

と おかまち

Public Relations

市報



9 2023
/10

令和5年 9月10日号

No.389

心踊る夏宴、再び

【特集】

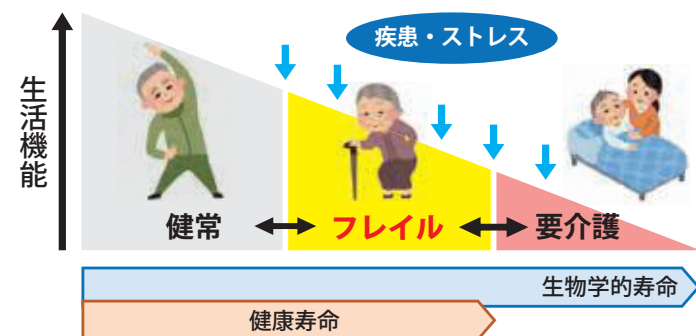
- ① 介護予防のいろいろな“カタチ”
(2～7ページ)
- ② 十日町おおまつり (14～15ページ)

主な内容

8	ピックアップニュース	13	My trip TOKAMACHI/芸術祭通信
10	9月は「世界アルツハイマー月間」です	16	タウントピックス
11	9月は「新潟県自殺対策推進月間」です	18	お知らせ・ガイド
11	新型コロナワクチン接種に関するお知らせ	29	ちびっこひろば/子ども情報のひろば
12	「十日町市住民税非課税世帯給付金」を支給します	31	健康・福祉相談、休日救急医など
	連載コーナー	32	広告欄
	みんなの心をつなぐ手話		

い つまでも元気に、いきいきと暮らすために大切なのが「フレイル予防」。フレイルとは、日常生活を送るために必要な心身活力や生活機能などが低下し、将来介護が必要になる可能性が高い状態のことです。フレイルから要介護状態になるのを遅らせるためには、体や心の変化に早く気づき、予防に取り組むことが大切です。また、早い段階で適切な支援をうけることで、健常な状態に戻ることができます。しかし、フレイルは自分で気づきにくく、加齢を理由に見過ごしてしまう傾向があります。まずは、自分の体や心の状態をチェックしてみましょう。

フレイル予防が健康寿命の延伸につながる



【提供】東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 村山洋史先生

フレイルを見極める主な5項目をチェック！ あなたはいくつ当てはまりますか？

- 体重減少**
半年で体重が2～3kg減った ☐
 - 筋力の低下**
特に握力が低下したとを感じる ☐
 - 疲労感**
わけもなく疲れたような感じがする ☐
 - 歩行速度の低下**
以前に比べ歩くのが遅くなった ☐
 - 身体活動の低下**
軽い運動を週1回以上していない ☐
- ☒ 1～2個：フレイル予備軍
☒ 3個以上：フレイルの疑い

「生涯元気」鍵を握るのはフレイル予防

1つ目は「栄養」。たんぱく質をとり、バランスのよい食事が大切です。また、おいしく食べるために噛む力を維持しましょう。2つ目は「身体活動」。ウォーキングや筋トレなどで、定期的に体を動かしましょう。3つ目は「社会参加」。最近では、社会参加の頻度の低下がフレイルの入り口ともいわれているため、就労や余暇活動などに参加しましょう。3つの柱はお互いに影響し合っています。これらをうまく組み合わせ、自分の生活に取り入れていくことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

市では3年に1回、「健康とくらしの調査」を実施しています。この調査は、高齢者の健康状態や暮らし方などを把握し、介護予防事業などに役立てることを目的に、これまで4回実施しています。2022年度の調査では、前回の2019年度と比べると、要介護のリスクとなるフレイルに関する項目の多くが悪化していました。これは、新型コロナウイルス感染症による外出自粛などが大きな要因として考えられます。ポストコロナの今、心身を一度見つめ直し、自分に合った介護予防に取り組むことで、フレイルの予防・改善が期待できます。

フレイルは予防・改善できます

特集 1

『人生100年時代』を豊かに過ごすために

介護予防の いろいろな“カタチ”

平均寿命が延伸し、「人生100年時代」と言われる現代。厚生労働省が発表した「令和2年市区町村別生命表」では、十日町市の平均寿命は男性81・4歳、女性88・1歳（参考：新潟県平均は男性81・3歳、女性87・6歳）で、女性においては県内市区町村で最も長い結果です。

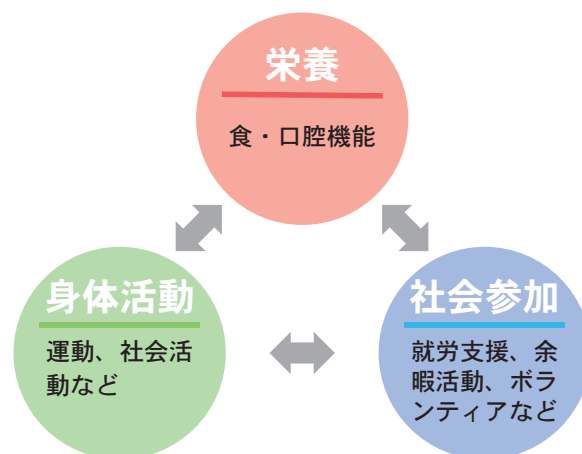
人生100年をただ長く生きるだけでなく、いかに健康で自立した状態で過ごすかが重視される中で、市内には生涯元気に過ごすために頑張っている地域や人、そして応援する人がいます。介護予防がもたらす効果や大切さについて、一緒に考えてみましょう。

■問合せ＝地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

2022年度「健康とくらしの調査」結果

項目	2022年度	2019年度	比較
フレイルあり割合	17.2	15.2	↓
運動機能低下者割合	9.7	9.9	↑
低栄養者割合	1.5	1.1	↓
口腔機能低下者割合	20.9	19.2	↓
1年間の転倒あり割合	27.0	26.1	↓
通いの場参加者の割合	13.9	20.0	↓

●対象者＝市内在住の65歳以上9,020人（要介護認定者を除く）
●回収率＝80.1%（7,227票回収）





来れば、明るく前向きな気持ちになれる



取り組む人
山岸 勝 さん 山岸 あい子 さん

この日は、地域包括支援センターによる介護予防出前講座が行われ、管理栄養士の講話を聞き、1日の食事のチェックをしました。



「老人会がなくなる中、ここも担い手不足で今年の3月に終了する予定でした。でも、地域みんなが集まる場所がなくなるのはもったいなかった」と話す山岸勝さん（80歳）。
鶴亀サロンは山岸さんと妻のあい子さん（75歳）を中心に月2回集まり、体操やお茶飲みのほか、すいとんを作ったり、地域のイベントの飾りつけを行ったり、みんなで地域を盛り上げています。
あい子さんは「高齢になると体の変化があったり、気分が落ち込んでしまったりすることが多いですが、ここに来て近所のみんなと世間話をする、気分が明るく、そして前向きな気持ちになります」と笑顔で話します。

02

松代蒲生地区鶴亀サロン

地域で取り組む 介護予防のカタチ



ここにはわたしの居場所、役割、笑顔がある

01 下条為永地区 気楽会

毎月1回集まって体操をしたり、歌を歌ったりと高齢者の寄り合いの場になっている気楽会。今年で設立から14年目を迎えます。コロナ禍でなかなか集まることができなかった期間は、会員に手紙やお菓子を送るなどの工夫をしながら、細くてもつながりを切らずにこれまで活動を続けてきました。

この日は、地域包括支援センターによる介護予防出前講座が行われ、すごろくをしながら介護予防の知識を学びました。

「ここに来て、知り合いに会ってお話しすることが、みんなの楽しみです」と話す村山秀子さん（75歳）。
高齢になると家の出入りがおっくうになり、コロナ禍で人に会うことも希薄化してしまった中で、毎回多くの会員が参加し、出席率が高い同会。「準備や片付けなどは当番制で、協力して行っています。会員の多くが80歳代と高齢化が進んでいます。が、会の名前のとおり地域のみんなが気楽に集まれるこの場所を、無くさないように続けていきたいです」と、今後の抱負を話してくれました。



介護予防すごろくの各マスには、お口の体操や手足の運動、脳トレなど内容が盛りだくさん。

顔を知った人に会えて 気楽に話せる場所



取り組む人
村山 秀子 さん

住民が主体となって取り組んでいる

1度はなくなりかけたサロンですが、地域の皆さんと相談し、こうして活動を続けることができました。地域に音頭をとってくれる人や、体操指導をできる人がいたこともありますが、何よりこのサロンは住民の皆さんが主体となって、介護予防に意欲的に取り組んでいます。このような「自主グループ活動」が、今後各地域で広まってくれれば嬉しいです。



応援する人
十日町市社会福祉協議会 本柳 学 さん

人生の最期まで元気に暮らしてほしい

以前、蒲生地域を中心に「地域おこし協力隊」として活動していた頃から、このサロンに携わっています。当時「地域おこしとは何か」と悩む中で、地域の皆さんが人生の最期まで元気に暮らせるお手伝いができればと思い、体操指導を始めました。今もこうして定期的に皆さんと会えることは嬉しいです、これからもこのサロンを応援していきたいです。



応援＆取り組む人
体操指導を行う 柳 百合 さん



応援する人
十日町北地域包括支援センター 高橋 文恵 さん

介護予防を楽しく学んでほしい

誰もが1度は触れたことがあるすごろくをヒントに、この「介護予防すごろく」を作りました。各マスの内容は盛りだくさんで、特に早口言葉や手を動かすダーツなどのミニゲームはとても盛り上がります。参加した皆さんが楽しんで介護予防に取り組んでくれるので、とても嬉しいです。地域包括支援センターはこれからも「みんなで集まりたい」、「地域に参加したい」という皆さんを応援します。

自分に合った

介護予防のカタチ

取り組む人
山岸 達宏さん



取り組む人

福原 はなさん



応援する人

十日町市地域ケア推進課
理学療法士

村山 祐樹さん

元の心身、生活に戻ることを諦めない

高齢になると「低栄養」が要介護のリスクになることから、しっかりと食べるのが大切とされ、国は日々の食事への関心を促す取組みとして、「10食品群チェック」を勧めています。

松之山新山地区で暮らす山岸達宏さん（80歳）は、6年前に病気を患い手術を受けて、その後は変形性膝関節症に悩まされました。また、同時期に自宅のリフォームも重なっていたため、気持ちが滅入ってしまいました。そのような状況の中、参加した介護予防講座で管理栄養士から10食品群チェックを紹介されて、「これはいいことだ。私にもできないかな」と思い、その日から食事のチェックを始めました。「これまで5年間、毎日欠かさずチェックしています」と笑顔で話す山岸さん。現在は月に1回、妻の真知子さん（77歳）と一緒に体操教室に通い、天気が良い日はボールウォーキングにも取り組んでいます。

山岸さんは「小さな努力です」と話しますが、その積み重ねがこのように「大きな成果」につながっています。まさに、継続は力なり。

高齢者は病気などをきっかけに要介護に陥るケースが多いですが、山岸さんは食事のチェックを毎日行うなど、日々の努力で現在も健康を維持しています。

山岸さんは「小さな努力です」と話しますが、その積み重ねがこのように「大きな成果」につながっています。まさに、継続は力なり。

昨年12月、自宅で転倒し腰椎を圧迫骨折した福原はなさん（89歳・本町東1）は、約50日の入院生活を振り返り、「体力や筋力も落ちて、体重も減り、もう退院はできないと思っていた」と話します。

退院当初はデイサービスを利用し入浴していましたが、福原さん本人の「自宅で入浴をしたい」という気持ちが強かったことから、ケアマネジャーと相談し、今年の4月から理学療法士による自宅での短期間の指導を受けました。ご自身の努力の結果、約3か月間の指導により、目標であった自宅入浴ができる状態まで回復することができました。そして、歩行器を卒業して杖に切り替えられたことで、けがをする前のように、近所の顔なじみにも会いに行くことができるようになりました。

元の生活に戻ることができた福原さんは、ご自身の経験を「早い段階でリハビリを受けることが、何よりも大切だと実感しました」と話します。1度けがをすると、介護サービスを使い続けるケースは少なくありません。しかし、比較的軽度であれば、福原さんのように本人の気持ちと努力で、元の生活に戻ることができます。それに気づき、いかに早く介護予防の取り組みを始めるかが大切です。

小さな努力の積み重ねが、大きな成果に

最初に「1日7品目以上」という目標を聞いたときは、正直毎日食卓に揃えるのは大変だなと思いました(笑)。でも、夫が毎日チェックをしながら「今日は魚がないな」などと話しているのを聞くと、私も自然と毎日の献立のバランスを考えるようになり、野菜だけでなく魚や肉、卵を意識して取り入れるようになりました。今は毎日7品目以上になるように、キャベツを炒めるときもハムを入れたりして、品目が増えるように工夫しています。夫が始めた取り組みが、家族みんなの健康につながっています。

本人の意向に寄り添う支援

私たちケアマネジャーが大切にしなければいけないことは、ご本人の意向です。福原さんの場合、退院直後というタイミングで「1人で自宅のお風呂に入りたい」という強い気持ちがあったので、これから「自立する」ためには何が必要で、どうすればよいのかを一緒に考えました。ご自身の努力はもちろんですが、ご家族の理解と協力もあって、ここまでの成果を出せたと感じています。元の生活に戻りたいという気持ちを諦めずに、まずは最寄りの地域包括支援センターに、ぜひ相談してください。



応援する人 十日町東地域包括支援センター
ケアマネジャー 押木 義江さん



取材中、終始笑顔を見せる福原さん。「皆さんに相談して、本当によかった」と元気に話してくれました。

家族の健康につながる

最初に「1日7品目以上」という目標を聞いたときは、正直毎日食卓に揃えるのは大変だなと思いました(笑)。でも、夫が毎日チェックをしながら「今日は魚がないな」などと話しているのを聞くと、私も自然と毎日の献立のバランスを考えるようになり、野菜だけでなく魚や肉、卵を意識して取り入れるようになりました。今は毎日7品目以上になるように、キャベツを炒めるときもハムを入れたりして、品目が増えるように工夫しています。夫が始めた取り組みが、家族みんなの健康につながっています。



応援&取り組む人 山岸 真知子さん



毎日チェックすることで、食べ癖や季節の傾向もわかるようになったと山岸さん夫婦は話します。

十日町市の 取組みを紹介

1 認知症サポーター養成講座

基礎知識や対応を学び、認知症の人やその家族を見守り・応援する人を養成しています。

☎地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511



2 さわやか教室（認知症予防教室）

認知症予防活動と認知機能検査（年1回）を行います。見学や体験が可能です。

☑市内在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けていない自立している人

会アップルとおかまち2階（本町2）

内容転倒予防体操、ボッチャ、絵手紙、体操、手芸、かご編み、クラフト、臨床アート、折り紙

¥半日100円

問さわやか教室担当者 ☎755-5085



3 認知症カフェ（金曜ロビーカフェ）

どなたでも気軽に集える場です。

日毎週金曜日午後1時30分～3時30分

会アップルとおかまち1階（本町2）

内容歌唱、軽運動、茶話会など

問アップルとおかまち ☎755-5575



4 さがしてネット

行方不明になるおそれがある人について、あらかじめ本人の写真や家族の連絡先などの情報を登録します。行方不明になったときは、登録情報が捜索の手掛かりとなり、早期発見や保護に役立てることができます。

☎地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

～9月は高齢者見守り強化月間です～



高齢化や核家族化によって家族や親族のみでの見守りが難しくなる中で、私たち一人ひとりが身近な高齢者を見守っていくことが大切です。日頃からしているあいさつや声かけ、ちょっとした手助けが身近な高齢者の異変に対する「気づき」につながります。心配な人を見つけたら、地域包括支援センターへご連絡ください。



Pick Up

安心して暮らせるまちをめざして ～認知症について考えてみませんか？～

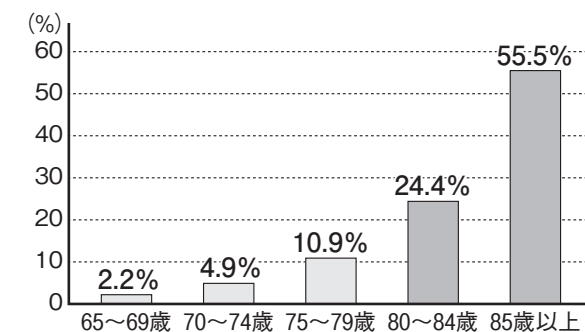


9月は「世界アルツハイマー月間」です

●●●●●問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

厚生労働省は、2025年に認知症高齢者数が約700万人を超えて、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計しています。また、高齢になるにつれて認知症の割合は増加するため、85歳以上では55%以上の人が認知症になるともわれています（右記グラフ参照）。

認知症は誰でもかかる可能性がある病気です。しかし、認知症についての理解不足から、本人も周りの人もつらい思いをしていることが少なくありません。認知症について理解を深めて、お互いが安心して暮らせる社会を目指しましょう。



出典：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」より算出

認知症って
どんな病気？

さまざまな脳の病気が原因で脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶力、判断力など）が低下することで、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

どんな症状が
あるの？

- 脳の細胞の働きが悪くなることによっておこる症状（中核症状）
 - ・覚えられない、忘れてしまう
 - ・時間や月日、場所、人がわからなくなる
 - ・お金などの計算ができない
 - ・道具の使い方が分からない など
- 性格や環境、心の状態によって出る症状（行動・心理症状）
 - ・無気力になる
 - ・怒りっぽくなる
 - ・物を取られたと思い込む
 - ・道に迷って帰れない

☞周りの人の関わりや薬で症状を緩和できることがあります。

治療方法は？

現在、認知症を完治する治療法はありませんが、早期発見や適切な治療をすることで症状の軽減や進行を遅らせることができます。

☞小さなサインを見逃さず、気になるときは早めに医療機関に相談・受診しましょう。

認知症の人と接する
ときの心構えは？

- ①1人の人として対等に接する（病人扱いをしたり本人がやれることまで奪ったりしない）
- ②自尊心【プライド】を傷つけない（命令的・高圧的な態度をとらない、間違いを否定したり失敗を叱ったりしない）
- ③安心感を与える（笑顔で接して本人のペースを尊重する、ひとりぼっちにしない）
- ④本人の意欲や意向を尊重する（出来ることを引き出してほめる）

令和 5 年秋開始接種の内容に変更があります



新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

●●●●●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

市報 8 月 10 日号などでお知らせした令和 5 年秋開始接種について、接種開始日が変更になりました。また、使用するワクチンが決まりましたのでお知らせします。接種を希望する人は接種券が届いたら、ワクチン接種予約サイトまたはコールセンターから接種日時と会場を予約してください。

【留意事項】

- ・集団接種は実施しません。
- ・市役所、医療機関の窓口では予約ができません。
- ・接種券は対象者に順次郵送しています。ただし、令和 5 年春開始接種の接種券を持っていて未使用の人には郵送しません。お手元にある接種券を使用し、予約・接種を行ってください。
- ・乳幼児（6 か月から 4 歳）と小児（5 歳から 11 歳）の接種日程・会場は調整中です。



12歳以上の接種について

- 対象＝初回接種（1・2 回目）を終了し、前回接種から 3 か月以上経過した 12 歳以上の人
- 使用するワクチン＝オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価ワクチン（ファイザー社製）
- 会場（個別医療機関）・日程

医療機関名	接種開始日	接種終了日	期間内の接種実施日						
			月	火	水	木	金	土	日
池田医院	9 月 26 日	12 月 29 日		●	●	●		●	
大坪医院	9 月 25 日	12 月 22 日	●	●	●	●	●		
せき整形外科	9 月 27 日	12 月 20 日	9 月 27 日、10 月 11 日・18 日・25 日、 11 月 8 日・15 日・22 日、12 月 13 日・20 日						
田中外科医院	9 月 29 日	12 月 9 日	9 月 29 日・30 日、10 月 13 日・21 日、 11 月 10 日・18 日、12 月 1 日・9 日						
十日町中央クリニック	9 月 30 日	10 月 28 日	9 月 30 日、10 月 14 日・19 日・28 日						
本町クリニック	9 月 26 日	12 月 29 日	●	●	●	●	●	●	
山口医院（袋町）	9 月 25 日	12 月 27 日	●	●	●	●	●	●	
山口医院（下条）	9 月 25 日	12 月 22 日		●		●	●		
富田医院	9 月 23 日	12 月 3 日						9 月 23 日 のみ	●
上村診療所	9 月 26 日	12 月 29 日		●	●	●	●		
県立松代病院	9 月 26 日	12 月 26 日		●		●			

※休診日や祝日など実施しない日もあるため、詳細は予約サイトまたはワクチン接種コールセンターから確認してください。

ワクチン接種予約方法

- 十日町市
ワクチン接種予約サイト
（インターネット予約）



- 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 7 時（祝日を除く月曜日から金曜日）

電話予約は混み合うため、できる限りインターネットからの予約をお願いします。

気づいて！ つなごう！



9月は「新潟県自殺対策推進月間」です

●●●●●問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

十日町市の自殺死亡者数は令和 3 年が 21 人、令和 4 年が 14 人で、自殺死亡率は全国や新潟県よりも高い状態が続いています。健康・経済・人間関係など複雑な問題が深刻化し、心理的に追い詰められることが自殺につながります。また、全国的に夏休み後のこの時期は、こどもの自殺が増える傾向があります。いつも以上にこどもの様子に注意を払っていきましょう。

●こころの不調のサイン

次のような症状が 2 週間以上続くときは、早めに精神科などの専門医を受診しましょう。

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 など
- 不安でイライラする
- 集中できない

からだ

- 不眠
- 食欲不振
- 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

そのほかにも仕事の負担が増える、重い病気にかかる、本人にとって価値のあるものを失う、「死にたい」などと口に出すなどのサインを多く認めるときは自殺のリスクが高まります。

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

地区担当保健師が相談に応じます。

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

▼ 国・県などの相談窓口

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（保健所）	☎757-2402
--------------------	-----------

- 相談時間＝平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

よりそいホットライン	☎0120-279-338
------------	---------------

- 相談時間＝毎日 24 時間
さまざまな人の悩みに寄り添います。外国語による相談（Helpline for foreign people）、DV・性暴力に悩む人、性別の違和や同性愛などの相談



よりそい
ホットライン

※市では精神科医と臨床心理士によるこころの相談会を行っています（事前予約制）。
相談は無料で秘密は守られます。日程はホームページや市報でお知らせします。



詳しくはこちら

18歳までの
子ども専用

チャイルドライン（18歳までのこどもがかけるとんわ）

☎0120-99-7777 チャットでも相談できます

相談時間 午後 4 時～ 9 時



チャイルドライン
ホームページ





Vol.
30

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

「越後妻有観光フォーラム2023」を開催しました



花角県知事による特別講演

十日町市観光協会はこれまでの支部組織を解散・統合し、「新たな観光協会」として生まれ変わりました。

8月8日(火)には、新たな組織のお披露目となる「越後妻有観光フォーラム2023」を開催し、花角英世新潟県知事をはじめ当協会の会員など123人が出席しました。これからは観光による地域創生や、地域が元気になる持続可能な観光地化を目標に、やる気がある人が参加できる機能性を持った組織を目指します。



第1部観光説明会の様子

新規会員を募集しています

事業者はもちろん個人での申込みも受け付けています。入会費や申込み方法などの詳細は、十日町市観光協会まで問い合わせてください。



ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD

アートを通じて越後妻有の
魅力を発見&発信
大地の芸術祭通信
Vol.06

大地の芸術祭公式ホームページ

■問合せ＝文化観光課芸術祭企画係 ☎757-2637



第9回「大地の芸術祭」名称・開催日程が決定！

第9回展となる「大地の芸術祭」について、7月に開催した大地の芸術祭実行委員会本部会議で協議した結果、次のとおり決定しましたのでお知らせします。

名 称 大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024

開催日程 令和6年7月13日(土)～11月10日(日) 全87日
●全期間を通じて火・水曜日は休みとします（一部作品施設は通常営業）。

キックオフイベント

田中泯 雪の良寛 (仮称)

日 令和6年2月23日(金・祝)・24日(土)

※日にちは変更になる可能性があります。

会 ナカゴグリーンパーク

●日程・料金・会場へのアクセスなどの詳細は、決まり次第「大地の芸術祭」公式ホームページでお知らせします。

●雪見御膳とあわせたツアーも販売予定です。

大地の
芸術祭 9th
越後妻有アートトリエンナーレ2024

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

福祉課からのお知らせ



「十日町市住民税非課税世帯給付金」を支給します

●●●●●問合せ：福祉課住民税非課税世帯給付金担当 ☎757-9739

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増をふまえて、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯を支援するため給付金を支給します。

項 目	内 容
対 象 世 帯	令和5年6月30日時点で十日町市に住民登録があり、世帯員全員が「令和5年度分の住民税が非課税」である世帯（世帯員全員が課税者に扶養されている世帯を除く）。
支 給 金 額	1世帯あたり3万円
申 請 方 法	すでに対象世帯へ確認書を郵送しています。内容を確認し、返送してください。
申 請 期 限	令和5年11月30日（必着）
留 意 事 項	●十日町市で税申告をしていない人や、令和5年1月2日以降の転入者が含まれる世帯には確認書が送付されません。 ●税申告の結果非課税だったときや、転入者が非課税だったときは給付金の対象となる可能性があります。給付を受けるには別途申請書の提出が必要です。 ●詳細は市ホームページを確認または問い合わせてください。



市ホームページ

Serialization corner

連載コーナー

みんなの心をつなぐ手話 Vol.18

今回は、1日の時間にまつわる手話表現を紹介します。

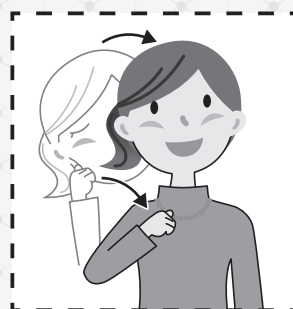
■問合せ＝福祉課障がい福祉係 ☎757-3782

ワンポイント

失語症と意思疎通支援

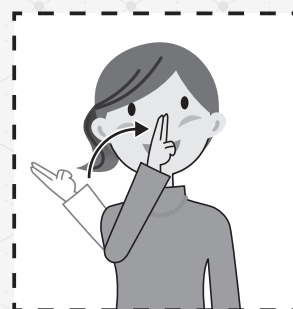
失語症とは脳の病気などで言語中枢が損傷し、物ごとを考えることはできるのに、自分の考えを「言葉」にすることが難しくなる障がいです。市では、失語症者向けの意思疎通支援も行っています。

朝・起きる



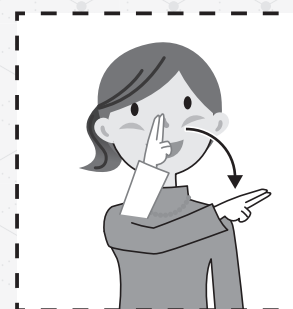
枕のイメージで、右手のこぶしをこめかみにあてて、手をおろしながら頭を起こす。

午前



時計の針のイメージで、右手の人差し指と中指を立てて、顔の右から額の中央に動かす。

午後

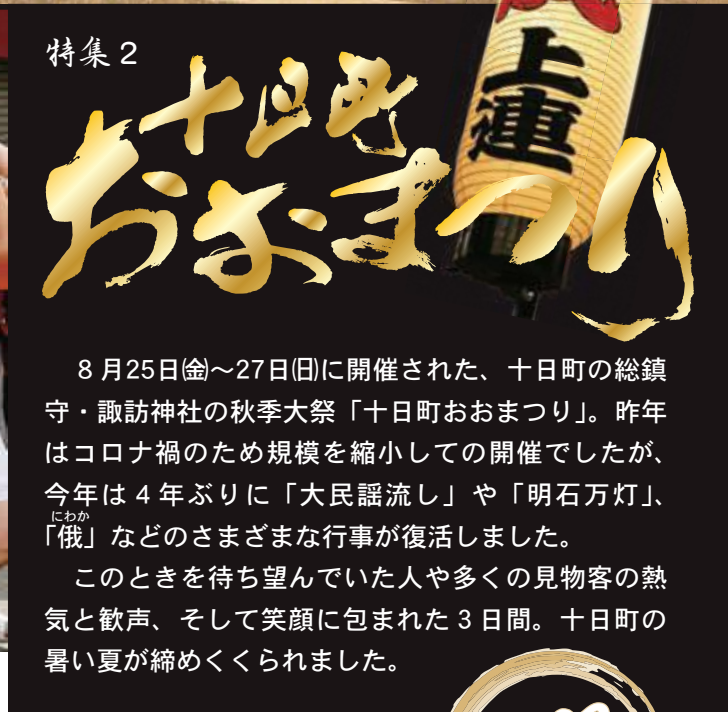


時計の針のイメージで、右手の人差し指と中指を立てて、額から顔の左に動かす。

夜・暗い



両手の手のひらを前に向けて、弧を描きながら顔の前で交差させる。



特集2

8月25日(金)～27日(日)に開催された、十日町の総鎮守・諏訪神社の秋季大祭「十日町おまつり」。昨年はコロナ禍のため規模を縮小しての開催でしたが、今年は4年ぶりに「大民謡流し」や「明石万灯」、「俄」などのさまざまな行事が復活しました。

このときを待ち望んでいた人や多くの見物客の熱気と歓声、そして笑顔に包まれた3日間。十日町の暑い夏が締めくくられました。



①上町・宮下・下町の三俄競演。フィナーレでの三俄揃っての回転は迫力満点 ②全国的にも珍しい八角神輿。「おいよい!」の掛け声とともに町内を練り歩く ③・④20団体約800人が参加した大民謡流し。参加者は十日町小唄と深雪甚句の生唄・生演奏に合わせて4年ぶりの踊りを楽しんだ ⑤露店が並んだ駅通り。子どもたちの笑顔が溢れて多くの人でにぎわう ⑥・⑦・⑧明石万灯には6団体約220人が参加。各団体の見応えある万灯が市街地を彩る ⑨各町内に神輿を担ぐ子どもたちの元気な声が響き渡る ⑩神輿渡御行列の様子 ⑪諏訪神社境内で行われた奉納少年相撲大会。はっけよいのこった! ⑫奉納煙火大会。十日町の夜空に大輪の華が咲く



表彰おめでとうございます

交通安全知事表彰（交通安全優良団体） 十日町地区自動車整備協会

全国的に自動車が普及し始めた約50年前に発足した同協会。自動車の無料点検や警察・交通安全協会・市と連携して「交通安全フェア」を継続して開催するなど、地域の交通安全の向上に貢献された功績が認められました。

小川幸一会長は「このたびの受彰は、長年にわたり活動を続けてきた先輩の皆さん、そして関係各所の皆さんの協力のおかげです。悲惨な交通事故を起こさないために、今後も我々の活動を通じて交通安全を訴えていきます」と、喜びと今後の抱負を話してくれました。このほか、交通安全対策連絡協議会長表彰を市内3団体（交通安全優良団体）と1人（交通安全功労者）が受彰しました。



コモ青少年交換留学が4年ぶりに再開

8月19日(土)～9月2日(土)：市内

姉妹都市のイタリア・コモ市から2人の交換留学生、エレナ・シオリさんとマリア・ソフィア・スパーノさんが十日町市を訪れました。当初は2020年の夏に来市予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で長らく延期に。ようやく両国の自由な往来が可能となり、十日町市のホストファミリーと4年ぶりの再会を果たしました。

滞在期間中、2人は芸術祭の作品巡りや十日町おまつり

の民謡流しを体験し、ソフィアさんは「東京は海外からの玄関口で訪れる外国人も多いですが、十日町市の風景は「本当の日本」を代表していると感じます」と話しました。歓迎夕食会でゆかたを着たエレナさんは、「きものが大好きです。十日町市に来ることが私の夢でした」と笑顔で話してくれました。

2025年には十日町市とコモ市が姉妹都市提携を結んで50周年を迎えます。市では、8月からイタリア人の国際交流員、マッテオ エンリコ・オルフィーノさんが着任しました。コモ市との連携を密にして、今後さらに活発な交流が進むことが期待されます。



ホストファミリーの自宅で煎茶体験。左からマッテオ国際交流員、エレナさん、ソフィアさん

川を楽しみ、音楽に酔いしれる 中里の夏を満喫

8月14日(月)：清津川フレッシュパーク



中里地域恒例の夏を楽しむイベントが開催されました。日中は4年ぶりとなる「清津川さかなまつり」、夕方からは「清津川・川っぺり音楽祭」が開催。会場には延べ1,500人が訪れ、家族連れを中心に多くの人でにぎわいました。連日猛暑日が続いた中で、訪れた人たちは清津川の川風に涼を感じながら、魚のつかみ取りや、出演バンドの生演奏を楽しみました。

アートが飛び散る夏休み

8月13日(日)～14日(月)：キナーレ

市と無印良品直江津店との共催で、夏とアートを満喫するイベント「ART SPLASH!!!」が開催されました。キナーレ中央のアート作品「空の池」では水合戦やSUP体験、回廊ではビニールシートに思い思いの色を塗ってフラッグを作る「カラフルスプラッシュ体験」などが行われ、会場には子どもたちの笑顔がはじけていました。



SUPを楽しむ子どもたち

都会にはない“雪里”の魅力を見て、触れて、感じる

8月4日(金)～6日(日)：市内

小中一貫校まつのやま学園で昨年11月から受け入れを開始した「雪里留学」。この制度は同学園の通学区外の子どもが就学できるもので、自然とアウトドア体験を活かした、都会の学校では経験できない特色あるカリキュラムを通じて、地域の中で子どもの主体性を育むことを目的としています。



まつのやま学園でやぎの散歩を楽しむ参加者たち

市ではさらなる移住定住の促進に向けて、移住関連情報誌「TURNS」を発刊する榎第一プログレス（東京都・堀口代表取締役社長）と連携し、雪里留学に関心のある市外在住の家族を対象に体験ツアーを開催しました。参加者はまつのやま学園や学生寮「藤倉ハウス」の見学のほか、「森の学校」キョロロでの体験や地域住民との交流など、移住教育に特化した2泊3日のツアーを楽しみました。東京都からの参加者は「座学だけでは得られないものを子どもが経験できて、とてもよかったです。実際に訪れてみて、ここなら安心して子どもを預けられそうです」と話してくれました。

今考える、平和と命の大切さ

8月6日(日)：キナーレ・越後妻有文化ホール「段十ろう」

第69回原水爆禁止十日町市民大会がキナーレ「平和の塔・市民のこのころの火」の前で開催されました。過去3年間はコロナ禍のため関係者のみでの開催でしたが、今年は多くの市民が参加し、広島県に原爆が投下された午前8時15分に黙とうが捧げられました。

また同日、原水爆禁止十日町市協議会（久保田愛策会長）の創立65周年事業として、戦場カメラマンの渡部陽一さんによる平和講演会が段十ろうで開催されました。渡部さんは悲惨な戦地での経験や撮影した写真などを示しながら、「世界中のどの戦争でも犠牲者はいつも子どもたち。このような子どもたちの哀しみの声を、これからも写真を通じて多くの人に届けていきたい」などと語り、参加者は平和や命の大切さについて、改めて考えさせられる機会となりました。



独特の語り口で語りかける渡部さん



旧友との再会を喜び合いました

は中学校対抗の懐メロイントロドンなどさまざまな催しが行われ、会場は笑いと感動に包まれました。

実行委員長を務めた山田澄香さん（千歳町1）は「私たちの故郷十日町市の活気づくりに貢献できればという思いで、今日まで準備しました。皆さんの笑顔が見れて、本当に開催してよかったです」と話してくれました。



「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16日(土) 午前10時～11時30分／定例ザリガニ捕獲作戦定20人、午後1時30分～4時／ハナアブリらべ (無料) 定10人

9月17日(日) 午前9時30分～正午／木工体験¥500円～、午後1時30分～3時／里山の生き物探検定20人、午後7時～8時30分／夜の里山探検定30人¥700円

9月18日(月) 午前9時30分～正午／木工体験¥500円～、午後1時30分～3時／里山の生き物探検定20人

9月23日(土) 午前5時30分～8時30分／定例探鳥会 (無料)、午前10時～11時30分／定例ザリガニ捕獲作戦定20人

9月24日(日) 午前10時～午後3時／池の生き物大調査 (無料) 定20人

9月30日(土) 午前10時～11時30分／定例ザリガニ捕獲作戦定20人、午後1時30分～4時／カニムシしらべ (無料) 定10名

10月1日(日) 午後1時30分～3時30分／稲刈り定20人

10月7日(土) 午前10時～11時30分／定例ザリガニ捕獲作戦定20人、午前10時～正午／ブナの森ようちえん定10組¥1000円、午後1時30分～4時／森のクモしらべ (無料) 定10人

10月8日(日) 午前9時30分～正午／木工体験¥500円～、午後1時30分～3時／里山の生き物探検定20人

10月9日(月) 午後1時30分～3時／キノコ観察会定20人、午前9時30分～正午／木工体験¥500円～

10月14日(土) 午前8時～9時30分／こども野鳥の会探鳥会 (無料)、午前10時～11時30分／定例ザリガニ捕獲作戦定20人、午後1時30分～4時／花ごよみしらべ (無料) 定20人、午後7時～8時30分／夜の里山探検定30人¥700円

※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)

問NPO法人市民活動ネットワークひとサポ(☎750-7771)

第1回 十日町市民書作

―市内巡回展―

日9月21日(木)～24日(日)午後3時

会越後妻有文化ホール「段十ろう」、情報館

【開催式・練習会】

日9月23日(土)午前9時～11時30分

会越後妻有文化ホール「段十

ろう

【巡回展】

日／会10月7日(土)～8日(日)午後3時／ユモール、10月21日(土)～22日(日)午後3時／千手中央コミュニティセンター

〔共通〕

問十日町市書道協会・徳井(☎90-1666-1897)

情報館で行われる催し・講座

【第82回名作読書講座】

日9月21日(木)午後7時30分～8時45分

対中学生以上

定25人

内原田マハの「美しき愚かものたちのタブロー」

講庭野三省さん

【パワーポイント講座】

日10月11日(水)・13日(金)・18日(水)午後7時～9時(全3回)

対文字入力、マウス操作ができる人

¥4千円

第34回 消防ひろば

日9月24日(日)午前10時～午後3時

会消防本部

内消火器体験コーナー、防災かるたコーナーなど

問消防本部予防課(☎757-1557)

―1557―

秋季特別展

「笑う縄文人―縄文人の喜怒哀楽―」

土偶は、縄文時代に作られた素焼きの人形です。女性をかたどった祭祀具と考えられていて、その容姿は多彩に表

野首遺跡土偶

(県指定文化財)

会・問博物館(☎757-531)

日10月14日(土)午後1時30分～3時

講小松隆史さん(富士見町井戸尻考古館館長)

定40人※要事前申込

¥300円(特別展・常設展の観覧は別途有料)

〔共通〕

【記念講演会「土偶のある暮らし」あるいは女神のいる風景】

日10月14日(土)午後1時30分～3時

講小松隆史さん(富士見町井戸尻考古館館長)

定40人※要事前申込

¥300円(特別展・常設展の観覧は別途有料)

〔共通〕

会・問博物館(☎757-531)

とおかまち市民活動まつり

めっかめっか2023

日9月17日(日)午前10時～午後2時

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」

内ステージ発表、屋台販売、体験コーナー、活動紹介、作品展示など

他展示は十じろうギャラリー

で9月10日(日)～17日(日)午前9時～午後8時30分※火曜休館・最終日は午後2時まで

まちなかステージ

9月10日～10月15日の行事予定表

月	日	内 容
9月	10日(日)～17日(日)	とおかまち市民活動まつりめっかめっか2023展示 (NPOひとサポ)※詳細は上記のとおり
	15日(金)	家族の傾聴会 (だんだん会)●時間＝午後1時30分～ 会十じろう
9月	16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
	17日(日)	とおかまち市民活動まつりめっかめっか2023 (NPOひとサポ)※詳細は上記のとおり
	18日(月)・祝	ミニチュアのパン屋さんをつくろう●時間＝午後1時30分～ 会分じろう 定6人 ※要申込 ¥3,500円
	20日(水)～22日(金)	貴金属等買取 (フィールドマックス)●時間＝午前9時～午後5時 会分じろう：ルーム3
	21日(木)28日(木)	自然食品・エコ商品販売 (えことびあ)●時間＝午前11時～午後7時 会分じろう：マーケット広場
	24日(日)	秋の寄せ植え講座 (NPOひとサポ)●時間＝午前10時 会分じろう：マーケット広場 定10名 ¥2,500円 ※要申込

とろう 10月のイベント予定

月	日	内 容
10月	1日(日)	第65回北信越ろうあ者大会 第49回北信越手話通訳問題研究集会 ●開演＝午後1時 ¥3,000円
	5日(木)	夢スターコンサート「春・秋」 ●開演＝昼公演：午後2時、夜公演：午後6時 ¥プレミアムチケット：8,000円、SS席：6,800円
	14日(土)	令和5年度 第23回交通安全大会 ●開場＝午後1時30分 十日町中学校吹奏楽部定期演奏会 ●開演＝午後2時
	15日(日)	だんだんテラスコンサート ●開演＝午後2時

催し・講座

「お知らせ」

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。

～お知らせ・ガイド～

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
9月	25日(月)	雑談会議 (NPOひとサポ) ●時間＝1部：午後3時～4時30分、2部：午後7時～8時30分 会十じろう：ギャラリー ※要申込
	28日(木)29日(金)	不用品買取 (かんてい局 長岡店) ●時間＝午前9時～午後5時 会十じろう：ギャラリー
10月	5日(木)12日(木)	自然食品・エコ商品販売 (えことびあ) ●時間＝午前11時～午後7時 会分じろう：マーケット広場
	6日(金)	お茶にしようじゃねえ会 (だんだん会) ●時間＝午後1時30分～3時 会十じろう：ギャラリー
	10日(火)	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
	13日(金)～15日(日)	尾身伝吉版画展 ●時間＝午前10時～午後5時 (最終日は午後3時まで) 会十じろう：ギャラリー
	14日(土)	雑談会議 (NPOひとサポ) ●時間＝1部：午後3時～4時30分、2部：午後7時～8時30分 会分じろう：ルーム1 ※要申込

【分じろう：まちの歴史文化コーナー HAKKAKE】

月日	展示内容
11月6日(月)まで	古代の十日町 ～古墳時代～ ―馬場上遺跡と柳木田遺跡―

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
10月	22日(日)	2023 New懐メロ歌謡ショー ●開演＝午後2時 ¥前売：1,000円、当日：1,300円
	27日(金)	郡市小学校音楽交歓会 ●開演＝午前9時
	27日(金)～30日(月)	第55回十日町市美術展
	28日(土)	水明合唱祭 ●開場＝午前10時
	29日(日)	第55回十日町市美術展 表彰式 ●開式＝午前9時

【刈払機】
日 10月16日(月)午前9時〜
¥ 95000円
※ 10月9日(月)・祝

【チェンソー（3日間）】
日 10月18日(水)〜20日(金)午前9時〜
¥ 2万5千円

越後フォレスト倶楽部
特別教育講習会

問 十日町食品衛生協会中里分会
(☎763-2868)

きのこ鑑別講習会

日 10月15日(日)午前11時〜
会 旧中里総合センター前
内 毒キノコの講習会と展示を行い、終了後にきのこ汁を無料配布します。
講 滝沢博さん(日本菌学会会員)
問 十日町食品衛生協会中里分会
(☎763-2868)

¥ 1人千円(表面コーティング希望の人は別途200円)
定 先着10組
持 飲み物
講 金子恵さん(Art Crew)
※ 10月7日(土)
会・申・関 児童センター「めぐらんど」(☎761-7707)

※ 10月11日(水)
他 チェンソー8号取得者「エイ」、8号の2取得者「エ」
補講は10月21日(土)に開催(共通)
会・申・関 越後フォレスト倶楽部(長野工機内・☎752-5245)

ファミリー・サポート・センター
講習会&提供会員募集

日/会 10月19日(木)/市役所防災庁舎2階大会議室、24日(火)・27日(金)/保健センター(市役所隣) 3階集団指導室
● 時間 午前9時〜正午
対 提供会員登録者と登録希望者
定 15人
内 子どもの事故と応急手当、子どもの栄養と食生活など
※ 10月6日(金)
申・関 ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター)くるる内・☎757-1008



詳しくはこちら

募集

まちづくり基本条例検証委員会
公募委員募集

対 市内に3か月以上在住の20歳以上で、10月頃開催予定の会議(平日の日中2時間程度)に出席できる人※報酬・交通費支給あり、会議は1回開催の予定
定 5人
※ 9月19日(火)
申・関 応募申込書(市ホームページ)に掲載するほか市役所本庁舎・各支所・公民館

ブラネタリウム
ドーム中里きくら

10月の番組情報です。
● 投影日 第1・第2日曜日
午前11時〜(約35分)
会 ユーモール2階プラネタリウム室
内 今月の星空散歩・惑星・太陽系の仲間たち
問 中里地域まちづくり協議会
(☎763-2526※平日午前のみ、ユーモール事務局(☎763-2414))

第47回 十日町生誕地まつり
出店者募集

日 10月8日(日)午前10時45分〜午後2時30分
会 高田町1丁目歩行者天国
¥ 千円
定 若干※多数のときは受付終了
内 キッチンカーとフリーマーケット(物販・飲食)
※ 9月27日(水)
申・関 ヤナシヨウ・柳(☎757-2440)

やれば楽しい!ソフトテニス
ソフ活初心者講習会参加者募集

日 9月20日〜10月18日までの毎週水曜日午後7時30分〜9時30分
会 市総合体育館
対 高校生以上
¥ 1回500円(保険料・施設料など)※当日支払い
持 内履き、飲み物、タオルなど
他 貸出ラケットあり
問 小川(☎090-8773-4263)

広告掲載

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(株) 信濃川発電所(JR設備見学会事務局)

参加費 無料

日時 10月9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	プラン②	AM 10:30~12:00 千手発電所
PM 13:30~15:00 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
※開催内容は急遽変更または中止となる場合がございます。
※お預かりした個人情報は当イベント開催の目的以外には一切使用いたしません。

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: 十日町市宮中己1947-2
申込期間 9月11日(月)12:00から9月22日(金)まで
※申込期間前の申し込みは受付対象外となります。
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。
jrene-info@jreast.co.jp ※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。

普段は見ることのできない
発電所設備をガイド付きで
見学できます!



※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 ¥ 料金 (記載がないときは無料) 定 定員 内 内容
持 持ち物 講 講師 他 その他 ※ 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ F A X

ナカゴでハロウィンフェス
(秋もパンまつり)

日 10月1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 県民対象
問 実行委員会・春日(☎090-4939-7967)

第59回十日町市中魚沼郡
児童生徒科学研究発表会

日 中学校・10月2日(月)午後2時〜4時30分、小学校・10月4日(水)午後2時〜4時30分
会 情報館
問 理科教育センター(☎752-4632)

十日町地域広域事務組合
発足50周年記念式典・講演会

日 10月3日(火)記念式典・午後3時〜3時30分、記念講演・午後3時40分〜5時
会 越後妻有文化ホール「段十ろう」
講 鈴木達也さん(福島県双葉地方広域市町村圏組合消防本部)
内 「東日本大震災・原発事故

と双葉消防本部(仮題)
問 十日町地域広域事務組合総務課(☎757-1556)

第19回 川西地域文化祭

日 10月7日(土)・8日(日)午前9時〜午後6時(8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(リース作り・パワーストーンブレスレット作り)
申・関 川西公民館(☎768-2308)

マイカー点検教室

日 10月7日(土)午後1時30分〜4時
会 十日町交通センター
定 40人
申・関 十日町区自動車整備協会・小川(☎757-5821)

おしどりマコ&ケンの
原発ぶっちゃけトーク

日 10日10日(火)午後6時30分〜8時30分
会 情報館
定 先着80人

介護予防ボランティア
育成講座基礎編

日 10月10日(火)・16日(月)・26日(木)・30日(月)午後1時30分〜3時30分(全4回)
会 医療福祉総合センター1階講堂
定 15人
対 介護予防に興味があり、これから地域のサロンや通いの場で活動を始めたい人

第31回 ふれ愛なかじょう公民館まつり

地域住民がふれ合える「地域の祭り」として、地域の各種団体が実行委員会を設立し、開催しているイベントです。

9月30日(土) 午後5時〜8時30分
内 食堂、売店、第29回花火大会
【第29回花火大会】
公民館まつりに合わせて行います。
● 時間 = 午後7時〜8時(予定)
会 中条公民館裏の田んぼ付近

めぐるんど主催イベント
チヨークアート

日 10月14日(土)午前9時45分〜11時45分※受付を済ませて、開始10分前までに会場へ
対 4歳児程度〜小学生とその保護者

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

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

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

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

広告掲載

働く方ならどなたでも!!



商品の詳細、お申込はこちら

ネットカンタン仮申込



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

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

子育て

子育て支援課からのお知らせ

【10月10日(火)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。
【地域子育て応援カード事業 (MEGOSカード) の紹介】
内 子どもの多い家庭や障がいのある子どもを育てている家庭へ協賛店や公共施設からのサービスを提供
対 市内に住所があり、次のいずれかに該当する人
① 18歳未満の子どもを3人以上養育している保護者
② 身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳を持つている18歳未満の子どものを養育している保護者
③ ①・②の保護者と同居、もしくは同一敷地内に住む保護者の父母(子どもの祖父母)
④ ①・②の保護者と同居する満18歳未満の子ども
他 対象となる家庭に特別なサービスを提供してくれる

なでしこ&キッズ
サッカーアカデミー

スポーツ

お店や企業も募集しています。法人、個人事業主などは問いません。詳しくは市ホームページを確認してください。
対 子育て支援課子育て支援係
問 子育て支援課子育て支援係
(☎757-3719)
日 9月16日(土)午前9時30分～11時30分(受付開始は午前8時30分から) ※雨天決行
会 当間多目的グラウンドクロアチアピッチ
対 園児および小学生(初心者・選手も大歓迎)
講 若杉透さん(日本サッカー協会S級ライセンス)
¥ 100円
申・問 市サッカー協会(有)若山総合保険サービス内・☎750-5535
申込みはこちら

第27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!～

対 市民
☑ 9月22日(金)午後4時
申 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)

● 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(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)

● 注意事項
・ 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。
問 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:t-shohi@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

日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 ¥ 料金 (記載がないときは無料) 定 定員 内 内容
持 持ち物 講 講師 他 その他 ☒ 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ F A X

お知らせ・ガイド

生活・介護支援サポーター養成講座
受講者募集

日 10月5日(木)午前9時30分～午後5時20分
会 医療福祉総合センター
対 市が実施する家事支援サービス(買い物・調理・清掃などの)の業務に従事したい人
内 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
持 動きやすい服装、筆記用具、
昼食、飲み物
☒ 9月22日(金)
申・問 社会福祉協議会(☎757-3565)
魚沼サンテックススクール
受講生募集
【パソコンワード体験講座】
日 9月23日(土)午後1時～4時
【パソコン・エクセル体験講座】
日 10月14日(土)午後1時～4時
【パソコン・ワード基礎】
日 10月22日～23日までの月・水曜日午後6時30分～9時20分(全6回)
【新入＆若手社員フォローアップ研修】
日 10月4日(水)・5日(木)午前9時～午後3時50分

時～午後3時50分
(共通)
問 魚沼サンテックススクール
(☎025-772-4554)
魚沼テクノスクール
Webスキル・PC実践科
10月入校生募集
日 10月27日(金)～令和6年2月26日(月)午前9時20分～午後3時40分
会 スリーエスエイトトレーニングセンター
対 パソコンやWebスキルなどを習得し、就職を希望する人
定 15人
¥ 無料※ただしテキスト代・受験料など自己負担あり
☒ 10月4日(水)
申 ハローワーク十日町
問 県立魚沼テクノスクール
(☎025-794-2410)
せんだ元気ハウス入居者募集
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・2室
¥ 1万円/月※光熱水費別
☒ 10月6日(金)
申・問 川西支所地域振興課(☎768-4951)
エッセイコンテスト作品募集
● テーマ 私の挑戦
提出様式 400字詰め原稿用紙2～3枚以内。作品タイトルと作者名を明記すること
対 市内・津南町に在住または在学・在勤の人
☒ 10月6日(金)必着
申・問 作品と、氏名・フリガナ・生年月日・性別・住所・電話番号を明記した紙を同封し、郵送で〒948-0028田中町西9番地1とおかまち随筆クラブ・小川へ(☎090-1604-1045)
信濃川の公募型樹木などの採取について
会 長岡市李崎付近、長岡市蓮潟付近、小千谷市高梨付近、魚沼市四日町付近の4箇所
対 個人・企業・団体など

他 詳細は信濃川河川事務所のホームページ
(http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/office/bassai/)を確認してください。
☒ 10月31日(火)必着
申・問 北陸地方整備局信濃川河川事務所管理課(☎0258-32-3259)
福祉・健康
10月の全血献血
● 十日町地域消防本部 12日(木)午前10時～11時15分
● 千手中央コミュニティセンター 12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)
魚沼基幹病院「がん患者サロン」
日 10月1日(日)午後1時30分～4時
会 魚沼基幹病院
内／対 第1部…講演会「泌尿器科のがんのおはなし」／誰でも、第2部…おしゃべり会／がん患者とその家族のみ

他 詳細は魚沼基幹病院ホームページを確認
申・問 がん相談支援センター(☎025-788-0196)
住民健診・がん検診の土曜日検診を実施します
● 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
日 10月28日(土)午前8時30分～10時30分
会 市役所本庁舎、保健センター(市役所本庁隣)
対 今年度の住民健診やがん検診を受診できなかった人
持 受診票、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(☎761-7350) ※完全予約制

23 市報とおかまち 令和5年9月10日号

市報とおかまち 令和5年9月10日号 22

☒ 試合により異なるので、詳細は申込サイトを確認

☒ 千歳ヶ丘トレッキングコース
第8回健康ウォーク

☒ 10月1日(日)午前9時30分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Ⅱ総合公園Ⅰ赤城址Ⅱ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

● 持飲み物、雨具、そのほか各自必要なもの

● 他 参加記念品あり

● 9月26日(火)

● 申・関 南地域自治振興会・竹内(川治公民館内・☎761-7120)

☒ 申込みはこちら

● グラウンドゴルフ講習会

☒ 10月15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

● 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します。

● 9月6日(金)

● 申・関 スポーツ振興課スポーツ振興係(☎756-5013)

● ノルディックウォーキングイベント

● 第15回 秋のノルディックウォーキング2023 in 吉田

☒ 10月7日(土)午前9時20分(受付は午前8時50分)

● 注 雨天決行

● 会 吉田クロスカントリー競技場周辺コース

● 注 高校生以上千円(当日1200円)、中学生以下500円(当日700円)

● 内 星と森の詩美術館コース…約7キロメートル

☒ 9月29日(金)

● 2023秋 あてまの森ノルディックウォーキング

☒ 10月28日(土)午前9時20分(受付は午前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

● 注 3千円、中学生以下2千円(入浴・食事券付き)

● 内 健康健脚長距離&眺望最高コース…約7キロメートル、健康ウォーキングコース…約4キロメートル

☒ 10月20日(金)

● 申・関 吉田クロスカントリーハウス(☎752-3193)

● 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

「十日町市プレミアム商品券(第2弾)」を販売します

エネルギーや食料品などの物価高騰の影響を大きく受けている、市民の家計負担軽減と事業者の支援のため、今年度第2弾となるプレミアム商品券(プレミアム率20%)の販売を行います。商品券の販売所や加盟店などの詳しい情報は、市報10月10日号の折り込みチラシを確認してください。

●販売価格(1冊)=10,000円(500円券×24枚綴り:額面12,000円)

このうち、9,000円分は中小店のみで使える中小店専用券、3,000円分は加盟店すべてで使える中小店・大型店共通券です。

●販売上限=1世帯1冊

●販売開始=11月1日(水)

●購入方法

市報10月10日号の折り込みチラシについている「購入券」が必要です。紛失したときは購入できませんので、ご注意ください。

十日町市プレミアム商品券加盟店募集

商品券が利用できる加盟店を募集しています。まだ申込みをしていない事業所は、下記の商工会議所・商工会へ問い合わせてください。9月15日(金)までに申込みいただいたものは、市報10月10日号の折り込みチラシに店舗名を掲載します。

- ・十日町商工会議所 (☎757-5111)
- ・水沢商工会 (☎758-3035)
- ・川西商工会 (☎768-2176)
- ・中里商工会 (☎763-2868)
- ・松代町商工会 (☎597-2006)
- ・松之山商工会 (☎596-2174)

☒十日町市プレミアム商品券実行委員会 (☎757-5111)

● 第20回 新潟アルビレックスBB
ブレイズゲーム十日町大会

☒ 9月18日(月)祝午後2時10分〜(開場は午前9時30分)

● 会 市総合体育館

● 対戦相手Ⅱ富山グラウジーズ

● チケット販売ⅡCNプレイガイド(左記二次元コード)

● またはファミリーマート・セブンイレブンのマルチコピー機でも購入可

● CN
プレイガイド

● 問 十日町市バスケットボール協会事務局・島田(☎090-4846-4972)

● サッカーアルビレックス新潟ホームタウン十日町市の皆さんを1試合半額優待

☒ 9月23日(土)横浜FC戦、10月21日(土)鳥栖戦、11月11日(土)FC東京戦※3試合から1試合を選択

● 会 デンカビッグスワン

● 注 座席種より選択可能(一部席種は対象外) ※応募多数のときは抽選

第19回 市民スポーツ大会

期 日	大 会 名	会 場	問 合 せ
9月24日(日)	第6回市民ビーチボール大会	市総合体育館	藤巻 龍 ☎090-5202-6907
10月6日(金)	剣道競技大会	市武道館 剣道場	勝又桂子 ☎090-5313-2185
10月7日(土)~8日(日)	学童野球大会	十日町総合公園野球場 笹山野球場	山口 亮 ☎090-3213-5609
10月8日(日)	第59回市民体操大会	十日町高校 東体育館	滝沢 広 ☎090-2663-8371
	ソフトテニス大会	信濃川運動公園 テニスコート	櫻澤晋介 ☎090-4126-9037
	ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場	山家 満 ☎090-4677-5293
	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
	第52回郡市柔道大会	市武道館 柔道場	庭野敏春 ☎757-2760
10月9日(月)・祝	2023十日町RUN・ランリレーカーニバル	市陸上競技場およびその周辺	近藤俊介 ☎090-2469-1363
	市長杯争奪ゲートボール大会	吉田クロスカントリー競技場	久保田行雄 ☎090-5493-5126
	卓球大会	川西総合体育館	根津明義 ☎080-1330-7807
	空手道競技大会	市総合体育館	西野弘幸 ☎757-8339
	第39回ジュニアバドミントン大会	中里体育館	数藤茂伸 ☎768-3541
10月14日(土)	400歳野球大会	十日町総合公園野球場	山口 亮 ☎090-3213-5609
10月15日(日)	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
	宮沢杯 小山杯バスケットボール競技会	中里体育館	島田 悟 ☎090-4846-4972
10月22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	澤澤康宏 ☎090-4823-2536
令和6年 2月11日(日)	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
	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

※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。

利用者の利便性向上を図るため、70歳以上の人や、運転免許証を返納した人向けの乗車券販売など新たなサービスも導入されます。詳細は、北越急行株ホームページ

乗車区間	現行の運賃	改定後の運賃
十日町駅～越後湯沢駅	670円	730円 (60円増)
十日町駅～六日町駅	340円	400円 (60円増)
十日町駅～直江津駅	1,090円	1,280円 (190円増)
十日町駅～まつだい駅	290円	350円 (60円増)
まつだい駅～直江津駅	870円	1,000円 (130円増)
まつだい駅～六日町駅	600円	720円 (120円増)

10月1日からほくほく線の運賃が改定されます

●改定率

①普通運賃・通勤定期 20%

②通学定期 10%

●主な乗車区間における運賃比較表

【とくべつきつぷでれっしやに乘ろう】

幼児は切符を持たずにほくほく線に乗ることが出来ますが、ほくほく線に興味を持ってほしいという思いからとくべつきつぷを作成し、市内の保育施設などに配布しました。有効期間中に自分専用のとくべつきつぷを持つてほくほく線に乗ると、駅でノベルティをプレゼントします(数に限りあり)。

【列車を見たら手を振ろう】

地域の鉄道に対する愛着を深めるため、このキャンペーンを実施しています。お出かけしたときにほくほく線を見たら、家族・友人・お子さんと一緒に大きく手を振ってください。

【共通】

ほくほく線沿線地域振興連

【説明会】

●時間 午後1時15分～2時15分

●定 先着20人(事前予約制)

●内 消費税の基本的な仕組みや10月から開始するインボイス制度の概要について

【登録要否相談会】

●時間 午後2時30分～4時30分

●定 先着10人(事前予約制)

●内 登録の考え方や必要な情報などの相談

●会 十日町税務署1階会議室

●申・問 十日町税務署個人課税部門 (☎756-6001)

コミュニティ助成事業報告

☎企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

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



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

くらし・相談



9月の納税・納付

9月には固定資産税第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(10月2日)内に納めましょう。

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

10月の休館日

●段十ろう 9日(月)・23日(月)

●千手中央コミュニティセンター 毎週(火)

●情報館 9日(月)・23日(月)

●博物館 2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30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 17日(火)

●川西総合体育館 25日(水)

●なかさとアリーナ(中里体育館) 10日(火)

●松代総合体育館 毎週(月)

雪おろし安全対策事業の各種補助金について

雪おろし墜落防止器具購入費補助

●命綱固定アンカー設置住宅の所有者などが墜落防止器具を購入する費用

●補助金額＝購入費の50% (要援護世帯は75%)、1人分の上限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

雪おろし作業費補助

●命綱固定アンカー設置住宅の所有者など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※昨年度補助を受けた世帯は対象外

●補助金額＝1シーズン1戸あたり上限3万5千円

※作業費が3万5千円に満たないときは、業者などへ支払った金額

【共通】

●12月27日(水)

●建設課克雪利水係 (☎761-7412)

マイナンバーカードに関するお知らせ

マイナンバーの受け取りはお早めに

マイナポイント申込期限は9月末です

●令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人

●市役所本庁・各支所申込窓口＝平日午前9時～午後5時

●段十ろう申込窓口＝土・日曜日午前9時～午後5時

※スマートフォンなどでも申請可

マイナポイントホームページ



スマートフォン用電子証明書搭載サービス

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の機能をスマートフォンにも搭載できます。今後スマートフォンひとつでできるサービスが順次拡大します。

※現在はAndroid端末のみ。iPhoneは対応準備中

デジタル庁ホームページ



時間外交付窓口

平日の日中のほか、夜間や休日にも受け取れます。

●夜間＝9月：毎週火・木曜日、10月：12日(水)・26日(水)午後7時30分まで(本庁のみ)

●休日＝9月：16日(土)・24日(日)午前9時～午後4時(本庁)、10月：1日(日)(川西・松之山)・15日(日)(中里・松代) 午前9時～正午、21日(土)・29日(日)午前9時～午後4時(本庁)

●市役所本庁、各支所地域振興課市民係窓口

●完全予約制。先着順のため、早めに予約をしてください。

●申・問市民生活課市民係 (☎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

時間外開庁ホームページ



令和5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、9月初旬ころに日本年金機構からお知らせを送付します。同封のがき(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、年金の請求手続きと併せて手続きをしてください。
問 給付金専用ダイヤル(☎0570-054092)

9月20日(水)から販売開始
ハロウィンジャンボ宝くじ

県内で購入された宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは県内で買います。

問 新潟県市町村振興協会(☎025-284-3434)

まずは「空き家の整理」から始めましょう

空き家の売買・賃貸または解体、いずれのときも家の中

にある家財や荷物の整理が必要です。早い段階から整理を進めることで、その後の手続きなどが円滑になり、その都度点検や風通しなどの管理を行えば、空き家の老朽化を遅らせることができます。



住まいの終活について

問 都市計画課特定空家対策係(☎755-5216)

働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談

目 10月11日(水)・25日(水)両日とも午前10時～正午※開催日以外にも随時相談可
会 保健センター(市役所本庁隣)
申・問 福祉課課係(☎757-9739)

教育相談

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

広告掲載

女性相談専用電話

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

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One クイックワン

宝くじ 公式サイトで 発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人新潟県市町村振興協会

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

〔情報館〕10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ときがあります
問 情報館 (☎750-5100)

からだいきいき「最強のウォーキング脳」、「三島由紀夫スポーツ論集」など、運動を楽しむ、健やかに過ごすための本を紹介します。
〇〇の秋「食べるたのしみ」、「秋の樹木図鑑」など、秋の醍醐味を満喫する本を紹介します。

児童向け

一般向け

おはなしひろば

「定例おはなし会」

目 14日(土)午前10時～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 中里公民館 (中里庁舎内・☎763-2493)

おはなしぴよぴよ

目 7日(土)・14日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
会・問 情報館 (☎750-5100)

読み聞かせの会 どんぐり

目 21日(土)午前10時30分～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまてばこ」

目 28日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぽぽ

目 14日(土)午前10時30分～11時
対 幼児～小学校低学年
会・問 情報館松代分室 (☎597-2615)

こどもパーク ASOBO

目 29日(日)午前10時～正午
会 市民交流センター「分じろう」
対 幼児～小学生
内 ワークショップ、出店ほか
問 NPO法人市民活動ネットワークひとサポ (☎761-7444)

参加を希望するときは、事前に各問合せ先へ確認してください。

ぽぽっこひろば

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

十日町おやこ劇場

エクササイズ(ヨガ)&キッズ英語「わくわくキッズ」
目 5日(木)午前10時～
¥ 1回無料、2回目から500円
対 乳幼児とその家族
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」
目 21日(土)午前9時30分～10時30分
会 市総合体育館
対 年少～年長児とその保護者
¥ 1組500円
内 親子での運動遊び
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」

目 21日(土)午前10時30分～
対 乳幼児～小学校3年生くらい
会・問 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

10月のちびっこひろば

すこやかランド

「秋のおでかけ」
目 11日(水)午前10時～
会 ベルナティオ周辺
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

入園前の集団遊び体験、親子で思いっきり体を動かして遊びましょう。
目 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31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
¥ 会費あり
※詳細は問い合わせ
他 新規参加者、随時募集中
※体験・見学可
問 段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

目 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午前10時～11時
対 未就園児とその保護者
会・問 水沢公民館 (☎758-3101)

橘にこにこルーム

目 6日(金)・20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)

◆10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 20日(金)午後1時～3時
会 保健センター（市役所本庁隣）
対 13日(金)
申・関 健康づくり推進課成人保健係
（☎757-9764）

発達支援に関する相談

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

電話による健康相談

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



新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025
※24時間・年中無休

救急医療電話相談（概ね15歳以上）

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

小児救急医療電話相談（15歳未満）

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

◆10月のそのほかの相談

法律相談

日 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午後1時30分～4時
会 本庁相談室
申・関 市民生活課市民係
（☎757-3116）※要予約

行政相談

日／会 13日(金)午前10時～11時／
本庁相談室、18日(木)午後1時
30分～3時30分／はあとふる
川西、19日(木)午前10時～正午
／中里庁舎
関 市民生活課市民係(☎757-3116)

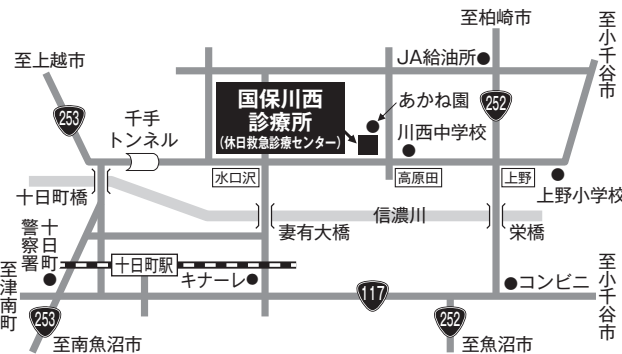
10月の休日救急医

●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
1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
8日(日)			
9日(月)祝			
15日(日)			
22日(日)			
29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。

新型コロナ 健康相談センター

☎025-385-7634
☎025-385-7541 24時間・年中無休 内 受診相談、体調不良時の健康相談
☎025-256-8275
※平日午前8時30分～午後5時15分は十日町保健所（☎757-2401）への相談可

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 12日(木)・26日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
会 クロステン
申・関 日本年金機構六日町年金事務所
（☎025-716-0008）※要予約

消費生活相談

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

多重債務相談

日 25日(木)午後1時～4時
※23日(月)までに要予約
会 本庁相談室 内 借金トラブル
関 市消費生活センター(☎757-3740)

心配ごと相談

日 随時受付
会・申・関 社会福祉協議会
（☎757-3565）

生活困窮者相談

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

子ども情報のひろば

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
4日(木)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
13日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
20日(金)	松代 子育て支援センター「すくすく」 午前9時30分～10時30分

申・関 各支所地域振興課市民係

〔家庭相談員による育児相談〕

期 日	会場・受付時間	内容
13日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時	育児相談

関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

〔ごはん相談室・身体測定〕

期 日	会場・受付時間
12日(木)	子育て支援センター「くるる」 午前10時～11時30分（身体測定は終日）

※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）

関 子育て支援センターくるる ☎757-1008

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4日(木)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
関 川西支所地域振興課市民係 ☎768-4956

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17日(火)
対 5～6か月児
●受付＝午前9時45分～10時
会 保健センター（市役所本庁隣）
持 母子健康手帳・筆記用具
関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

10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・おむつなど

事業名	期 日	受付時間	対 象 児
4か月児健診	25日(木)	午後1時～1時30分	5年6月生まれの乳児
10か月児身体測定	26日(木)	午前9時～9時30分	4年12月生まれの乳児

※対象者には個別に通知します。

関 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759



あいどるきゃす



金澤 千榛ちゃん（1歳）
水沢 3

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

足腰が強く、お家や越後水沢駅の階段をがんばって上る千榛ちゃん。夕方になると、おじいちゃん・おばあちゃんから散歩に連れて行ってもらいます。畑に立ち寄り、もぎたてのトマトをおいしそうに食べる姿を見て、おじいちゃん・おばあちゃんはとても喜んでいきます。近所の人にもかわいがられ、愛想よく手を振る千榛ちゃんは、みんなのあいどるです。

JCV

で十日町市をより

安心 安全 快適 便利 に。



\ JCV ではこんな番組を放送しています /



ニュース LiNK ウィークリー

十日町地域の一周間の出来事をまとめてお伝えします。



おじゃまします! みんなの学校

学校におじゃまして、学校の取り組みや子供たちの活動の様子などを紹介します。



JCV スペシャル

小・中・高生の発表会や各種コンサート・イベントなど多くの皆さんの活躍ぶりをお伝えします。



マイタウンフォトシアター

十日町高校の写真部、総勢 28 人が撮影した自信作を紹介しします。



すまいる one

妻有周辺や上越のグルメやアクティビティを紹介しします。



JCV 特別番組

「十日町おまつり」や「十日町雪まつり」など会場からの生中継や密着取材した映像をお届けします。

放送番組をPRセンターでご覧いただけます!

JCV PRセンター



お気軽にお立ち寄りください!!

場所 リオンドール十日町店内

時間 10:00~18:00(木曜定休)

十日町の情報を発信するサイト
十日町タウン情報
TOKAMACHI TOWN JOHO



今すぐアクセス!!
QRコードを読み取るか
下記URLから
直接アクセスしてください。

十日町タウン情報 検索

JCV 十日町情報センター

〒948-0072 新潟県十日町市西本町1丁目453番地4号
TEL:025-752-5211

<お問合せ> 受付時間: 平日 9:00 ~ 17:00



0120-988-945



光インターネット・ケーブルテレビ・電話

NCT

中越・県央
サービスエリア
拡大中!



0120-080-009

【電話受付時間】

9:30~17:30

左記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は
時間外受付に転送されます。

市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで問い合わせてください。