 内閣府地域活性化伝道師 ● 元十日町地域おこし協力隊
---	---	---

お願い 入館時のマスク着用、手指消毒、検温にご協力ください
問合せ先 十日町市役所総務部企画政策課企画政策係 TEL.025-757-3193

共催：十日町市・十日町農業協同組合

「市報とおかまち」へ掲載する広告を募集しています

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。次号の令和5年4月10日号からは裏表紙も広告欄として利用いただけます。ぜひ活用してください。

- | | |
|---|--|
| 【裏表紙広告】
● 枠数＝10枠（申込み状況次第で枠の連結可）
※上記広告は8枠連結分
￥1 枠30,000円（縦48mm×横88mm）
内裏表紙に4色刷り（カラー）で掲載 | 【中面（お知らせガイド欄）広告】
● 枠数＝20枠（枠の連結は4枠まで）
￥1 枠12,000円（縦48mm×横88mm）
内お知らせガイド欄の下段に1色刷り（モノクロ）で掲載 |
|---|--|

☑ 掲載号発行日の約2か月前まで
 ※令和5年4・5月号は別途対応
 申・問企画政策課広報広聴係 (☎757-3112)

各号の申込みスケジュールや注意事項などの詳細は市ホームページ（右記二次元コード）を確認してください。

