

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

2026

8

No.424

TOKAMACHI



7月25日(土)

子供神楽やラムネ早飲み大会、盆踊りなどでにぎわった「まつのやま夏祭り2026」は、地域で作る夏の思い出になりました。

(記事8ページ)



検診を受診して早めの胃がん予防を

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎761-7350

当市は例年、死亡された人のうち約20%の人が「がん」が原因で亡くなっており、特に、肺がん、大腸がん、そして胃がんで亡くなる人が多い傾向となっています。今回は、十日町病院 清崎浩一院長に、胃がん検診の大切さを伺いました。

胃がんは、ピロリ菌感染が原因となることが多いです。ピロリ菌に感染し、炎症を繰り返すと「慢性萎縮性胃炎（胃の粘膜で炎症が起きた状態が続き、胃の粘膜が薄くなった状態）」になります。この慢性萎縮性胃炎を放置していると、やがて胃がんにつながります。ピロリ菌感染や慢性萎縮性胃炎をいかに早く発見し、ピロリ菌の除菌や早期がんの段階で治療できるかが重要となります。

十日町市の胃がんバリウム検診では、令和7年度から慢性萎縮性胃炎が見つかった人を「要精密検査」と判定するようにな

胃がん検診の必要性とは



新潟県立 十日町病院
院長 外科 清崎 浩一 先生

りました。内視鏡検査で「早期がん」の発見につながることで、ピロリ菌感染があれば除菌をして将来的な胃がん予防につながることも目的です。

その結果、数人に「早期がん」が見つかりました。

胃がんは、早期に発見できれば根治できる病気です。初期には自覚症状がほとんどありません。症状が出てからでは進行していることが多いため、症状がないうちに検診を受けて、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

精密検査が必要となった人へ

検診を受診したから安心というわけではありません。受診した結果、精密検査が必要と判定されることがあります。「要精密検査」の判定には、必ずその判定に至った根拠があります。検診を受けた人は、自身の検診結果を正しく理解しましょう。

十日町市は、進行胃がんの人が多く印象があります。きちんと精密検査を受けている人が少ないことが原因である可能性が考えられます。検査結果に異常があるのを怖いと感じるかもしれませんが、精密検査を受診して、より早い段階で胃がんを発見することで、身体への負担が軽い治療で胃がんを根治させる

各種健（検）診の申し込みはこちら

各種健（検）診の申し込みを随時受け付けています。

希望する人は、下記のフォームから申し込み、または電話にて問い合わせください。



申し込みはこちら



令和8年度十日町市ビジネスプラン審査会 出場者募集

問合せ：産業政策課 ☎757-3139

十日町市は地域資源や地域らしさを取り入れた新たなビジネスに挑戦する人を応援しています。これまで多くのビジネスプランが実現し、起業家が夢を形にしてきました。今年度も12月にビジネスプラン審査会を開催します。十日町市への想いと創意あふれるプランの応募をお待ちしています。

十日町市ビジネスプラン審査会

対 市の起業相談会や起業セミナーを受講して令和10年3月末までに開業予定の人

●開催日：12月22日(火)

会 段十ろう だんだんテラス

内 書類審査とプレゼンテーション

●審査員：副市長、ビジネス・金融専門家など

¥無料

☑ 9月30日(水)



詳しくはこちら
(市ホームページ)

創業を支援する補助金

審査会で採択されたプランは、以下の補助金制度を活用することができます。

	採択数	補助率	補助金額上限
最優秀プラン	1 枠	4 分の 3	100万円
優秀プラン	最大 5 枠	4 分の 3	30万円

上記のほか、条件を満たす場合はふるさと納税制度を利用したクラウドファンディングを活用することができます。

昨年度の審査会を振り返る



令和7年度ビジネスプラン審査会 出場者の皆さん



プレゼンテーションの様子

前 回の審査会は、「多言語対応のガイドツアー」「里山の自然を生かしたレンタルサイクル」「関係人口増加を目的とした交流拠点の設置」の計3点のビジネスプランが優秀プランに選ばれました。

+ 日町市の特色を生かした新たなプランによってさらなる地域活性化が期待されます。



①多言語対応のガイドツアー事業（ローラン・アントワヌさん提案） ②里山の自然を生かしたレンタルサイクル事業（会田法行さん提案） ③滞在型拠点「えんとまち」（仲澤秀行さん提案）

未来の担い手が十日町のきもの産業を体感！

学生向け十日町きものGOTTAKUツアーを開催しました

問産業政策課 ☎757-3139

5月28日から30日の3日間、きもの産業の担い手確保を目的とした「十日町きものGOTTAKU学生向けツアー」を開催し、京都で伝統工芸を学ぶ学生11人が参加しました。

学生たちは、(株)関芳、(株)青柳、吉澤織物(株)、(株)はぶきを訪問し、織りや染め、桶絞り、金彩など、それぞれの現場を見学。職人の皆さんから工程やものづくりへの思いを直接聞き、十日町ならではの高度な技術に触れました。



参加者アンケートでは、**全員が「非常に満足」と回答**。「職人さんの話を直接聞くことができ、とても勉強になった」「工場を見学できる機会は少ないので、進路を考える上で大変参考になった」といった感想が寄せられました。また、多くの学生が「きもの産業への理解が深まった」「十日町市内の事業者で働くことに興味を持った」と回答し、十日町のきもの産業が次世代を担う若者にとって魅力ある学びと仕事の場であることがうかがえました。

十日町は、織り・染め・加工などの工程が集積する全国有数の「きものの総合産地」です。今回のツアーを通して、学生たちは職人の技術や産地の魅力を肌で感じ、ものづくりへの理解を一層深めました。十日町のきもの産業には、全国から学びに訪れる若者を惹きつける大きな魅力と可能性があることを改めて実感できる3日間となりました。



大切な命を守るための対策と知識



熱中症に注意しましょう

問合せ：それぞれに記載

熱中症は屋外に限らず室内で発症することもあり、重症化すると命に関わることもあります。症状や応急処置の方法などを知り、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

熱中症予防のためのポイント

- ・のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給する
- ・エアコンは無理な節電をしない
- ・高齢者や乳幼児には特に配慮する
- ・しっかり睡眠・休息をとり、疲れをためない
- ・屋外での活動（畑仕事など）は時間を決めて、涼しい時間帯に行う

熱中症の症状

軽 度：めまい、立ちくらみ、大量の発汗、こむら返り
中 等 度：頭痛、嘔吐、倦怠感
重 度：意識消失、けいれん、呼びかけに返事がない

熱中症を疑ったときの応急処置

- ・風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動する
- ・脇の下や足の付け根を冷やす
- ・症状が改善しないときや中等度の症状がみられるときは、医療機関を受診する
- ・自力で水が飲めない、応答がおかしい、重度の症状がみられるときは、ためらわず救急車を呼ぶ

問健康づくり推進課 成人保健係 ☎757-9764

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

段十ろうや地区公民館など市内31施設を指定しています。自宅で涼しい環境が確保できるときは、シェルターへの移動は不要です。



とおかまち涼み処

気軽に暑さをしのげる場所として利用ができる「とおかまち涼み処」の取り組みを開始しました。利用者に休憩場所を提供いただける事業者を募集しています。設置要件を確認の上、賛同いただける事業者は、申込フォームに必要事項を入力してください。



問環境衛生課 環境企画係 ☎752-3924

お子様の成長をカンタンに記録



母子手帳アプリ「とおかまち親子手帳 by 母子モ」を開始しました

問合せ：健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

母子手帳機能と地域の子育て情報発信機能を兼ね備えた母子手帳アプリ「とおかまち親子手帳 by 母子モ」を開始しました。ぜひ登録してください。

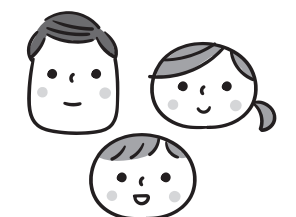
対 象 者 妊娠期から子育て期の夫婦・保護者など

主 な 機 能

- ・母子手帳記録の管理
- ・子どもの成長記録・予防接種のスケジュール管理
- ・子育て情報の配信
- ・月齢に合わせた予防接種や健診などの通知 など

利用方法

スマートフォンに母子手帳アプリ「母子モ」をダウンロードし、お住まいの地域の郵便番号を登録
※利用料無料（ダウンロードや利用にかかる通信費は利用者負担）



詳しくはこちら
(市ホームページ)



このコーナーでは市民の皆さんが健康づくりに取り組み、誰もが生涯元気で健やかに暮らせるように、健康づくりや食育、歯科保健について隔月でお届けします。

問 健康づくり推進課 (☎757-9764)

健康とおかまち21とは

十日町市健康増進計画のことで、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善を目的として、各自治体で策定する計画です。

07

お酒はほどほどに。お酒と上手に付き合しましょう。

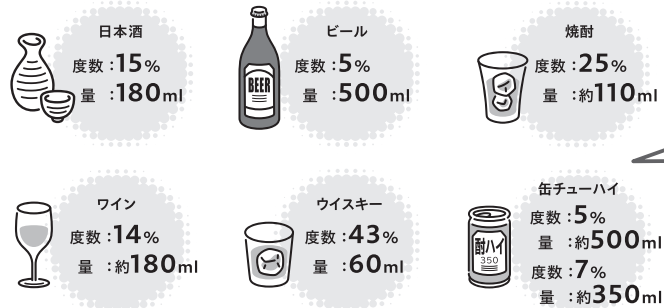
健康のために飲酒量を見直しましょう

楽しくお酒を飲むことは、ストレス解消にもつながりますが、多量のお酒を習慣的に飲み続けると、肝機能障害や高血圧、睡眠障害やうつ病、アルコール依存症などのこころの問題が引き起こされる可能性があります。健康的に過ごすために、飲酒量を見直し、お酒と上手に付き合しましょう。

あなたの飲酒量はどのくらい？

1日あたりの平均純アルコール摂取量が、男性は1日40g以上、女性は20g以上になると生活習慣病のリスクが高まります。飲酒量だけでなく、純アルコール摂取量を意識することが大切です。

※純アルコール摂取量：お酒に含まれるアルコールの量 ※アルコール20gの例



1日に純アルコールを60g以上摂取することを「**多量飲酒**」といいます。

※ビールのロング缶（500ml）3本に相当します。

純アルコール量

アルコール量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8 (アルコールの比重)

厚生労働省が作成しているアルコールウォッチ (<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>) を使うと、飲んだアルコールの種類と量を選ぶだけで、簡単に純アルコール量と分解時間を知ることができます。

お酒の影響は人によって違う

- **年齢**＝高齢になると、若い時と比べて少ない量で酔いやすくなります。
- **性別**＝女性は分解できるアルコール量が男性に比べて少なく、女性ホルモンの働きにより、アルコールの影響を受けやすいです。
- **体質**＝アルコールを分解する酵素の働きは個人差が大きいです。



健康に配慮したアルコールとの付き合い方

- ・自分の飲酒量を把握しましょう。
- ・あらかじめ時間と量を決めて飲酒しましょう。
- ・飲酒前または飲酒中に食事をとりましょう。
- ・飲酒の合間に水（炭酸水）などを飲みましょう。
- ・1週間のうち、飲酒をしない日を作りましょう。
- ・お酒の買い置きはしないようにしましょう。

第3次健康とおかまち21は市ホームページで閲覧できます。



Vol. 64

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

20周年！里山の風景と温かな絆が主役「ツールド妻有 2026」開催

2006年の大地の芸術祭で建築家・伊藤嘉朗氏が発案した「ツールド妻有」が、記念すべき20周年を迎えます。タイムを競うのではなく、美しい棚田や里山、アートを巡るこのイベントは、「エイドステーションのおもてなしや応援が最高！」「アートも楽しみ！」と全国の参加者から声が寄せられています。

20周年限定カラーのジャージで駆け抜けるサイクリストへ、黄色いタオルなどを手に、沿道から温かい声援を送りましょう！



20周年を記念した
ブラックのジャージ

ツールド妻有実行委員会より

皆さまに支えられて20周年という大きな節目を迎えることができました。これまで共に歩み、温かく支えてくださった地域の皆さま、そして心強いご支援をいただいた皆さまに、心より感謝を申し上げます。

ボランティアスタッフ募集中！

選手とともに感動を分かち合うボランティアスタッフを募集しています。参加者の誘導、エイドステーションでの飲料配布、片付けなど、地域の顔として選手をサポートしませんか!?

ツールド妻有2026

- **開催日時**＝8月30日(日)7時スタート
 - **スタート・ゴール地点**＝ミオンなかさと第2駐車場
- ☎ツールド妻有実行委員会（清田山キャンプ場内）
☎080-9415-1501



公式サイト

すぐに試せる元気のヒント

菖蒲川先生の「いきいき健康長寿のためのワンポイントアドバイス」

問合せ：地域ケア推進課 地域包括支援係☎757-3511

このコーナーでは、十日町いきいき健康調査（平成29年～令和6年にかけて市内の高齢者を対象に実施）からわかった健康長寿の秘訣を菖蒲川先生がお伝えします。



～十日町いきいき健康調査からわかったこと～

- 自分の歯が多く残っている人ほど、脳容量が大きく、認知機能も保たれやすい
- 反対に、歯をほとんど失った人では、脳容量が小さめで、認知機能も低下しやすい

つまり、自分の歯を保つことは、よく噛んでおいしく食べるためだけでなく、“認知症の予防”にもつながると考えられます。



しょうぶがわ
菖蒲川先生
市民福祉部技監／
新潟大学特任教授

POINT



ゆっくりよく噛んで食べましょう。

毎日の丁寧な歯みがきと、年1回の歯科健診を。
「8020（ハチマルニイマル）＝80歳で20本」を
合言葉に歯を大切にしましょう

※入れ歯の人も、自分に合った入れ歯でしっかり噛むことが大切です。
気になる人はかかりつけの歯科へ相談を。

わたしの主張 十日町・中魚沼地区大会

日 8月18日(火)午後1時30分～4時20分

会場 後妻有文化ホール・十日町市中央公民館「段十ろう」

内容 郡市内の各中学校代表生徒12人が、毎日の暮らしの中で考えていることや感銘を受けたこと、心からの思いや意見を

第13回 十日町市民盆踊大会

日 8月16日(日)午後6時～9時

会場 西ひろば

内容 歌謡大会、十日町小唄、三がい節

問 樋口 (☎090-2258-6618)

発表します。

問 十日町地域振興局健康福祉部 地域保健課 (☎757-2401)

情報館で行われる催し・講座

【第111回名作読書講座】

日 8月23日(日)午後2時～3時15分

対 中学生以上

定 25人

内 城山三郎の「落日燃ゆ」

講 庭野三省さん

【情報館パソコン講習 エクセル 初級】

日 9月8日(火)・10日(木)・15日(火)・17日(木)午後7時～9時(全4回)

対 文字入力、マウス操作ができる人

定 11人

¥5千円

内 グラフ・表計算・予定表など

お知らせガイド

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、それぞれ問い合わせ先へ確認してください。

市内公共施設のイベント情報は、市ホームページでも確認いただけます。

十日町市 イベント情報



を作成

〈共通〉

会・串・園情報館 (☎750-5100)

【第16回つまり市民里山学会】

日 8月29日(土)午後1時30分～4時(予定)

会場 情報館視聴覚ホール

内容 地域の自然や文化の調査研究、教育・普及、実践に関する市民活動の発表会です。

【博物館登録記念事業 キヨロロの出張自然観察会】

日 9月6日(日)午後1時30分～3時30分

会 清津川フレッシュパーク

定 20人

内 学芸員たちと生き物を採集し、標本として記録する自然観察会です。

〈共通〉

問 「森の学校」キヨロロ (☎595-8311)

詳細はこちら

広告掲載

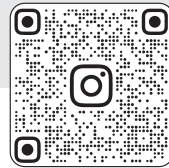
ITでつなぐ人と暮らし

オスポックは業務用ソフトウェアの設計・開発を通じてお客様の課題解決に貢献する会社です。

新卒採用・中途採用 受付中!

新卒・第二新卒の方も安心! 入社後研修やOJTで成長をサポートします。
会社見学だけでもOKです。Webでのカジュアル面談も行っています。
まずは採用サイトからお気軽にご連絡ください。

株式会社 **オスポック**



市公式Instagramでもまちの話題を紹介しています。

市ホームページでは全ページの写真をフルカラーで掲載しています。市報とおかまち電子版もぜひご覧ください。

まちの話題



タウンピックアップ

子どもが主役! 新たなにぎわいが生まれた松之山の夏 7月25日(土): 松之山自然休養村センター駐車場

まつやま夏祭り2026が初めて開催され、会場は多くの人たちでにぎわいました。

子どもたちの活動発表の場と、地域住民が交流できる機会を作ろうと、松之山地域で活動する6人の地域おこし協力隊が企画をしました。これまでの地区ごとに開かれていた催しとは異なり、松之山地域全体が集う夏祭りとして初めて実現しました。



当日は子どもたちによる天水越子供神楽の披露やダンスパフォーマンス、うらだ屋太鼓のほか、子どものラムネ早飲みや大人のコーラ早飲み大会も行われ、瓶の飲み口をふさぐビー玉や炭酸に苦戦しながらも必死に挑む姿に、大きな歓声が上がりました。フィナーレの盆踊りまで笑顔があふれ、地域全体で作る夏の思い出となりました。

表彰おめでとうございます

交通安全知事表彰

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。

賞区分	受賞者
交通安全優良事業所・団体	公益財団法人 十日町地区交通安全協会 新座支部 (支部長 樋熊敏英さん)

このほか、交通安全対策連絡協議会長表彰を市内3人(交通安全功労者)と1団体(交通安全優良事業所・団体)が受賞しました。



環境大臣表彰 (地域環境保全功労者表彰)

飛渡第一小学校

同校では、地域を愛する心や社会性、思考力を育むため、総合的な学習の時間を通じて、飛渡地域の豊かな自然に親しむ活動を長年継続してきました。

今回の受賞では、「川の水質や生物の調査」や、地域と協力した「農作物の栽培・販売」など、地域密着型の多岐にわたる教育活動が評価されました。

受賞を受け、同校の大平智子校長は「今回の受賞はこれまで活動をつないでくださった先生方や地域の皆さん、そしてこれまで活動に携わってきた卒業生のおかげです」と感謝を述べられました。

併せて、「これらの継続的な活動を通して、学校前に広がるブナ林や飛渡川について体験的に学ぶ中で、ふるさとの自然を大切に、その魅力を多くの人に伝えたいという思いが子どもたちに育まれています。また、地域の方々とともに米や野菜を育てて販売する活動が、人と人とのつながりや思いやりの大切さを学ぶ機会にもなっています」と話しました。



赤十字救急法基礎講習会

日 9月6日(日)午後1時〜5時

会 中里体育館（なかさとアリーナ）

対 満15歳以上

料 ¥1500円（教材代・保険料）※当日支払い

定 先着10人

内 手当の基本、一次救命処置（胸骨圧迫・人工呼吸・AEDの取り扱い・気道異物除去など）

期 8月24日(月)

問 日本赤十字社十日町市地区（市社会福祉協議会内）☎757-3565

魚沼基幹病院 がん患者サロン

日 9月6日(日)午後1時30分〜4時

会 魚沼基幹病院

内／対 講演会…がん患者さんのための外見ケア情報（資生堂株式会社ソーシヤルエリアパートナー・夏目紘子さん）／どなたでも、おしゃべり会／がん患者さんとその家族、がん経験者のみ

他 詳しい内容は魚沼基幹病院ホームページを確認してください。

申・問 がん相談支援センター（☎025-788-0196）

にいがた健康経営推進企業公開講座

日 9月11日(金)午後3時〜4時50分

会 上村診療所

定 60人

内 がんに関する基礎知識や最新情報

講 田中洋史さん（新潟県立がんセンター新潟病院院長）

他 申込不要・当日参加可

問 社会福祉法人清津福祉会・小川（☎763-4388）

音声訳ボランティア講座

日 9月12日(土)午後1時30分〜3時30分

会 情報館第4集会室

対 本を読むことが好きな人、パソコンの文字入力ができる人

内 「日報抄」の読み、写真の説明の仕方

講 新潟県視覚障害者情報センター指導員

期 9月10日(木)

申・問 十日町音声訳サークル・酒井（☎080-2085-8152）

開館30周年 藤巻秀正展 彫刻70年の風

日 9月27日(日)まで午前9時30分〜午後5時（入館は午後4時30分まで）

休 火曜日、8月12日(水)、9月24日(木)※8月11日、9月22日は開館

料 ¥500円、高校・大学生200円、中学生以下無料

内 市内設置作品の原型をはじめ、代表作を全館に展示します。期間中、ギャラリー藤・あてま高原リゾートベルナテイオ・星と森の詩美術館の藤巻作品を回るスタンプラリーも開催（10月31日まで）。達成した人の中から抽選で藤巻秀正オリジナルグッズが当たります（1か月ごと10人、合計30人が当選）。

会・問 星と森の詩美術館（☎752-7202）

公の施設の指定管理者を募集します

応募資格や業務内容などは市ホームページを確認するか、各担当課へ問い合わせてください。

☑ 9月10日(木)午後5時

対象施設名称	所在地	指定期間（予定）	問合せ・応募先
三省ハウス 東川美術館	松之山小谷327番地1 ほか	令和9年4月1日から 令和11年3月31日まで （2年間）	松之山支所地域振興課 ☎596-3131
清田山キャンプ場 重地大池自然観察広場	清田山己1742番地 ほか	令和9年4月1日から 令和14年3月31日まで （5年間）	中里支所地域振興課 ☎763-2511
松之山温泉スキー場	松之山天水島地内		松之山支所地域振興課 ☎596-3131
鷹の湯	松之山湯本18番地1		
希望館 越後妻有大厳寺高原キャンプ場 ばーどがーでん	松之山天水越地内		

日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 料 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 F A X

メロディアス・ハートフルコンサート

日 8月29日(土)午後1時30分開演（開場は午後1時）

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

内 地元8団体と東京都国分寺市の4団体による、コーラスを通じた交流演奏会です。

問 高橋（☎090-2172-5421）

わくわく！トッパク・サマークエスト開催中

日 8月30日(日)までの午前9時〜午後5時

休 8月17日(月)・24日(月)

内 宝石発掘（600円／人・糸魚川産ヒスイや発掘した石は持ち帰り可）、さわれる宝石の原石、トッパク図鑑プロジェクト、縄文コスプレ（いずれも無料）

他 特製カード（宝石発掘）、特製シール（トッパク図鑑プロジェクト）をプレゼントします。

会・問 博物館（☎757-15531）

あてま森と水辺の教室ポプラ あてま生き物展

日 8月31日(月)まで

会 当間高原リゾート 森のホール 大人気カブトムシやクワガタムシ、アカハライモリなどを展示します。樹液に集まる様子を再現した昆虫標本と遊んで楽しめる生き物すごろく展示も新登場します。

問 あてま森と水辺の教室ポプラ（☎758-4811）

十日町地区老人クラブ連合会 高齢者作品展

日 9月2日(水)〜4日(金)午前9時〜午後5時（4日は午前中のみ）

会 情報館ギャラリー

問 十日町地区老人クラブ連合会（☎752-7101）

ツナガル妻有2026

日 9月5日(土)午前10時30分〜午後3時30分

会 道の駅クロステン十日町

内 手話による猿まわし、ウキウキお猿の宅急便、介護ロボット体験、ひよっこドクターのほけんしつ、ひよっこナースのバイタルチェック、高齢者・障がい者疑似体験、手話体験、ポッチャ体験、障がい者芸術作品展示、物販・飲食コーナーほか

問 十日町福祉会 ☎（761-7340）

公営住宅入居者募集

申・問 都市計画課建築住宅係（☎757-9935）

住宅に困っている人を対象に、公営住宅の入居募集を行います。公営住宅の入居には困窮理由や所得要件などの条件があるため、入居希望者は一度ご相談ください。詳しい内容は市ホームページを確認するか問い合わせてください。



詳細はこちら
（市ホームページ）

● 募集期間 = 8月12日(水)〜25日(火)

● 募集する住宅

区分	地域	物 件		間取り		居室階	家賃（月）	戸数
市営住宅	十日町	四日町住宅B棟 （単身可）	平成24年度 木造2階建	2DK	7.5帖1室、 6帖1室、DK	1階	16,400円～ 24,400円	1戸
		谷内丑住宅C棟 （単身不可）	平成元年度 鉄筋コンクリート造3階建	3DK	6帖2室、 4.5帖1室、DK	2階	18,000円～ 26,800円	1戸
		谷内丑住宅D棟 （単身不可）	平成7年度 鉄筋コンクリート造3階建	2DK	6帖2室、DK	2階	18,400円～ 27,400円	1戸
	松之山	松之山第三住宅 （単身可）	平成24年度 鉄骨造2階建	2DK	6帖2室、DK	2階	14,300円～ 21,300円	1戸
県営住宅	十日町	新座住宅 （単身可）	昭和31年度（平成28年改修） 鉄筋コンクリート造3階建	2DK	6帖2室、DK	3階	14,700～ 21,800円	1戸
特公賃住宅	川西	山野田東部住宅 （単身不可）	平成8年度 木造高床3階建	3LDK	6帖3室、LDK	長屋	44,000円	1戸
		みのり団地 （単身不可）	平成10年度 木造高床3階建	3LDK	6帖3室、LDK	長屋	45,000円	1戸
	松之山	渋海住宅 （単身可）	平成9年度 木造高床3階建	2LDK	9.5帖1室、 6帖1室、LDK	長屋	33,600円	1戸

たは持参
問 十日町警察署生活安全課（☎752-0110）

生誕地まつり
第75回おかめ市 出店者募集

日 10月11日(日)午前9時30分〜午後2時

会 高田町1歩行者天国

定 30軒

内 フリーマーケット（物販・飲食）、キッチンカー

対 9月20日(日)

申・園 ヤナシヨウ・柳（☎757-2440）

彫刻塾生募集

日 週1回、夜2時間程度

会 ギャラリー藤アトリエ

対 彫刻が好きな未経験者で、将来彫刻のまちづくりの主力メンバーに意欲がある、市内在住の40歳以下の人

定 2人

講 彫刻振興団メンバー

他 受講終了者には支援金10万円を支給します。

申・園 市美術協会彫刻振興団・小林（☎080-1096-0395）

福祉・健康

9月の全血献血

9月はありません。

問 健康づくり推進課母子保健係（☎757-9759）

救命入門コース(90分コース)

日 9月9日(水)午後6時30分〜8時

会 消防本部

対 小学5年生以上

定 30人※3人以下のときは中止

または次回以降の開催日にご利用することがあります。

あらかじめご了承ください。

内 心肺蘇生法、AED取扱い、救急車適正利用

申・園 消防本部警防課救急室（☎757-1558）

介護予防運動教室
参加者募集

【ボールウォーキング教室】

日 9月7日〜12月14日までの毎週月曜日午前9時45分〜11時

会 中里体育館（なかさとアリーナ）

持 飲み物、内履き、ボール（貸出しあり）、動きやすい服装

【シニアピラティス教室】

子育て

子育て支援課子育て支援係からのお知らせ

日 9月9日〜12月2日までの毎週水曜日午前9時45分〜11時

会 市総合体育館

持 飲み物、内履き、動きやすい服装、ヨガマット（貸出しあり）

〈共通〉

対 概ね65歳以上の市民

申・園 NPO法人ネージュスポーツクラブ（☎752-4377）

子育て支援課子育て支援係からのお知らせ

【児童扶養手当現況届・ひとり親等医療費助成更新手続きを忘れずに】

申請書を7月末に対象者へ発送しました。8月31日(月)までに手続きしてください。期日までに提出がないときは手当や医療費助成の受給がでなくなりま

す。

【子ども医療費助成受給者証の更新】

9月1日(火)から使用する新しい受給者証を保護者宛てに郵送します。現在、使用している受給者証は8月31日(月)で有効期限

子育て

温かい家庭を必要としているお子さんがいます
里親制度説明会

日 9月3日(水)午後1時30分〜3時

会 南魚沼地域振興局第1会議室

対 里親に関心がある人、関係機関の職員などなたでも

申 左記二次元コードから申込み

問 南魚沼児童相談所（☎025-770-2400）

が切れますので、医療機関にかかるときは注意してください。

● 発送予定日 8月20日(木)

【9月11日(金)は児童扶養手当定期支払日】

7・8月分の児童扶養手当を支給します。手当額は手当証書で確認してください。8月に認定を受けた人は、11月に9・10月分の手当を支給します。

〈共通〉

問 子育て支援課子育て支援係（☎757-3719）

国家検定資格 一級眼鏡作製技能士
見えにくい・聞こえにくいを安心サポート！
メガネ レンズ交換 日本製レンズ1組 9,800円より
初めての補聴器相談は予約制です
補聴器 無料体験 できます
oticon | signia | ReSound GN
世界を代表する補聴器ブランド取り扱い
025-757-1902 オプトニワノ
十日町市旭町161番地 リオンドール店内
補聴器の相談・体験申込みは事前予約をお願い致します。

大人の縁づくり
これから的人生を
寄り添う人と出会う会

市民結婚相談員「ハピ婚サポーター」企画の恋活イベントです。お酒や食事を楽しみながら、大人世代の新しい出会いを探してみませんか。

日 10月3日(土)午後7時〜9時（受付は午後6時30分）

会 二葉屋

対 概ね45歳から55歳までの独身男女

定 男性6千円、女性5千円
男女各5人

申 9月19日(土)

申・園 ハピ婚サポーター・内田（☎090-2228-6590）または左記二次元コード（公式LINE）から

市民向け救急講座

日 9月19日(土)午前11時〜午後2時

会 市民交流センター「分じろう」

内 心肺蘇生法などの一次救命処置を体験を通して学びます。

問 赤十字安全奉仕団十日町市分

募集

魚沼サンティックススクール
調理師受験対策講座
受講生募集

日 9月9日(水)〜10月21日(水)

対 令和8年度調理師試験を受験する人

定 3万2千円
10人

9月の情報番組です。

● 撮影日 第1・第2日曜日午前11時〜（約35分間）

会 ユーモール2階プラネタリウム室

定 高校生以上200円、中学生以下100円（小学生未満無料）

内 9月の星空散歩・月の女神アルテミス「欠けた月の道しるべ」

問 中里地域まちづくり協議会（☎763-2526※平日午前）、ユーモール事務局（☎763-2414）

第36回新潟県パターゴルフ
チャンピオン大会
参加者募集

日 9月13日(日)午前8時〜

定 2500円

会・申・園 ナカゴグリーンパーク（☎768-4419）

魚沼テクノスクール
公共職業訓練受講生募集

【医療事務・調剤事務科1期9月入校生】

日 9月15日(火)〜11月13日(金)平日午前9時45分〜午後3時55分

会 南魚沼市ふれ愛支援センター

内 医療事務と調剤事務の知識・技能の習得

申 8月21日(金)

【デジタル事務基本科1期9月入校生】

日 9月17日(木)〜12月16日(水)平日午前9時15分〜午後3時50分

会 キャリア・ステップ魚沼教室

内 パソコンや情報セキュリティの知識・技能の習得

申 8月25日(火)

上下水道事業審議会委員募集

上下水道事業の適正な経営・運営について審議する委員を募集します。

● 募集人数 = 2人

● 委嘱期間 = 10月1日から2年間

● 会議の開催 = 年間2回程度、平日を予定（会議に出席するときは、所定の報酬・交通費が支払われます）

● 応募資格 = 市内に住所のある18歳（令和8年10月1日現在）以上の人で、お勤めの人は事業主の承諾を得られること

● 選考方法 = 書類審査

☑ 9月3日(木)

申・園 応募用紙（問合せ先に配置。市ホームページにも掲載）、作文「応募の動機と上下水道について日頃考えていること」（400字程度）を持参・郵送・メールのいずれかで、〒948-0072十日町市西本町3丁目688番地 上下水道課経営係（☎757-6531・メール：t.joge@city.tokamachi.lg.jp）へ

65歳以上で、過去に十日町警察署の本キャンペーンに当選したことがない人

定 15人

他 厳正な抽選のうえ、当選者に個別に連絡します。

申 9月10日(木)※当日消印有効

申 ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・連絡先・家族構成を記載し、〒948-0038 十日町市河内町5番地10 十日町警察署「電話プレゼント係」宛てに郵送ま

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

お知らせ・ガイド

令和8年社会生活基本調査の実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施

お知らせ・ガイド

8月20日(日)午前9時30分〜11時30分

会場 会場 対象者 料金 (記載がないときは無料) 定員 内容

持ち物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ FAX

◆9月の健康・福祉の相談

精神科医によるこころの健康相談

日 18日(金)午後2時～4時
会 保健センター（市役所本庁舎隣）
☑ 11日(金)
申・問 健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）

発達支援に関する相談

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

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
※メンタルヘルスの相談は対象外
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

◆9月のそのほかの相談

法律相談

日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～4時
会 本庁相談室
申・問 市民生活課市民係（☎757-3116）※要予約

行政相談

日／会 9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
問 市民生活課市民係（☎757-3116）

9月の休日救急医

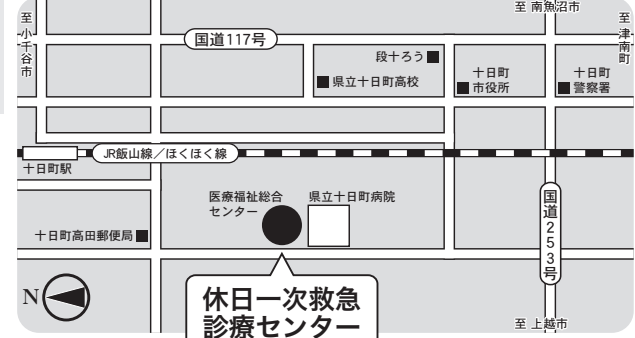
● 診察受付時間：午前8時30分～
（午後の診察開始時間は直接センターに問い合わせてください）

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
6日(日)			
13日(日)			
20日(日)			
21日(月祝)			
22日(火祝)			
23日(水祝)			
27日(日)			

休日一次救急
診療センター 高田町3丁目南 757-3411
（医療福祉総合センター内）

※症状などを聞きとりますので、来院前に電話をしてください。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。
- ・津南病院では第1・第3土曜日に内科と小児科の診療を行っています。

教育相談・女性相談専用電話は16ページをご覧ください

定例年金相談

日 10日(木)・24日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
会 クロステン
申・問 日本年金機構六日町年金事務所（☎025-716-0008）※要予約

消費生活相談

日 月～金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休・年末年始を除く）
対 悪質商法・買い物・契約で困っている人・借金問題
他 面談相談は要予約
申・問 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 16日(水)午後1時～4時
14日(月)までに要予約
会 本庁相談室 内 借金トラブル
問 市消費生活センター（☎757-3740）

心配ごと相談

日 随時受付
会・申・問 社会福祉協議会（☎757-3565）

生活困窮者相談

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

寄付ありがとうございます ※敬称略

- 企業版ふるさと納税＝有限会社田んぼ（世田谷区）、株式会社さすがや（台東区）
- 十日町市へ＝日本赤十字社新潟県支部十日町市地区（発電機1台）

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

問 空き家利活用ミッション型地域おこし協力隊・村山（十日町市移住コンシェルジュ内・☎755-5444）

わが家のアイドル募集中！
申し込みは専用フォーム（下記二次元コード）または企画政策課広報広聴係 ☎757-13112 まで

あいどるきゃっち 253
My precious kids

大 口 偉 央 ちゃん（感 電 所 通 り 西）



元気いっぱい、アンパンマンが大好きな偉央ちゃん。小学2年生のお姉ちゃんと一緒にアンパンマンの映画を見たり、お絵かきをしたりして過ごす時間がお気に入りです。7月に茶臼山動物園へ出かけ、たくさんの動物を見て楽しみました。最近はズボンを自分ではくことに挑戦し、着替えも嫌がらずスムーズにできるようになりました。

子育てに関する情報は市のホームページや LINEもご覧ください。

乳幼児健診日程



市LINE公式アカウントを友だち登録し、お子さんの生年月日を設定すると、対象となる健診の約1か月前に通知が届きます。

イベント・育児相談



働くことに悩む人の ワン・ステップ相談

日 9月14日(月)・28日(月)両日とも午後2時～4時※開催日以外にも随時相談可
会 消費生活相談室
申・問 福祉課課後援係（☎757-9739）

令和7年度
「市報とおかまち」合冊製本
¥2860円（税込・送料別）
☑ 9月9日(水)
申 市報第408号（令和7年4月号）／第419号（令和8年3月号）を用意して、(株)滝沢印刷（本町2・☎757-2191）へ
問 企画政策課広報広聴係（☎757-13112）

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 ☎757-13701（市民生活課市民係内）

教育相談

日 月～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・☎752-17565）
※市立学校長期休業期間中は、学校教育課学校支援係（☎756-15010）へ

子ども情報のひろば



9月の「すこやかランド」

【絵本と出会いを大切に】
日 9日(水)午前10時～11時
対 生後4か月～1歳程度の乳児とその保護者
会・問 段十ろう（☎757-5011）

9月の「なかよしランド」

【親子エクササイズ】
日 1日(火)午前10時～11時
講 山口富士子さん
【ミニキャンプ遊び】
日 8日(火)午前10時～11時
〈共通〉
会 めごらんど
対 未就学児とその保護者
¥ 会費あり（詳細は問合せ）
他 新規参加者を随時募集中（体験・見学可）
問 段十ろう（☎757-5011）

ケーブルテレビ・インターネット

十日町エリア
ご利用世帯数 **2,500** 世帯

NCT

は子育て世帯を応援します!

おすすめプラン

トキっ子くらぶ会員限定

NCT **子育て応援割**

適用で

インターネット 1Gbps + ケーブルテレビ + 固定電話

税込月額 **7,106** 円

毎月 **330** 円おトク!



税込月額

6,776 円

詳しくは
こちらから



※本割引の適用はNCT光インターネット「1Gコース」または「10Gコース」の契約が必要です。また、トキっ子くらぶ会員であることが条件となります。他にも適用条件がございます。詳しくはお問い合わせください。



テレビ・インターネットのお困りごと、ご相談ください!

NCTショップ十日町店

妻有ショッピングセンター内【ダイソー様入口脇】

営業時間

10:00~17:00

定休日

火・水・お盆・年末年始

0120-080-009

【電話受付時間】9:30~17:30 長岡市干場1丁目7番9号

※上記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は時間外受付に転送されます。

※掲載内容は7月末時点の情報です。



十日町密着の
JCVが
お届けします

これらの **地元のイベント・番組** が
たっぷり見られるのは

JCV だけ!

JCV 十日町テレビ放送番組

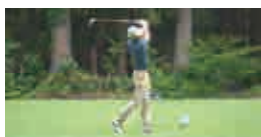
地デジ111チャンネル **リモコン11**

番組内容は変更される場合があります。
※画像は過去のものです。

第31回 十日町市民ゴルフ大会

放送期間

8/14(金)~8/24(月)



1部 初回放送	つつじコーススタート	8/14(金)11:00~
2部 初回放送	信濃コーススタート	8/14(金)18:30~
3部 初回放送	苗場コーススタート	8/15(土)15:30~

松代観音祭

放送期間 **8/16(日)~8/29(土)**

初回放送 **8/16(日)19:30~**



**第17回
中央カップ
少年野球大会**

放送期間

**8/30(日)
~9/12(土)**

初回放送

8/30(日)11:00~



お買い物ついでに、JCVを体験してみませんか?

JCV PRセンター

リオン・ドール十日町店内

時間

10:00~18:00 (木曜定休)

JCV放送番組・高速インターネット
(Wi-Fi)をご体感いただけます。
ぜひお気軽にお立ち寄りください!



あなたの街のケーブルテレビ

JCV 十日町センター

〒948-0079 十日町市旭町161番地 リオン・ドール十日町店内

お問い合わせ窓口

0120-988-945

TEL:025-752-5211



詳しくはこちら