このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

TOKAMACHI

2026
11
No.427

十日町の棚田

受け継ぐ風景
つなぐ人々

春

夏

秋

冬



農林水産省「つなぐ棚田遺産」全国最多認定

この棚田を、次の世代へ

池谷・入山の棚田で地域内外の人々が協力して稲刈りやはざかけに取り組む様子

こうした条件の中でも、耕作者や地域の人々が一枚一枚の田んぼや周辺の環境に手をかけ、棚田は長い年月にわたり受け継がれてきました。

私たちが目にする美しい棚田は、自然の恵みと人々の営みが重なって生まれた風景です。

●棚田がもたらすもの

棚田は、米を生産し、美しい景観を生み出すだけでなく、生き物を育み、水や土壌を守る役割（土砂災害防止機能）も担っています。

長年の田仕事や農村の暮らしが刻まれた、地域の歴史や文化を映す景観でもあり、こうした「多面的機能」によって、里山の暮らしや環境、文化の継承を支えています。

●これからも棚田を「つなぐ」ために

農業者の高齢化や人口減少が進み、これまでと同じ形で棚田を守り続けることは難しくなっています。こうした中、国の政策でも棚田の保全に加え、地域振興や交流を通じて、その価値への理解や協力を広げることが重視されています。農林水産省が認定する「つなぐ棚田遺産」にもこの考え方が反映され、棚田を次の世代へつなぐためのさまざまな関わり方が重要になっています。

先人たちが受け継いできた棚田を舞台に、これまでの営みを大切にしながら、多くの人々が関わり、新たな価値を生み出す取り組みが広がっています。

自然の恵みと、人の営みが重なる風景

雪が解け、田に水を引き、苗を植える。草を刈り、水を見守り、やがて稲穂が黄金色に染まる。十日町市の棚田は、こうした季節ごとの営みを積み重ねながら、長い年月にわたり受け継がれてきました。市内14地区が農林水産省の「つなぐ棚田遺産」に認定されている十日町市。棚田を守り、その価値を生かそうとする人々の思いや取り組みが評価されています。

巻頭写真

慶地の棚田「風景と営み」

霧に包まれる朝や黄金色に染まる秋に、展望台から一望できる棚田の景観を求め、外国人観光客を含む多くの人が訪れます。

現在、この棚田を耕作しているのは7人。湧き水を利用した水管理には長年の経験が必要で、広い法面（土の斜面）の草刈りにも大きな労力がかかります。耕作者は全員、地域外から通う「通い農家」です。

展望台や遊歩道の整備、看板の設置などは、周辺の複数集落が協力して担っています。多くの人を魅了する棚田の美しさは、耕作者と地域の人々、それぞれの営みによって支えられています。

棚田は、山あいの斜面に階段状に広がり、美しい景観を生み出す一方、農作業に多くの手間がかかることも少なくありません。田んぼを囲む法面は急で広く、草刈りには危険が伴うこともあります。

十日町市の14のつなぐ棚田遺産

1. 星峠の棚田
2. 儀明の棚田
3. 蒲生の棚田
4. 蓬平の棚田
5. 菅刈の棚田
6. 松代の棚田
7. 小荒戸の棚田
8. 慶地の棚田
9. 池谷・入山の棚田
10. 三ツ山の棚田
11. 枯木又の棚田
12. 三桶の棚田
13. 布川の棚田群
14. 留守原の棚田



蒲生の棚田

心を整え人をつなぐ棚田の新しい可能性



株式会社里山パブリック
リレーションズ
代表　星 裕方 さん

「パソコン作業などで生じる現代的な疲労に対して、棚田で自然と向き合い、黙々と作業することには『心と頭を回復させる』効果があるのではと思っています」と話すのは、首都圏から蒲生地区に移住し、地域おこし協力隊としても活動した、株式会社里山パブリックリレーションズの星裕方さんです。

星さんが取り組んでいるのが、都市部に暮らしながら農作業に関わる「通い農」です。田植えや稲刈りだけでなく、草取りや脱穀などの米作りに関わるさまざまな作業を参加者と行います。農作業を単なる体験で終わらせず、自然の中で体を動かし、作業に集中する時間そのものを大切にしています。



棚田を守りながら、新たな価値を見出す

「誰かが耕作をやりたいと思ったときに、すぐに始められる状態にしておきたい」という思いから、星さん自身も棚田の維持管理を行っています。

そして、小規模分散という棚田の特徴を生かし、個人や家族が「半農半X」のような形で小さな規模から農業に関わることができることを目指しています。

棚田を維持しながら、現代の暮らしに照らした価値を見出す。新たな視点から地域と関わる人を生み出す蒲生の棚田の取り組みが、棚田のさらなる可能性を広げます。



十日町市の棚田情報

未来へつなぎたい十日町市の棚田。市ホームページでは、市内14地区の美しい風景や、地域の人々による取り組みを紹介しています。



布川の棚田群

棚田を舞台にした交流が生む地域の豊かさ

「移住につながらなくても地域外から人が来ることで、にぎわいや住民の生きがいが生まれる。そういうことを大切にしています」と話すのは、布川地区で農業を営みながら地域の交流活動を支える小野塚建治さん。故郷の人口が減り、小さな田んぼが荒れていく姿を目の当たりにし「帰って役に立てるなら」という思いでUターンしました。

また、東京都の実践女子大学とは10年前から交流が続き、学生たちは農作業や地域行事への参加、住民と協力した地域活性化の取り組みなどに携わっています。地域の人々が学生の名前を覚え、家族のように迎え入れる関係も育まれ、卒業後も布川を訪れる学生もいるほか、大学がある日野市の市民グループとの新たな交流も生まれています。

「棚田アート」も、布川に新たなにぎわいをもたらしています。布川の棚田米を扱う東京都の飲食店「おひつ膳田んぼ」の皆さんと地域住民が協力し、毎年、田植えや稲刈りを行います。アート作りを通じて交流が生まれるだけでなく、完成した作品を目当てに多くの人が訪れます。

「地域外の人たちが何度も訪れ、ここを『ふるさと』のように感じ、布川を想ってくれる人が少しずつ増えていく。そこにきっと価値があると思います」と小野塚さん。棚田を舞台に育まれる人と人とのつながりが布川に新たな豊かさをもたらしています。



棚田の価値を地域の力に

市内の棚田地域が協力して棚田を次の世代につなぐために「十日町市つなぐ棚田遺産連絡協議会」が令和７年３月に設立されました。会長の山田栄さんにお話を伺いました。



つなぐ棚田遺産
連絡協議会
会長　山田 栄 さん

全国271カ所が認定されている「つなぐ棚田遺産」のうち、新潟県は36カ所、十日町市は14カ所と、一つの自治体としては日本一の認定数です。

昨年は「十日町市つなぐ棚田遺産連絡協議会」を設立し、認定地域同士の交流を進めています。各地域のお米をブレンドした「つなぐ棚田米」をふるさと納税の返礼品に活用したり、日本一をPRするシールを作って米袋に貼ったりしてきました。今年は新潟の酒蔵と協力し、中米を使った「つなぐ里山酒（仮）」の製造も予定しています。

棚田地域は平野部のような大規模化は難しいですが、自然や命、環境といった強みがあります。棚田ならではの良さを生かし、その価値を理解してくれる人が増え、移住にもつながる。そんな地域になってほしいと思っています。



十日町市
つなぐ棚田遺産
連絡協議会
ホームページ

妊娠期から乳幼児期までの切れ目のない支援

安心してこどもを産み育てるために

問合せ：健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

市では母子の健康保持、子育てに関する精神的、経済的な不安、負担感を和らげるため、妊娠期から切れ目のない支援を行っています。

妊娠期

妊婦健診・妊婦歯科健診

NEW とおかまち親子手帳
母子手帳の記録やこどもの成長記録・予防接種のスケジュール管理ができるアプリ。利用料無料（通信費は利用者負担）

ハローパパママ学級
出産後の生活をイメージできるように、妊娠中の栄養、沐浴、おむつ交換の演習、パパの妊婦体験などを行い、育児の準備ができるようサポートします。

NEW 妊婦情報事前登録制度 出産安心サポート119
事前に住所や出産予定医療機関などの情報を登録することで、緊急時のスムーズな搬送につながります。

出産期

産婦健診

新生児・産婦訪問指導
安心して育児ができるよう、出産後28日以内の赤ちゃんとママの家庭へ助産師が訪問し、サポートします。

産後ケア事業
退院後も安心して子育てできるよう、実施機関（たかき医院・小千谷総合病院）で授乳指導や育児相談などのサービスを日帰りもしくは宿泊で利用できます。

乳幼児期

乳幼児健診
1か月児、4か月児、6か月児、10か月児、1歳6か月児、2歳6か月児、3歳6か月児

こんにちは赤ちゃん訪問
生後2か月ころの赤ちゃんがいる家庭へ保健師等が訪問し、育児相談や子育てに関する情報提供を行います。

離乳食教室
離乳食の進め方など、情報提供や相談を行います。

乳幼児健康相談
育児全般の相談やこどもの身長・体重の計測などを行います。

詳しくはこちら 市ホームページ



経済支援

●不妊治療費助成
保険適用となる不妊治療の検査・治療費を助成します。（上限10万円）

●不育治療費助成
不育症であると診断されたときの検査費および治療費の2分の1を助成します。（上限10万円）

●妊婦のための支援給付
妊娠時に5万円を給付します。（1回目）
出産後、赤ちゃん1人につき5万円を給付します。（2回目）

NEW ●市外出産安心パック
妊産婦健診や出産に伴う交通費・宿泊費などの経済的負担を包括的に支援するため、5万円を給付します。

●妊婦健診・妊婦歯科健診助成
妊婦の健康診査費用（14回分）と歯科健診費用（1回分）を助成します。

●妊産婦医療費助成
母子健康手帳交付日から産後1か月まで、ママの保険適用の医療費（通院・入院・薬剤費）を助成します。

●産婦健診助成
ママの健康診査費用（2回分）を助成します。

●新生児聴覚検査・1か月健診助成
赤ちゃんの聴覚検査費用と1か月健診費用を助成します。

困ったり・悩んだりしたときは、ひとりで抱えず、気軽に相談してください。

十日町市こども家庭センター

健康づくり推進課母子保健係……☎757-9759
川西支所地域振興課市民係……☎768-4956
中里支所地域振興課市民係……☎763-3121
松代支所地域振興課市民係……☎597-2221
松之山支所地域振興課市民係……☎596-2169



冬に増えるこころの不調　「冬季うつ病」に気を付けましょう

冬季うつ病は、冬にみられるこころの不調の一つです。肌寒い日が増え、心身の不調を感じていませんか。自分の体調を振り返り、健康に留意して過ごしましょう。

冬季うつ病とは？

特定の季節に抑うつ症状が現れる病気があり、「季節性感情障害」と呼ばれています。冬場は日照時間が短くなるため、精神を安定させるホルモンであるセロトニンの分泌が不足することが原因と考えられています。

季節性感情障害は通常、秋から冬にかけて症状が現れ、春になると自然に軽快することから「冬季うつ病」とも呼ばれています。

冬季うつ病のサイン

□やる気が出ない
□食欲が増して、抑えられない（体重増加）
□ずっと寝てしまう
□体がだるい

季節の変わり目は気分が落ち込む人が増える傾向があります。
寒い時期はこころの健康にも注意が必要です。

予防方法・改善方法

●積極的に光を浴びる、規則正しい生活をする
太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。難しいときは、室内の照明を明るくしましょう。

●バランスの良い食事を摂る
栄養豊富な食品を過不足なく摂取し、体内の栄養バランスを保ちましょう。特に大豆製品、乳製品、肉類、魚類、ナッツ類などにはセロトニンの材料になるトリプトファンが含まれています。

●適度な運動を取り入れる
適度な運動をすることでセロトニンの分泌を促し、こころの安定につながります。

●自分の気持ちを話してみる
悩みや不安を一人で抱え込まず、相談をしてみましょう。

春や夏になると症状が軽快することが多いですが、生活に支障が出ているときは、早めに精神科や心療内科を受診するか、下記の相談先へ連絡してください。

相談先

こころの相談会

こころの相談の専門家である臨床心理士に相談できます。不眠や気分の落ちこみ、意欲の低下などで悩んでいる…そんな様子が見られたときは、自己解決力をサポートするカウンセリングを受けてみませんか？
相談は無料で予約制です。秘密は守られます。
日程はホームページで確認するか、左記問い合わせ先まで連絡してください。
※こころの相談は市や保健所でも随時受け付けています。詳しくは、健康づくり推進課、各支所、十日町保健所へ問い合わせるか、新潟県こころの健康ダイヤルを活用してください。（詳しくは25ページ）

問 健康づくり推進課成人保健係（☎757－9764）

こころの相談窓口



～除雪に関する注意とお願い～

早めに備えて、安全・安心な冬を過ごしましょう

今年も「雪対策」の準備が必要な季節になりました。早めの備えで安心して冬期間を過ごすとともに、公道除雪へのご理解とご協力をお願いします。



屋根雪除雪の合言葉

「一人でしない」
「無理しない」
「落雪・転落気をつけて」

◎家庭での除雪

毎年のように、家庭での除雪作業中に重大事故が発生しています。屋根雪の除雪作業は一人で行わず、細心の注意を払って作業してください。家庭での投雪機使用に関する事故も多く発生しています。詰まった雪の除去は必ずエンジンを止めてから行うなど、安全第一の作業をお願いします。



雪崩に注意！

降雪量が一気に増えたときや融雪期には雪崩が起こりやすくなるので、危険なところには絶対に近づかないでください。

雪崩の兆候を感じたらすぐに避難して、市役所または地域振興局地域整備部へ連絡してください。

◎道路除雪

〈市民の皆さんへのお願い〉

①除雪車の作業によって家の出入り口に残った雪は各自で処理をお願いします。

②屋根雪や民地の雪を道路上にみだりに出すことはしないでください。

③家屋付近に設置している「段差解消ブロック」は降雪前に撤去してください。

④除雪作業の遅れに繋がるため、路上駐車はしないでください。

⑤作業中の除雪車に近寄らないでください。

〈「雪出し場」にご協力いただいている皆さんへ〉

道路除雪に必要な雪出し場の提供にご協力いただき、ありがとうございます。雪出し場は春先に残雪の雪戻しを行います。雪戻しは攪拌（かくはん）のみを基本として、やむを得ず排雪を行うときは、必要最低限で作業します。

〈限りある水資源で消雪を〉

消雪パイプは「散水による水が路面を静かに流れる」過程で雪が消え、「車の通行で雪が踏まれる」ことで消雪効果が高まります。雨の日や雪が積もっていても、自然に消えると見込まれるときは、散水を控え、限りある水資源を守りましょう。

〈道路除雪に関する問合せ先〉

【国・県道】

新潟県十日町地域振興局 地域整備部維持管理課（☎757－5203）

【市道】

・本庁建設課克雪利水係（☎761－7412）

・川西支所地域振興課農林建設係（☎768－4954）

・中里支所地域振興課農林建設係（☎763－2510）

・松代支所農林建設課建設克雪係（☎597－2222）

・松之山支所地域振興課農林建設係（☎596－3132）



水道管の凍結を防ぎましょう

冬期間の水道使用にあたっての注意喚起

問 上下水道課（それぞれに記載）

冬期間使用しないときは水道を休止しましょう

問 上下水道料金センター（☎757－3115）

冬期間は水道管の凍結による漏水が多く発生しています。漏水すると修理費用のほか、漏水した分の上下水道料金もかかります。冬期間使用しないときは水道を休止しましょう。水道を休止するときは、降雪前に料金センターに連絡してください（休止中の使用料金はかかりません）。

インターネットでの手続きが便利です！

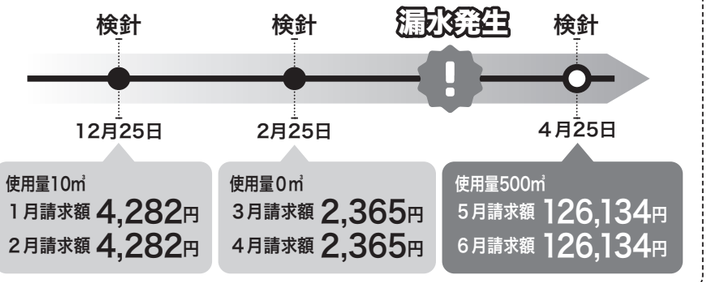
上下水道の開閉栓は、24時間いつでもインターネットから申し込みできます。

市ホームページまたはインターネット受付サイトを確認してください。

上下水道の開閉栓受付サイト

例えばこんなことも起こり得ます…
（口径13ミリの場合）

毎年、冬期間は息子の家で過ごしている市内の男性。留守中に漏水が発生し、休止をしていなかったため、５月に高額の請求が発生してしまいました。



冬に向けて事業所や家庭でも水道管の凍結対策を行ってください

問 水道維持係（☎757－3138）

水道管は気温がマイナス４度以下になると、凍結して破裂しやすくなります。凍結事故による点検・修理費と水道料金は、使用者の負担になります。早めの凍結対策を行いましょう。



凍結させないために

凍結しやすい所に保温材（発泡スチロール製）や凍結防止ヒーターを巻いてください。水道管や給湯器などの水をあらかじめ抜いておくことも効果的です。

凍結してしまったら

室内を暖めて、自然に解凍されるのを待ってください。水道を早く使用したいときは、蛇口を全開にしてタオルなどをあてて、上から50度くらいのお湯をかけてゆっくり解凍してください。**熱湯は絶対にかけないでください。**

破裂してしまったら

メーターボックス内の止水栓（左写真参照）を閉じてから、市指定の給水装置工事事業者に修理を依頼してください。

すぐ対応できるように、水道メーターと止水栓の位置を普段から確認しておきましょう。


メーターボックス内の止水栓の例

市と広域事務組合の人事についてお知らせします

人事行政事情の公表

■問合せ
それぞれに記載

十日町市

「十日町市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、令和７年度の状況を公表します。

問総務課人事係（☎757-9787）

1 任免

●退職者（25人）

区　分	人　数
定年退職	0人
普通退職	16人
その他	3人
再任用退職	6人

●採用者（27人）

区　分	人　数
上　級	10人
中　級	0人
初　級	6人
教育職員	3人

区　分	人　数
その他	2人
再任用	6人

2 職員数

職員適正配置計画（令和３年６月策定）に基づき、職員の適正配置を行っています。

※再任用職員含む

区　分	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度	令和７年度	令和８年度
職員数	506人	514人	507人	510人	500人	495人	478人
増　減	0	8	△7	3	△10	△5	△17

3 職員の勤務時間そのほかの勤務条件

●**勤務時間**＝労働基準法の限度内である１日７時間45分、１週間38時間45分となっています。

１週間の正規の勤務時間	１日の正規の勤務時間			
		開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	7時間45分	午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

●**年次有給休暇（令和７年１月１日～令和７年12月31日）**＝１年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます。

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
4,981日	368人	13.5日

※対象は市長部局に在職する一般職員

●**特別休暇（有給）**＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに与えられる休暇です。

●**介護休暇（無給）**＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、６か月以内の期間で与えられる休暇です。

取得職員数	0人

●**育児休業（無給）**＝３歳に満たない子を養育する必要があるときに休業できる制度です。

取得職員数	4人

4 職員の分限・懲戒処分

●**分限処分**＝法律に定められた事由に該当したときに、その職員の意に反して行われる処分のことです。

●**分限処分者数**

降任	免職	休職	降給	合計
0人	0人	16人	0人	16人

●**懲戒処分**＝任命権者が職員の一定の義務違反に対し、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。

●**懲戒処分者数**

免職	停職	減給	戒告	合計
1人	0人	1人	2人	4人

5 職員の研修・勤務成績の評定

●**職員の研修**＝公務の基礎知識から高度な行政運営までの能力を養うため、県市町村総合事務組合などが行う研修を受講しています。令和７年度は延べ1,034人が研修に参加しました。

●**勤務成績の評定**＝人材育成と業務効率の向上を目的として、定期的（年２回）に勤務成績を評価しています。

6 職員の福祉・利益の保護

●**厚生計画**

区分	事業名	事業内容
厚生制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
	メンタルヘルス研修会	メンタルヘルス対策の研修会
共済制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	老齢厚生年金・障害厚生年金・遺族厚生年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

●**公務災害など**

認定請求件数	
公務災害	通勤災害
5件	0件

十日町地域広域事務組合

「十日町地域広域事務組合人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、令和7年度の状況を公表します。

問十日町地域広域事務組合総務課（☎757-1556）

1 任免

●**退職者（２人）**

区　分	人　数
定年退職	0人
勧奨退職	0人
普通退職	1人
その他	1人
再任用退職	0人

●**採用者（３人）**

区　分	人　数
消防士上級	0人
消防士初級	2人
その他	1人
再任用	0人

2 職員の勤務時間そのほかの勤務条件

●**勤務時間**＝労働基準法の限度内である１日７時間45分、１週間38時間45分となっています。

１週間の正規の勤務時間	１日の正規の勤務時間			
		開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	7時間45分	午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

※消防職の交替制勤務職員は１当務あたり15時間30分で、３交替制のローテーション勤務

●**年次有給休暇（令和７年１月１日～令和７年12月31日）**＝１年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます。

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
1,450日	117人	12.3日

※９か月以上在職した職員を集計

●**特別休暇（有給）**＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに、与えられる休暇です。

●**介護休暇（無給）**＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、６か月以内の期間で与えられる休暇です。

取得職員数	0人

●**育児休業（無給）**＝３歳に満たない子を養育する必要があるときに、休業できる制度です。

取得職員数	3人

3 職員の分限・懲戒処分

●**分限処分**＝法律に定められた事由に該当したときに、その職員の意に反して行われる処分のことです。

●**分限処分者数**

降任	免職	休職	降給	合計
0人	0人	0人	0人	0人

●**懲戒処分**＝任命権者が職員の一定の義務違反に対し、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。

●**懲戒処分者数**

免職	停職	減給	戒告	合計
0人	0人	0人	0人	0人

4 職員の研修・勤務成績の評定

●**職員の研修**＝公務の基礎知識や消防救急技術を養うため、県市町村総合事務組合や県消防学校などが行う研修を受講しています。令和７年度は延べ34人が各種研修に参加しました。

●**勤務成績の評定**＝人材育成と業務効率の向上を目的として、定期的（年２回）に勤務成績を評価しています。



5 職員の福祉・利益の保護

●**厚生計画**

区分	事業名	事業内容
厚生制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
共済制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	退職共済年金・障害共済年金・遺族共済年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

●**公務災害など**

認定請求の件数	
公務災害	通勤災害
1件	0件

市・広域事務組合ともに公表項目の職員給与は市報12月号で掲載予定です。

土地の境界確認にご協力をお願いします

市の地籍調査事業について

問都市計画課地籍調査係（☎757－3342）

地籍調査とは

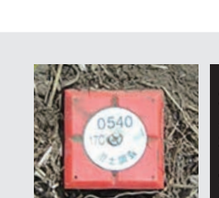
一筆（登記されている地番）ごとの土地について、国土調査法に基づき所有者・地番・地目の調査と境界や面積に関する測量を行い、その結果を登記所にある公図や登記簿に反映します。

地籍調査の効果

土地の実態を明確にすることで、土地境界に関するトラブルの防止や土地取引の円滑化、災害時の迅速な復旧活動などに役立ちます。また、調査・測量の費用は国・県・市が全額を負担するため、個人負担はありません。

ただし、一筆地調査の立会いや閲覧にかかる交通費などは個人負担です。詳しくは国土交通省「地籍調査Ｗｅｂサイト（左記二次元コード）」を確認してください。

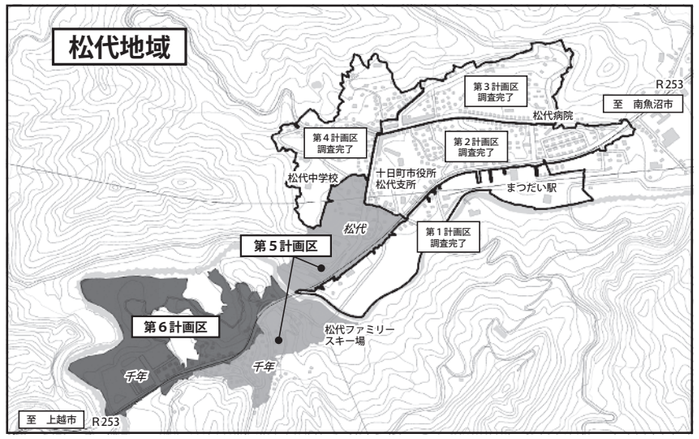
詳細はこちら



今年度から松代第5・6計画区で地籍調査を行います

松代第3・4計画区、八箇第1・2計画区の地籍調査が完了しました

松代第3・4計画区は令和8年12月、八箇第1・2計画区は令和9年3月に登記完了予定です。



【調査の主な流れ】

- **1年目**：調査用図面の作成・地籍図根三角点の設置
- **2年目**：住民説明会・一筆地調査（境界確認）・地積測量の実施
- **3年目**：成果の閲覧、登記所への送付

基準点・境界標の保全にご協力をお願いします

市内にはたくさんの基準点が設置されています。これは土地の面積を測量するときの基になる点です。道路脇などに多く設置されているため、工事などで破損しないように注意してください。また、地籍調査で筆界確認ができたところには、くいやびょうなどの境界標を設置しますが、故意に抜いたり移動したりしないでください（法で罰せられることがあります）。境界標の再設置は個人負担です。

基準点の例



地籍図根多角点



街区三角点

境界標（筆界点）の例



※設置場所により異なります

Pick Up 高齢者公共交通運賃助成事業

12月から高齢者の公共交通の運賃を助成します

●●●●●問合せ：企画政策課企画政策係☎757-3193

75歳以上の市民を対象に、公共交通の運賃助成として2つの事業を同時に実施します。この機会に公共交通を利用してみませんか。

●**対象者**＝十日町市に住所があり、令和9年3月31日時点で満75歳以上の高齢者（昭和27年4月1日以前に生まれた人）

●**申請方法**＝次のいずれかの方法で申請してください。

①裏面の申請書に、必要事項を記入して郵送（〒948－8501十日町市千歳町3丁目3番地十日町市役所企画政策課宛て・郵送料は自己負担）するか、企画政策課または各支所地域振興課の窓口に持参

②申請書の右上に記載している二次元コードから電子申請

※必要な助成券の種類にチェック☑を入れてください。両方申請することも、どちらか一方を選択して申請することも可能です。

※助成券などは申請内容を審査の上、順次郵送します。

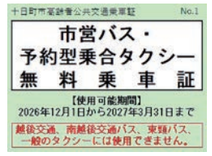
●**申請期間**＝12月28日㈰まで

●**助成券などの使用可能期間**＝令和8年12月1日㈫～令和9年3月31日㈬

《事業①》
市営バスと予約型乗合タクシーの運賃が無料になる乗車証を配布します

市営バスまたは予約型乗合タクシーの降車時に乗車証を提示したときに運賃が無料になります。

（注）無料乗車証は左記の公共交通機関では使用できません。



無料乗車証イメージ

路線バス、鉄道、一般のタクシー（越後交通、南越後交通バス、東頸バス、JR東日本、北越急行、明石交通、東部タクシー、十日町交通、十日町タクシー）

《事業②》
公共交通運賃助成券4，000円分を配布します



運賃助成券イメージ

【内訳】

・一般のタクシーにも使える共通券を2，000円分

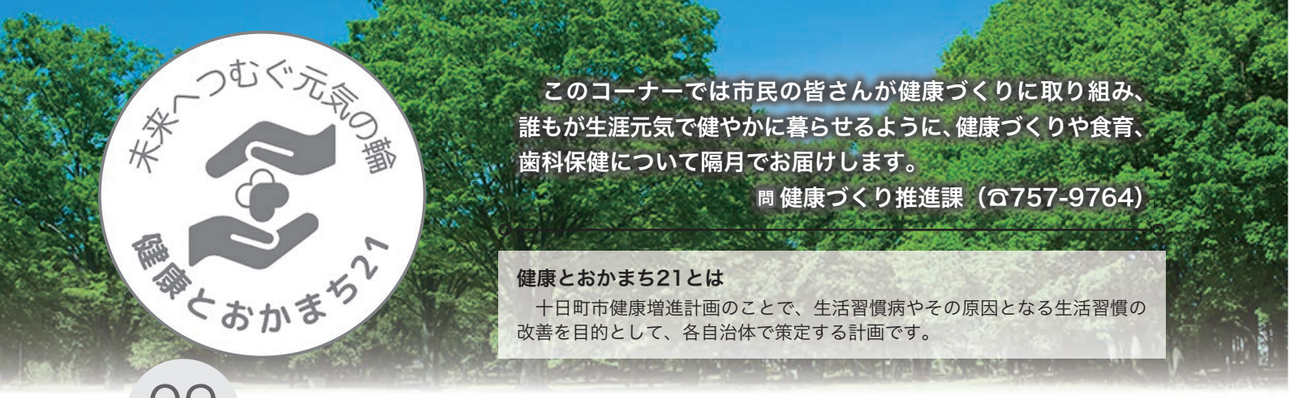
・一般のタクシーに使えない専用券を2，000円分

（注）おつりは出ません

●**《事業②》公共交通運賃助成券の対象になる公共交通機関**（※交通機関によって使用方法が異なります）

運賃助成券種類	対象交通機関	使用方法
共通券 専用券 ともに使用可	北越急行 （ほくほく線）	**【十日町駅の有人の窓口のみ使用可能】** 以下の乗車券購入時に現金の代わりに使用可 ・普通乗車券、普通回数乗車券（市内の駅を発地または着地とするときのみ） ・おでかけシルバー回数券 （注）普通乗車券は1枚につき助成券2枚まで使用可能。普通回数乗車券、おでかけシルバー回数券は枚数制限なし。
	越後交通 南越後交通バス （路線バス）	**【越後交通㈱十日町営業所の窓口のみ使用可能】** 漫遊パスポート（高齢者向けの一般路線全線乗り放題定期券）の購入時に現金の代わりに使用可 （注）バス乗車時の車内運賃支払には使用不可
	東頸バス （路線バス）	次の路線の運賃支払時に現金の代わりに使用可 ・松之山温泉＝松代＝十日町線 ・松代＝室野＝豊田線
	アイ・ケーアライアンス（高速バス）	次の路線の運賃支払時に現金の代わりに使用可 ・十日町＝新潟線（※ICカードでの支払時は使用不可）
共通券 のみ使用可	明石交通 東部タクシー 十日町交通 十日町タクシー （一般のタクシー）	運賃支払時に現金の代わりに使用可 ※複数人での利用時にも使用可 ※代行利用は使用不可 ※福祉・介護タクシー利用時はタクシー料金に対して使用可（介助料は不可） ※市福祉課事業で交付されるタクシー利用券との併用可

（注）公共交通運賃助成券は、市営バス・予約型乗合タクシーには使えません。市営バス・予約型乗合タクシーを利用するときは必ず《事業①》無料乗車証を申請してください。



未来へつむぐ元気の輪
健康とおかまち21

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。

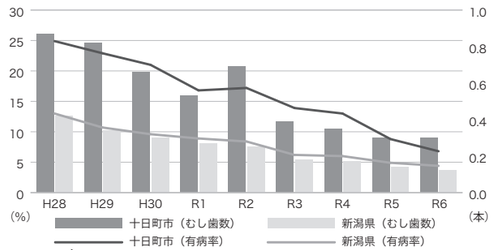
09 こどものむし歯を予防しましょう！

こどものむし歯の現状

十日町市は、こどものむし歯が多いことを知っていますか。令和６年度３歳児一人平均むし歯数（乳歯）および12歳児一人平均むし歯数（永久歯）は県内20市中ワースト１位となっています。乳歯のむし歯は永久歯に影響を及ぼすこともあるため、乳幼児期からのむし歯予防が大切です。

（「新潟県 歯科疾患の現状と歯科保健対策」より）

３歳児のむし歯の推移

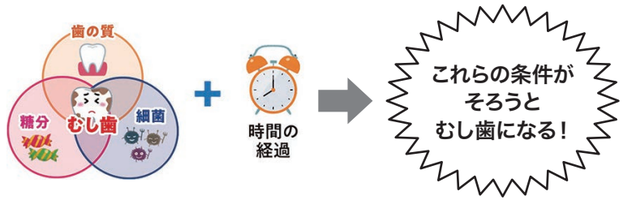


減少傾向ですが、むし歯数は20市中ワースト１位が続いています

むし歯の原因とその予防

〈原因〉

むし歯は、「細菌」「歯の質」「糖分」の３つの要因が重なり、「時間」が経過することで発症します。



〈予防〉

むし歯の予防には「歯みがき」「フッ化物の利用」「糖分の摂り方」の３つが大切です。

歯みがき

プラーク（歯垢）を歯みがきで落としましょう。「食べたら磨く」が基本です。少なくとも小学校低学年までは大人が仕上げみがきをしましょう。

フッ化物の利用

フッ化物は歯の質を強くします。フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布、フッ化物入りの歯磨き粉の利用が効果的です。

糖分の摂り方

食事やおやつを工夫して、口に残る糖分を減らしましょう。甘いお菓子のほか、ジュースやスポーツドリンクにも多くの砂糖が含まれています。口の中に長くとどまる食べ物（あめ・キャラメルなど）やだらだら食べは要注意です。

早期発見・治療が大切

むし歯は増やさないことが大切です。乳幼児健診や園・学校の歯科健診で受診を勧められたときは、早めに歯科医院で診てもらいましょう。

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。

こどもが大人と同じ箸やスプーンを使うことで、むし歯菌がうつることがあります。大人もむし歯を予防・早期治療し、こどもへのむし歯菌の感染を防ぎましょう。



提出期限：令和８年12月28日㈪必着
※予算上限に達したときは、その時点で申請の受け付けを締め切ります。

電子申請はこちらから

年　月　日

十日町市長　様

高齢者公共交通運賃助成申請書

十日町市高齢者公共交通運賃助成事業実施要綱第４条の規定により、次のとおり申請します。また、申請内容の審査に必要な私の住民基本台帳情報について、市が閲覧することに同意します。

申請者①氏名：		電話番号：	
住　所	〒　－ 十日町市　番地		自動車免許証の有無 □有　□無
生年月日	大正・昭和　年　月　日（　歳）		
申請する助成券等	乗車証、助成券の両方 □	乗車証（市営バス・予約型乗合タクシー）のみ □	助成券（公共交通運賃）のみ □
	※申請するものにチェック☑を入れてください		

※同じ世帯に申請者がほかにもいる場合は、１人ずつ以下の枠内に記入してください。
申請者がほかにいない場合は、空欄のまま提出してください。

十日町市高齢者公共交通運賃助成事業実施要綱第４条の規定により、次のとおり申請します。また、申請内容の審査に必要な私の住民基本台帳情報について、市が閲覧することに同意します。

申請者②氏名：		電話番号：	
住　所	〒　－ 十日町市　番地		自動車免許証の有無 □有　□無
生年月日	大正・昭和　年　月　日（　歳）		
申請する助成券等	乗車証、助成券の両方 □	乗車証（市営バス・予約型乗合タクシー）のみ □	助成券（公共交通運賃）のみ □
	※申請するものにチェック☑を入れてください		

十日町市高齢者公共交通運賃助成事業実施要綱第４条の規定により、次のとおり申請します。また、申請内容の審査に必要な私の住民基本台帳情報について、市が閲覧することに同意します。

申請者③氏名：		電話番号：	
住　所	〒　－ 十日町市　番地		自動車免許証の有無 □有　□無
生年月日	大正・昭和　年　月　日（　歳）		
申請する助成券等	乗車証、助成券の両方 □	乗車証（市営バス・予約型乗合タクシー）のみ □	助成券（公共交通運賃）のみ □
	※申請するものにチェック☑を入れてください		



未来を担う子どもたちが地域産業を体験

10月６日㈫、７日㈬、クロステンにて「まちの産業発見塾」が開催されました。このイベントは地元の子どもたちに、地域を支える産業や企業について知ってもらうことを目的として、毎年開催されています。９回目となる今回は、津南町を含む妻有地域の44の企業・団体が、工夫を凝らした企業紹介や体験ブースを出展。十日町市と津南町の中学校・高校・特別支援学校など13校から約790人の生徒が参加しました。

参加した生徒は「地域内にさまざまな企業があり驚いた」「地域の仕事に私たちの生活が支えられていることが分かった」など、普段は触れることが少ない妻有地域の事業者について関心を寄せていました。また、参加した事業所からは「まずは、この地域にも魅力的な事業者がいることを認知してもらうことが大事。引き続き参加したいと思う」との声が聞かれました。



国民保護事態への備え

10月15日㈭、消防庁・新潟県・十日町市が合同で外国からの弾道ミサイル発射を想定した国民保護訓練を実施しました。

この訓練は、ミサイル発射時の初動対応能力の向上と市民が迅速かつ冷静に身を守る行動を取れるようにすることを目的としたものです。「初動対処訓練」では、情報の集約や市民への安全確保の呼びかけを確認しました。「住民避難訓練」では、Ｊアラートをきっかけに十日町駅周辺の市民が、地下通路へ避難し、身を守る姿勢を取りました。

万一の事態に備え、日頃から身を守る行動や避難先を確認しておきましょう。

あなたの相談パートナー「人権擁護委員」バトンタッチ

10月５日㈰に、４期12年３か月にわたり人権擁護委員として活躍された開發周子（かいほつちかこ）さんに対し、新潟地方法務局長および新潟県人権擁護委員連合会長から感謝状が贈呈されました。バトンを受け継ぎ、10月１日から就任された村武邦子（むらたくにこ）さんへは、法務大臣から委嘱状が伝達されました。

退任された開發さんは「12年間あっという間だった。数年前から世の中の変化が加速し、勉強することが多くあった。人権とは、遠く離れたところの話ではなく、身近にある話。まずは、日々の生活のなかで、自分や周りの人を大切にすることが大事」と活動を振り返りました。一方、村武さんは「自分にできることを精一杯やっていきたい」と新任の決意を語りました。



写真：左から２番目 開發さん、中央 村武さん



まちの話題

タウントピックス

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。

市公式インスタグラムでもまちの話題を紹介しています。



My trip TOKAMACHI 新潟県 十日町市

Vol. 67

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

十日町市総合観光案内所がリニューアルオープンしました！

ほくほく線十日町駅西口２階の「十日町市総合観光案内所」が、リニューアルオープンしました。十日町市の玄関口のひとつとして、観光案内だけでなく訪れた人が地域の魅力に触れるきっかけとなる場所を目指します。鉄道を利用しない人も気軽に立ち寄ってみてください。







地酒はもちろん、十日町産の米粉を使ったお菓子も人気です。

■営業時間：午前９時～午後５時
年末年始休み
☎750-1227

「eki-IKOTE」（えきいこて）が新規オープン！

十日町駅に待望のニュースポットができました。クレープやドリンク、食事メニューを楽しめます。
※最新の営業時間は公式インスタグラムを確認してください



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。

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 〆締め切り 申申し込み 問問い合わせ FFAX

催し・講座

イタリアンフェアin十日町 特別イベント タヴォラータ

日11月15日㈰午前11時～午後3時
会キナーレ回廊
内市内飲食店が出店し、イタリア料理やワイン、スイーツを販売します。イタリアの「食」と「文化」を満喫しましょう。
問十日町・コモ姉妹都市交流協会（十日町商工会議所内☎757―5111）

ひきこもりさんのオープンスペース 第13回ねころんだ展

日11月19日㈬～30日㈰午前9時～午後8時30分（初日は午後1時から、最終日は正午まで）
休11月24日㈪
会市民活動センター「十じろう」
内水彩画、切り絵、編み物などの手作り品を展示
問フォルトネット・関口（☎090―4955―4169）

第9回 にいがたオーガニックフェスタ「妻有会場」

日11月21日㈯午前10時～午後3時
会越後妻有文化ホール「段十ろう」
内県内の生産者が育てた農産物やこだわりの食を持ち寄り、有機農産物や加工品の紹介・販売、キッチンカーによる飲食物販売を行います。
問新潟オーガニック連絡協議会事務局公式インスタグラム

第114回名作読書講座

日11月22日㈯午後2時～3時15分
対中学生以上
定25人
内灰谷健次郎の「兎の眼」
講庭野三省さん
会・問情報館（☎750―5100）

キョロロ大学 ～ブナを知る1日～

日11月23日㈷午前10時30分～午後3時
対高校生以上
¥千円（学校教員は無料）
定10人
内今年は5～7年に1度のブナの大豊作年です。座学とフィールドワークを通して学びを深めます。ブナの実の試食があります。
会・問「森の学校」キョロロ（☎595―8311）

農業女性フォーラム in越後妻有2026

日12月5日㈯午前10時～正午
会千手中央コミュニティセンター
定150人
内十日町総合高校生徒・女性農業者の活動発表ほか、「妻有の恵みマルシェ」も同時開催
問山家（☎080―3501―7391）

市博物館友の会 歴史文化講演会 女たちの伊勢参り―絵図と旅日記にみる江戸時代の旅―

日12月5日㈯午後2時～3時30分
会情報館視聴覚ホール
定先着90人
¥300円
内十日町市史に記載されている江戸時代の女性の旅。その困難や工夫など、残された記録からもう一つの江戸時代像を探ります。
講山本志乃さん（神奈川大学教授）
問市博物館友の会（☎757―5531）

空き家セミナー

日12月5日㈯午前10時～11時、午後2時～3時※同内容を2回開催
会市民交流センター「分じろう」
対売れない空き家で困っている人、将来空き家化しそうな不動産を持っている人
定各回30人程度
内空き家の手放し方、相続登記、家族信託などの視点で解決策を学びます。
講空き家コンサルタント
申・問株式会社ベリーベスト（☎0120―16―2061）
※二次元コードからも申込み可・当日参加も可

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
十日町市の皆様へ
見えにくい・聞こえにくいを安心サポート！
認定補聴器技能者が対応致します
メガネ レンズ交換 だけでも喜んで
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
十日町市旭町161番地 リオンドール店内
オプトニワノ
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

プラネタリウム ドーム中里き☆ら○ら

12月の情報番組です。
●**投影日**＝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
¥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12月の星空散歩・クリスマスの星
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）

募集

節季市露店出店者募集

日令和9年1月10日㈰・17日㈰
会越後妻有交流館
他詳細は市ホームページを確認してください。場所に限りがあり、出店をお断りすることもあります。
〆12月11日㈮午後5時
申・問申請書類を文化観光課観光企画係（☎757―3100）へ

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、入居希望者は一度相談してください。
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**＝11月10日㈫～24日㈫
●**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	田川住宅（単身不可）	昭和53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	16,100円～24,000円	1戸
		四日町住宅A棟（単身可）	平成19年度 鉄筋コンクリート造5階建	2DK	6帖1室、7帖1室、DK	5階	18,100円～27,000円	1戸
		四日町住宅C棟（単身可）	平成24年度 木造2階建	1DK	6.4帖1室、DK	1階	13,400円～19,900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
	川西	朝日町住宅（単身不可）	平成2年度 木造高床3階建	2LDK	8帖1室、6帖1室、LDK	長屋	16,300円～24,300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
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	松之山第二住宅（単身可）	平成8年度 木造高床3階建	3LDK	6帖2室、4.5帖1室、LDK	長屋	38,000円	1戸
		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
市有	中里	上山住宅（単身可）	昭和62年度 鉄骨造3階建	1DK	6帖1室、DK	2階	16,000円	1戸
	松代	ハイツちとせ（単身可）	平成14年度 木造高床3階建	2LDK	8帖1室、6帖1室、LDK	長屋	44,000円	1戸

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 〆締め切り 申申し込み 問問い合わせ FFAX

男子ごはん部参加者募集

日①1月13日㈫・②2月3日㈫・③2月24日㈫・④3月10日㈫ 午後6時～8時※全4回
対市民または市内の高校に通う男子高校生
¥1500円※材料費別途必要
定12人（最小催行2人）
内男子高校生に人気のごはんやおかず作り
講蕪木康子さん
〆12月25日㈭
申左記二次元コードから
会・問越後妻有文化ホール「段十ろう」（☎757―5011）

男の料理教室参加者募集

日①12月16日㈫・②1月20日㈫・③2月17日㈫・④3月17日㈫ 午後7時～9時※全4回
対市内の成人男性
¥2千円※毎回材料費別途必要
定12人（最小催行5人）
内ごはんのおかずやお菓子作りなど
持エプロン、三角巾
講蕪木康子さん
〆12月4日㈭
会・申・問申込書（各公民館に設置）に参加費を添えて、越後妻有文化ホール「段十ろう」（☎757―5011）へ

ボッチャ教室参加者募集

日11月27日㈭午後2時～午後3時30分
対概ね65歳以上の人（初めての人大歓迎）
定15人程度
持内履き、飲み物、タオル
講認定NPO法人ネージュスポーツクラブ
〆11月22日㈰
会・申・問中央公民館（☎757―5011）

吉田地域 空き家マッチングツアー参加者募集中

日11月29日㈯午前10時20分～
●集合＝吉田公民館
¥無料※ただし昼食希望者のみ千円
内空き家と吉田地域の暮らしや魅力を紹介し、「住みたい人」と「住んでほしい空き家」をつなぐツアーです。市外の知人や親戚にぜひご案内ください。
他詳細は「吉田地域 空き家マッチング」で検索
問吉田地域自治振興会民館内・☎752―2874）

福祉・健康

12月の全血献血

●十日町地域振興局（総合庁舎）＝4日㈭午前9時30分～11時30分
●JA魚沼本店＝4日㈭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）

救命入門コース（45分コース）

日12月7日㈰午後6時30分～7時15分
会消防本部
対小学5年生以上
定20人※3人未満のときは中止または次回以降の開催日にお願い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取扱いの短時間講習
申・問消防本部警防課救急室（☎757―1558）

シニアトレーニング教室

日12月7日～令和9年3月1日までの毎週月曜日午前10時15分～11時30分
対市内在住の概ね65歳以上の人
¥保険料600円
内ボールを使ってのストレッチやステップエアロなどで体を温め、動ける体作りを目指します。
持屋内用運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料
会・申・問十日町体力づくり支援センター（☎758―3343）

子育て

12月10日㈭は児童手当定期支払日

10・11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）

児童センター「めごらんど」からのお知らせ

【もみの木メモクリップ作り】
日11月29日㈯①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分 ※受付を済ませて10分前に会場に来てください。
対4歳児程度以上とその保護者
定先着10組（各回5組）
〆11月22日㈯
申要事前申込み

【サンタさんがやってくる！】
日12月13日㈯午前10時30分～ ※プレゼント（限定200個）がなくなり次第終了
対未就学児～高校生

〈共通〉
他詳細は市ホームページを確認
会・問児童センター「めごらんど」（☎761―7707）

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

こども家庭庁では、11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、「こどもまんなか応援サポーター」をはじめ、企業・個人・地方自治体などの取組みの輪を広げています。こども・子育てにやさしい社会を実現するためには、社会全体でこどもや子育て世帯を支える機運を高めることが大切です。みんなでこどもまんなか社会を実現しましょう。
問子育て支援課子育て支援係（☎757―3719）

スポーツ

ヨガフェス

【チェアヨガ】
日11月28日㈯午前9時45分～11時（受付は午前9時20分～）
¥500円
講谷美樹さん

【キャンドルナイトアロマヨガ】
日11月28日㈯午後5時30分～6時45分（受付は午後5時10分～）
¥1500円
講山田克奈さん

〈共通〉
●助成＝NPO法人市民活動ネットワークひとサポ
会市総合体育館
持飲み物、タオルなど
申・問ネージュスポーツクラブ（☎752―4377）

吉田ふれあいスポーツセンター室内ゴルフ練習場オープン

日12月19日㈮から当面の間午前9時～午後7時まで（土曜日は午後7時45分、日曜日は午後4時45分まで）※積雪状況やほかの利用予定により変更あり
¥50球600円
問スポーツ振興課（☎756―5013）

市内共通スキーリフト券を発券します

アルペンスキー競技力向上などを目的に、12月1日㈪から令和9年1月29日㈭までの間、市内共通リフト券を発券します。対象者などの詳細は左記二次元コードを確認してください。
¥ジュニア1万5千円、一般2万円
申申込用紙（各申込先に配置）に料金などを添えて、市総合体育館・松代公民館・松之山公民館へ
問NPO法人ネージュスポーツクラブ（☎752―4377）

くらし・相談

11月の納税・納付

11月は固定資産税第4期、国民健康保険税第5期、後期高齢者医療保険料および介護保険料第8期の納付月です。期限（11月30日）内に納めましょう。
問税務課（☎757―3728）・市民生活課（☎757―3735）・福祉課（☎757―3757）

12月の休館日

●段十ろう＝第2・4㈪
●千手中央コミュニティセンター＝毎週㈫
●情報館＝第2・4㈪
●博物館＝毎週㈪・㈫
●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＝毎週㈫・㈬
●市総合体育館＝15日㈫
●川西総合体育館＝23日㈫
●なかさとアリーナ（中里体育館）＝8日㈫
●松代総合体育館＝毎週㈪
●ひだまりプール＝毎週㈫
●キョロロ＝毎週㈫・㈬
●分じろう＝毎週㈫
●十じろう＝毎週㈫
※年末年始の休館日については、市報12月号で詳しくお知らせします。

みんなで防ごう児童虐待 ～一人で悩まず相談を～

問健康づくり推進課母子保健係（☎757-9759）

子育ては、喜びがある一方で、不安やつらさを感じることもあります。悩んだときは、ひとりで抱えず、身近な人や相談窓口に話してみませんか。また、地域でこどもの泣き声や保護者の様子などが気になったときも、ひとりで判断せず、相談してください。



相談窓口	電話番号	時間
市こども家庭センター（健康づくり推進課内）	☎757-9759	平日午前8時30分～午後5時15分
南魚沼児童相談所	☎025-770-2400	
児童相談所虐待対応ダイヤル	☎189（いちはやく）	24時間

※相談・通告した人の秘密は守られます。緊急のときは110番へお願いします。

皆さんの気づきや相談が、こどもの安全を守り、子育てに悩む家庭を支えることにつながります。子育ての悩みを抱えず相談できる地域をみんなでつくりましょう。

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できます（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）＝11月26日㈬、12月3日㈬、12月17日㈬／本庁のみ
・休日（午前9時～正午）＝11月29日㈰、12月19日㈯／本庁、12月13日㈰／中里・松代支所、12月6日㈰／川西・松之山支所

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

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」では、自分の年金記録や将来の年金額の試算などがいつでも確認できます。また、マイナポータルからは、国民年金手続の電子申請（資格取得届出・保険料免除申請など）が利用できます。詳しくは日本年金機構ホームページを確認してください。

問六日町年金事務所（☎025－716－0008）

千手温泉千年の湯臨時休館のお知らせ

●**休館日**＝11月16日㈰・17日㈪・18日㈫

内機械設備点検のため

問千手温泉千年の湯（☎768－2988）

11月は「新潟県拉致問題等啓発月間」です

拉致問題などの早期解決には、国の取組みを後押しするため、世論を一層喚起していくことが重要です。私たち一人ひとりから、拉致は決して許さない、そして一日も早く、全ての拉致被害者を取り戻すという強い決意が表明されることは、この問題の解決に向けた力強い後押しとなります。拉致問題などに対する関心や理解を深めていきましょう。

【パネル展の開催】

拉致問題に関する写真パネルなどを展示しています。

日11月30日㈰まで
会市役所本庁舎1階
〈共通〉
問県知事政策局国際課拉致問題調整室（☎025－280－5876）

飯山線の冬季間踏切交通規制

日12月2日㈬～令和9年3月26日㈮

内車両と歩行者の通行禁止

●**踏切名**＝根岸、滝野川、宮前、第2太田島、第1川治、五軒新田、中条新田、飛渡

問東日本旅客鉄道㈱新潟事業本部設備部保線技術ユニット（長岡）計画推進T（☎025－835－0264）

十日町建築組合からお願い

当組合では毎年、数百棟の屋根の雪下ろしを行っています。作業を依頼するときは、雪囲いや命綱固定アンカーなどの設置をお願いしています。雪下ろし作業を安全に行うため、早めの準備にご協力をお願いします。作業方法や料金について事前に作業者と確認しておくことも大切です。

●**令和8年度作業員単価（1人）**

＝3800円／1時間（経費・消費税別途）※降雪量や現場の状況により料金が異なることがあります。

問十日町建築組合（☎752－3803）

毎年12月3日～9日は「障害者週間」です

障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある人がさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に定められました。障がいの有無に関わらず、誰もが互いに支え合い、安心して暮らせる共生社会の実現を考える期間にしましょう。

問福祉課障がい福祉係（☎757－3782）

コミュニティ助成事業活用実績報告

問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。今年度は、下川原町内会において集会施設を本助成金で整備しました。


下川原町集会所の整備


エアコンの整備

人権擁護委員による無料なんでも相談所

12月4日㈭～10日㈬の人権週間にちなみ、特設人権相談を行います。相談は無料で秘密は厳守します。気軽に相談してください。

日／会12月2日㈬午前10時～正午／松代総合センター、午後1時30分～3時30分／松之山自然休養村センター

問新潟地方法務局十日町支局（☎752－2575）

とおかまち わくわくスクラッチ大売り出し

加盟店でお買物3千円ごとにスクラッチカードを1枚配布します。総額289万円分のお買物券や割引券が当たるチャンスです。売り出しの詳細や加盟店情報は二次元コードを確認してください。

日12月10日㈭まで

会加盟店70店舗

問十日町商工会議所（☎757－5111）

建物の取り壊し・相続・売買などを行ったときは手続きを

建物の全部または一部を取り壊したときや、相続・売買・贈与などで所有者が変更になった未登記の建物（法務局に登記をしていない建物）があるときは、忘れずに「家屋除却届」や「未登記家屋の異動申告書」を提出してください。

問税務課家屋資産税係（☎755－5131）

十日町税務署からのお知らせ

所得税と消費税の一般的な決算の仕方と確定申告の注意事項について、説明会（事前予約制）を開催します。

●営業所得・不動産所得がある人

対象者	開催日	開催時間	会　場	定　員
青色申告者	12月8日㈫	午前10時～正午	十日町税務署1階 会議室	各回20人程度（事前予約制）
白色申告者等		午後2時～4時		

●農業所得がある人

対象者	開催日	開催時間	会　場	定　員
青色申告者	12月9日㈬	午後2時～4時	魚沼農業協同組合本店 大会議室	30人程度（事前予約制）
白色申告者				

●**予約**・問十日町税務署個人課税部門（☎756-6001）

11月12日㈭～25日㈬は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

問企画政策課協働推進係（☎757-3693）

DVやセクハラ、性犯罪などは決して許されません。この運動は「女性に対する」とありますが、性別や年齢に関わらず誰でも相談できる窓口があります。問題を1人で抱えず、まずは相談してください。

相談内容	相談窓口	電話番号／URL	開設期日／時間
配偶者やパートナーからの暴力	新潟県配偶者暴力相談支援センター	☎025-381-1111	㈪～㈮／午前8時30分～午後5時15分
性暴力被害	性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター	＃8891	専用フォームからメールも可。「性暴力被害者支援センターにいがたトキほっとライン」で検索
	性犯罪被害相談電話	＃8103または☎025-281-7890	新潟県警の相談窓口につながります
	性暴力に関するSNS相談（キュアタイム）	https://curetime.jp/	毎日午後5時～午後9時 メール・チャット・外国語対応可
総合相談	新潟県男女平等推進相談室	☎025-285-6605	㈫～㈮／午前11時～午後5時30分、㈯／午前10時～午後4時30分（いずれも午後0時30分～1時40分は休止）
	女性相談専用電話（市民生活課内）	☎757-3701	㈪～㈮／午前8時30分～午後5時15分

※上記窓口以外にも、さまざまな相談先があります。詳しくは「にいがたRibbon net」で検索してください。

悪質な訪問販売に注意してください

「悪質な業者が自宅を訪問し、高額な布団を売りつけられた」という相談が市内で相次いでいます。高齢者しかいない時間帯を狙って訪問し、強引に契約を迫るケースが見られます。日頃から戸締りを心がけ、不要なときはきっぱりと断り、その場で契約書に記入しないようにしましょう。また、業者が帰らないときは警察に連絡してください。心当たりがあるときは、早めに相談してください。

●**相談・問**消費生活センター（☎757－3740）※受付は平日午前9時～午後4時

寄付ありがとうございます

※敬称略

●**企業版ふるさと納税**＝株式会社太平鉄工所（板橋区）、FactBoard株式会社（渋谷区）

働くことに悩む人のワン・ステップ相談

日12月14日㈰・28日㈰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・問福祉課援護係（☎757－9739）

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**＝☎757－3701（市民生活課市民係内）



子ども情報のひろば

12月の「すこやかランド」

【クリスマスお楽しみ会】
日9日㈫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
¥親子一組300円
会・問段十ろう（☎757-5011）

12月の「なかよしランド」

【親子運動遊び】
日1日㈫午前10時～11時
会市総合体育館
講南雲啓太さん

【クリスマス音楽会】
日22日㈫午前10時～11時
会段十ろう
講くれっしぇんどさん

〈共通〉
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）

あいどるきゃっち 256

My precious kids

富井 彩羽ちゃん（3歳・写真左）
歌彩ちゃん（1歳・写真右）
水沢

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



妹の歌彩ちゃんは、姉の彩羽ちゃんが大好きです。お姉ちゃんのすることは何でも真似したくて、持っているものもほしくなります。そんな妹に、彩羽ちゃんは嫌がることなく、いつも優しく接してくれます。10月から保育園に通い始めた歌彩ちゃん。園でお姉ちゃんを見つけると安心するようです。これからも支え合いながら、仲良く成長する姿が楽しみです。

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

イベント・育児相談

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。

発熱や風邪症状がある人は対面相談をご遠慮ください。電話相談もご利用ください。

◆12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7日㈪午後1時～3時
会保健センター（市役所本庁舎隣）
〆11月30日㈪
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

12月の休日救急医

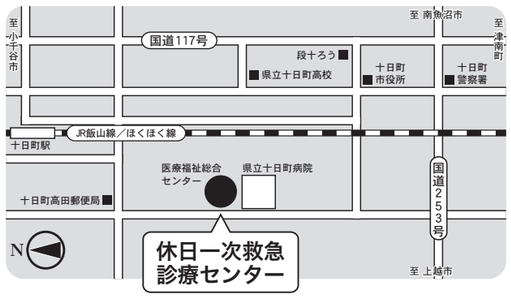
●**診察受付時間**：午前8時30分～
（午後の診察開始時間は直接センターに問い合わせてください）

期　日	医療機関名	住　所	電話番号
6日㈰ 13日㈰ 20日㈰ 27日㈰ 31日㈬	休日一次救急診療センター（医療福祉総合センター内）	高田町3丁目南	757-3411

※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土曜日に内科の診療を行っています。

◆12月のそのほかの相談

教育相談・女性相談専用電話は24ページをご覧ください

法律相談

日3日㈫・10日㈫・17日㈫・24日㈫・午後1時30分～3時30分
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2日㈬午前10時～正午／松代総合センター、午後1時30分～3時30分／松之山自然休養村センター、11日㈮午前10時～11時／本庁相談室
問市民生活課市民係（☎757-3116）

定例年金相談

日10日㈫・24日㈫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23日㈬午後1時～4時
21日㈪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）

■発行/十日町市役所 〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地 TEL.025-757-3111 FAX.025-752-4635
E-mail koho@city.tokamachi.lg.jp URL https://www.city.tokamachi.lg.jp ■発行日/11月10日 ■編集/企画政策課広報広聴係

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。

歌曲とオペラアリア アフタヌーンコンサート ～Vol.6～

放送期間 11/8(日)～11/21(土)



企業対抗うた合戦 inFMフェスタ

放送期間 11/21(土)～11/30(月)



第9回 市民ビーチボール大会

放送期間 11/22(日)～12/5(土)



番組表をご覧ください

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 フリーコール 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 2,700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

フリーコール 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10月末時点の情報です。