

# と おかまち

Public Relations

市報



3 2024 / 10

令和6年 3月10日号

No.395

冬の伝統遊びに挑戦!

ハネツケージ  
むずかつし〜

## 主な内容

2	ピックアップニュース	14	タウンピックアップ
3	「第75回十日町雪まつり」振り返り	16	連載コーナー
4	十日町市指定ごみ袋が変わります		みんなの心をつなぐ手話/チャオ十日町!
5	住民税均等割のみ課税世帯への支援について		My trip TOKAMACHI / 芸術祭通信
6	3月は「自殺対策強化月間」です	18	お知らせ・ガイド
7	地震への備えを確認しましょう	29	ちびっこひろば/子ども情報のひろば
8	公共交通に関するお知らせ	31	健康・福祉相談、休日救急医など
10	令和6年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集	32	広告欄

2月16日(金)・17日(土)に開催された「第75回十日町雪まつり」。メインエリアに開設されたTOPPAKUパークでは、究極の雪国とおかまちならではの「昔の雪遊び体験」などが行われ、地域に受け継がれる伝統を子どもから大人まで楽しみました。

(17日撮影/関連記事2ページ)

令和6年  
7月1日～



エコラビ  
十日町市ごみ減量啓発  
キャラクター

# 十日町市指定ごみ袋が 変わります

ごみの処理経費の上昇や減量促進のため、令和6年4月1日から一般廃棄物処理手数料を改定します。この改定に伴い、7月1日から指定ごみ袋（燃やすごみ用・埋立てごみ用）の料金やデザイン、形状などが変更となります。

■問合せ：環境衛生課廃棄物対策係 ☎752-3924

## 新指定ごみ袋デザイン

- ・表記やレイアウトは今後変更となる可能性があります。
- ・サイズによってレイアウトなどは異なります。
- ・素材はこれまでと変わりません。



## 袋の容量・寸法・料金 (燃やすごみ用・埋立てごみ用共通)

・エコ小以外のサイズは、横の寸法に変更はありません。

サイズ	容量	寸法	料金 (10枚入・税込み)
大	40ℓ	縦75cm(結び18cm) × 横65cm	660円
中	25ℓ	縦72cm(結び18cm) × 横50cm	396円
小	15ℓ	縦66cm(結び16cm) × 横44cm	198円
エコ小	10ℓ	縦55cm(結び15cm) × 横40cm	132円

## 重要な お知らせ

- ・現在のごみ袋は6月30日(日)で販売を終了します。
- ・販売終了後も現在のごみ袋を使用できる移行期間を設けています。  
移行期間＝7月1日(月)～8月31日(土)
- ・移行期間を過ぎて手元に残った現在のごみ袋は、新しいごみ袋との差額をお支払いいただくことで交換できるように準備を進めています。  
詳細は市報や市ホームページなどでお知らせします。



## 雪を友とし、雪を楽しむ

暖冬小雪の中での開催となった「第75回十日町雪まつり」。市民の皆さんの熱意と創意工夫により、雪の芸術展では美しく迫力ある雪像が数多く展示され、市内各所の「おまつりひろば」では、地元グルメのふるまいや趣向を凝らした催して、来場者を温かくおもてなし。メインエリアでは、ゴスペルコンサートやきものショーのほか、WESTスノーパークでのアクティビティなど、さまざまな催しが行われ、多くの観光客や家族連れで賑わいました。2日間の祭典には延べ4万6千人が訪れ、十日町の冬を楽しみました。



PickUp あなたのこことからだは元気ですか？

**3月は「自殺対策強化月間」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率は、国や県と比較して高い状況です。自殺は複合的な要因が絡み合って起こることが多く、こころの不調を抱えていた人も少なくありません。こころの不調は放置せず、相談や受診をしましょう。

十日町市の自殺で多い世代の特徴

働き盛り世代（男性）	お酒の飲み過ぎ・健康問題・生活困窮・孤立
高齢者（80歳以上の男性）	お酒の飲み過ぎ・家族と同居・家庭内不和・孤立・介護に対する申し訳なさ・今までできていたことができなくなった など

精神科や心療内科の受診のタイミング

- ・持続する不安、発作的に起きる不安
- ・気分が沈む、意欲がわかない
- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・内科などでは異常を認められない身体症状がある
- ・何をしても楽しいと感じなくなる
- ・急に涙が出てくる
- ・些細なことでイライラしてしまう

▶これらの症状で、日常生活や仕事に支障が出ていたら受診しましょう。

精神科や心療内科の受診のポイント

- ・予約制の医療機関が多いため、事前に電話などで確認してから受診しましょう。
- ・受診前にこころとからだの症状、睡眠や食欲など困っていることを整理しておきましょう。
- ・処方された薬を飲んででもすぐに効果が現れないことや、最初は病名がはっきりしないこともあります。治療には時間がかかるため、焦らずじっくりと治療を続けることが大切です。

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（年末年始・祝日を除く）

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（年末年始・祝日を除く）	
よりそいホットライン	☎0120-279-338

●相談時間＝毎日24時間  
 外国語による相談（Helpline for foreign people）、DV・性暴力への悩み、性別の違和感や同性愛についての相談など、さまざまな人の悩みに寄り添います。



厚生労働省ウェブサイト（まもろうよこころ）

電話やSNSの相談窓口などを紹介しています。



※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。日程は市報や市ホームページでお知らせします。

詳しくはこちら

PickUp 各種給付金のお知らせ

**住民税均等割のみ課税世帯への支援について**  
 ●●●●●問合せ：それぞれに記載

物価高騰による家計への負担増加を踏まえて、特に家計への影響が大きい住民税均等割のみ課税世帯に対し、次のとおり給付金を支給します。

**住民税均等割のみ課税世帯重点支援給付金** ■問合せ：福祉課援護係 ☎757-9739

- 対象＝基準日（令和5年12月1日時点）に十日町市に住民登録があり、令和5年度の住民税が「均等割のみ課税者」または「均等割のみ課税者と非課税者」で構成される世帯  
 ※世帯全員が住民税課税者の扶養親族（税法上の扶養親族）になっているときや、令和5年度に「非課税世帯重点支援給付金」の対象となった世帯は対象外です。
- 支給額＝1世帯あたり10万円
- 申請手続＝対象世帯へ送付した確認書の必要事項を記入し、同封の返信用封筒で提出
- 申請期限＝3月22日（金）



詳しくはこちら



申請忘れはありませんか？

住民税非課税世帯に対しては、今年度に下記の給付金と助成金の支給が行われています。

名称	支給額	申請期限など
住民税非課税世帯給付金	3万円	受付は終了しています。申請者には支給済みです。
物価高騰対応重点支援給付金	7万円	●申請期限＝3月22日（金） 対象で未申請の世帯は、早めに手続きをしてください。詳しくは市報2月10日号または市ホームページ（右記二次元コード）を確認してください。
灯油購入費等助成金	5千円	



**子育て世帯への給付金（こども加算）** ■問合せ：子育て支援課子育て支援係 ☎757-3719

- 対象＝上記の重点支援給付金の対象で、同一世帯に18歳以下の子どもがいる世帯の世帯主（対象者には重点支援給付金の確認書と一緒に案内文を送付）
- 支給額＝子ども1人あたり5万円
- 支給時期＝3月下旬以降
- 申請方法＝重点支援給付金の申請手続きをした世帯へ支給  
 ※別世帯で扶養している子どもや基準日（令和5年12月1日時点）以降に生まれた子どもがいる世帯は申請が必要です。申請は市役所本庁舎1階11番窓口で受け付けます。



詳しくはこちら



## 2 地震発生時に取るべき行動を考えましょう

### ①発生時

- まず、わが身を守る** ▶頭を守り、机の下などに身を伏せましょう。
- 家族の安全を確保** ▶声をかけ合い、安全を確認しましょう。
- 火の始末** ▶ガスコンロの使用時はすぐに火を消し、元栓を閉めましょう。



### ②避難行動

- ブレーカーを切る** ▶ブレーカーを切り、電気復旧時の火災を防ぎましょう。
- 非常時持ち出し品を準備** ▶ラジオや携帯電話、備蓄食料品など、避難するにあたり最低限必要なものが入ったリュックなどを持ち出しましょう。
- 安全を確保しながら避難** ▶周囲の状況に気をつけながら避難しましょう。
- 隣近所で助け合う** ▶隣近所の人と助け合いながら、早めに避難しましょう。

## 3 緊急情報の受信手段を確認しましょう

テレビやラジオのほか、市では次の手段で緊急情報などを発信します。情報を確認したときは、警察や消防などが発信する情報にも十分注意しながら、その指示に従ってください。

- 緊急速報メール** ▶災害発生時、携帯電話事業者がエリア内にある携帯電話に一斉に緊急情報などを発信します。
- 防災行政無線** ▶市が貸与した戸別受信機を通じて、サイレンや音声で緊急情報などを一斉送信します。
- 十日町あんしんメール** ▶市が提供する登録制メールで、避難や災害などについての情報をメールで発信します。
- ホームページ・SNS** ▶市ホームページのほか、FacebookやX（旧Twitter）、LINE公式アカウントでも緊急情報を発信します。

### 「十日町あんしんメール」システムの更新について

平成22年10月から運用している市民向け登録制メール「十日町あんしんメール」を、令和6年3月29日から新しいシステムに更新します。

- 変更内容**＝気象警報などの通知内容が一部変更（配信する情報の種類は変更なし）
- 更新手続**＝すでに利用している人は不要（新規で受信を希望する人は下記登録アドレスから）
- 留意事項**
  - ・迷惑メール防止機能を利用している人は、3月29日までに新システムの送信アドレス「info-tokamachi@info.cous.jp」を受信設定してください。
  - ・システム更新のため3月25日以降は現システムへの新規登録はできません（新システムは3月29日から登録を開始）。
  - ・あんしんメールの通知内容は市ホームページでも確認できます。

●**登録アドレス**＝新システムでは、登録・登録変更・登録解除用のアドレスが次のとおり変更となります。

- ①登録：tokamachi@cousmail-entry.cous.jp
- ②登録変更：tokamachi@cousmail-check.cous.jp
- ③登録解除：tokamachi@cousmail-cancel.cous.jp



①登録 ②登録変更 ③登録解除

「十日町あんしんメール」のサービス内容は、市ホームページを確認してください。

## いざという時のために

### 地震への備えを確認しましょう

問合せ：防災安全課防災安全係 ☎757-3197

1月1日午後4時10分に発生した石川県能登地方を震源とする「令和6年能登半島地震」で、十日町市は最大震度5弱を観測しました。また、今年は新潟地震から60年、中越大震災から20年の節目にあたります。この機会に改めて、地震への備えを確認しましょう。

## 1 地震が起きる前にできることを実践しましょう

### ①指定避難所や安全な避難ルートを確認

災害発生時に慌てず行動できるよう、ハザードマップや市ホームページで、自宅周辺にある指定避難所を確認しておきましょう。また、家族で話し合い、避難場所などの情報を共有しておきましょう。



市指定避難所について



ハザードマップについて



### ②非常時持ち出し品を用意

家族構成を考えて必要な分をリュックなどに入れておき、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しましょう。

また、災害発生時に自立した生活を確保するための備蓄品も用意しておきましょう。



#### 非常時持ち出し品（例）

消費・使用期限は日ごろから確認し、持ち出し品は必要最小限にしましょう。

- ①非常食（水、食料など）
- ②衣類（タオルなどを含む）
- ③防災用品（懐中電灯、ラジオなど）
- ④救急医療品（常備薬など）
- ⑤貴重品（現金、保険証など）

#### 備蓄品（例）

水や食料を最低3日分（可能であれば1週間分）は備えておきましょう。

- ①水（1人1日3ℓ程度）
- ②食料（缶詰、レトルト食品）
- ③日用品（ろうそく、乾電池、マスク、ウェットティッシュ、生理用品など）

### ③自宅の地震対策

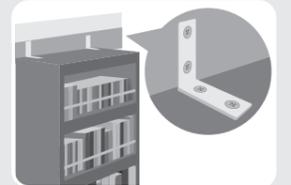
#### ●耐震診断・耐震補強の実施

大地震から生命と財産を守るためには、建物の耐震化が不可欠です。まずは地震に対する強さの程度を把握するために、耐震診断を行いましょう。診断の結果、耐震性が不十分であると診断されたときは、必要に応じて耐震補強を検討してください。

また、市では木造住宅の耐震診断・耐震補強にかかる費用の一部を補助しています（令和5年度は受付終了。令和6年度は4月から受付開始予定）。詳しくは都市計画課建築住宅係（☎757-9935）にお問い合わせください。

#### ●家具などの転倒防止

背の高い家具や家電は、L字金具などを活用して壁に固定しましょう。また、寝室には背の高い家具などを、できるだけ置かないようにしましょう。



#### ●避難動線の確保

玄関など出入口までの通路に、家具など倒れやすい物を置かないようにしましょう。

## 2 高速バス「十日町＝新潟線」のバス停が一部変更となります

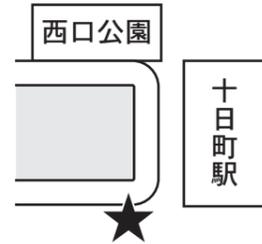
十日町市と新潟市を結ぶ高速バス「十日町＝新潟線」について、4月1日から市内発着のバス停が一部変更となります。

●変更となるバス停＝次のとおり

**十日町車庫前（廃止）⇒ 十日町駅西口（新設）**

十日町車庫前バス停は廃止となります。現在利用されている人は、十日町駅西口またはクロステン十日町のバス停を利用してください。

【十日町駅西口バス停位置】



●運行時刻＝下表のとおり（主な停留所のみ）

【平日】

十日町駅西口 発	クロステン 十日町	新潟駅前 着	新潟駅前 発	クロステン 十日町	十日町駅西口 着
6:12	6:16	8:50	16:10	18:39	18:43
8:22	8:26	10:51	17:25	19:54	19:58

【土曜・日曜日、祝日、12月29日～1月3日】

十日町駅西口 発	クロステン 十日町	新潟駅前 着	新潟駅前 発	クロステン 十日町	十日町駅西口 着
7:07	7:11	9:34	16:10	18:39	18:43
8:22	8:26	10:51	17:25	19:49	19:53

●市内停留所＝十日町駅西口、クロステン十日町、十日町本町6、十日町本町3、十日町本町1、山本（八箇峠経由での運行のため、十日町本町通りの各停留所は津南方面行きで乗車してください）

☎アイ・ケーアライアンス株式会社（☎025-279-1212）

## 3 鉄道・バスのダイヤ改正を確認しましょう

3月から4月の間は、鉄道やバスのダイヤ改正が多い時期です。利用するときは、事前に各交通運行事業者のホームページなどで最新のダイヤを確認してください。

☎企画政策課企画政策係（☎757-3193）

バスの路線や各停留所の時刻表がデジタルマップで確認できます

3月下旬から市内の各停留所の時刻表やバスの経路が、デジタルマップ（十日町市公開地理情報システム）で確認できるようになります。デジタルマップは、市ホームページまたは市LINE公式アカウントから閲覧できます。詳しい利用方法は、次号の市報でお知らせします。



**「公共交通マップ」について、令和6年度から全戸配布は行いません。ご希望に応じて、時刻表を印刷配布します。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。**

令和6年4月1日からの変更などについて

## 公共交通に関するお知らせ

●●●●問合せ：それぞれに記載

## 1 路線バス鉢線の廃止に伴い市営バスの運行を開始します

令和6年3月末で路線バス『十日町＝高島＝鉢線』の運行が廃止となるため、市では4月1日から吉田地区と市内中心部を結ぶ、市営バス吉田線（絵本と木の実の美術館ゆき）の運行を開始します。

●運行区間＝絵本と木の実の美術館～クロステン十日町

●運行日＝月曜日から金曜日（土・日曜日、祝日、8月13日～16日、12月29日～1月3日は運休）

●運行本数＝1日10便／5往復

●運行時刻＝下表のとおり（主な停留所のみ）

●乗車料金＝1回の乗車につき200円（障がい者手帳などの保有者は100円、中学生以下は無料）

※令和6年4月～6月の間は試行運転のため無料で乗車できます。

●回数券・定期券

①回数券（200円券×11枚）＝2,000円

②回数券（100円券×11枚）＝1,000円

③定期券（高校生のみの利用可）＝5,000円／1カ月

※企画政策課企画政策係で購入できます（回数券はバス車内でも購入可）。

●運行事業者

十日町地区タクシー協会

☎企画政策課企画政策係（☎757-3193）



バスの車体には「鉢&田島征三 絵本と木の実の美術館」をイメージしたデザインをラッピング（画像はイメージ）

【絵本と木の実の美術館 発 → クロステン十日町 着】

便	絵本と木の実の美術館前	鉢本村	高島神社前	鏡島小学校前	北鏡坂	樽沢	小泉	吉田山谷	稲葉入口	JA吉田支店前	十日町病院前	十日町駅前	クロステン十日町前
1	7:03	7:06	7:10	7:13	7:19	7:23	7:27	7:28	7:31	7:38	7:42	7:48	7:53
2	9:05	9:08	9:12	9:15	9:21	9:25	9:29	9:30	9:33	9:40	9:44	9:50	9:55
3	12:20	12:23	12:27	12:30	12:36	12:40	12:44	12:45	12:48	12:55	12:59	13:05	13:10
4	14:30	14:33	14:37	14:40	14:46	14:50	14:54	14:55	14:58	15:05	15:09	15:15	15:20
5	16:45	16:48	16:52	16:55	17:01	17:05	17:09	17:10	17:13	17:20	17:24	17:30	17:35

【クロステン十日町 発 → 絵本と木の実の美術館 着】

便	クロステン十日町前	十日町駅前	十日町病院前	JA吉田支店前	稲葉入口	吉田山谷	小泉	樽沢	北鏡坂	鏡島小学校前	高島神社前	鉢本村	絵本と木の実の美術館前
6	8:05	8:10	8:16	8:20	8:26	8:29	8:30	8:34	8:43	8:45	8:48	8:52	8:55
7	11:20	11:25	11:31	11:35	11:41	11:44	11:45	11:49	11:58	12:00	12:03	12:07	12:10
8	13:30	13:35	13:41	13:45	13:51	13:54	13:55	13:59	14:08	14:10	14:13	14:17	14:20
9	15:45	15:50	15:56	16:00	16:06	16:09	16:10	16:14	16:23	16:25	16:28	16:32	16:35
10	17:45	17:50	17:56	18:00	18:06	18:09	18:10	18:14	18:23	18:25	18:28	18:32	18:35

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7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
初級ヨガ	ヨガの魅力を知り、心と身体でヨガを楽しみ、健康な日々を過ごせるようにします。	5人	第1・3月曜日 午前10時～	月2,500円	尾身三代 ☎758-0316
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
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。一緒に元気な体をつくりましょう。	若干名	第1・3水曜日 午前9時30分～	8,000円	星名きよ子 ☎757-1239
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7時～ ※各クラスごとに割振あり	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。	2人	毎週木曜日 午前9時	4,500円	佐藤絹代 ☎090-8851-9679

情報館で活動（12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で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)
パソコンひまわり会	パソコンは各自持参。主にワードを使い、年賀状やいろいろな案内状、町内会の文書などを作成します。	5人	第2・4火曜日 午前9時30分～	14,000円程	二瓶十二 ☎757-4404
パソコンやまぼうし	ワード機能を使って図形入りの文書や暑中見舞・年賀状などを作成します。	3人	第1・3水曜日 午前9時30分～	20,500円	村山千恵子 ☎757-8284
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	写真とカメラ、パソコンなどの技術向上を目指す会です。オールパワーで、わきあいあいの楽しい会です。	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
リトルバース	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

趣味活・子育て・学び さまざまなジャンルが揃います

令和6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（25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
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
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。バイオリン・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	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。	若干名	第2・4水曜日 午後1時～	7,000円	高橋よね子 ☎757-9465
エアロピクスサークル	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にいるために、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を行います。	3人	第1・3月曜日 午後2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。おいしいお菓子とともに、伝統文化に触れてみませんか。椅子の稽古もできます。	若干名	第1・3水曜日 午後7時～	年会費 10,000円 月3,500円	庭野由紀子 ☎080-1045-9835
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
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式太極拳を学びましょう。転倒防止や認知症予防に役立ちます。	何人でも	第1・2・3木曜日 午後7時30分～	月約1,000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、十日町市の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ています。	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	地元越後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。公民館まつりなどのステージ発表にも参加しています。	何人でも	第1日曜日 第2・3・4金曜日 午後1時30分～	7,000円	富井寿子 ☎758-3272
十日町・原発をなくす会	その時々での原発をめぐる状況やエネルギーについて学習・交流します。	何人でも	第3火曜日 午前7時～	なし	安保サイ ☎090-2840-7514

明石学級  
(高齢者学級)

●期間＝4月～令和7年3月  
 ☎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12日(火)午前9時～3月29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15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
合唱	童謡や歌曲、流行歌などを楽しく歌う「明石合唱団」です。男性大歓迎。	関口智実	30人	第2・4木曜日 午後1時30分～	4,000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、俳句を楽しみます。年1回の吟行会では、市内の名称を散策します。	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。	蕪木康子	12人	第2・4金曜日 午前10時～	9,000円
笑いヨガ	誰でもできる笑いの健康体操です。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。	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るため、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。
- ・令和5年度受講者の継続希望数によっては、申込み時点ですでに定員に達している可能性があります。あらかじめご了承ください。



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(4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 ☎025-757-5536
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4日曜日 午後1時～	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1土曜日 午後1時30分～	月500円	小川清貴 ☎090-1604-1045

市民活動センター「十じろう」で活動(7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
碁会 烏鷲	学じろうで囲碁を学んだ人たちが作った会です。囲碁初心者大歓迎です。一緒に楽しみませんか。	何人でも	第1・3水曜日 午前10時～	3,000円	出口光男 ☎757-9488
ししゅうサークル いと絲	ししゅう好きが集まり、楽しくちくちくと手を動かしています。初心者にもやさしく指導します。	若干名	第1・3水曜日 午後12時30分～	3か月 4,000円	樋口道子 ☎090-7200-3700
絞り藍遊夢	布を絞り、藍染をして作品や小物を作って楽しんでいます。経験不問。	何人でも	第1・3水曜日 午後6時30分～	月500円	田邊康則 ☎090-4091-7021 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～	なし	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 楽画会	絵を描き観賞し、スケッチ旅行や懇親会を楽しみます。	何人でも	第2木曜日 午後7時～	6,000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6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10日～12月11日の期間中、第2水曜日午前10時～11時  
 会 段十ろうほか  
 対 生後4か月以上1歳程度の乳児とその母親  
 ￥ 無料※内容により別途徴収あり  
 定 約15組※定員に達し次第締め切り  
 内 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  
 持 バスタオルなど(乳幼児を寝かせる敷物が必要な人は持参)  
 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16日～令和7年3月11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」、市総合体育館ほか  
 対 就園前の子どもとその保護者  
 ￥ 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)



## 雪の中で良寛を踊る

2月23日(金・祝)：ナカゴグリーンパーク

夏から開催される「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024」に先駆け、世界で活躍するダンサー・俳優の田中浜さんによる雪上パフォーマンス作品「雪の良寛」が披露されました。参加した市内在住の柳朋宏さんは、「生涯、忘れられないイベントになりました」と感動を口にしました。後半には、芸術祭に縁の深い和太鼓集団・鬼太鼓座も加わり、良寛が民衆とともに踊り好んだ「盆踊り」を再現。700人の観客も踊りに参加すると、会場全体が一体となり、熱気に包まれました。



Photo by Hirama Itaru

2024年の夏は、アートを道しるべに里山をめぐる旅に出かけてみませんか。作品鑑賞パスポートの前売り券を現在販売中です。詳しくは17ページ「大地の芸術祭通信」を確認してください。



写真左から金子元彦支店長、小林委員長、市子育て支援課金崎課長

## “ほんの気持ち”で子どもたちにスマイルを

2月26日(月)：防災庁舎大会議室

新潟県労働金庫十日町支店推進委員会が平成30年度から実施している「ほんの気持ちプロジェクト」。この取り組みは、地域の子どもの笑顔を増やすことを目的とする地域貢献活動で、サービス利用（アプリやインターネットバンキングの新規契約など）の件数に応じて寄付額が積み上げられ、それらをもとに保育園などに絵本を寄贈するというものです。

今年度は市が実施するブックスタート事業で配布する絵本87冊が寄贈され、この日贈呈式が行われました。ブックスタート事業では、絵本を通じて親子のふれあいの機会をつくり、子どもの豊かな情操を育むことを目的に、10カ月児身体測定時に絵本を配布しています。小林庄一推進委員長は「この活動は皆さんからの期待の声も大きいので、今後も継続していきたいです」と話しました。この取り組みが、地域の子どもの健やかな成長につながっています。

## 舞台は十日町市！NHK特集ドラマが制作開始

2月28日(水)：十日町市博物館

NHKが制作する特集ドラマ「コトコト～おいしい心と出会う旅～」の出演者会見が行われました。このドラマの「新潟編」の収録が、十日町市を中心に行われています。主人公は、各地の魅力的な食材を探して日本全国を旅する百貨店のバイヤー。旅先で出会った食材を通して、人々との心の交流を描く物語です。

会見に出席した主演の古川雄大さんは、ロケ地である十日町市の印象について「すべての風景が美しいですね。地元の人との触れ合いもあり、ゆったりと撮影しています。十日町市の空気感は、まさにこの作品のメッセージに合っていると感じました」と語りました。地元のスナックのママ役を演じる小林幸子さんは、「新潟弁も得意ですし、プロデューサーに役作りは要りませんと言われました（笑）。雪国で生きる人々の明るさや力強さを伝えたいです」と意気込みを語りました。ドラマは、令和6年度の冬に放送予定です。



出演者の高梨臨さん、古川雄大さん、小林幸子さん（写真左から）

## 市民の健康増進に向けて連携協定を締結

1月31日(水)：防災庁舎大会議室



協定書を手にする明治安田生命保険相互会社の中村朝啓社長（写真左）と関口市長

市は明治安田生命保険相互会社と「健康増進に関する連携協定」を締結しました。この協定により、健康づくりやがん対策、スポーツ振興などの事業が連携して行われ、今後さらなる市民の健康増進が期待されます。この日の締結式では、同社が取り組む地元の元気プロジェクトの一つである、「私の地元応援募金」の目録贈呈も行われ、関口市長は「元気な市民、元気な地域づくりのためにしっかりと活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。

## 箱根駅伝MVP 山本唯翔選手が凱旋

2月5日(月)：松代小中学校・市役所本庁舎

1月2日・3日に開催された「第100回東京箱根間往復大学駅伝競走」で、山登り5区を2年連続となる区間新記録で駆け抜け、大会最優秀選手に選ばれた“山の妖精”こと、山本唯翔選手（城西大4年・松代中出身）がふるさとに凱旋しました。

この日、山本選手は地元松代地域の小中学校を訪れると、児童生徒たちを前に自身の経験を語り、「目標を持って努力し続けることの大切さ」を後輩たちに力強く伝えました。最後に関口市長を表敬訪問した山本選手は、「今年の箱根駅伝では皆さんの記憶に残る走りことができました。これからも良い報告ができるように頑張ります」と笑顔で話してくれました。

山本選手は4月から自動車メーカースバルに入社し、マラソン選手としてさらなる飛躍を目指します。



松代小学校では山本選手と児童たちが一緒にランニングを楽しみました

## 十日町とコモの架け橋に 若者がコモでの異文化交流を報告

2月19日(月)：十日町商工会議所

青少年交換留学生として、姉妹都市のイタリア・コモ市で昨年12月22日から2週間のホームステイを体験した庭野敬さん（神奈川大2年・写真左端）と柳修太郎さん（金沢星稜大2年・写真左から4番目）が、帰国報告会を行いました。柳さんは「彼らは人とのつながりを何よりも大切にしています。とにかく話すことが大好きで、日本から来たばかりの私を快く受け入れてくれました」と、コモの人々の印象を語りました。庭野さんは「コモ中心街に位置するドゥオーモ教会を訪れました。繊細な装飾が施された外観は美しく、内部も床から天井まで幻想的な空間が広がっていました」と、コモで過ごしたクリスマスに感動したそうです。

2人は2025年の姉妹都市交流50周年に向けて、さらに両市の交流を深めていこうと決意を語りました。今年の8月にはコモ市からの留学生が来市予定です。



コモ市で行われた歓迎会での記念撮影。中央はアレックス・ラビネーゼ市長





Vol. 36

# 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

## 清津峡に新たな観光案内所がオープン

国内外から多くの観光客が訪れている清津峡エリアに、旅の新たな拠点となる観光案内所が4月1日(月)にオープンします。

この案内所では、清津峡の息をのむような自然美とともに、十日町市の魅力を存分に紹介し、訪れた皆さんに市内への周遊を促します。ぜひお立ち寄りください。



外観イメージ



施設内イメージ

- 施設名称=清津峡観光案内所
- 所在地=十日町市小出葵2130 (旧旅館村山荘1階)
- 営業時間=午前9時~午後5時

**スタッフを募集しています**  
詳しくは問い合わせください。

**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.12

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

## 大地の芸術祭2024 作品鑑賞パスポート(引換券)販売中!

この夏、黄色いパスポートを手にして、「アートを道しるべに里山をめぐる旅」に出かけませんか。お得で便利なパスポートを、ぜひお買い求めください。

### ▼作品鑑賞パスポートについて

- ・約300点の作品を鑑賞できます。
- ・飲食店などでパスポートを提示すると、特典が受けられます。
- ・会期の前日までは、会期中料金より1,000円お得に購入できます。

### ▼販売期間(前売り)

- ①引換券=3月1日(金)~6月9日(日)※6月10日(月)以降に実券と引き換えてください。
- ②実券=6月10日(月)~7月12日(金)



パスポート実券イメージ

### ▼料金

区分	前売り	会期中
一般	3,500円	4,500円
小中学生・高校生	1,000円	2,000円
販売期間	3月1日 ~7月12日	7月13日 ~11月10日

※小学生未満無料

### ▼販売場所

オンライン(アソビュー!)、十日町市総合観光案内所、松代・松之山温泉観光案内所、津南町観光協会、越後妻有里山現代美術館MonET、まつだい「農舞台」など  
詳細はホームページを確認してください。 [詳しくはこちら](#)



令和6年度中に市内の小中学校・特別支援学校に在籍する児童生徒には、作品鑑賞パスポートの配布を予定しています。

## みんなの心をつなぐ手話 Vol.20

ワンポイント

### 電話リレーサービスを知っていますか?

電話リレーサービスとは、聴覚や発話に困難がある人と聞こえる人との会話を、通訳オペレーターが「手話や文字」と「音声」とを通訳することによって、電話を利用できる公共サービスです。病院の予約や仕事の連絡など、さまざまな場面で利用できます。

春は出会いと別れの季節。今回は感情を表す手話を紹介します。

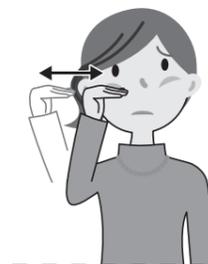
■問合せ=福祉課障がい福祉係☎757-3782

### うれしい



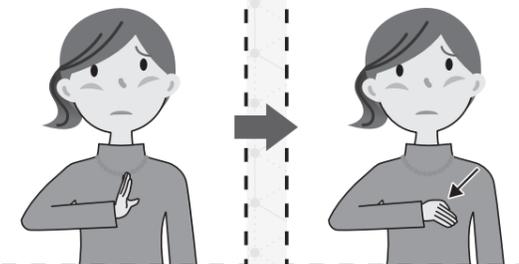
両手のひらを内側に向けて、胸の前で交互に上下に動かす。

### 泣く



指先を曲げた右手を目の下に当てて、左右に動かす。

### 寂しい



右手の親指と4本の指を伸ばし、親指の先を胸に向けて、手を少し下げながら指を閉じる(気持ちがしぼんでいく様子を表現)。

2025年は十日町・コモ姉妹都市交流50周年

## チャオ十日町! Vol.6



■問合せ=企画政策課広報聴係  
☎757-3112  
マッテオ国際交流員Instagram [@TOKAMACHIOYCIOR](#)



皆さん、こんにちは!国際交流員のマッテオです。冬の幕が下りつつあり、だんだんと暖かくなってきましたね。十日町市へ移住してからもう半年以上が経ちました。皆さんのおかげで仕事をしながら、楽しく過ごせています。

今日は毎月開催しているイタリア料理教室について紹介します。昨年の11月から始めて、これまでに「アサリのヴォンゴレ」、「スプリ(ローマ風ライスコロッケ)」、「かぼちゃのラザニア」、「きのこのリゾット」を作りました。皆さんが自宅でも作れるように、主に市内のスーパーで買える食材を使っていますが、時には私がイタリアから持ってきた食材も紹介しています。参加者の皆さんとおしゃべりも楽しく、イタリア料理に興味を持っていただけて嬉しいです。4月20日(土)に開催する料理教室では「ミートソースパスタ」を作りますので、ぜひ参加してください!(詳細や申込みは20ページを確認)

◀イタリア料理にオリーブオイルとにんにくは欠かせません。とてもいい匂いです。



【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・延期となることがあ  
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10回山内真鍮製器展 昭和の十日  
「山内与喜男X  
駒形さとし二人展」

日 3月13日(水) 24日(日) 午前9  
時〜午後7時  
会 情報館ギャラリー  
他 キョロ口連携企画展「この  
木なんの木、使える木」、関  
連図書コーナーを同時開催  
問 博物館(☎757-5531)  
里山スノワッチキマーケット  
日 3月16日(土) 午前11時〜午後  
6時30分  
会 越後妻有交流館キナレ  
内 里山おいしいキッチン、あ

つたか汁の振る舞い、ミチ  
クサふるさとマルシェ、里  
山クイズラリー、ちんころ  
づくり体験、ランタンを浮  
かべようほか  
他 詳細は市ホームページを確認  
問 文化観光課観光企画係(☎  
757-3100)  
3月の「ノースマルシェ」  
日 3月17日(日) 午前10時〜午後  
2時  
会 ほくほく線十日町駅コンコ  
ース  
● テーマールジャンル  
内 沿線地域の個性豊かなお店  
が集まります。  
問 北越急行(株)営業企画課(☎  
750-1251)

### 第86回名作読書講座

日 3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「生きるぼくら」  
講 庭野三省さん  
会・問 情報館(☎750-5  
100)

### えいびんあしほー! Happy Easter

日 3月31日(日) 午前10時〜11時  
30分  
会 笹山縄文館  
対 3〜6歳の未就学児※保護  
者同伴  
定 500円  
定 先着15人  
内 卵をきれいにデコレーション  
してイースターエッグを作  
った後は、それを隠してエッ  
グハントをして遊びます。  
持 飲み物、イースターエッグ

を入れるバッグや袋  
× 3月22日(金)  
申・問 中条地区地域支援員(☎  
752-2748)

### 第32回雪割草展示即売会・品評会

日 3月23日(土)・24日(日) 午前9  
時〜午後4時  
会 まつだいでふるさと会館  
内 地元の雪割草愛好家が自慢  
の雪割草を出品し、出品さ  
れた雪割草の中から優秀作  
品に賞を贈呈します。  
問 しぶみ山草会・井上(☎09  
0-4120-7672)

### 「森の学校」キョロ口 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16日(出) 午後1時30分〜4時/雪虫しらべ(無料) 定10人
3月23日(出) 午前5時30分〜8時30分/定例探鳥会(無料) 定20人、 午後1時30分〜3時30分/鳥の巣箱作り 定20人
3月24日(日) 午前9時30分〜正午/木工体験 定20人
3月30日(出) 午後1時30分〜3時、4月7日(日)・14日(日) 午前10時30 分〜正午/里山の生き物探検 定20人
3月31日(日) 午前10時〜正午/昆虫解剖講座 定20人
4月6日(出) 午後1時30分〜4時/花ごよみしらべ(無料) 定20人
4月13日(出) 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30分〜正午/ザリガニ捕獲作業(無料) 定20人
4月13日(出) 午後1時30分〜4時/クモしらべ(無料) 定10人

※小学3年生以下は保護者同伴  
● 入館料=500円(3月31日まで)、600円(4月  
1日から)、中学生以下無料  
● 参加費=500円、未就学児無料  
問 キョロ口(☎595-8311)

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)

### 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	15日(金) 17日(日)	尾身伝吉木版画展 ● 時間=午前10時〜午後5時(最終日 は午後3時まで) 会 十じろう:ギャラリー
	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
3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
	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)	アニメ関連フリーマーケット(アニメフレンズ) ● 時間=午前11時〜午後6時 会 十じろう:ギャラリー
	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 分じろう:ルーム1 ※要申込

月	日	内 容
4月	3日(水)	芸術祭ざつだん会(NPOひとサポ) ● 時間=午後7時30分〜8時30分 会 分じろう:ルーム1・2
	3日(水) 5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1
	4日(木) 11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
	10日(水)	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
4月8日(月)まで	中世の十日町〜室町・戦国時代〜 ―南谷内館跡と伊達八幡館跡―

### 段十ろう 4月のイベント予定

月	日	内 容
4月	21日(日)	きらら会 春に舞う ● 開演=午後0時30分〜 ¥1,000円

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
4月	28日(日)	震災復興支援 アマチュアバンドコンサート ● 開演=午後2時 ¥1,000円

### あてま森と水辺の教室ポプラ 森のクラフトコンテスト

日 4月7日(日)までの午前9時  
〜午後4時  
¥ エントリー無料※別途、森  
のクラフト参加費必要  
内 どんぐりや木の枝、マツボ  
ツクリなどを使った工作の  
コンテストです。グランプ  
リの作品は館内に大型ポス  
ターを展示し、副賞はベル  
ナテイオ宿泊券、準グラン  
プリはポプラで使える商品  
券3千円分を贈呈します。  
会・申・問 当間高原リゾート  
森のホール(☎758-4  
811)

### 十日町税務署からのお知らせ

【定額減税制度説明会】  
令和6年度税制改正法案が  
成立・施行されたとき、6月  
から定額減税(源泉所得税関  
係)が実施されることとなる  
ため、源泉徴収義務者向けの  
説明会を開催します。  
日 4月11日(木)・5月14日(火)  
午後2時〜3時  
会 越後妻有文化ホール「段十  
ろう」

### 【インボイス制度説明会】

日 4月24日(水)・5月24日(金)・  
6月24日(月)  
会 十日町税務署1階会議室  
【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イ  
ンボイス制度の概要を説明  
【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)



定額減税制度  
特設サイト

内 登録の考え方や必要な情報な  
どについて相談を受け付け  
(共通)  
申・問 十日町税務署・法人課税  
部門(☎756-6003)  
まつだいで駅まつり  
日 3月24日(日) 午前9時〜午後  
3時  
会 まつだいで駅ロータリー  
内 飲食店・軽トラ市出店、カラ  
オケ大会(午前11時〜※参  
加希望者は別途募集)、もち  
つき(午後2時〜)  
問 まつだいで地域振興会・松代  
支所地域振興課内(☎59  
7-2220)

### プラネタリウム ドーム中里き☆ら

4月の番組情報です。  
● 投影日=毎月第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・おおくま、  
こぐまの物語  
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)



令和6年度「道路ふれあい月間」  
推進標語募集

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路愛護・正しい利用の啓発などをを行っています。この一環として、取組みを一層推進する標語を募集しています。詳しくは左記の二次元コードを読み取り、国土交通省ホームページを確認してください。

● 小学生以上※1人2作品まで応募可  
● 3月22日(金)※必着  
● 国土交通省道路局道路交通管理課 (☎03-5253-8111)



国土交通省ホームページ

第3次健康とおかまち21  
パブリックコメント募集中

● 募集期間 3月14日(木)まで  
● 資料の閲覧場所 健康づくり推進課窓口・各支所・各公民館・市ホームページ  
● 提出先 〇〇持参・郵送・FAX・電子メール (mailto:kyokai@city.tokamachi.jp)

city.tokamachi.jp) のいずれかで、〒948-8501 十日町市千歳町3丁目3番地 健康づくり推進課 (☎757-9764・F 57-3800)

子ども会連絡協議会  
加入団体募集

市内39の子ども会が加入しています。加入すると、全国子ども会安全共済会(保険)に加入でき、会行事の充実や、もしもの事故に備えることができます。また、子ども会の情報交換や、県子ども会連絡協議会が行う指導者や育成会の養成・研修、イベントに参加できます。

● 4月23日(火)  
● 〇〇生涯学習課 (☎757-5011)

十日町子ども子育て  
会議委員募集

● 募集人数 1人  
● 任期 4月1日(月)から2年間  
● 会議回数 年2回程度  
● 応募資格  
・ 市内に住む20歳以上の人  
・ 子育て支援に関し、知識や

スポーツ

第37回信濃川河岸段丘ウォーク

日 4月29日(月)祝  
コース ①津南50km、②川西25km、③津南23km、④中里15km、⑤小千谷12km  
● ①2100円・中学生以下1600円、②③1600円・中学生以下1100円、④⑤1100円、中学生以下600円  
● 申込み時に渡すゼッケン、雨具、弁当、飲料水など  
● 4月19日(金)午後5時  
● 〇〇市総合体育館 (☎752-4377)、川西公民館 (☎768-2308)、中里公民館 (☎763-493) ※専用フォームから申込み可



申込みはこちら

経験、関心などがある人  
・ 当市のほかの審議会などの委員を2つ以上兼務していない人  
● 3月19日(火)必着  
● 〇〇応募用紙に必要事項を記入して、持参・郵送・FAX・メール (mailto:kosodate@city.tokamachi.jp) のいずれかで、〒948-8501 十日町市千歳町3丁目3番地 子育て支援課子育て支援係 (☎757-3719、F 752-4635)へ



市ホームページ二次元コード

十日町音声訳サークル  
音訳者・編集者募集

視覚障がい者の目の代わりとなり、市報などの広報誌をパソコンを使用して音訳しています(読み聞かせ、朗読とは異なります)。編集者は録音したデータを1枚のCDに編集します。毎月第2土曜日午後から情報館で勉強会をしています(男女不問)。  
〇〇十日町音声訳サークル

十日町市民を招待  
新潟アルビレックスBB対  
ライジングゼファーフットボール  
試合観戦

日 3月23日(土)試合開始午後5時40分、24日(日)試合開始午後2時10分  
会 シティホールプラザアオーレ長岡  
対 十日町市民  
申 左記二次元コードまたは電話 (☎050-1808-1451 (自動応答))  
● 申込期間 二次元コード… 試合当日まで、電話… 3月17日(日)午後11時59分まで  
● 注意事項  
・ 電話申込みのときは試合当日にチケットブースで引換えをお願いします。  
・ 座席は3階自由席のみです。  
・ 定員に達し次第受付終了です。



申込みはこちら

酒井 (☎080-2085-8152)

情報館に配架する雑誌の  
スポンサーになりませんか

雑誌をリストから選び、購入代金を負担いただく、提供雑誌の最新号のカバーと雑誌架に、広告を表示できます。雑誌は貸出しのほか、館内でよく読まれていて、広告は大勢の人の目にとまります。企業や団体のPR、イメージアップに活用ください。  
〇〇情報館 (☎750-5100)

福祉・健康

4月の全血献血

● 十日町地域消防本部 4月18日(木)午前9時30分〜10時45分  
● 市総合体育館 4月18日(木)正午〜3時30分  
〇〇健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

十日町病院からのお知らせ

整形外科外来は、4月1日(月)から完全紹介制となり、初

診の人は必ずほかの医療機関からの紹介状が必要になります。ただし、救急のときはこの限りではありません。詳しくは問い合わせください。  
〇〇十日町病院 (☎757-566)

十日町市国民健康保険データ  
ヘルス計画を策定しました

データヘルス計画とは、特定健診の実施や診療報酬細書の電子化などの整備により、これらのデータを活用して、国民健康保険加入者の健康づくりや重症化予防を行うために策定される事業計画です(計画書は市ホームページに掲載)。  
● 計画期間 令和6年度〜令和11年度  
〇〇市民生活課国保年金係 (☎757-3735)

子育て

子育て勉強会

日 3月23日(土)午後1時30分〜3時30分(受付は午後1時15分)  
〇〇市総合体育館

令和5年度「十日町市まちづくり基本条例」の検証を行いました

「十日町市まちづくり基本条例」とは?

まちづくりの基本ルールや方向性のほか、市民・市議会・行政がまちづくりにおいて担う役割などを定めており、「4年を超えない期間ごとに、関連する諸制度について検証を行うもの」とされています。

1 検証の観点

- ・ 条例の内容および趣旨に沿った取組みができているか
- ・ 条文の改正や追加などの見直しは必要か

2 検証の流れ

- ① 行政内部の施策・事業に対する内部検証
- ② 外部委員15人による検証委員会での審議
- ③ パブリックコメント

検証結果の詳細は、市ホームページなどで公表しています。検証結果をふまえ、今後も市民と行政・市議会が協働し、よりよい十日町市を目指します。

〇〇企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

3 検証の結果

- (1) 本条例の内容および趣旨に沿った取組みができている。  
一部に課題のある施策や事業もあるが、適宜見直しや改善を行いながら、継続推進することで問題ない。
- (2) 条文の改正は行わない。

くらし相談

3月の納税・納付

3月は国民健康保険税第9期、後期高齢者医療保険料および介護保険料第12期の納付月です。期限(4月1日)内に納めましょう。

国税務課 ☎757-3113  
3)・市民生活課 ☎757-3735  
福祉課 ☎757-3757

4月の休館日

- 段十ろう 8日(月)・22日(月)
- 千手中央コミュニティセンター 毎週(火)
- 情報館 8日(月)・22日(月)
- 博物館 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・30日(火)
- まつだい雪国農耕文化センター「農舞台」・まつだ
- 市総合体育館 16日(火)
- 川西総合体育館 24日(水)
- なかさとアリーナ(中里体育館) 9日(火)
- 松代総合体育館 毎週(月)
- ひだまりプール 毎週(火)

- キヨロク 毎週(火)
- 分じろう 毎週(火)
- 十じろう 毎週(火)

国保川西診療所 臨時休診のお知らせ

お薬の確認と早めの受診をお願いします。  
臨時休診 3月19日(火)

国保川西診療所 ☎768-2034

建設工事における経常共同企業体の入札参加資格審査申請

令和6・7年度に市が行う建設工事の入札に、経常共同企業体を結成して参加を希望するときは、参加資格審査の申請をしてください。

● 受付期間 3月18日(月)〜25日(月) ※期間外は申請不可。  
● 申請期間が短いので注意してください。

● 資格有効期間 4月1日から2年間

● 申請可能業種 土木一式工事、建築一式工事、舗装工事、電気工事、管工事、鋼構造物工事

● 構成員の条件  
● 中小建設業者であること。

共同企業体の構成員が、令和6・7年度十日町市建設工事入札参加資格者名簿に登録されていること。  
他の共同企業体の構成員となっていないこと。  
● 申請書類  
・ 経常共同企業体入札参加資格審査申請書  
・ 構成員一覧表  
・ 経常共同企業体の協定書  
・ 経営事項審査結果通知書の写し(申請書と構成員一覧表は、市ホームページに掲載している様式を使用してください)

● 共同企業体の構成員が、令和6・7年度十日町市建設工事入札参加資格者名簿に登録されていること。  
他の共同企業体の構成員となっていないこと。  
● 申請書類  
・ 経常共同企業体入札参加資格審査申請書  
・ 構成員一覧表  
・ 経常共同企業体の協定書  
・ 経営事項審査結果通知書の写し(申請書と構成員一覧表は、市ホームページに掲載している様式を使用してください)

たっしやで100ポイント カード交換の終了について

ポイントカードと特典との交換期限は3月31日(日)までです。所定のポイント数に達したカードを持っていない人は、期限までに特典との交換をお願いします。

● 特典との交換における注意点  
・ 施設ごとに交換可能な特典と、交換可能な曜日や時間が異なります。

自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

令和5年4月1日から、自転車に乗る全ての人にヘルメット着用が努力義務化されました。過去5年間に県内で自転車乗車中の交通事故で亡くなった人の半数以上(34人中18人)が、頭部に致命傷を負っています。ヘルメットの着用は、死亡する確率を2分の1以下に抑えて、あなたの命を守ります。

また、機能性やデザイン性に優れた、さまざまなタイプのヘルメットが販売されているので、ヘルメットを所有していない人は春に向けて新規購入しましょう。

● 防災安全課 ☎757-3197

県広報コンクール2部門で知事賞を受賞

企画政策課広報広聴係 ☎757-3112

令和5年度新潟県広報コンクールにおいて、2部門で最優秀賞となる「知事賞」を受賞しました。今後も情報をわかりやすく発信し、市の魅力が伝わる広報に取り組んでいきます。

● 受賞内容=次のとおり

広報写真部門 組み写真の部

市報とおかまち令和5年9月10日号 特集「十日町おまつり」



SNS(Instagram)部門

十日町市国際交流員アカウント「松之山の美人林」



本コンクールの詳細は市ホームページ(下記二次元コード)を確認してください。



広告掲載

令和6年度 新潟県交通災害共済加入募集中!!  
「交通事故(※)」によるケガ等に見舞金を支給します  
年会費 500円  
※自損事故・車の同乗者・自転車の転倒事故(道路を運転中)等も対象になります  
お申込み方法など詳しくは、町内会経由で配布される封筒の中身をご覧ください。  
お申込み/市内金融機関窓口(市役所・郵便局・農協本店では申込みできません)  
お問合せ/十日町市 防災安全課 防災安全係 ☎025(757)3197 (もしくは各支所 地域振興課 地域振興係まで)

あの感動再び  
歌曲とオペラアリア Program  
小花は咲く  
小おたまげ  
かふるさと  
小つらね  
ほか  
□ 越前県立総合芸術アカデミー  
エジカ・ルーチ  
コヒナ 浮谷明  
バリトン 樋口晋 十日町市出身  
ソプラノ 石上朋美 東京藝術大学大学院卒  
テノール 村上敏明 国立音楽大学卒  
前売り1,500円 当日2,000円  
3月17日(日) 13:00 開場 13:30 開演 段十ろう  
025-757-5011  
※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

令和6年度 犬の登録・狂犬病予防集合注射の日程のお知らせ

飼い犬は、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

¥3,250円(新規登録は別途3,000円が必要) 案内はがき(既登録犬のみ)

● 注意事項

- ・ 昨年と会場が変更となっている所があります。
- ・ 死亡や変更があったときは、届出が必要です(鑑札・注射済票を持参して、環境衛生課または集合注射会場へ)。
- ・ 時間内に来場し、フンは飼い主が責任をもって片付けてください。
- ・ 犬には必ずリードを付け、逃げたり暴れたりしないようにしてください。
- ・ 高齢や病気などで注射が受けられないときは、獣医師の診察を受け、猶予証明書を発行してもらってください。
- ・ はがきは3月下旬に発送予定です。

日・会下表のとおり(頭数の減少により会場を集約しました)

期 日	会 場	時 間
4月9日(火)	十日町保健所	午前9時~11時
	吉田公民館	午後1時30分~2時
	水沢公民館	午後2時30分~3時
4月16日(火)	大井田コミュニティセンター	午前9時~9時45分
	上新田自治会館	午前10時15分~11時
	川西高齢者コミュニティセンター(橘)	午後1時50分~2時
	上野地区コミュニティセンター	午後2時15分~2時35分
4月23日(火)	千手中央コミュニティセンター	午後3時~3時30分
	松代支所	午前9時30分~10時10分
	自然休養村センター	午前11時~11時45分
5月12日(日)	旧中里総合センター	午後1時30分~3時
	市役所本庁舎	午前9時~11時
	津南町役場	午後1時30分~2時20分
	松代支所	午後3時30分~4時

※どの会場でも受けることができ、かかりつけの動物病院でも個別に受けることができます。



詳細はこちら(市ホームページ)

環境衛生課環境企画係 ☎752-3924



# 4月のちびっこひろば

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。

## すこやかランド

「はじめまして！出会いを楽ししく」

日 10日(水)午前10時～  
会 段十ろう  
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。

日 16日(火)・23日(火)・30日(火)  
会 めぐらんど  
対 未就園児とその保護者  
料 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

4月はお休みです。  
問 水沢公民館 (☎758-3101)

## 橘にこにこルーム

日 12日(金)・26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)

## 十日町おやこ劇場

エクササイズ(ヨガ)&キッズ英語「わくわくキッズ」  
日 11日(木)午前10時～  
会 千手中央コミュニティセンター  
料 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」  
日 13日(土)・27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  
料 1組500円  
内 親子での運動遊び  
持 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)

## おはなしひろば

「定例おはなし会」  
日 13日(土)午前10時～11時  
対 幼児～小学校3年生くらい  
会・問 中里公民館(中里庁舎内) (☎763-2493)

## おはなしの会「ふきのとう」

「おはなし会」  
日 20日(土)午前10時30分～  
対 乳幼児～小学校3年生くらい  
会・問 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

## おはなしびよびよ

日 6日(土)・13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

日 20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「たまたまこ」

日 27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)

## おはなしたんぼ

日 13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

4月はお休みです。  
問 NPO法人市民活動ネットワークひとサポ (☎761-7444)



## 寄付ありがとうございます

※敬称・都道府県名略

- とおかまち応援寄附金＝袖山要(真岡市)、武井寛之(江東区)、尾身真(荒川区)、保坂誠栄(羽村市)、坂上諒太郎(東京都北区)、門田美咲(大阪市)、藤井克也(東京都中央区)、石塚宏一(明和町)、渡邊大輔(高崎市)、島田研(東京都北区)、塩谷美幸(青森市)、吉岡英貴(さいたま市)、櫻井雄介(東京都北区)、近藤恵介(横浜市)、北川フラム(目黒区)
- 企業版ふるさと納税寄附金＝藤島無線工業株式会社(長岡市)
- 子育て支援課へ＝新潟県労働金庫十日町支店推進委員会「ほんの気持ちプロジェクト」(絵本87冊・詳細は15ページ)
- 情報館分＝関口郁民(川原町)、村山雅智(田中町本通り)、齋木晋(長岡市)、登坂健二郎(駅通り)、小島文(高田町3西)

## 教育相談

日 4月10日(水)・24日(水)両日とも午後2時～4時※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 援護係 (☎757-9739)

## 働くことに悩む人のワン・ステップ相談

日 4月10日(水)・24日(水)両日とも午後2時～4時※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 援護係 (☎757-9739)

## 女性相談専用電話

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

## 【お詫びと訂正】

市報2月10日号27ページの「市指定ごみ袋を購入するときには注意してください」において、「環境衛生課の電話番号が誤っていました。正しくは☎752-3924です。お詫びして訂正します。」

## あなたが所有する空き家を、次の人に託しませんか 空き家バンク登録物件募集中

全国的に空き家の需要が高まり、市の空き家バンク登録物件も約7割が成約に至っています。また、市では空き家バンク登録物件を取得・改修した移住者を対象に、補助金を用意しています。空き家をお持ちの人は、ぜひ一度ご相談ください。  
問 企画政策課移住定住推進係 (☎755-5137)



空き家バンク登録方法

アプリ **マチイロ** で  
市報とおかまち電子版を配信中

二次元コードからダウンロードしてご利用ください(無料)



※閲覧中に表示される広告について、市はその内容に一切の責任を負いません

## 高齢者の皆さんの生活をサポートします 地域包括支援センター

センター名	担当地区	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  
問 情報館 (☎750-5100)

一般向け

おでかけしましょ「海が見える無人駅」、「縄文アートを旅しよう!」など、おでかけが待ち遠しくなる本を紹介します。  
はじめてみよう「老いてこそ、スマホ」、「富永愛 美をつくる食事」など、春からの新しい挑戦に向けた本を紹介します。

児童向け

はる、みいつけた「さくらのふね」、「はるがきた」、「チューリップ畑をつまさきで」など、春のいぶきを感じられる本を紹介します。  
レッツ・トライ!「ゆうきをだしてよ、ローガン!」、「いちねんせいえほん」など、新しいことにチャレンジするための本を紹介します。

### ◆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(水)午後1時～3時  
 会保健センター(市役所本庁舎隣)  
 日10日(水)  
 申・岡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  
 岡発達支援センター(☎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

### 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

### ◆4月のそのほかの相談

**法律相談**  
 日4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時30分～3時30分  
 会本庁相談室  
 申・岡市民生活課市民係  
 (☎757-3116) ※要予約

**行政相談**  
 日/会12日(金)午前10時～11時/本庁相談室、17日(水)午後1時30分～3時30分/千手中央コミュニティセンター、18日(木)午前10時～正午/中里庁舎  
 岡市民生活課市民係(☎757-3116)

**定例年金相談**  
 日11日(木)・25日(木)午前10時～正午、午後1時～3時  
 会クロステン  
 申・岡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・岡市消費生活センター(☎757-3740・F752-6924・メール:t-shohi@city.tokamachi.lg.jp)

**多重債務相談**  
 日24日(水)午後1時～4時  
 ※22日(月)までに要予約  
 会本庁相談室 内借金トラブル  
 岡市消費生活センター(☎757-3740)

**心配ごと相談**  
 日随時受付  
 会・申・岡社会福祉協議会(☎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・岡社会福祉協議会(☎757-3565)

### 4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
7日(日)	休日一次救急診療センター (国保川西診療所内) ※症状などを聞きとりますので、来院する前に電話をお願いします。電話が繋がりにくいときは、時間をおいてかけ直してください。 ※変更があったときは、市ホームページやあんしんメールなどでお知らせします。	高原田(川西) 768-2034	
14日(日)			
21日(日)			
28日(日)			
29日(月)(祝)			

### 休日一次救急診療センターのご案内



・登園・登校許可証や診断書などの記入はできません。平日に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。

# 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
10日(水)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
12日(金)	中里子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
19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・岡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
10日(水)	川西子育て支援センター「えくぼ」 午前10時～11時	育児相談

岡健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

〔ごはん相談室・身体測定〕

期日	会場・受付時間
8日(月)	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)

※ごはん相談室については、午前11時までに来館してください。  
 ※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)。

岡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16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(市役所本庁舎隣)  
 持母子健康手帳・筆記用具  
 岡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9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  
 岡中里支所市民係 ☎763-3121

## 4月の乳幼児健診

会保健センター(市役所本庁舎隣)  
 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	24日(水)	午後1時～1時30分	5年12月生まれの乳児
10か月児身体測定	25日(木)	午前9時～9時30分	5年6月生まれの乳児

岡健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759



## あいどるきやうす



齋藤 依央ちゃん(3歳)  
 妻有町西1-2

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

毎日元気いっぱい、こども園の登園では、お母さんと玄関でバイバイができるようになった依央ちゃん。先月は家族で体調を崩してしまい、1週間家族とお家で過ごしました。それでも依央ちゃんは、家族みんなと一緒にいられてうれしかったようです。大好きなトミカをいつも持ち歩き、大事にしています。

# JCV PRセンター

**場所** リオンドール十日町店内

**時間** 10:00~18:00(木曜定休)

**お気軽にお立ち寄りください!!**

JCV放送番組を  
PRセンターでご覧いただけます!



## 十日町タウン情報

TOKAMACHI TOWN JOHO

<https://tokamachi.yukiguni.town/>



スマートフォンやパソコンで  
十日町市の最新情報をチェック!!



# 0120-988-945

受付時間：平日9:00~17:00 JCV 十日町情報センター

ろうきん

## マイカーローン



マイカーローン  
商品の詳細は  
こちら



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

働く方ならどなたでも!!

ろうきん

## 教育ローン



教育ローン  
商品の詳細は  
こちら



インターネットから  
申込む **だけ** で

## 金利引き下げ

まずはこちらから/  
ネットカンタン  
仮申込



合格前から  
お申込みOK!

※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  
により見直す場合があります。

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

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300



中越・県央 サービスエリア拡大中!

光インターネット・ケーブルテレビ・電話



フリーコール **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

NCTの無料アプリ

NCTコネクト

中越・県央 63ヶ所の道路状況を確認できる!

雪道の通勤や通学前に便利!



山本町交差点

ダウンロードは  
こちらから

