

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

2026

9

No.425

# TOKAMACHI



ツールド妻有2026  
開幕を待つサイクリストの姿  
(記事2～3ページ)







# 20th

## ANNIVERSARY

CHARINCOMMUNITY ART

# TOUR DE TSUMARI



20周年の節目を迎える  
ツールド妻有が8月30日  
(日)に開催されました。  
起伏の激しい過酷な山  
道に挑み、美しい棚田や  
里山のアートを楽しみな  
がらサイクリストたちが  
駆け抜けました。今年は  
記念のブラックのジャー  
ジを着用。エイドステー  
ションでの温かいおもて  
なしや地元の人たちの応  
援に手を振り返して応え  
る姿が見られました。こ  
の日を待ち望んだ人たち  
の熱気と笑顔に包まれ、  
十日町の暑い夏が盛り上  
がりました。





## 学生や若者への支援制度紹介



### 地元で頑張る若者を応援します

●●●●●問合せ：企画政策課移住定住推進係 ☎755-5137

地元で頑張る若者を応援するため、高校卒業後に市内の自宅から大学などへ通う学生や、十日町市を離れずに最終学校を卒業後、市内の企業などへ就職した若者を支援します。補助要件などの詳細は市ホームページを確認するか問い合わせてください。

#### 支援メニュー①

##### 大学生等通学定期代補助金

###### ●対象者(次の要件の全てを満たす人)

- ①十日町市に居住し、公共交通機関(鉄道・バス)を利用して、学校教育法で定める学校(大学・大学院・短期大学・専修学校・高等専門学校(4年生以上))に通学している人
- ②令和8年4月1日現在、18歳から25歳までの人
- ③通学定期券の購入にかかる経費に対して、ほかの補助金の交付を受けていないこと

###### ●補助対象

大学などの正規の修業年限内の通学定期券代



###### ●補助率

通学定期代の20%(年度内の上限額6万円)

###### ●申請者

学生本人またはその保護者

###### ●申請方法

1年分の通学定期券(令和8年4月1日から令和9年3月31日までのもの)がまとまった時点で、申請受付期間内に市ホームページより電子申請をしてください。

※申請時に通学定期券のコピーが必要となるため、定期券のコピーを保管してください。

###### ●補助対象期間・申請受付期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)まで

提出書類など制度の詳細は市ホームページを確認してください。



#### 支援メニュー②

##### 新規卒業者地元就職祝金

###### ●対象者(次の要件の全てを満たす人)

- ①申請時に十日町市に居住し、学校教育法で定める学校(中学校・高校・中等教育学校・特別支援学校・高等専門学校・専修学校・短期大学・大学・大学院)を卒業して1年以内の人で、在学中に市内から通学していた人
- ②令和8年4月1日以降に市内の事業所などで正規雇用された「新規就職者」や「事業後継者」「新規就農・就林・就漁者」「個人事業主」となった人
- ③就労開始から6カ月経過し、本採用となった人

###### ●祝金額

10万円(1回限り)

###### ●申請受付期間

令和8年10月1日(木)から最終学校を卒業して1年を経過するまで

提出書類など制度の詳細は市ホームページを確認してください。







## 「棚田応援隊」参加者募集します

問合せ：十日町市つなぐ棚田遺産連絡協議会 ☎755-5150

農林水産省の「つなぐ棚田遺産」に全国最多となる14地区が認定されている十日町市。

「棚田応援隊」は地域の人と一緒に棚田を守る活動に取り組みながら、棚田のある暮らしにふれるプログラムです。



### ◆3地区で実施します

#### ① 池谷・入山の棚田

棚田オーナー制度や体験イベントを通じて、人とのつながりを育む地域。特産の「山清水米」も人気です。

日 9月20日(日)・21日(月)各日午前9時～午後5時

#### ② 稲のはざかけ

多様な生き物が息づく棚田が点在する地域。都市住民との交流が30年以上続いています。

日 11月1日(日)午前9時～午後3時

#### ③ 蒲生の棚田

地域外から通って田畑を守る「通い農」の舞台。幻想的な棚田風景が多くの人を魅了しています。

日 11月7日(土)午後1時～4時

内 畔塗り、波板の設置

### ◆参加情報・申込方法

対 棚田や農村地域に関心がある人

※ 年齢・作業経験不問。子どもは保護者同伴で参加できます。

※ 各プログラムは、定員に達し次第、受付を終了します。

¥ 無料

● 集合＝現地集合・現地解散(一部送迎あり)

詳細はウェブページもしくは電話にて問い合わせください。



市ホームページ  
(棚田応援隊)



## 上下水道課からのお知らせ



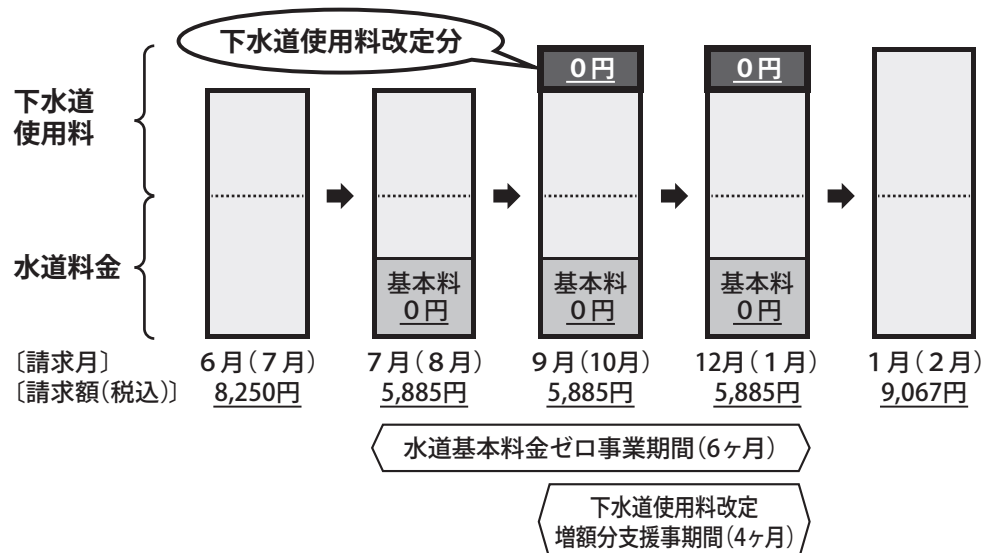
## 「下水道使用料改定増額分支援事業」で下水道使用料を減額します

問合せ：上下水道課経営係 ☎757-6531

令和8年6月使用分から下水道使用料が改定されました。9月以降適用される新料金について、国の交付金(物価高騰対応重点支援地方交付金)を活用し、改定による増額分を4か月間減額します(手続き不要)。

期間中は減額した金額で請求されます。

この事業は「水道基本料金ゼロ事業」と合わせて実施します。



※ 期間中に下水道を使用している全ての契約者  
※ 一部公共施設を除く

### ■上下水道料金の請求月と請求額(例)

※ 口径13mm、20㎡/月(一般的な4人世帯の平均的使用状況)の場合、請求月は偶数月検針の場合(かつこ内は奇数月検針の請求月)



詳細はこちら



# 楽しみながら健康づくり

「とおかまち健康ポイ活」始めませんか？

【問合せ】健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

新潟県が実施する「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業（健康アプリ・グッピーヘルスケア）」に登録し、ウォーキングなどの運動や健康イベントに参加することでポイントが貯まります。貯まったポイントは地域協力店で特典・サービスと交換できます。登録するときに、地域「十日町市」を選択すると、市が実施するポイント付与対象のイベントに参加できます。

| ポイント付与項目              |          |                                                                                  |                                  |                                      |
|-----------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 起動                    | 記録       | 歩く                                                                               | イベント                             | 健康診断                                 |
| アプリを起動したら             | 体重を記録したら | 3,000歩/日<br>4 pt<br>以降、1,000歩達成毎に<br>+ 2 pt<br>10,000歩/日<br>+ 4 pt<br>※ 1日最大20pt | 対象<br>イベントに参加したら<br>100 pt<br>/回 | 健康診断を受診したら<br>100 pt<br>/月<br>※月1回のみ |
| その他にもポイント付与項目を設けています。 |          |                                                                                  |                                  |                                      |

エクササイズ、血圧測定、人間ドック、市の各種がん検診の受診などでもポイントが貯まります。

登録方法、市内の地域協力店や特典・サービスとの交換方法は  
こちらをチェック👉



## 【グッピーヘルスケア登録方法】

①アプリをインストール

②「+」ボタンから新潟県を選ぶ

③区分の選択・利用規約への同意



## 「秋のチーム対抗ウォークフェス」を開催します

～仲間と楽しく歩いて、健康と賞品をゲットしよう♪～

対十日町市民、十日町市内の企業・事業所で勤務している人

●実施期間 9月28日(月)～10月11日(日)

●参加人数 1チーム2～3人

●賞品 1日平均歩数に応じたランク(区分)毎に抽選を行います。

8,000歩以上は「十日町市カタログギフト」、6,000～8,000歩未満は十日町市の「人気のおそば5種10本セット」、3,000～6,000歩未満は「市指定ごみ袋(大中小)」をプレゼントします！

また、歩数に限らず、参加者全員に100ポイントをプレゼントします！

### ●参加方法

①参加申込期間中にチーム代表者が、右の二次元コードからチームの登録をする。

✕ 9月17日(木)

②十日町市健康づくり推進課からチーム代表者に「参加コード」がメール送信される。

③チーム代表者は、チーム員に「参加コード」を共有する。

④チーム員は、アプリ内(グッピーヘルスケア)で9月27日(日)までに「参加コード」を入力し、参加登録を行う。



申込はこちら



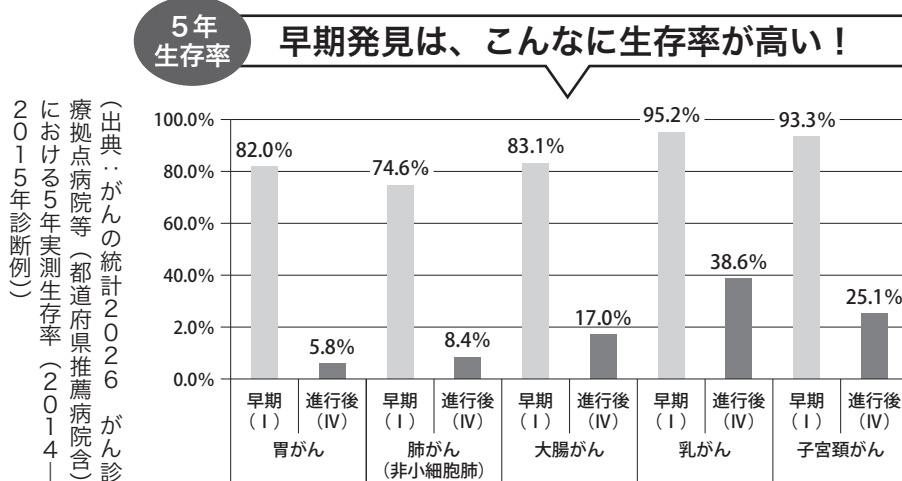
県民みんなのキャッチフレーズ／

**健診・検診で未来の  
自分を見つめよう。**

定期的に健診・検診を受診しましょう！

**早期発見  
早期受診**

健康立県にいがた  
5つのテーマ



- ◆日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆がんを早期に見えれば、体や時間、費用の負担を軽くすることができます。
- ◆がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。



## がん検診を受けましょう

【問合せ】健康づくり推進課成人保健係 761-7350

**胃がん検診・大腸がん検診は9月25日まで、婦人科検診は10月8日まで実施！**

定期的に健(検)診を受けて生活習慣を見直しましょう



## 今年度最後の検診を実施します

日10月31日(土)午前8時～10時30分  
会十日町保健センター(市役所本庁舎となり)

●対象の検診：肺がん(胸部レントゲン)検診、胃がん(バリウム)検診、大腸がん検診

対がん検診を申し込んだものの未受診の40～74歳の市民

定胃がん検診…先着60人

その他の検診…先着100人

申完全予約制。電話または二次元コードから申し込んでください。

持受診票、受診料金、大腸がん検診受診者は検便キット

**先着順、完全予約制です！**

・胃がん検診…60人  
・その他…100人  
10月23日(金)正午までに必ず申し込んでください

※受診日に受診票を忘れると受けられません。

※併せて同日に左記の健(検)診を実施します。

・特定健診

・前立腺がん検診

・B型C型肝炎ウイルス検査

・ピロリ菌抗体検査

特定健診の対象者には別途、個別に案内します。

## 未使用の検便キット 返却のお願い

市から検便キット(緑色の袋)が届いたものの大腸がん検診を受けない人は返却してください。

●期限 12月4日(金)

●場所 健康づくり推進課(市役所窓口⑩)、各支所地域振興課、各地区公民館

## 事前申し込み必須！

申し込みはこちら





9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です

## 地域で見守り、支え合う

【問合せ】地域ケア推進課 地域包括支援係 ☎757-3511

高齢者が安心して暮らせる地域をつくるためには、身の安全を確保することはもちろん、その人が持つ権利を守り、その人らしく暮らし続けていけることが大切です。

地域内でのあいさつや声掛けなどが「見守り・支え合い」となり、高齢者の生活や健康を守ることにつながります。

### 高齢者虐待について

高齢者虐待は、高齢者本人とその家族の人間関係や介護疲れ、経済的な問題など、様々な要因が絡み合って起きます。高齢者本人やその家族に「虐待」という認識がない場合も多くあります。虐待には「身体的」、「介護放棄（ネグレクト）」、「心理的」、「性的」、「経済的」などがあります。

#### ■ 高齢者虐待発見チェックリスト

近所にこんな人や様子が見られませんか？該当する項目が多いほど、虐待の可能性が高い状態です。

#### 【高齢者（虐待を受けている人）のサイン】

- ☐ 体に不自然なあざや傷、やけどの跡が見られる
- ☐ わずかなことにおびえやすい
- ☐ いつも汚れたり破れたりした服を着ている
- ☐ 栄養失調・衰弱の状態にある
- ☐ あきらめ、投げやりな態度が見られる
- ☐ 衣食住にお金がかけていない

#### 【養護者（虐待をしている人）のサイン】

- ☐ 介護疲れや疾病などのつらい状況がうかがえる
- ☐ 介護している様子が乱暴だと感じる
- ☐ 家から高齢者や介護者の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- ☐ 冷房や暖房などがされないままになっている
- ☐ 高齢者に面会をさせない
- ☐ 福祉・保健・介護関係の担当者とう会うのを嫌がる

「虐待かも…」 「このままでは虐待になってしまうかも…」と気づいた時点で、次ページの相談窓口へ連絡してください。相談者のプライバシーは守られます。

### 成年後見制度について

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、自分ひとりで物事を決めることが難しい人の権利を守る仕組みの一つとして、「成年後見制度」による支援があります。

#### ■ 成年後見人などの役割は？

家庭裁判所により選任された成年後見人などが左記の3つを法的に支援します。

##### ① 財産管理

預貯金の管理、税金や公共料金などの支払い、不動産などの管理を行います。

##### ② 身上保護

要介護認定の申請や介護・福祉サービスの契約、医療機関の手続きを行い、安心して本人らしい生活を送れるようにサポートします。

##### ③ 不当な契約の取り消し

本人にとって不利益な契約の取り消しなどを代わりに行います。





## 9月21日は世界アルツハイマーデー（認知症の日）

9月は認知症月間です。認知症になって  
も自分らしく暮らせるまちを目指して、当  
市では「にいがたオレンジプロジェクト」  
を実施します。

### 「にいがた オレンジプロジェクト」

新潟県では9月の認知症月  
間に合わせて、新潟県内各地  
を認知症のシンボルカラーで  
あるオレンジ色で彩る取り組  
みを行っています。

この活動は「認知症の人や  
その家族にとつて暮らしやす  
いまちをみんなで創ってい  
く」という思いを広げていく  
ことを目的としています。ぜ  
ひ、この機会に認知症につい  
て理解を深めてみませんか？



### 【十日町市や市内事業所の取り組み】

■オレンジライトアップ…市役所本庁舎玄関を  
オレンジ色にライトアップします。  
9月14日(月)～21日(月・祝)

■十日町情報館 認知症  
ブックフェア…認知症  
ブースを設置し、認知  
症に関する書籍などを  
紹介します。  
9月1日(火)から9月30  
日(水)まで

■オレンジガーデニン  
グ…オレンジ色の花を  
咲かせる活動を行いま  
す。  
実施施設の紹介

◎ケアプランローレル（居宅介護支援事業所）  
令和7年から事業所前をオレンジ色の花で飾  
りつけています。

認知症サポー  
ター養成講座の受  
講や、オレンジ色  
のポロシャツを着  
て認知症の理解・  
啓発活動に取り組  
んでいます。



その他、医療福祉総合セン  
ター、特別養護老人ホーム三好  
園、ゆいテラスやまや、妻有荘、  
ゆうあいセンター前などでもオ  
レンジガーデニングに取り組ん  
でいます。

認知症の症状や接し方  
について学び、認知症の  
人や家族を見守り、支援  
する《認知症サポーター》  
を養成する講座がありま  
す。地域や職場、学校で  
講座を開催し、認知症に  
なっても安心して暮らせ  
る地域づくりを目指しま  
せんか？講座の申し込み、  
相談は下記の各地域包括  
支援センターに問い合わ  
せてください。



### ■高齢者虐待・成年後見制度・認知症サポーター養成講座に関する相談窓口

|                | 担当地域       | 電話番号      |
|----------------|------------|-----------|
| 十日町北地域包括支援センター | 中条・下条・川西   | ☎761-7406 |
| 十日町東地域包括支援センター | 十日町・新座・大井田 | ☎755-5113 |
| 十日町中地域包括支援センター | 川治・吉田      | ☎755-5115 |
| 十日町南地域包括支援センター | 水沢・中里      | ☎758-2324 |
| 十日町西地域包括支援センター | 松代・松之山     | ☎597-3805 |
| 十日町市地域ケア推進課    | 全域         | ☎757-3511 |



# こころやからだのサインに気づいていますか？

ひとりで抱え込まないで 9月に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

十日町市は国や県に比べて自殺死亡率が高く、男女ともに40～50歳代、高齢者にその割合が高くなっています。40～50歳代は仕事上のストレス、親の介護や子育ての負担、ホルモンバランスの乱れや脳の老化などの身体的変化が起きやすい時期です。また、高齢者は喪失体験、身体の病気や老化、社会的な役割喪失、脳の微細な変化などがあり、うつ病を引き起こす要因が重なりやすくなります。

自殺した人の約9割に、死亡時何らかのこころの病気があった可能性があり、中でもうつ病などの気分障害が最も多い病気といわれています。

ストレスや疲労がたまったときに、こころやからだに変化や危険信号がサインとして現れます。



## 【こころやからだのサイン】

- 気分がひどく落ち込む
- 理由もなく不安や緊張が強まる
- イライラして怒りっぽくなる
- 何をするにもやる気が出ない
- 眠れないまたは眠りすぎてしまう
- 食欲がないまたは食べすぎてしまう
- 頭痛・腹痛、だるさが続く
- 動悸やめまいがする

## 【うつ病とは？】

憂うつな気分や意欲低下などのこころの不調が2週間以上続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態で、頭痛、肩こり、便秘、下痢などの身体的な症状を伴うことも少なくありません。

気になる症状などがあれば、ためらわず、精神科（心療内科）などの専門医を受診することをお勧めします。

サインに早めに気づき、心身ともに健康に過ごしましょう。

## 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）

働く人やその家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しています。

セルフケア方法や対応、体験記などの動画もあり、非常に役立つ内容です。



## こころの健康に関する相談窓口など

市や県、国の相談窓口が掲載されています

また、市では精神科医や臨床心理士によるこころの相談会を実施しています。こころの専門家に相談できる貴重な機会ですので、必要時はぜひ利用してください。



何か変だと感じたら  
早めの対応が大切です！  
ひとりで悩まず、まずは  
相談してください。



生産現場にICTを導入し、圃場データをデジタルで管理するスマート農業へ



田植え機にはセンサーが搭載されており、自車の位置を把握しながら作業を行う

# 十日町の 仕事百景

キラリ輝く企業・ワーカーを紹介

問産業政策課経営支援係 ☎757-3139



失敗を恐れず、

まずは一歩踏み出してみる。

## 宮澤 健太郎さん

水沢出身。  
地元の高校を卒業後、新潟県農業大学  
校で2年間稲作を学ぶ。その後アメリ  
カへ2年間の農場研修に赴き、帰国後  
に実家の農業を継ぐ。34歳で黒沢集  
団栽培組合の組合長に就任し、2021  
年に将来を見据えて法人化。

### Q. この仕事についたきっかけは？

実家が農家だったことが背景にあります。野球をやっていたこともあり、泥まみれになることに慣れていたというもあります。農作業は大変ですが、休憩時間に見せるみんなの笑顔や、生き生きと働く姿に魅力を感じ、「農業っていいな」と思ったことが原点です。

### Q. これまでの努力や苦労は？

農業は自然が相手であり、決まった時間や休みが確保しにくい点に苦労があります。その時々状況に合わせた的確な判断が求められるほかにも、自分たちの利益だけでなく、地域全体を守りながら関わっていくことの難しさと責任を感じています。

### Q. やりがいを感じることは？

単に農作物を育てるだけでなく、地域社会の一員として土地を守っていることを実感し、やりがいを感じています。また、会社としても定期的に交流会をしたり、世代を超えたコミュニケーションを大切にすることで、チームとしての結束力を築いています。

### Q. 次代を担う若者へのエール

農業は理想と現実のギャップがあり、大変なことも多い仕事です。しかし、最初から完璧を求めず、失敗を繰り返しながら経験を積んでほしいと思っています。まずは一歩踏み出し、実際に触れることで、農業という仕事を好きになってくれると嬉しいのです。

## 株式会社のうランド

十日町市新宮甲1271番地2

☎758-3870

従業員数：17人

事業概要：水稲や果樹などの栽培、観光栗園、加工品の販売など、多岐に渡る事業を営んでいる。これまで個々で行われていた生産工程を一貫して行うことで、農業の価値向上に取り組んでいる。

『失敗も、経験も、すべてが力に。』

若き農業家たちが拓く未来。』

地域に根ざした大規模農業を展開し、生産から加工・販売まで幅広く手掛けている「のうランド」。若手を信頼して任せる企業風土があり、20代の若手や外国人も生き生きと働いている。米作りだけでなく、観光・体験農業や加工品の販売まで行う複合経営が強み。

「多様な分野を展開できている秘訣は、若手従業員が多いこと」と語るの、代表取締役の宮澤氏。若手従業員の挑戦を見守り、任せることで伸び伸びと挑戦できる環境を提供している。若手農業家3人が立ち上げた同社は、同じ志を持つ仲間を増やしながら、日々挑戦を続けている。

「仕事百景」の取材にご協力いただける市内企業を募集しています。詳しくは、産業政策課までお問い合わせください（☎757-3139）





Vol.  
65

# 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

## 日本遺産を知って「究極の雪国 とおかまち」 ゆきゆきまんの大冒険！ カードを集めよう



日本遺産「究極の雪国 とおかまち」の構成文化財を紹介するカードが誕生しました。

豪雪に育まれてきた歴史と文化を伝える「着もの」「食べもの」「建もの」「まつり」「美」の5つのものがたりをカードでより身近に知ることができます。知らなかったスポットや、人におすすめしたくなるような地域の宝に出会えるかもしれません。

### カードの集め方

十日町市内に点在する対象の文化財の写真を撮ったら、カード配布場所へ行き、撮影した写真（スマホの画面でもOK）をスタッフに見せて「究極の雪国カードをください」と伝えてください。カードは全部で38種類！「5つのものがたり」それぞれのカードを1枚以上集めると特別なカードボックスがもらえます。

### カード配布場所

- 十日町市博物館
- 十日町市総合観光案内所（十日町駅）
- 松代・松之山温泉観光案内所（まつだい駅）



詳細はこちら

## みんなの心をつなぐ手話 Vol.30

今回は防災にちなんだ手話表現を紹介します。

■問合せ＝福祉課障がい福祉係 ☎757-3782

### 大事なこと…

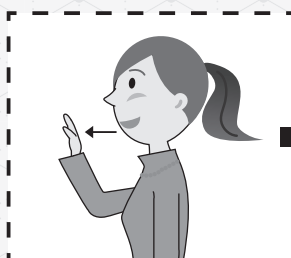
### ワンポイント

毎年9月1日は防災の日です。

災害時、聴覚に障がいのある人（ろう者・難聴者）は、音による警報や呼びかけが届きにくく、情報が伝わりにくい状況におかれることがあります。

いざというときに地域みんなで助け合えるよう、手話表現を覚えてみませんか？

### 防 災

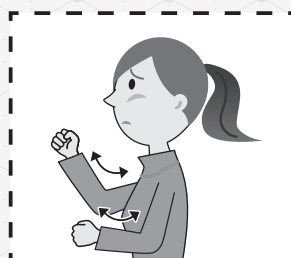


胸前から掌を前に向けて立てた右手を押し出し、



左手の親指と小指を立てて、その上に右手3指で「く」を書く

### 避難



両手拳を体の脇で交互に前後させ、走るしぐさをする

### 訓練（練習）



左手甲に掌を斜め上向きにした右手指先を2回あてる



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

### 夏の清津川を遊び尽くせ！

8月14日(金)：清津川フレッシュパーク

夏の楽しみが詰まった「清津川さかなまつり」と「清津川・川っぺり音楽祭」が開催され、多くの人が訪れました。さかなまつりでは、子どもたちが川に放された魚のつかみ取りに挑戦。魚を怖がってなかなか手を伸ばせない子や、ぬるぬるしてつかめず苦戦する子がいる一方、果敢に魚を追い掛ける子もいて、会場には子どもたちの歓声と大人たちの笑い声が響き渡りました。夕方からは川っぺり音楽祭が始まり、訪れた人たちは食事を楽しみながら生演奏に耳を傾け、夏の夜のひとときを心地よい音楽に包まれながらゆったりと過ごしました。



### イタリア・コモ市の留学生が十日町の夏を満喫 — 第17回交換留学生受け入れ —

8月16日(日)～28日(金)：市内

第17回目となる交換留学生の受け入れとして、姉妹都市であるイタリア・コモ市から、ピエトロ・ボルギさん（19歳）とマルティナ・シールさん（21歳）が8月16日から28日までの間、当市を訪れました。

8月25日には十日町おおまつりにも参加。浴衣に身を包み、露店や俄を見学しながら、当市の夏祭りを存分に楽しみました。

十日町市とコモ市は、ともに織物の産地という共通点をきっかけに1975年に姉妹都市提携を締結。長年にわたり続いてきた交換留学制度のもと、これまで多くの若者が互いの地を訪れています。



夏の空を彩る奉納煙火

### 伝統の熱気が街を包む 歓声と笑顔あふれる夏の3日間

8月25日(火)～27日(木)：十日町市街地周辺

十日町総鎮守諏訪神社の秋季例大祭「十日町おおまつり」が開催され、市街地は多くの見物客で賑わいました。

初日は明石万灯や民謡流しが行われ、熱気あふれる掛け声と華やかな踊りが街を活気づけました。2日目は重量約800キロの「八角みこし」が発輿したほか、上町・宮下・下町による「三俄競演」が披露され、舞踊やお囃子の競演に大きな拍手が送られました。最終日は巡行を終えた八角みこしが諏訪神社へ戻る「荒みこし」が行われ、担ぎ手たちの熱意あふれるもみ合いが繰り広げられました。伝統を受け継ぐ活気に包まれ、世代を超えた地域の一体感と笑顔があふれるまつりになりました。



明石万灯・民謡流し



「おいよい」の掛け声とともに町内を練り歩く八角神輿



# 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。

## 催し・講座



### 段十ろつからのお知らせ

Light & Lounge Concert  
in 光り織

日 9月19日(土)午後6時30分〜8

時30分

内 生演奏を楽しむ音楽イベントです。キッチンカーの出店もあります。

持 シート、イス、クッションなど

他 車は第二駐車場を利用してください。

【渡邊智道 新アルバム公開収録

ピアノリサイタル in 十日町】

日 11月17日(火)午後7時開演 (開

場は午後6時30分)

● チケット販売(2階席のみ) Ⅱ

一般…9月17日(木)午前9時〜

¥ 全席自由…2千円、25歳以下

## 催し・講座

### 募 集

### 福祉・健康

### 子育て

### スポーツ

### くらし・相談

千円 (段サポ500円割引券  
使用可能・当日500円増)

※車椅子希望者は購入時に申し出てください。

内 銘器1912年製ニューヨーク・

ク・スタインウェイ「CD75」をピアノリストの渡邊智道が演奏します。

● プレイガイドⅡ段十ろつほか

会・関段十ろつ (☎757-5011)

雪国観光圏シンポジウム

「世界から見た雪国文化の価値とは」

日 9月20日(日)午後1時30分〜4

時30分

会 南魚沼地域振興局1階講堂

定 40人

内 第1部…基調講演「外国人ガイドの視点から考える雪国文化」、第2部…パネルディスカッション「雪国文化でどう付加価値を繋げていくのか」

✕ 9月17日(木)

申 詳細・申込みは左記二次元コードから

問 南魚沼地域振興局企画振興部

地域振興グループ (☎025

772-2793)



## 第37回消防・防災ひろば

日 9月20日(日)午前10時〜午後2時 (荒天中止)

会 消防本部

内 はしご車搭乗体験、消防車乗車体験、煙の疑似体験、東北電力高所作業車搭乗体験、災害救助犬デモのほか、良品計画・NTT東日本などの防災ブースの出演

問 消防本部予防課 (☎757-1557) または防災安全課

(☎757-3197)

千手発電所一般公開&十日町すこやかファクトリー合同イベント

日 9月26日(土)午前10時〜午後3

時(最終入場は午後2時30分)

※雨天決行・荒天中止

会 JR東日本千手発電所、十日町すこやかファクトリー

内 発電所見学、ミニ新幹線、高所作業車体験、ステイジイベント、アトラクションなど

他 十日町すこやかファクトリーではバターづくり体験イベントを実施します (全5回、各回20人まで)。午前実施分は受付午前10時、午後実施分は受付正午 (それぞれ先着順)

## 博物館秋季特別展 野首遺跡出土品 重要文化財指定記念 「縄文の十字路 野首遺跡 —『国宝 仮面の女神』が語る交流の深層」

令和8年の新指定重要文化財として答申された野首遺跡出土品は、縄文時代中期前葉から後期中葉にかけての周辺地域との交流をよく示しています。長野県・群馬県・福島県・新潟県内の遺跡から出土した資料を展示し、これらの地域との交流や関連性、野首遺跡出土品の魅力に迫ります。

日 10月10日(土)〜11月23日(月)(祝)

休 月曜日 (祝日は翌平日)

¥1,100円 (団体20人以上1,000円、中学生以下無料)

※常設展も見学可

### 記念講演会

日 11月14日(土)午後1時30分〜3時

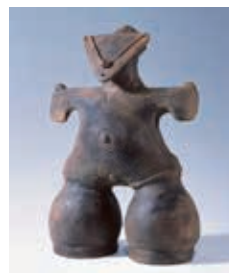
¥300円 (特別展の観覧は別途有料)

定 40人 (要申込み)

講 守矢昌文さん (茅野市尖石縄文考古館特別館長)

〈共通〉

会・申・問 博物館 (☎757-5531)



国宝「土偶」(仮面の女神) 写真提供: 茅野市尖石縄文考古館

## 北越急行(株)から イベントのお知らせ

【ほくほくまつり2026】

日 9月26日(土)午前10時〜午後3時30分

会 十日町駅西口公園

問 JR東日本信濃川発電所 (☎0258-82-2702)

内 沿線市町の名産品が当たる大抽選会、鉄道グッズ販売、キッチンカーなど

問 北越急行(株)経営企画課 (☎025-775-7126)

【コンコースマルシェ】

日 10月4日(日)午前10時〜午後3時

会 ほくほく線十日町駅コンコース

シエです。

関北越急行(株)営業課 (☎750-1251)

### 博物館登録記念事業 キヨロ口出張自然観察会

日 9月23日(水)祝午後1時30分～3時30分

会 笹山遺跡広場  
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。今回は、笹山遺跡で草地の生き物を探します。  
関「森の学校」キヨロ口 (☎595-8311)



詳細はこちら

### 第13回 古民家で野の花展 入場無料

日 9月26日(土)・27日(日)午前10時～午後4時

会 奴奈川姫の家(松代室野)  
関 野の花を活ける会・岩田 (☎090-5255-9699)

### 特別公開のお知らせ

【国登録有形文化財「角屋社屋別館」】

日 10月4日(日)①午前10時30分～②午後1時③午後2時④

午後3時～※各回1時間

会 角屋社屋別館

¥500円

定 各回先着10人

☎ 10月3日(土)

申・関 角屋(株) (☎757-8131)

【国重要文化財「星名家住宅」】

日 10月17日(土)①午前10時30分～②午後1時30分③午後3時

※各回1時間

会 星名家住宅

¥600円

定 各回先着15人

☎ 9月30日(水)

申・関 文化財課 (☎757-5531)

〈共通〉

他 事前申込制・自由見学や当日参加はできません。詳細は申込者に別途通知します。

### 市民活動ひとサボまつり めっかめっか2026

日 9月27日(日)午前10時～午後2時(展示は9月20日(日)～27日)

(日)午前9時～午後9時※最終日は午後2時まで、十じろうギャラリィ)

休 火曜日

会 市民交流センター「分じろう」、市民活動センター「十じろう」

内 市内活動市民団体のステージ発表、屋台販売、体験コーナー、活動紹介・作品展示など

関 NPO法人市民活動ネットワークひとサボ (☎761-7444)

越後妻有動物愛護協会からののお知らせ

### 越後妻有動物愛護協会からののお知らせ

【2026わんわん運動会inベルナティオ】

日 10月4日(日)午前10時30分～午後2時30分(受付…午前9時30分～)

会 ベルナティオ特設芝生ひろば

対 愛犬と飼い主

¥2千円/頭

定 先着40組

内 お手おかわりゲーム、恋・来いゲーム、短距離競走など

※変更することあり

他 中止のときは、当日午前7時まで

までに十日町保健所ホームページでお知らせします。

【家庭犬しつけ方教室】

日 10月15日(木)・16日(金)午後7時～8時30分

会 十日町保健所正面駐車場

対 愛犬を飼育し、しつけに興味がある人(愛犬…登録、狂犬病予防注射および混合ワクチン5種以上)を接種していること

¥2千円

定 先着20組

講 フジタドッグスクール、ミズオチドッグスクール

☎ 10月9日(金)

〈共通〉

持 チェーンカラー、リード、排泄ケア用品、犬のおやつ、狂犬病予防注射および混合ワクチン接種証明書(しつけ方教室に参加するとき)

申・関 越後妻有動物愛護協会事務局(十日町保健所内・☎757-2707)※わんわん運動会は申込み不要

### プラネタリウム ドーム中里きくら

10月の情報番組です。

● 投影日Ⅱ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

¥ 高校生以上200円、中学生以下100円(小学生未満無料)

定 34人

内 10月の星空散歩・宇宙の規則を探してチチウス・ボーデの法則

関 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)

広告掲載

国家検定資格  
一級眼鏡作製技能士  
が対応いたします

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 だけでも喜んで  
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 オフトニワノ  
十日町市旭町161番地 リオンドール店内

認定補聴器技能者  
が対応致します

補聴器の相談・体験申込みは  
事前予約をお願い致します。

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで





対 小学5年生以上

定 20人※3人以下のときは中止

または次回以降の開催日にお願ひすることがあります。

内心肺蘇生法、AED取扱いの短時間講習

申・消防本部警防課救急室(☎757-1558)

## 令和8年度第1回 魚沼基幹病院セミナー

今年度、魚沼圏域にも手術支援ロボット・ダビンチが導入されました。ダビンチを使った泌尿器科の手術について専門医が解説します。

日 10月18日(日)午後3時～(受付は午後2時30分～)

会 魚沼基幹病院

定 約80人

講 大澤崇宏さん(新潟大学病院泌尿器科教授)ほか

問 魚沼基幹病院総務係(代表:☎025-777-3200)



詳細はこちら

## 映画上映会「ピア」 「まちをつなぐもの」

日 10月24日(土)午後2時開始(開場・受付は午後1時40分～)

会 情報館視聴覚ホール

定 先着93人

内 若手医師が専門職と連携して在宅医療に取り組む物語です。

申・市中魚沼郡医師会(☎752-3606・月～金曜日午前9時～午後4時)※二次元コードから申込み可

元コードから申込み可



## 最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付

平成25年に行われた生活扶助基準改定を違法とした最高裁判決に伴い、国が定めた新たな基準と当時の基準との差額分を追加給付します。

●対象世帯 平成25年8月から令和8年3月31日の間に十日町市で生活保護を受給していた世帯(平成30年10月以降の期間は一定期間入院していた人、救護施設に入所していた人、障害者加算や期末一時扶助が算定されていた世帯などが対象)

●手続き 生活保護受給中世帯

手続き不要で、7月～8月にかけて支給済みです。

## 【生活保護廃止世帯】

当時の世帯主から福祉事務所への申し出が必要です。申し出期限は令和9年7月31日です。申し出から約1か月で給付額を計算し支給します(申出書は市ホームページからダウンロードまたは窓口へ設置)。

問 市福祉事務所(福祉課援護係内・☎757-9739)

## 子育て



10月9日(金)は児童手当定期支払日

8・9月分の児童手当を支給します。

問 子育て支援課子育て支援係(☎757-3719)

くるるでうたおう!  
親子なかよしコンサート

日 10月14日(水)午前10時～11時

対 就学前のこどもと保護者

定 親子40組

内 エレクトーン演奏や歌遊び、手遊びなど(わたじん楽器出張コンサート)

講 ヤマハ音楽教室

会・申・子育て支援センターくるる(☎757-1008)

## 第33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!～

●募集する物品＝次の項目に該当しないもの(判断に困ったときは問い合わせてください)

### 【取扱対象外物品】

- ・家電リサイクル法対象製品:エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機
- ・長期保存で品質変化するもの:動植物、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
- ・故障しているもの:修理・修繕しなければ使用できないもの
- ・その他:使用済み衣類、貴金属、金券、車、バイク、農機具、タイヤ、パソコンほか消費者協会が認めないもの

### ●注意

- ・ゆずる人(出品者)、ゆずり受ける人(当選者)間でお互いの連絡先を開示することを承諾してください。
- ・出品後は、ゆずり受ける人(当選者)が決定するまで、品物の処分・譲渡・売却などを行わないでください。
- ・リユース活動促進が趣旨のため、営利目的での応募はご遠慮ください。

対 十日町市に住んでいる人

☑ 9月24日(木)午後4時

申 所定の用紙(市消費者協会事務局・各支所地域振興課に配置、市ホームページからダウンロード可能)に品物の詳細など必要事項を記入し、写真を添付して持参・郵送・Webフォームから申請

問 市消費者協会事務局(市消費生活センター内・☎757-3740)

※受付は平日午前9時～午後4時



詳細はこちら  
(市ホームページ)



## ファミリー・サポート・センター 講習会&提供会員募集

日 10月26日(月)午後1時～4時、  
30日(金)午前9時～正午

会 市役所防災庁舎2階大会議室  
対 提供会員(新規登録者、登録  
希望者、既登録者)

定 15人

内 こどもの事故と応急手当、絵  
本のある子育てなど

☑ 10月15日(木)

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・☎7571  
1008)



## スポーツ



## 秋のあてまの森ノル ディックウォーキング

日 10月17日(土)午前10時(受付は  
午前9時) ※雨天決行

会 当間高原リゾートベルナティ  
オフォーラムセンター

¥ 4千円、中学生以下3千円(保  
険料・入浴料・ランチ券付き)

定 40人

催し・講座 募集 福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

内 のんびり散歩グループ…約5km  
早歩き探索グループ…約6km  
☑ 10月9日(金)

他 レンタルボール無料

問 吉田クロスカントリーハウス  
(☎75213103・F7  
5213193) ※電話受付  
時間は平日正午～午後1時

## 体力づくり支援センター 敬老の日無料開放

日 9月21日(月)祝

内 水中歩行・アクアビクス・ア  
クアヨガの体験

☑ 9月20日(日)

他 10月12日(月)祝施設無料開放  
会・申・園体力づくり支援セン  
ター(☎75813343) ※左  
記二次元コードからも申込み可



## グラウンドゴルフ講習会

日 10月18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  
(雨天時は吉田ふれあいスポ  
ーツセンター)

定 50人

持 着替え、飲み物など

☑ 10月14日(水)

## くらし・相談



申・関スポーツ振興課(☎75  
615013)

## 9月の納税・納付

9月は固定資産税第3期、国  
民健康保険税第3期、後期高  
齢者医療保険料および介護保険料  
第6期の納付月です。期限(9  
月30日)内に納めましょう。

問 税務課(☎7571372  
8)・市民生活課(☎757  
13735)・福祉課(☎7  
5713757)

## 10月の休館日

● 段十ろうⅡ第2・4月

● 千手中央コミュニティセンター  
Ⅱ 毎週(火)

● 情報館Ⅱ第2・4月

● 博物館Ⅱ5日(月)・13日(火)・19  
日(月)・26日(月)

● まつだい雪国農耕文化村セン  
ター「農舞台」・まつだい郷  
土資料館Ⅱ毎週(火)・(水)

● 市総合体育館Ⅱ20日(火)

● 川西総合体育館Ⅱ28日(水)

● なかさとアリーナ(中里体育  
館)Ⅱ13日(火)

● 松代総合体育館Ⅱ毎週(月)

## 歯科検(健)診を受けましょう

歯と口の健康を保つために、1年に1回は歯科健診を受けましょう。市では対象年齢を定めて無料の歯科検(健)診を実施しています。

### 【歯周病検(健)診】

対下表のとおり

| 年齢  | 生年月日                |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成18年4月2日～平成19年4月1日 |
| 30歳 | 平成8年4月2日～平成9年4月1日   |
| 40歳 | 昭和61年4月2日～昭和62年4月1日 |
| 50歳 | 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日 |
| 60歳 | 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日 |
| 70歳 | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 |

### 【後期高齢者歯科健診】

対下表のうち市の後期高齢者医療制度加入者

| 年齢  | 生年月日                |
|-----|---------------------|
| 76歳 | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 |
| 80歳 | 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日 |

### 〈共通〉

- 受診方法＝受診券(5月下旬に市から発送済み)を持参して、市内協力歯科医院で個別に受診してください(要事前予約)。
- 期間＝12月31日(木)まで  
※歯科医院診療日のみ
- 申・関健康づくり推進課母子保健係(☎757-9759)

生涯自分の  
歯でおいしく  
食べよう!



## 川西診療所の診療体制が変わります

医師の交代に伴い、10月から

● ひだまりプールⅡ毎週(火)

● キヨロロⅡ毎週(火)・14日(水)・  
16日(金)

● 分じろうⅡ毎週(火)

● 十じろうⅡ毎週(火)

● 診療体制が変わります。

● 受付Ⅱ月～金曜日午前8時30  
分～11時30分、午後1時～4  
時30分

※第2・4金曜日休診、その前  
日は午後3時30分までの受付

● 医師Ⅱ月曜日の午前中は藤川  
医師または桑原医師、それ以

外は藤川医師

問 川西診療所 ☎768-2034

マイナンバーカード  
時間外開庁のお知らせ

平日の夜間や休日にもマイナンバーカードを受け取ることが出来ます（電子証明書の更新や異動などが伴う手続きは不可）。

日／会

・夜間（午後7時30分まで）  
9月24日（木）、10月8日（木）／本庁のみ

・休日（午前9時～正午）9月27日（日）／本庁、10月4日（日）／川西・松之山支所、10月17日（土）／中里・松代支所

申・問 市民生活課市民係 ☎755-5154 ・各支所地域振興課市民係へ電話またはインターネット予約



最新の日程は市ホームページを確認

コンビニ交付サービス  
システム停止のお知らせ

システム改修作業に伴い、コンビニ交付サービスおよびらく窓口証明書交付サービスの一部を停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力

をお願いします。

● 停止日 10月1日（木）午後5時

～8時、10月15日（木）午後5時  
～10時、10月30日（金）午後5時  
～11月2日（月）午前9時

● 交付を停止する証明書 全証明書（戸籍全部（個人）事項

証明書、附票の写し（全部・個人）、住民票の写し、印鑑登録証明書、各種税証明書）

問 市民生活課市民係 ☎757-5154

## 停電のお知らせ

日 9月25日（金）・11月14日（土）午前3時～3時10分

対 中里地域全域※貝野地区除く

内 送電線などの定期点検・補修作業

問 東北電力ネットワーク（株）長岡電力センター ☎0258-32-1420

## パブリックコメントの実施

市民の皆さんから次の方針（案）について意見を募集します。

・魅力ある十日町市立中学校づくり方針（案）

● 期間 9月11日（金）から10月7

日（水）まで  
詳細はホームページを確認してください

問 教育総務課 ☎757-3118

## 産後ケア事業 ～産後のお母さんを応援します～

問 健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

出産後に安心して子育てできるよう、医療機関で体を休めながら授乳指導や育児相談などが受けられます。「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいない」、「初めての子育てで不安」、「少し休みたい」などの悩みがあるときはぜひ活用してください。

対 市内に住所があるお母さんと赤ちゃん

内 お母さんと赤ちゃんの健康管理、乳房管理および生活面の指導、沐浴や授乳の育児指導、そのほか必要とする保健指導など

## ● 実施医療機関・対象月齢

| 実施医療機関                              | 住所              | 対象月齢                                           |
|-------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
| たかき医院<br>☎758-2361                  | 馬場丙1550番地1      | 原則生後3か月未満                                      |
| 小千谷総合病院（4階西病棟）<br>☎0258-81-1600（代表） | 小千谷市大字平沢新田111番地 | 宿泊型：原則生後1か月未満<br>日帰り型：原則生後4か月未満<br>※沐浴は1か月未満のみ |

## ● 利用方法・費用など

| 利用方法         | 利用できる期間 | 母子1組1日あたり自己負担額 |            |
|--------------|---------|----------------|------------|
|              |         | 課税世帯           | 非課税・生活保護世帯 |
| 宿泊型（ショートステイ） | 合わせて    | 3,000円         | 無料         |
| 日帰り型（デイサービス） | 最長7日    | 1,000円         | 無料         |

※その他サービスを利用したときは、自己負担額のほかに費用が発生することがあります。

申 実施医療機関へ直接お申し込みください。相談をした上で利用開始になります。

## 広告掲載

昭和レトロの資料館感覚でお気軽にご覧下さい

## コレクテージショップ

おねじろう

昭和レトロの商品などが満載。  
懐かしのレコードが聴けます。VHSビデオの映画も。  
お茶は自由に飲めますよ。連絡してからお越し下さい。

〒949-8603 十日町市下条1丁目1141番地-1

携帯電話. 090-4110-7873（水落秀夫）



店舗情報はこちらをご確認ください⇒  
または「十日町よねじろう」で検索



※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8年度分 年金生活者 支援給付金の請求手続き

新たに対象になる人には、9月初旬ご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。

● 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

## 住宅屋根の雪下ろしは早めの準備・依頼が大切です

雪下ろしを建設業者などへお願いしたいときは、必ず降雪前に依頼しましょう。事前に依頼先を決め、作業方法や注意事項などを確認しておくとう安心です。要援護世帯で依頼先が見つからないときは、問い合わせてください。

● 都市計画課建築住宅係 ☎757-9935

## 空き家に野生動物が侵入していませんか

空き家の天井にシミがあり、悪臭がするときは野生動物の糞尿によるものかもしれません。

催し・講座 募集 福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし相談

放置すると天井が抜け落ちることもあるので、こまめな点検をお願いします。駆除依頼や相談は(一社)新潟県ベストコントロール協会 ☎025-229-6464

● 都市計画課特定空家対策係 ☎755-5216

## 赤い羽根共同募金公募助成

令和8年度に地域福祉などを推進する民間団体、自治会などに活動費を助成します。

● 助成額 1団体10万円まで

● 応募期間 9月14日(月)から11月13日(金)まで

● 十日町市共同募金委員会(市社会福祉協議会内) ☎750-5010

## 海外からの不審な電話に注意してください

+1や+44など「+」から始まる電話番号は海外からのダイヤル番号です。心当たりのない国際電話は詐欺電話の可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。もし電話に出てしまったら、個人情報 は絶対に伝えず、すぐに電話を切りましょう。国際電話を利用しない人は、利用

休止申請などを活用しましょう。

## 国際電話不取扱受付センター

● 固定電話 0120-210-364 ※無料

● 消費生活センター ☎757-3740 ※受付は平日午前9時〜午後4時

## 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「列車を見たら手を振ろうキャンペーン」を実施します。出かけたときに列車を見たら、家族・友人・お子さんと一緒に大きく手を振ってください。

● ほぼくほく線沿線地域振興連絡協議会交通政策部会(企画政策課企画政策係) ☎757-3193

## 9月16日から10月16日まで販売 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しょ。

● 県市町村振興協会 ☎025-284-3434

## 9月・10月は行政相談月間です

行政に関した困りごとに対する意見や要望について、総務大

## FC越後妻有 ホームゲーム&体操教室

### ホームゲーム無料観戦

北信越女子サッカーリーグホーム最終戦です。試合に勝って、一緒に稲穂ダンスを踊りましょう。皆さんの熱い声援よろしくお願いします。

● 9月22日(火・祝)午後2時キックオフ

● 会場 間多目的グラウンド



### 体操教室

みんなで楽しく心も身体もリフレッシュ! R-body監修のストレッチで自分の身体と向き合いませんか。

● 9月14日(月)午前9時〜10時/奴奈川キャンパス、9月28日(月)午前10時〜11時/明石の湯

● ¥500円

● 持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

● 申し込み 二次元コードから申込み

● 共通

● 問い合わせ fc-echigotsumari@tsumari-artfield.com



内 各種許可認可や遺言・相続手続に関する相談

他 完全事前予約制

● 申請 新潟県行政書士会魚沼支部・瀧澤 ☎090-8252-7580

## 自動車点検整備推進運動

国土交通省北陸信越運輸局では、9月・10月を標題運動の強化期間としています。自動車は使用期間や走行距離により劣化します。本来の安全・環境性能を維持するため、ユーザーは責任を持って適切に点検・整備を

行いましょう。

●**標語** Ⅱ 忘れない、いつもの暮らしにクルマの点検と点検整備やらないと

●**国土交通省北陸信越運輸局新潟運輸支局** (☎025-285-3125)

●**清津川フレッシュパークの使用料が無料になります**

10月1日(木)利用分から当面の間、キャンプサイトの利用料が無料になります。利用当日、受付でキャンプサイト利用方法を伝えてください。

●**利用可能時間** Ⅱ 日帰り利用サイト／午前10時～午後5時、宿泊専用サイト／午後1時～午前10時※当日受付で先着順に案内

●**清津川フレッシュパーク** (☎090-4328-2774)

●**働くことに悩む人のワン・ステップ相談**  
日 10月14日(水)・26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 援助係 (☎757-9739)

広告掲載

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・☎752-7565)  
※市立学校長期休業期間中は、学校教育課学校支援係(☎756-5010)へ

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 Ⅱ ☎757-3701 (市民生活課市民係内)

**和服 かいとりや**

おかげさまで  
買い取り実績  
500件以上!

着物・帯・反物・浴衣・和装小物 眠っていませんか?  
市内無料出張致します。お気軽にお電話ください。

来店予約 080-7836-9966 営業時間: 9:30~11:30  
13:30~16:00  
出張予約 090-3289-0123 定休日: 土日祝日  
十日町市西本町3-4-9

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

第22回 市民スポーツ大会

| 期日                   | 大会名                          | 会場                     | 問合せ                       |
|----------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 9月27日(日)             | 空手道競技会兼<br>第3回クロアチアカップ空手道競技会 | 総合体育館アリーナ              | 西野 弘幸<br>(025-757-8339)   |
|                      | 第9回市民ビーチボール大会                | 中里体育館                  | 藤巻 龍<br>(090-5202-6907)   |
| 10月3日(土)<br>10月4日(日) | 十日町ライオンズクラブ杯<br>学童野球大会       | 総合公園野球場<br>笹山野球場       | 山口 亮<br>(090-3213-5609)   |
| 10月4日(日)             | 男女混合9人制バレーボール大会              | 川西総合体育館                | 大島 美佳<br>(080-1168-7338)  |
|                      | 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<br>(090-4126-9037)  |
|                      | 硬式テニスダブルス大会                  | 総合公園テニスコート             | 村山 雄三<br>(080-1078-9515)  |
| 10月10日(土)            | 剣道競技大会                       | 武道館 剣道場                | 勝又 桂子<br>(090-5313-2185)  |
| 10月11日(日)            | 400歳野球大会                     | 総合公園野球場                | 山口 亮<br>(090-3213-5609)   |
|                      | 十日町サッカーフェスティバル2026           | 当間多目的グラウンド             | 大島 仁<br>(090-4966-6841)   |
|                      | ソフトボール大会                     | 信濃川運動公園野球場<br>B・Cグラウンド | 山家 満<br>(090-4677-5293)   |
|                      | たいそう大会                       | 十日町高校東体育館              | 滝沢 広<br>(090-2663-8371)   |
| 10月12日(月)            | 第55回郡市柔道大会                   | 武道館 柔道場                | 庭野 敏春<br>(090-4822-8605)  |
|                      | 卓球大会                         | 中里体育館                  | 根津 明義<br>(080-1330-7807)  |
|                      | 市長杯争奪ゲートボール大会                | 水沢運動公園                 | 久保田 行雄<br>(090-5493-5126) |
| 10月18日(日)            | 秋季市民バドミントン大会                 | 総合体育館<br>川西総合体育館       | 上村 直樹<br>(090-9420-1120)  |
|                      | 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<br>(090-4846-4972)   |
| 令和9年<br>2月14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<br>(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<br>(090-5549-1292)  |



## ◆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 14日(水)午後1時～3時  
会 保健センター（市役所本庁舎隣）  
月 7日(水)  
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）

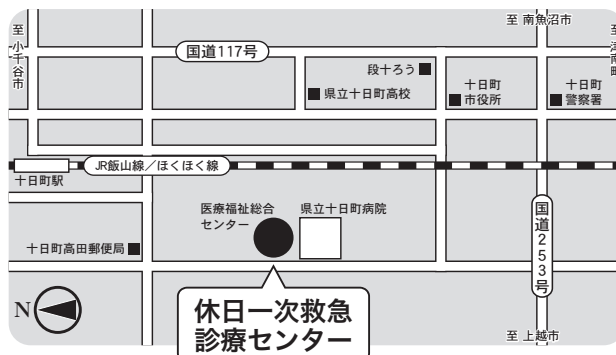
- ☎ #8000  
日 毎日午後7時～翌朝午前8時  
内 急な発熱やけがなどに関する相談

## 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     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 4日(日)   | 休日一次救急<br>診療センター                                                                                     | 高田町3丁目南 | 757-3411 |
| 11日(日)  | (医療福祉総合センター内)                                                                                        |         |          |
| 12日(月)祝 | ※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。<br>※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。 |         |          |
| 18日(日)  |                                                                                                      |         |          |
| 25日(日)  |                                                                                                      |         |          |

### 休日一次救急 診療センター 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。

## ◆10月のそのほかの相談

教育相談・女性相談専用電話は21ページをご覧ください

### 法律相談

- 日 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29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(金)午前10時～11時/本庁相談室、15日(木)午前9時～11時/中里庁舎  
問 市民生活課市民係(☎757-3116)

### 定例年金相談

- 日 8日(木)・22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・F752-6924・メール：t-shohi@city.tokamachi.lg.jp)

### 多重債務相談

- 日 28日(水)午後1時～4時  
26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)



# あいどるきゃっち

My precious kids

254



高橋

仁菜ちゃん(1歳)  
西本町3

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 ☎757-3112 まで



体力があり、水遊びや散歩が大好きな仁菜ちゃん。夜の散歩をすると寝つきが良く、ぐっすり眠ってくれます。家族でバーベキューをすることも多く、みんなで過ごす時間を楽しんでいます。最近は言葉をよく理解し、おしゃべりが上手になってきました。2人のお兄ちゃんにかわいがられ、元気いっぱい成長しています。

## 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



## 子ども情報のひろば



### 10月の「すこやかランド」

#### 【秋のおでかけ】

☎14日(水)午前10時～11時

☎生後4か月～1歳程度の乳児とその保護者

☎問段十ろう (☎757-5011)

### 10月の「なかよしランド」

#### 【ミニ運動会】

☎13日(火)午前10時～11時

#### 【リトミック】

☎20日(火)午前10時～11時

☎高橋由美子さん

☎〈共通〉

☎会めぐらんど

☎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)



## 広告欄



## 30年分のありがとう 開業30周年記念イベント

あてま高原リゾートベルナティオは、おかげさまで2026年10月1日に開業30周年を迎えます。これまで支えてくださったすべてのお客様に感謝を込めて、10月1日から4日間限定で様々なイベントを企画中でございます。これからも“帰ってきたくる場所”へ。心に残る感動をお届けいたします。

10.3 sat 10.4 sun 10:00-15:00 予定

### 水沢マルシェ

水沢グルメ街道の飲食店による  
野外グルメイベントを開催!!

10.3 sat

### 森と水辺のリゾートラン

元マラソンランナーの  
野口みずきさんと  
一緒に走ろう!

※予約制・有料

10.3 sat 10.4 sun

### 清水希容氏 空手イベント

様々な大会を連覇した  
清水希容さんによる  
空手演武や空手教室!

※空手教室のみ予約制・有料

滋慶学園グループとの  
産学連携事業

9.30 wed 10.1 thu 10.2 fri

20:00-20:30

### THE SOULMATICS

with SOA GOSPEL SINGERS

10.1 thu 10.2 fri 10.3 sat 10.4 sun

20:40-21:00

### 音と光と打ち上げ花火

無料コンサートによる

20:00-20:30

### 雪の華ゴスペルコンサート

その他、10/1からの  
各種イベント詳細は…  
▽こちらをチェック! ▽

※画像はイメージです※イベント  
内容は予告無く変更になる場合が  
ございます

あてま高原リゾート ベルナティオ ☎949-8556 新潟県十日町市珠川 Tel.025-758-4888(代表) <https://www.belnatio.com>



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!

令和8年 **十日町おおまつり**

地デジ  
111チャンネル  
リモコン11

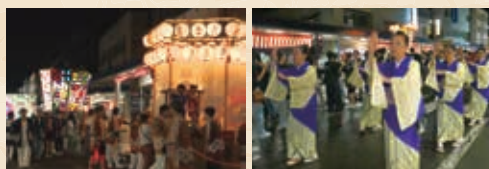
にぎわいと熱気に包まれた祭りの模様をぜひお楽しみください。放送期間 **9/19(土)～10/2(金)**

放送期間

**9/19(土) 11:00～**

1部

明石万灯  
民謡流し  
三俄競演



放送期間

**9/19(土) 20:00～**

2部

みこし渡御



**JCV番組先行視聴会 & サービス相談会**

開催

**メロディアス・ハートフルコンサート**

テレビ放送よりひと足早くお楽しみいただけます!

日時

**9/25(金)・26(土) 10:00～13:00～15:00～**

十日町市内内外の12団体、総勢200名が出演。音楽を通じた交流で  
彩られたコンサートの模様をお届けします。

テレビ放送期間 **9/27(日)～10/10(土)**



会場

**JCV PRセンター**

リオン・ドール十日町店内

どんなことでも  
お気軽にご相談ください

日時

**9/25(金)・26(土)  
10:00～17:00**

お待ちしております



※番組内容は変更される場合があります。 ※画像はすべて過去のものです

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

十日町エリア  
ご利用世帯数  
**2,500**  
世帯

インターネット・ケーブルテレビ・電話

**NCT ショップ**  
**十日町店**

アンテナが  
風雪で倒れそう...



インターネットや  
Wi-Fiの  
相談がしたい...



こんなお悩み、  
**NCT**におまかせください!  
インターネット単独のご契約も◎



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8月末時点の情報です。

