

このまちを、もっと近くに

2026
1
No.417

市報とおかまち

TOKAMACHI



白銀の朝焼け
希望の朝焼け



特集 市長新春対談 (3~7ページ)

株式会社マテリエス レストラン リューズ

代表取締役 飯塚隆太さん

越後松代棚田群「蒲生の棚田」(令和7年12月6日撮影)

年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

市民の皆さんには、日ごろより市政にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、令和7年は、アメリカ政権の高関税政策により、国際情勢に混乱と緊迫が生じた一方で、国内ではデフレの時代が終わり、賃金の緩やかな上昇や、米価や生活必需品の物価高騰が大きな話題になりました。10月に発足した高市政権は「責任ある積極財政」を掲げ、足元では戦略的な財政出動による消費マインドの改善や、経済成長への期待が盛り上がっています。

このような大きな変化の時期となつた昨年、5期目の市政を担わせていただきました。選挙を通じて市民の皆さんからいただいた、さまざまご意見をしっかりと受け止めながら、「選ばれて住み継がれるまち」の実現に向け、着実に歩みを進めてまいります。

昨年は、旧5市町村の合併により新しい十日町市が誕生してから20周年の節目を迎えました。この20年を振り返りますと、それぞれの地域の強みがさらに輝きを増し、弱い部分は補い合い、自治体としての総合力がより高まつてきましたと実感しています。

11

月1日には、新市誕生20周年記念式典を開催し、市民の皆さんやこれまで市勢発展にご尽力いただいた関係団体の皆さんと、共に祝うことができました。

特に感謝状を贈呈した皆さんを取り組みは、この10年における市勢発展の礎となり、これからもまちづくりの希望になっています。

また、昨年は国際交流において、これまでの軌跡や交流の深化を感じる機会に多く恵まれた年となりました。イタリア・コモ市との姉妹都市提携は5周年を迎え、両市の使節団が互いの国を訪問し、より一層の友好と市民レベルの交流を積み重ねていくことを約束しました。さらに、大型ロータリ除雪車の寄贈をきっかけに平成30年から交流が続くモンゴル・エルデネット市からは、当市の企業・産業に興味を持つ高校生が来訪しました。市内の事業所や施設を見学し、今後は人材受け入れなどの面でさらなる交流を図つてまいります。

そして本年は、これまでの成果や課題を踏まえながら、第三次総合計画を市政運営の新たな羅針盤とし、「雪と生きる。大地に遊ぶ。未来を創造するまち」を目指して、雪国の暮らしや文化をさらに磨き上げ、未来に希望を持てるまちづくりを進めてまいります。

結びに、本年が皆さん一人ひとりにとりまして、素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新春のあいさつといたします。

さらに、当市を代表する観光スポット「清津峡渓谷トンネル」や、越後湯沢駅に来られた全国のお客さまから、中心市街地や松之山温泉、各地の棚田など、市内全体を周遊していただけるよう、「笹山繩文広場」の整備や「ナカゴグリーンパークおよび黒城跡周辺」のリニューアルに、力を注いでまいります。

そのための学区再編や、昨年3月に設立された「十日町市つなぐ棚田遺産連絡協議会」を通じた、多様な地域振興策を十分に活用して避難路整備などを進めつつ、UPZ自治体としての意見などを確実に県に伝えてまいります。

そして、子どもたちに最適な学びの環境を提供するための学区再編や、昨年3月に設立された「十日町市つなぐ棚田遺産連絡協議会」を通じた、多様な農業の担い手確保や棚田の魅力発信にも取り組んでまいります。

さらに、当市を代表する観光スポット「清津峡渓谷トンネル」や、越後湯沢駅に来られた全国のお客さまから、中心市街地や松之山温泉、各地の棚田など、市内全体を周遊していただけるよう、「笹山繩文広場」の整備や「ナカゴグリーンパークおよび黒城跡周辺」のリニューアルに、力を注いでまいります。

結びに、本年が皆さん一人ひとりにとりまして、素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新春のあいさつといたします。

14年連続・ミシュラン二つ星の軌跡

十日町市に魅力を感じ、応援してくれる人と関口市長が対談する恒例企画。これまで16回にわたり、外からの視点で見た十日町市の魅力や今後の可能性を市民の皆さんに紹介してきました。

今回のお相手は、ミシュランガイド東京で14年連続二つ星を獲得している、東京六本木の「レストランリューズ」オーナーシェフを務める飯塚隆太さんです。飯塚さんは十日町市の出身で、故郷での思い出や自身の歩みを振り返りながら、料理人ならではの視点から十日町市の「食」を持つ魅力や故郷の可能性について語つていただきました。

※文中敬称略

ミシ食「二つ星シェフが語る可能性を通じた故郷の可能性」

株式会社マテリエス レストランリューズ
代表取締役 飯塚隆太

市長新春対談

第17弾

十日町市長

関口芳史

対談場所・写真提供: レストランリューズ

対談写真: 山田努(サンタ・クリエイト)撮影

ミシ食

「二つ星シェフが語る可能性」

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能

性

」

二つ星シェフが語る可能性

を

通じ

た

故郷

の可

能



ジョエル・ロブション（1945年-2018年）

「世紀のシェフ」と呼ばれ、ミシュランガイドで世界最多となる星を獲得したフレンチの巨匠。1994年にオープンした東京恵比寿の「タイユバン・ロブション」は、当時の日本の美食界に大きな影響を与えた。

幼少期の洋食への純粹な喜びと憧れが、二つ星・飯塚シェフを育てた原点なんですね

一 市長



関口 芳史 *Yoshifumi Sekiguchi*

十月町市長



ジヨエル・ロブションとの出会い
フレンチの巨匠
市長——専門学校卒業後は、すぐに本場
フランスへ修行に行かれたのですか。
飯塚——いえ、最初の就職先は国内のホ
テルでした。そこはフランス料理とい
うよりも、ピラフなどの西洋料理が中
心でしたね。もちろん一生懸命修行し
ましたが、どうも「自分が本当にやり
たいこととは違うな」と納得いかない
自分がいました。

市長——心の中に、もつと深く追求した
いという渴望があつたのですね。

飯塚——今もそうですが、やはり料理人

はお店を転々として技術を盗んでいくのがセオリーで、私たちの仕事はとにかく技術と知識が求められます。そして、ある程度年齢を重ねていかないと地位や給料が上がらない、すぐに稼げる仕事ではないというのが当たり前です。私も薄給ながらも、有名店などに食べに行つたり、料理本を買いあさつたりする研究の毎日で、常にお金はありませんでしたね。でもそれも全て「夢を叶えるための自己投資」でした。

市長－お聞きしていて、夢への確固たる信念が今の飯塚さんをつくりだしたのがよくわかります。その後、フランク料理界の巨匠、ジョエル・ロブション氏のもとで修業され、愛弟子だつたとお聞きしました。

飯塚－はい。1994年恵比寿に「タユバン・ロブション」がオープンす

ると聞き、すぐにスタッフに応募したところ幸運にも採用され、オーブニングスタッフとして働きました。

市長—当時の若き飯塚さんにとつて、神様のような存在であるロブション氏と共に働けたことは、この上なく幸せなことだつたのではないか。

飯塚—そうですね。ロブション氏は料理に対し絶対に妥協を許さず、とても厳しかつたですが、不満もストレスも全くなかつたです。フランス料理を突き詰めたい私にとって、当時現役だつたロブション氏と一緒にキッチンに立てるることは最高の環境でしたね。

市長—最高の師から、最高の技術ともてなしを学ばれたのですね。

飯塚—その後、いつかは本場へ行きたいという思いがあつたので、フランスに渡つて2年間修行を積み、日本に戻

つてきました。帰国後は料理学校の先生なども経験しましたよ。

市長—学校の先生ですか。本当にいろいろな場所で経験を積みましたね。とても興味深い経験です。

飯塚—かなり複雑ですよね。そして、お店を開くための技術磨きと資金をためるために、悶々としながらアルバイト生活をしていたときに、六本木ヒルズに「ラトリエ ドゥ ジョエル・ロブション」がオープンし、人手不足から誘われて復帰し、シェフのポジションを務めました。そして、ちょうどその頃に日本で初めてミシュランガイドが発売されたのです。パリにある系列店は一つ星しか取れていなかつたため、「日本では絶対に二つ星は取れない」と言われていましたが、幸いにも私たちは二つ星を獲得することができました。



1968年十日町市美雪町生まれ。1987年県立十日町高校を卒業。1988年辻学園日本調理技術専門学校卒業後、数々の有名国内ホテルでの勤務を経て、1994年フレンチの巨匠ジョエル・ロブション氏プロデュースの「タイユバーン・ロブション」部門シェフに就任。その後、本場フランスへ渡り、ミシュラン星付きレストランなどで修行を経て帰国。2004年「ラターブル ドゥ ジョエル・ロブション」、2005年「六木本木ラトリエ ドゥ ジョエル・ロブション」のシェフを歴任。2010年「株式会社マテリエス」を設立し、2011年「レストラン リューズ」をオープン。



四季を愛で、旬を感じ、素材を慈しむ。
生産者の思いを繋ぎ、日本人だからこそ生み出せる
繊細なフランス料理を、心地よい空間とサービスと共に。
季節の素材が最も華やぐ旬を捉え、一つひとつの素材と
真摯に向き合いながら、丁寧に仕立てた料理をご提供いたします。
喧騒から離れ、ゆっくりと食事を楽しむ時間。
そのひと時が、お客様それぞれの思いや記憶と結びつき、
心に残る体験となりますように。
時計の時を紡ぐ“龍頭（リューズ）”のように、
お客様の大切な時間をそっと刻んでいく場所でありたいと願って、
店名を“Ryuzu”と名づけました。
口福なひとときを、リューズでお過ごしいただけましたら幸いです。

- 所在地=東京都港区六本木4-2-35 VORT六本木Dual's B1F
- ウェブサイト=<https://restaurant-ryuzu.com>

フランス料理を学び始めたら、
もう面白くて。「これだ」とのめり
込んでいきました — 飯塚

料理人への目覚め 原点は幼少期の思い出

市長—飯塚さんが十日町市で過ごされた学生時代、その頃は将来についてどのように考えていましたか。

飯塚—高校1年生のときには「料理人になろう」と決めていましたよ。

市長—ずいぶん早く志が定まっていたんですね。何か決定的なきっかけがつたのですか。

飯塚—まず一つには、子どもの頃から料理を作るのが好きだったというのだが

あります。あとは、少し話が逸れます
が、私は十日町高校にギリギリで入学
できたのですが、入学早々勉強が苦痛で
で苦痛で（笑）。唯一楽しく勉強でき
たのは英語くらいで、大学などへの進
学は頭にありませんでした。

市長——それは正直なお話ですね（笑）。

飯塚——そんな中、高校1年生の夏休み
に知人から「男は手に職をつけたほう
がいいぞ。何かやりたいことはないの
か」と声をかけていただいて。そこで
「料理だつたら……」と思い、高校卒業
後は調理師専門学校に進学することを
決めました。迷いは一切なかつたです。

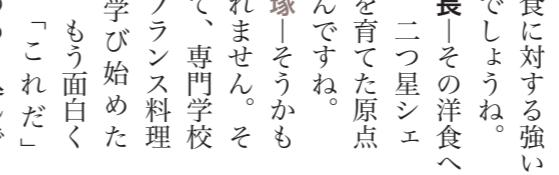
市長——それは良い導きがあつたのです
ね。専門学校に入学されてからは、す
ぐにフランス料理の世界に進もうと決
めていたのですか。

飯塚——いえ、そんなことはなく、入

飯塚一それがものすごく嬉しくて、特別に感じられたんです。心のどこかに洋食に対する強い憧れがずっとあつたのでしょうかね。

市長一その洋食への純粹な喜びと憧れが、二つ星シェフを育てた原点なんですね。

飯塚一そうかもりません。そして、専門学校でフランス料理を学び始めたら、もう面白くて。「これだ」とのめり込んでいきました。気





卷之三

市長——ステーキハウスですか。今のレストランとは方向性が違いますね。そこからどうしてフレンチの世界に。

市長—その二つ星獲得には、飯塚さんのシェフとしての手腕が大きく関係しているのではないでしょうか。

ロブ・ジョン氏も「東京のラトリエが二つ星をとれたことは、とても喜ばしいことだ」と自伝のあとがきに書いてくださいました。

市長—やはり、料理人にとってミシュランの星は特別なものですか。

飯塚—お客さまが良いお店を探すときのわかりやすい指標になりますからね。もちろん、ミシュランのために仕事をしているわけではありませんが、料理の味はもちろん、スタッフによるおもてなしなど、日々のサービス全体が評価されるわけですので、非常にうれしいです。ただ、そこに一喜一憂してはいられないなとも思っています。

市長—やはり、料理人にとってミシュランの星は特別なものですか。

飯塚—お客様が良いお店を探すときのわかりやすい指標になりますからね。もちろん、ミシュランのために仕事をしているわけではありませんが、料理の味はもちろん、スタッフによるおもてなしなど、日々のサービス全体が評価されるわけですので、非常にうれしいです。ただ、そこに一喜一憂してはいられないなとも思っています。



十日町市の山菜を使用した一皿

市長—そうですか。十日町市民としてうれしいですね。やっぱり味がいいですか。

飯塚—間違いないですね。そのほかにも、春先には雪下にんじんや山菜、アスパラガスなどもメニューに使用しています。やはり、雪国の豊かな自然が育んだ食材は、味がすごくいいです。

市長—十日町市ではたくさんの生産者の皆さんが丹精を込めて頑張ってくれていますので、こういった形で最高級のレストランで味わっていただけるのはうれしい限りです。

飯塚—これはないものねだりなのですが、やはり十日町に帰つたりすると、その時に煙で採れたての最も新鮮な食材をそのまま調理して、お客様に提供できたらいいなと、そんなことは思っています。採れたては、味が格別ですか。

市長—まさに「ファームトゥーテーブル」ということですね。やはりリューズのお客さまも「採れたての価値」な

た土地のものを使いたいものであります。例えば、十日町のブラン

ニューの定番ド豚である「妻有ポーク」はメ

ニューの定番です。

市長—そうですか。十日町市民としてうれしい

ですね。やっぱり味がいいですか。

飯塚—間違いないですね。そのほかにも、春先には雪下にんじんや山菜、アスパラガスなどもメニューに使用しています。やはり、雪国の豊かな自然が育んだ食材は、味がすごくいいです。

市長—十日町市ではたくさんの生産者の皆さんが丹精を込めて頑張ってくれていますので、こういった形で最高級のレストランで味わっていただけるのはうれしい限りです。

飯塚—これはないものねだりなのですが、やはり十日町に帰つたりすると、その時に煙で採れたての最も新鮮な食材をそのまま調理して、お客様に提供できたらいいなと、そんなことは思っています。採れたては、味が格別ですか。

市長—まさに「ファームトゥーテーブル」ということですね。やはりリューズのお客さまも「採れたての価値」な

どを強く求められていると感じますか。

飯塚—そうですね。特に東京のような都市部では、生産者の顔が見える鮮度の高いものに対する価値がとても高まっています。また、海外からの観光客など、さまざまなお客さまがいらっしゃるかと思いますが、十日町の山菜の反応はいかがですか。

市長—都会育ちで里山を訪れたことがない人、山菜を一度も見たことがない人が、そして海外からの観光客など、さまざまなお客さまがいらっしゃるかと思いますが、十日町の山菜の反応はいかがですか。

飯塚—山菜は珍しいようで、とても興味を持つて、喜んで食べてくれますよ。

市長—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。

飯塚—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。

市長—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。

飯塚—半年に一回程度は帰省していますが、子どものころと比べて、本町通りのお店が減つてしまつたという印象

がありますね。やはりさみしいです。ただ、観光振興という面で一つ感じるが、市街地にいわゆる「上質な宿」ではありません。やはり、もつと地域が盛り上がるのではないかと思

います。ただ、観光振興という面で一つ感じるが、市街地にいわゆる「上質な宿」であります。

市長—「上質な宿」ですか。

飯塚—私の店にお越しやすくお客さまの中でも、大地の芸術祭をきっかけに十日町を訪れたことがある人がいました。

市長—都会育ちで里山を訪れたことがない人、そして海外からの観光客など、さまざまなお客さまがいらっしゃるかと思いますが、十日町の山菜の反応はいかがですか。

飯塚—山菜は珍しいようで、とても興味を持つて、喜んで食べてくれますよ。

市長—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。

飯塚—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。

市長—十日町市ではたくさんの生産者が運んで食材は、味がすごくいいです。



十日町の産品を最高級のレストランで味わっていただけるのは嬉しい限りです — 市長



厨房を退いたとしても、故郷に
関わっていきたいですね — 飯塚

市長—やはり、料理人にとってミシュランの星は特別なものですか。

飯塚—お客様が良いお店を探すときのわかりやすい指標になりますからね。もちろん、ミシュランのために仕事をしているわけではありませんが、料理の味はもちろん、スタッフによるおもてなしなど、日々のサービス全体が評価されるわけですので、非常にうれしいです。ただ、そこに一喜一憂してはいられないなとも思っています。

市長—やはり、料理人にとってミシュランの星は特別なものですか。

飯塚—お客様が良いお店を探すときのわかりやすい指標になりますからね。もちろん、ミシュランのために仕事をしているわけではありませんが、料理の味はもちろん、スタッフによるおもてなしなど、日々のサービス全体が評価されるわけですので、非常にうれしいです。ただ、そこに一喜一憂してはいられないなとも思っています。

市長—料理人としてこれからますます注目が高まるでしょうし、引き続き応援しています。

飯塚—ありがとうございます。私も厨房に立つのはあと10年か

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。ただ、観光振興に越していった皆さんに喜んでいただけたらうれしいです。すでに販売しているレトルトカレーをベースに、妻有ポークを使用したハンバーグを添えて提供させていただく予定です。

市長—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

飯塚—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。

飯塚—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。

市長—料理人としてこれからますます注目が高まるでしょうし、引き続き応援しています。

飯塚—ありがとうございます。私も厨房に立つのはあと10年か

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。

市長—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

飯塚—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。

飯塚—市民の皆さん、そして雪まつりにお越しいただいた皆さんに喜んでいただけました。楽しめます。

市長—今年の十日町雪まつりでは、飯塚さん監修のカレーを屋台でいただけました。楽しめます。

大地の芸術祭 越後妻有の冬 2026

ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD 2026 WINTER

雪深い地域だからこそ生まれる景色や食文化、そしてアートを楽しめる「越後妻有の冬 2026」を開催します。季節限定のアートや伝統文化、アクティビティを体験したり、味わったり。雪国の冬時間を存分に楽しみましょう。

問合せ：文化観光課芸術祭企画係

☎ 0757-12637

開催日程

1月24日(土)
～3月8日(日)

祝日を除く火・水曜日は休み



photo by Kanemoto Rintaro

「共通チケット」でお得に作品を楽しみましょう♪

料金

一般2,000円、小中学生800円、未就学児無料

販売期間

1月24日(土)～3月8日(日)

オンライン：11月7日金販売開始、実券への引き換え：1月24日(土)～
(オンライン購入は公式ホームページから)

販売・引き換え場所

MonET、農舞台、十日町市総合観光案内所（十日町駅西口）、松代松之山温泉観光案内所（まつだい駅）、清津峡観光案内所、津南町観光協会など
※各施設の個別鑑賞券も販売しています

十日町市の小・中学生には共通チケットを無料配布します

- 市内の学校に通学する児童生徒：学校経由で配布します
- 市外の学校に通学する児童生徒：十日町市総合観光案内所で学生証などを確認し、配布します
詳しくは問合せ先へ確認してください。



大地の芸術祭ならではの 雪国の冬を楽しむ

オフィシャルツアー



photo by Nakamura Osamu

冬 のエチゴツマリコース「まんぶく雪見御膳便」では、冬ツアーリミテッドの「雪見御膳」を楽しめます。雪見御膳とは、かつて冠婚葬祭に用いられていた漆器のお膳に、集落のお母さんたちのおもてなし料理を詰め込んだ一品。立ち寄る集落ごとに、献立が異なるのも魅力です。

奴奈川キャンパス



photo by Yanagi Ayumi

アケヤマ —秋山郷立大赤沢小学校—



photo by Kanemoto Rintaro

奴 奈川キャンパスでは、雪遊びを体験できる雪上グラウンドが今年も登場。遊びの内容は、巨大福笑いや雪玉あてなど週替わりします。丸シールを使った絵画を作る作家・大村雪乃の企画展とワークショップも開催します（ワークショップは十日町雪まつりでも開催）。



このほかにもさまざまな企画展・イベントを開催します。
詳細は公式ホームページを確認してください。



企画展・イベントを紹介します

越後妻有里山現代美術館 MonET



屋外企画展 「ホンヤラドワー Snow Meeting」

MonET中央の池に大きな「ほんやら洞」を演出。民具を使った雪遊びもできます。

まつだい「農舞台」 フィールドミュージアム



photo by Yanagi Ayumi

里 山雪の遊園地（2月21日(土)から開催）やどんど焼き体験（2月22日(日)開催）などイベントが盛りだくさん。予約が必要なイベントもあるため、事前に確認してください。

かんじき歩き体験



3月8日(日)開催

囲炉裏体験



まつだい郷土資料館

越後まつだい里山食堂



photo by Yanagi Ayumi

人気の
チーズフォンデュが
今年も登場！

新市誕生
20周年
記念事業

年間を通じて開催した多彩な新市誕生20周年記念事業では、地域の魅力と活力を力強く発信しました。今後も雪原カーニバルなかさと（3月7日開催）や越後まつだい冬の陣（3月7日・8日開催）など地域に根差したイベントを記念事業として開催する予定です。



⑪ 画像提供：新潟県農地部

| 12月 | 11月 | 10月 | 9月 | 8月 | 7月 | 6月 | 5月 | 4月 | 3月 | 2月 | 1月 |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ■ 第三次十日町市総合計画基本構想が議決（16日） | ■ 新市誕生20周年記念式典を開催（1日）⑩ | ■ 「自主防災シンポジウム2025 in 十日町」を開催（14日） | ■ 「ふるさと納税直営サイト」とおかもとマッチ」を開設（1日） | ■ 第64回新潟県スポーツ推進委員大会が15年ぶりに当市で開催（6日～7日） | ■ 第76回新潟県消防大会が17年ぶりに当市で開催（27日） | ■ JR東日本と「信濃川の河川環境と水利使用の調和に関する覚書」を締結（12日） | ■ 市道高山水沢線の工事に着手（1日） | ■ 新・十日町市が誕生20周年を迎える（1日） | ■ 十日町市手少年団の書画作品群」を十日町市文化財に指定（10日） | ■ 清津峡地区水道整備事業が竣工（11日） | ■ 吉田クロスカントリースキー選手権大会が開催（30日）① |
| ■ 県知事とUPZ自治体首長との意見交換会を開催（14日） | ■ 「にいがた棚田みらい創造会議」を開催（22日）⑪ | ■ 市立田沢小学校が創立150周年を迎え、記念式典を開催（25日）⑨ | ■ 休日一次救急診療センターを医療福祉総合センターに移設・再開（5日） | ■ 実践女子大学（東京都）との連携による「ふるさとミニカレッジ」のモデル実証事業を開始（17日）⑧ | ■ 第1回十日町「みんなの学校」プロジェクトを開催（28日） | ■ 第27回参議院議員通常選挙（20日） | ■ 5商工会が合併し、十日町市商工会が発足（1日） | ■ 市立馬場小学校が閉校（31日） | ■ 下川手少年団の書画作品群」を十日町市文化財に指定（10日） | ■ 十日町市豪雪災害対策本部を設置（9日）② | ■ 十日町市国民健康保険川西診療所が竣工（27日）③ |
| ■ 第三次十日町市総合計画基本構想が議決（16日） | ■ 新市誕生20周年記念式典を開催（1日）⑩ | ■ 「にいがた棚田みらい創造会議」を開催（22日）⑪ | ■ 市立田沢小学校が創立150周年を迎え、記念式典を開催（25日） | ■ 休日一次救急診療センターを医療福祉総合センターに移設・再開（5日） | ■ 「ふるさと納税直営サイト」とおかもとマッチ」を開設（1日） | ■ 第64回新潟県スポーツ推進委員大会が15年ぶりに当市で開催（6日～7日） | ■ 第76回新潟県消防大会が17年ぶりに当市で開催（27日） | ■ 十日町市議会議員・市長選挙（27日） | ■ 水沢地区市民センターを開設（1日） | ■ 市営バスでの高校生料金無償化を開始（1日）④ | ■ 十日町市国民健康保険川西診療所が竣工（27日）③ |
| ■ 第三次十日町市総合計画基本構想が議決（16日） | ■ 新市誕生20周年記念式典を開催（1日）⑩ | ■ 「にいがた棚田みらい創造会議」を開催（22日）⑪ | ■ 市立田沢小学校が創立150周年を迎え、記念式典を開催（25日） | ■ 休日一次救急診療センターを医療福祉総合センターに移設・再開（5日） | ■ 「ふるさと納税直営サイト」とおかもとマッチ」を開設（1日） | ■ 第64回新潟県スポーツ推進委員大会が15年ぶりに当市で開催（6日～7日） | ■ 第76回新潟県消防大会が17年ぶりに当市で開催（27日） | ■ 市道高山水沢線の工事に着手（1日） | ■ 新・十日町市が誕生20周年を迎える（1日） | ■ 十日町市つながら棚田遺産連絡協議会」を設立（28日） | ■ 十日町市手少年団の書画作品群」を十日町市文化財に指定（10日） |

2025年を振り返ります

● ● ● ● ● 問合せ：企画政策課広報広聴係 757-3112

新市誕生20周年を迎え、それぞれの地域の強みを生かした支え合いによって、自治体の総合力はより一層高まるとともに、国際交流の豊かな歴史と確かな深化を感じた1年となりました。





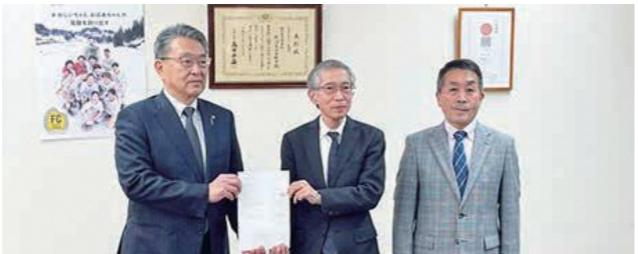
上下水道事業審議会からの答申を受け取りました



持続可能な下水道経営に向けて

●問合せ：上下水道課 757-6531

令和7年7月以降、5回に渡って開催された十日町市上下水道事業審議会の審議が取りまとめ、令和7年12月2日に「下水道使用料の改定に関する答申書」が本審議会の小松俊哉会長（長岡技術科学大学教授）から市長へ手渡されました。



小松会長が読み上げた答申の概要は次のとおりです。

左から答申を受け取る関口市長、審議会の小松会長、庭野副会長

1. “下水道使用料改定の必要性”について

十日町市における下水道などの普及状況は、同規模自治体の水準を大きく上回り、これにより多くの市民が快適な生活を送っているものと推察します。

一方で、現状において既に収支赤字が継続している経営状況の中、今後人口減少による使用料収入の減収が継続し、また、施設の更新や維持管理に係る支出が増加していく経営見込みを鑑みると、将来世代に大きな負担を残さないためにも、下水道使用料の改定についてはやむを得ないと判断します。

2. “改定の程度（改定率）”について

収支の赤字を解消し、地方公営企業の本旨である独立採算を図るために、37.1%の値上げ改定が必要であり、本来この改定率を目標にすべきと考えます。

しかしながら、下水道使用料は市民生活に直結し、地域経済を支える事業者にとっても非常に大きな影響を及ぼすものであります。

このことから、急激な負担増とならないよう、できる限り市民や事業者の負担軽減を図ることが必要であると判断します。

加えて、「今後のたゆまぬ経営基盤強化の取組」や「公平な料金体系」、「市民への分かりやすい周知」を“附帯意見”として申し添えます。

市ではこの答申内容を尊重した上で、将来にわたる持続可能な下水道事業を見据えた料金改定案を作成し、3月議会に提案する予定です。

答申書全文とこれまでの審議内容は市ホームページで閲覧できます。



各種給付金のお知らせ



「子育て世帯」・「住民税非課税世帯」・「ひとり親世帯」を支援します

●問合せ：それに記載

長期化する物価高騰への対策として、その影響を強く受けている子育て世帯、住民税非課税世帯、ひとり親世帯を対象に次のとおり支援します。

物価高対応子育て応援手当

子育て支援課子育て支援係 757-3719

●対象児童=平成19年4月2日から令和8年3月31日までに生まれた児童

●支給額=児童1人あたり2万円

●支給対象者・申請手続=下表のとおり

| 支給対象者 | 申請手続 |
|---|--|
| ①令和7年9月分の児童手当の受給者 (令和7年9月出生の児童については10月分) | 公務員以外の人は申請が不要です。 ※公務員の人は所属庁から申請書類が配布される予定です。手続きについては所属庁に確認してください。 |
| ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の父母など | 申請が必要です。 支給対象者には市から案内を送付します。 |

●支給時期=申請が不要な人は令和8年2月下旬、申請が必要な人は令和8年3月中旬以降（予定）

※児童手当の定期支払日は通常どおり、令和8年2月10日（火）です。

住民税非課税世帯重点支援給付金・灯油購入費等助成金

福祉課給付金担当 755-5217

●支給対象者=令和7年12月1日（基準日）時点で十日町市に住民登録があり、世帯員全員が令和7年度の住民税が非課税である世帯（住民税が課税されている親族などの扶養を受けている人のみで構成されている世帯は除く）

●支給額・申請手続=下表のとおり

| 名 称 | 支給額 | 申請手続 |
|-----------------|--------|--|
| 住民税非課税世帯重点支援給付金 | 2万円／世帯 | 支給対象者のうち、過去の給付金支給実績から世帯主の口座情報が確認できた世帯は申請不要です。口座情報が確認できない世帯には、支給口座の確認書を送付します。 |
| 灯油購入費等助成金 | 5千円／世帯 | |

●支給時期=2月中を目途に支給（予定）

●申請期限=令和8年3月13日（金）

※令和7年1月2日以降に十日町市へ転入した人または未申告の人がいる世帯などは申請が必要ですので、問い合わせてください。

ひとり親世帯支援給付金

子育て支援課子育て支援係 757-3719

●支給対象者=令和7年12月児童扶養手当受給者

●支給額=1世帯あたり3万円と対象児童1人につき2万円加算

●申請手続=不要

●支給時期=令和8年2月下旬（予定）

■ その他

①社会保険料控除証明書の送付

令和7年中に普通徴収（納付書または口座振替）により納付した国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の控除証明書を1月下旬に発送します。今年度は納付した社会保険料の種類別にハガキを発送するので、ひとりにつき複数枚ハガキが届くことがあります。誤って破棄しないように注意してください。

年金から天引きされた保険税（料）額は、年金の源泉徴収票に記載されています。

申告は自宅で！電子申告「e-Tax」が便利です

確定申告には「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。マイナポータル連携するとより便利です。操作などの相談はヘルプデスクへ（☎0570-01-5901）受付：月～金曜日（祝日を除く）



マイナポータル連携
はこちら



確定申告はこちら

十日町税務署の申告会場を開設します

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。

●会場=十日町税務署1階会議室

●期間=2月16日(月)～3月16日(月)（土・日曜日、祝日を除く）

譲渡所得と贈与税の相談は、2月16・17・24日、3月2・3・6・9・10・13・16日に受け付けます。

●受付時間=午前8時30分から午後4時まで（午前9時から相談開始）

●持ち物=①申告関係書類、②スマートフォン、③マイナンバーカード・パスワード2種類（英数字6～16文字と数字4桁）が必要です。

●申込方法=相談2日前までに国税庁LINE公式アカウントから入場整理券を取得してください。

会場でも入場整理券の配布を行いますが、終了次第受付を締め切ります。

●その他

確定申告書などの控えに収受印の押なつ、完成した申告書の検算は行いません。



税理士による無料相談

税理士が少額な所得の確定申告に関する電話相談を無料で行います。相談を希望する人は、必ず事前に電話連絡の上予約してください。ただし、内容によっては低額の料金が必要になることもあります。

●事前連絡の受付時間=午前9時30分～午後4時

●相談日程など=右表のとおり



| 2月 | 氏名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|-------|--------|-----------|
| 2日 (月) | 和久井 工 | 本町6-1 | ☎752-2073 |
| | 金澤 正文 | 水沢第3 | ☎755-5390 |
| | 高橋 昇男 | 美雪町3 | ☎757-8750 |
| | 鈴木 孝幸 | 本町西1 | ☎757-2144 |
| | 大口 謙介 | 津南町陣場下 | ☎765-2542 |
| 3日 (火) | 杵淵 一夫 | 本町西1 | ☎757-2144 |
| | 大口 康幸 | 津南町陣場下 | ☎765-2542 |
| | 村山 亮太 | 高田町3 | ☎755-5465 |
| | 関口 尚 | 千歳町2 | ☎755-7057 |
| | 加藤 寛司 | 小荒戸 | ☎594-7548 |
| 4日 (水) | 田口 敏行 | 本町6-1 | ☎752-2073 |
| | 高橋 敦 | 西本町3 | ☎752-3122 |
| | 尾身 信幸 | 西本町2 | ☎757-8421 |
| | 今出川 景 | 千歳町3 | ☎757-3151 |
| | 渡邊 修 | 本町6-1 | ☎752-2073 |

(表中敬称略)

市民税・県民税申告相談会を開催します



申告相談会日程のお知らせ

●問合せ：税務課市民税係☎757-3716

今年の申告相談会は2月6日(金)から開催します。相談を希望する人は、事前に収支内訳書や医療費控除の明細書を作成し、各地区的指定日にお越しください。

市民税・県民税・森林環境税申告書は、1月下旬に市役所・各支所・各公民館・商工会議所・各商工会に配置します。

申告に必要な書類など

| 対象 | 必要書類など |
|---|---|
| 申告者全員 | マイナンバー確認書類、本人確認書類、所得税の還付を受けるときは申告者名義の金融機関口座がわかるもの、税務署からのお知らせハガキ |
| するものに 関 するもの の 控 除 に 関 するもの | 給与・年金所得者 源泉徴収票、支払証明書 |
| | 事業(営業・農業)・不動産所得者 事前に作成した「収支内訳書」 |
| | 雑・一時所得者 収入金額と必要経費がわかる書類 |
| 社会保険料控除 | 国民年金保険料控除証明書、領収書、社会保険料控除証明書(15ページその他①を確認)など |
| 生命保険料控除 | 控除証明書 |
| 地震保険料控除 | |
| 医療費控除 | 事前に作成した「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」 |
| 障害者控除 | 障害者手帳、障がい者控除対象者認定書 |
| 寄附金控除 | 寄附金の領収書または証明書 |

相談日程と会場

| 地域 | 申告会場 | 期日 | 行政区(受付時間:午前9時～11時30分、午後1時～3時30分) |
|-----|-------------------------|---------|--|
| 中里 | 中里支所 大会議室 | 2月6日(金) | 【午前】芋沢・田沢本村・東田沢・如来寺・豊里・桂 【午後】上山・田中・小原・干溝 |
| | | 9日(月) | 【午前】荒屋・山崎・桔梗原・通り山 【午後】高道山・朴木沢・宮沢・市之越・鷹羽・白羽毛・程島・東田尻・角間・葎沢・土倉・倉下・小出・西方・西田尻・芋川新田 |
| | | 10日(火) | 【午前】芋川・倉俣・原町・新里・重地・清田山・中里下山・田代 【午後】新屋敷・本屋敷・堀之内・宮中 |
| 松之山 | 松之山支所 大会議室 (中会議室) | 12日(木) | 【午前】湯山・湯本 【午後】天水越・天水島 |
| | | 13日(金) | 【午前】藤倉・中尾・東川・上鰯池・下鰯池・五十子平・坪野・松之山赤倉・松之山東山 【午後】兎口・光間・新山・黒倉・水梨・小谷・大荒戸・下川手・上川手 |
| 松代 | 松代支所 大会議室 (多目的室) | 16日(月) | 【午前】松之山 【午後】藤原・曾根・新田・上之山・湯之島・中立山・田麦立・月池・坂中・豊田・北浦田・西之前 |
| | | 17日(火) | 【午前】福島・奈良立・室野・竹所・星崎・木和田原 【午後】田野倉・仙納・勘平・寺田・名平・蒲生・儀明 |
| 川西 | 川西支所 地域活動室 | 18日(水) | 【午前】小荒戸・太平・菅刈・松代田沢・千年・青葉・池尻 【午後】松代1班～24班 |
| | | 19日(木) | 【午前】小屋丸・池之畑・松代下山・会沢・清水・桐山・蓬平・松代東山・海老・犬伏・孟地・片桐山・滝沢・中子・苧島 【午後】松代25班～51班 |

川西地域は2月20日(金)、24日(火)、25日(水)に川西支所地域活動室で、十日町地域は2月26日(木)～3月13日(金)(土・日曜日を除く)に十日町保健センター(市役所本庁舎隣)で実施します。詳しくは市報2月号でお知らせします。

冬期間における「空き家」の適切な管理にご協力ください

昨年2月の大雪では、市内で「雪下ろしをする人がいない空き家」の倒壊や危険な状態、道路の通行への危険が生じた事例が複数発生しました。空き家からの落雪や倒壊により周囲の人やものに損害を与えたときは、所有者・管理者が損害賠償責任を問われる恐れがあります。空き家の所有者・管理者は、こまめに屋根雪の状況を確認し、適切に雪下ろしなどの対応をお願いします。

危険な空き家を見つけたら 情報提供をお願いします

空き家の雪処理は、所有者・管理者が責任をもって行うことが原則です。「倒壊・破損の危険性があるのに、対応がされていない空き家」は、所有者・管理者に対して、迅速な助言や指導が必要となります。

速やかな雪処理対応が見込めない状況や倒壊などを確認したときは、市へ情報提供をお願いします。

空き家の危険情報：都市計画課特定空家対策係 ☎755-5216
建物崩壊などの情報：防災安全課防災安全係 ☎757-3197



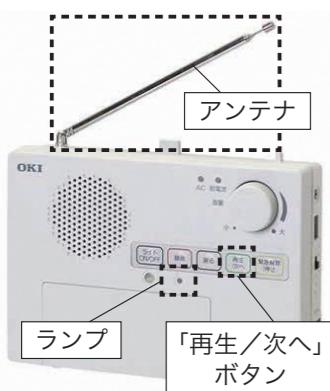
詳細は
市ホームページへ

防災情報を収集しよう！

最新の防災情報・気象情報は、テレビやインターネットなどさまざまな媒体から入手できます。このほかにも市では「防災行政無線」や「十日町あんしんメール」などを活用し、情報を発信しています。最新の情報を把握しましょう。

防災行政無線を聞くための「戸別受信機」は、希望する市民（事業所を含む）に無償で貸与しています。希望する人は防災安全課に連絡してください。

～戸別受信機は正常に受信できていますか？～



防災行政無線の戸別受信機が正常に稼働しているかを確認していただけた
め、毎週月曜日の午後7時15分に試験放送を行っています。

音声が聞こえにくいなどの症状があるときは、次の対応をお願いします。

Q 音声が途中で途切れる・途中で止まってしまう

設置場所によって電波の受信感度が悪い可能性があります。テレビや電子レンジなどの電波を発する電化製品から離したり、戸別受信機のアンテナを最大に伸ばしたりすることで改善することができます。

Q 録音ボタン下ランプの点滅を止めたい

Jアラートなどの緊急放送や地区遠隔放送は、戸別受信機が自動で録音し、未再生の放送があるときにオレンジ色のランプが点滅します。「再生/次へ」ボタンを押して未再生の録音を全て再生することで、点滅を止めることができます。

Q 戸別受信機の不具合が改善しない・戸別受信機を新規に設置したい

戸別受信機の
よくある問い合わせ



防災安全課防災安全係 ☎757-3197に連絡してください。



安心・安全に冬を過ごすために



雪から命と暮らしを守る 防災対策ガイド

… ● ● ● 問合せ：防災安全課防災安全係 ☎757-3197

豪雪となった昨冬、市内では除雪中の事故により死者5人、重症15人、軽傷16人の人的被害が発生しています。これから本格的な降雪期を迎えることから、事故防止対策を徹底しましょう。

実践しよう！ 安全に除雪するための3つの合言葉

— あなたの作業を振り返り、チェックしてみましょう —

1-1人でしない —



- できるだけ2人以上で行う
- やむを得ず1人で除雪するときは、家族や隣人に声をかける
- 携帯電話を持って作業する

2-無理しない —



- ゆっくり作業を始め、体を慣らす
- こまめに休憩・水分をとる
- 体調が悪いときは無理せず、作業を中断する

3-落雪・転落に注意 —



- ヘルメット、安全帯、滑りにくい長靴などを着用し、命綱を正しく使う
- 転落に備えて、建物周囲の雪は少し残しておく
- 雪庇の落下から身を守るため、軒下には近づかない
- はしごが倒れないように屋根に対してまっすぐ、しっかりと固定する
- はしごから屋根に移るときの転落事故が多いため、特に注意する
- スコップなどを屋根に上げるときは、ロープにくくりつけて、人が登った後にロープごと引き上げる
- 屋根雪は20センチほど残して滑り止めとし、軒先には立たない

除雪機による事故を防ごう！



毎年、深刻な除雪機事故が発生しています。これらの事故は、死亡事故や手指切断などの重傷事故に直結しやすく、その原因の多くが誤った使用方法や不注意によるものです。人命に関わる危険を避けるため、必ず次の事項を守りましょう。



- 安全装置（デッドマンクラッチ）を無効化しない
- 作業中は周りに人を近づけない
- 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを止めてから、素手ではなく雪かき棒を使う

Pick Up 産業政策課からのお知らせ



スキルアップを応援！職業訓練プログラムを紹介します

● ● ● ● 問合せ：それぞれに記載

市民の皆さんの「スキルアップ」や「学びなおし」を応援するため、市内ではさまざまな職業訓練を実施しています。就職や転職を目指す人、専門技術を身につけたい人は、ぜひ活用してください。



ハロートレーニング（公的職業訓練）受講者募集

問合せ：ハローワーク十日町 757-2407

キャリアアップ・再就職のために必要な知識や技術、ビジネスマナーなどを習得するためのさまざまな訓練を無料（テキスト代や試験費用などは自己負担）で受講できます。事務、IT、WEBデザイン、介護などのさまざまなコースが開催され、自宅から受講できるeラーニングのコースもあります。

現在募集中のコース 事務会計科

CS検定ワード3級、エクセル2級、日商簿記3級、日商電子会計実務検定試験3級の合格を目指し、訓練修了後3か月以内に就職を目指すコースです。

- 訓練期間=2月17日(火)～7月16日(木)(土・日曜日、祝日を除く)
- 訓練時間=午前9時30分～午後4時
- 会場=十日町パソコンカレッジ(イオン十日町店内)
- 申込締切=1月26日(月)



※雇用保険を受給している人は、失業給付を受けながら訓練を受講することができます。

※雇用保険を受給できない人で、ハローワーク所長のあっせんを受けて職業訓練を受講する人は、以下の条件を全て満たすときに月額10万円の「職業訓練受講給付金」が支給されます。

- 本人収入が月8万円以下
- 世帯全体の収入が月30万円以下
- 世帯全体の金融資産が300万円以下
- 現在の居住地以外に土地・建物を有していない
- 全ての訓練実施日に出席しているなど



詳しくはこち

十日町市高等職業訓練校 令和8年度入校生募集

問合せ：十日町市高等職業訓練校 752-3803



令和8年度 講義科目

- 建築製図科（2級建築士養成）
- コンピュータ科
- ワープロ科
- 表計算科
- 経理事務科
- 測量科
- 建築CAD科
- 建築科（1級技能士養成）

新潟県知事認定カリキュラムに基づき、地域産業に根差した即戦力技術の習得に特化した、質の高い知識・技術を学べます。地域で長く活きる専門スキルを身につけて、キャリアアップと経済的自立を支援し、あなたの価値を高めましょう。

まずは気軽に相談してください。

- 申込締切=3月13日(金)
- ※建築CAD科・建築科（1級技能士養成）は要相談
- ※定員になり次第締め切り

入学金は無料です。授業料は国・県・十日町市・津南町などの支援によって、本人負担を軽減した費用となっています（教材費などは別途必要）。



詳しくはこち

今年は新たなスキルにチャレンジ！あなたの応募をお待ちしています

Pick Up 市民の皆さんのお声をまちづくりに生かします



まちづくり（総合計画）に関するアンケート調査結果

● ● ● ● 問合せ：企画政策課企画政策係 757-3193

市は第二次総合計画に沿いながらまちづくりを進めており、その評価と市民ニーズを把握するため、アンケート調査を実施しました。その結果を「満足度・不満足度が高い取組」と「今後のまちづくりに必要なこと」にポイントを絞り、以下のとおり総括しました。

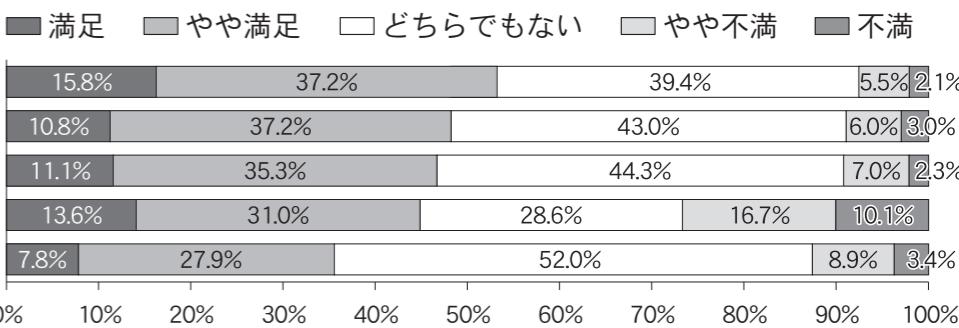
※詳しいアンケート結果は、市ホームページ・市役所本庁・各支所・各公民館・情報館で閲覧できます。

アンケート概要

- 調査対象者：市内に在住する満18歳以上の市民（無作為抽出の2千人）
- 実施期間：令和7年5月19日～令和7年6月9日
- 調査方法：郵送またはWEB・無記名回収（回答数793通／回収率39.7%）
- 調査内容：市の取組の重要度、各取組に対する満足度など（計53の取組を調査）

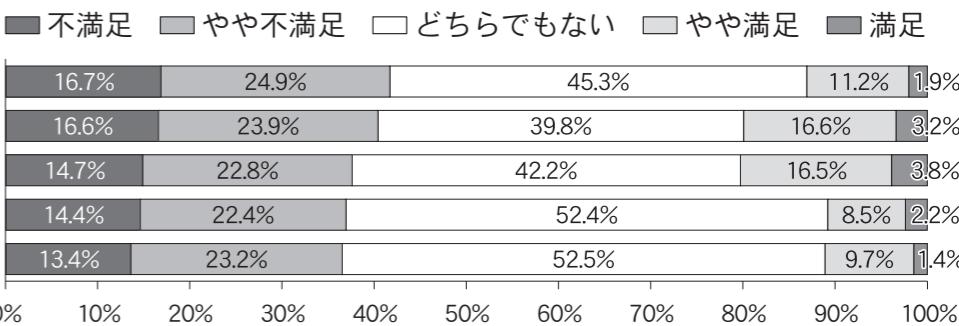
満足度

市の取組のうち「満足・やや満足」との回答数が多かった上位5項目



不満足度

市の取組のうち「不満足・やや不満足」との回答数が多かった上位5項目



今後のまちづくりに必要なこと

今後必要なことを3つまで選択する設問において、回答数が多かった上位3項目

1 回答数 417

働く場を増やす

2 回答数 331

若者に魅力のあるまちづくり

3 回答数 311

子育て・教育がしやすいまちづくり

今後のまちづくりを担う若い世代に必要な項目が上位となる結果になりました。



このコーナーでは市民の皆さんに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、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。

05 歯周病を予防して、健康な歯と口を保ちましょう

歯周病とは？

清掃が行き届かない歯と歯ぐきの間に細菌が停滞し、歯ぐきが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりする病気で、痛みはほとんどありません。症状が進行すると歯を支える骨や歯ぐきが破壊され、歯が抜けることもあります。歯を失う原因の第1位は歯周病です。さらに歯周病は、糖尿病や動脈硬化（心筋梗塞・脳梗塞）、肺炎、認知症を引き起こしたり、悪化させたりするなど、口の中だけでなく全身に影響を及ぼします。そのため歯周病の予防・治療を行うことが、全身のさまざまな病気のリスクを下げることにつながります。

歯周病の原因 歯垢（プラーグ）と歯石

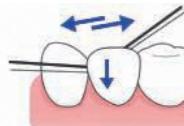
歯周病の原因の一つである歯垢は、歯の表面に沈着した白く柔らかな沈着物です。歯垢は粘着力があり、水に溶けず、うがいだけでは取り除くことができないため、歯みがきによって取ることが重要です。歯垢を放置すると石灰化し、歯石へと変化します。歯石は歯みがきでは取れないため、歯科医院で除去してもらう必要があります。

セルフケア 歯ブラシ+デンタルフロスなどの併用

歯ブラシだけで落とせる歯垢は、約6割といわれています。一方、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると、約9割の歯垢を取ることができます。毎日のセルフケアとして、歯ブラシに加えてデンタルフロスなどを活用しましょう。

デンタルフロスの使い方

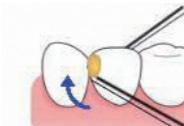
①歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる。歯と歯の間の溝まで入れる。



②歯の側面にフロスを押しつけるようにして、2~3回上下に動かし、歯垢をこすり取る。



③隣り合った面も同じように行う。



歯と歯ぐきの間の溝までしっかり入れ込むことがポイント！



歯周病の予防にはセルフケアに加え、定期的に歯科医院で歯や口の状態をチェックしてもらうことが大切です。自分の歯や口の健康を維持し、さまざまな病気から体を守りましょう。

第3次健康とおかまち21（第3次歯科保健計画）は市ホームページで閲覧できます。



このコーナーでは、市の魅力発見や、皆さん的生活に直結する情報などをお知らせします

Pick Up ニュース

Pick Up

安心して赤ちゃんを迎えるために

「市外出産安心パック給付金」を支給します

●問合せ：健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

令和8年3月31日をもって市内の医療機関で出産ができなくなることを受けて、市では新たに「市外出産安心パック給付金」を創設しました。市外での出産を余儀なくされる妊婦の皆さんに安心して出産に臨めるよう、妊産婦健診や出産のための移動・宿泊にかかる費用を支援します。



市外出産安心パック給付金

●支給対象者=申請日時点で十日町市に住所がある妊産婦のうち、出産予定日が令和8年3月17日以降の人（出産後に転入した人を除く）

●支給額=妊産婦1人あたり5万円

●申請時期=妊娠後期（28週以降）から出産後6か月以内

●申請手続=対象者には妊娠後期頃、個別に案内を送付します。案内に同封されている申請書に次の書類の提示または写しを添えて、健康づくり推進課へ提出してください（郵送可）。

- ・母子健康手帳の表紙
- ・振込先口座の通帳またはキャッシュカード



Serialization corner 連載コーナー



Vol.
58

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

十日町の“いいもの”を全国へ。観光協会のオンラインショップを紹介

十日町市観光協会では、市内会員事業者の特産品やクラフトを全国に届けるオンラインショップを運営しています。雪国ならではの商品や地元の作り手の魅力が伝わるアイテムをそろえ、「十日町らしさ」をご自宅までお届けする取り組みです。

昨年は200件を超える注文があり、全国の多くの人から十日町の魅力を手に取ってもらいました。平均注文単価は約3,600円で、ちょっとしたギフトや自分へのご褒美として選ばれています。

市外の十日町ファンづくりはもちろん、市民の皆さんにも気軽に利用していただけるショップです。ぜひ一度のぞいてみてください。

人気商品
TOP3は
こちら！

①今注目の健康茶・
縄文キウイ（さる
なし）茶



②松之山温泉の
発泡入浴剤セット



③「割れないちんころ」
ストラップ



「火焰型土器レプリカ」も人気のロングセラーアイテムです。十日町駅西口構内の総合観光案内所や、清津峡観光案内所の売店でも販売しています。



2026年度 越後妻有文化ホール・サポーターズ「段サボ」募集



段十ろうをさらに有効活用していただくために、2026年度の段十ろう・サポーターズ「段サボ」会員を募集します。会員になるとチケットの先行販売や会員割引などのお得な特典が受けられます。令和8年度は「中西圭三コンサート」や「林家たい平落語会」をはじめ、多彩な公演を予定しています。ぜひこの機会に「段サボ」会員になりませんか。

①チケット先行販売

一般販売開始より先にチケット購入可（一部除外公演あり）

②会員割引

チケット購入に使用できる500円割引券付き（個人1口2枚・法人1口4枚／令和8年度の対象公演のみ有効）

③利用料減免

当館ホールの練習利用料が1時間1,000円に（練習用申込書の提出が必要）

④イベント情報などを配信

電子メールでイベント・先行販売などのお得な情報をお知らせ

⑤法人会員様名を段十ろうホームページに掲載（任意）

お得な段サボ特典

問越後妻有文化ホール「段十ろう」（☎757-5011）

●会費

| | |
|------|----------|
| 個人会員 | 1口2,000円 |
| 法人会員 | 1口5,000円 |

●申込方法=「段十ろう」の窓口
または下記二次元コードから

●有効期限=2027年3月31日



「段十ろう」
ホームページ

●コンビニ交付サービス
システム停止のお知らせ

期限（2月2日㈪）内に納めましょう。
問 税務課（☎757-1311）
3）・市民生活課（☎757-13735）・福祉課（☎757-13757）

●停止期間=1月5日㈪から
面の間、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。
●サービスの停止期間中、本庁
舎の証明発行窓口の利用時間を午後7時まで延長します
(平日のみ)。

問 市民生活課市民係（☎757-1316）、税務課管理取
納係（☎757-13113）

最新の日程は
市ホームページ
を確認

2月の休館日

●博物館=毎週月・火※23日(月)
●情報館=毎週火・第2・4月
●段十ろう=第2・4月
●千手中央コミュニティセンター
●市総合体育館=10日(火)
●松代総合体育館=10日(火)
●ひだまりプール=毎週火・25日(水)
●なかさとアリーナ(中里体育館)=10日(火)
●十じろう=毎週火
●キヨロ口=毎週火・25日(水)
●松代総合体育館=17日(火)
●川西総合体育館=25日(火)
●土資料館=毎週火・水※11日
●ターナー農舞台=まつだい農業振興課市民係へ電話またはインターネット予約

マイナンバーカード
時間外開庁のお知らせ

●休日(午前9時～正午) 1月24日(土)、2月8日(日)
●夜間(午後7時30分まで) 1月25日(日)、2月15日(日)、2月1日(日)、2月29日(木)、2月12日(木)
●中里・松代支所 所、1月24日(土)、2月8日(日)
●中里・松代支所 1月25日(日)、2月15日(日)、2月1日(日)、2月29日(木)、2月12日(木)
●中里・松代支所 1月25日(日)、2月15日(日)、2月1日(日)、2月29日(木)、2月12日(木)

広告掲載

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 着付でござります。
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
出張予約 090-3289-0123

市総合体育館=17日(火)
川西総合体育館=25日(火)
土資料館=毎週火・水※11日
ターナー農舞台=まつだい農業振興課市民係へ電話またはインターネット予約

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

日時 休館日 会場 対象者 料金（記載がないときは無料） 定員 内容
持物 講師 他 その他 締め切り 申し込み 問い合わせ F FAX

ポリテクセンター新潟
「ものづくり」の職業訓練

講 本田恵理さん（魚沼基幹病院
管理栄養士）
他 詳細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）

催し・講座 募集 福祉・健康 子育て
子育て

日 3月3日(火)～8月28日(金)までの
午前9時25分～午後3時50分
内 定12人（2月12日(木)選考）
内 金属加工科
他 1月22日(木)、2月5日(木)に施
設見学を開催（要申込み）
申 2月5日(木)

日 2月1日(日)午前9時30分～午
後4時30分※時間内であれば
参加できます。ただし、正午
～午後1時は消毒清掃作業の
ため閉館します。
1月は国民健康保険税第7期、
後期高齢者医療保険料および介
護保険料第10期の納付月です。
●納税・納付 1月の納税・納付
会・問児童センター「めごらん
ど」（☎761-7707）

●提出書類
①奨学生等貸与願書
②在学（卒業）学校長の推薦書
③成績証明書
④保護者が令和7年1月2日以降に市内に転入していた
ときは、前住地の令和7年度（令和6年分）所得課
税証明書

※①と②は教育総務課・本庁子育て支援課・市内中学校・

郡市内高等学校に用意してあるほか、市ホームページ
からダウンロード可

※④の請求方法は請求先の市町村へ確認してください。

●願書受付期間=2月13日(金)必着

●留意事項
・本庁子育て支援課でも願書を提出できます。
・内定の合否は3月中旬に通知します。
・借り入れ時には連帯保証人が2人必要です。
申・問 教育総務課庶務係（川西支所内・☎757-3118）

令和8年度 十日町市奨学生を募集します（貸与型奨学金）

対令和8年度に高等学校・高等専門学校・専修学校・大学（短大を含む）に進学予定または在学中で、次の全てに該当する人
・保護者が市内に住所を有していること
・経済的な理由で学資の支払いが困難なこと

●奨学金月額

| | |
|--------|---------|
| 高等学校 | 10,000円 |
| 高等専門学校 | 20,000円 |
| 専修学校 | 30,000円 |
| 大学・短大 | 35,000円 |

●入学準備金（令和8年度入学予定者のみ）

| | |
|--------|----------|
| 高等學校 | 200,000円 |
| 高等専門学校 | 300,000円 |
| 専修学校 | 300,000円 |
| 大学・短大 | 500,000円 |

●貸与期間=令和8年4月から最短修

業年限の終わりまで（無利子）

広告掲載

夢グループ
スーパー セール

売切れ必至！お早めに

テレビショッピング
商品が手に取れる



1月開催は 3日間限定!!

30金～2/1日

次回開催は3月の予定です

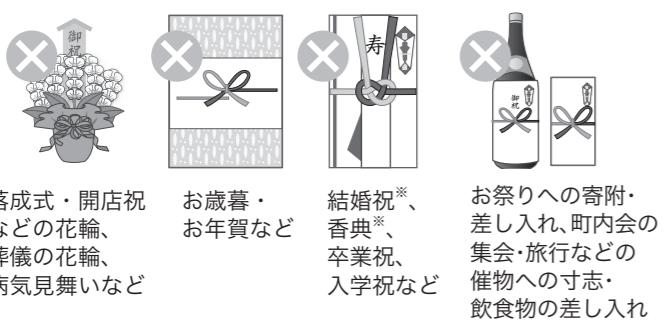
サウンドエース
025-752-4075 10:00～19:00

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

「三ない運動」みんなで徹底しよう!

政治家の寄附は禁止(贈らない)! 政治家の寄贈を求める! 受け取らない!

政治家の寄附禁止の対象例



落成式・開店祝などの花輪、葬儀の花輪、病気見舞いなど
お歳暮・お年賀など
結婚祝※、卒業祝、入学祝など
お祭りへの寄附・差し入れ、町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差し入れ

※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行うときには、罰則が適用されないことがあります。

【出典】総務省ホームページ
なるほど!選挙「寄附の禁止」
https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html

広報誌「総務省」(2025年12月号)より

平時より禁止されるもの

●政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある人に対して寄附をすることは、その時期や名義人のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の人が政治家の名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

●政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家の名義の寄附を求めることが禁止されています。威迫して求めると処罰されます。

問選挙管理委員会事務局 (☎757-3191)

認定農業者・認定新規就農者を目指しませんか

問農林課農業企画係 (☎757-3120)

市では意欲ある農業者を①認定農業者、②認定新規就農者として認定し、さまざまな支援策を実施しています。

①認定農業者とは

5年後の経営目標と達成に向けた計画を作成し、市の認定を受けた農業者

| 主な認定要件 | 主な支援策 |
|---|---|
| ・年間労働時間が1,800時間程度 ・5年後の農業所得300万円以上 ・農業所得が所得全体の半分以上 ※年齢や性別を問わず、兼業農家も対象となります | ・経営所得安定対策による価格下落補填や作物助成(ゲタ・ナラシ対策) ・長期かつ低利の資金融資(制度資金) ・市単機械補助(補助率5分の1以内、補助上限20万円。ただし、スマート農業機械は補助上限30万円)※令和7年度は受け付けを終了しました。 ・市単複合営農機械補助(補助率3分の1以内、補助上限30万円) ※対象作物により補助率が異なります |

②認定新規就農者とは

農業経営を開始してから5年以内の就農者で、5年間の経営計画を作成し、市の認定を受けた農業者

| 主な認定要件 | 主な支援策 |
|--|---|
| ・年間労働時間が1,800時間程度 ・経営開始から5年後の農業所得150万円程度 ・実践的な研修や就業経験がおおむね1年以上あること | ・経営所得安定対策による価格下落補填や作物助成(ゲタ・ナラシ対策) ・就農初期の資金助成(最長3年間、年150万円給付)や無利子貸付 ・市単機械補助(補助率5分の1以内、補助上限20万円。ただし、スマート農業機械は補助上限30万円)※令和7年度は受け付けを終了しました。 ・市単複合営農機械補助(補助率3分の1以内、補助上限30万円) ※対象作物により補助率が異なります |

認定農業者・認定新規就農者に興味がある人、支援策の活用を希望する人は気軽に相談してください。制度内容などの詳細は二次元コードから確認してください。

※支援内容について令和8年度以降に変更となる可能性があります。



市ホームページ

1月～3月は「新潟県悪質商法被害防止共同キャンペーん」期間です

一人暮らしの高齢者などを狙つた悪質商法への注意喚起と被害の未然防止を目的に、必要な助言や情報提供などを行います。消費者トラブルで困ったときはどんな小さなことでも気軽に相談してください。

問市消費生活センター (☎757-3740、メール:t-shohi@city.tokamachi.lg.jp) ※平日午前9時～午後4時

岡田紅陽の関連資料を探しています

2月14日(土)から、岡田紅陽(中条出身・富士山写真家)の写真展を博物館で開催します。岡田紅陽の作品、関連書籍などの資料貸し出しにご協力いただける人は、博物館にご連絡ください。

問博物館 (☎757-15531、メールアドレス:museum.10@city.tokamachi.lg.jp)

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)

出産したお母さんと赤ちゃんが退院後も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。「出産後、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。

問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、乳房管理と生活面の指導、沐浴や授乳などの育児指導、そのほか必要とする保健指導など

申実施医療機関へ直接申し込み※相談をした上で利用開始になります。



●実施医療機関・対象月齢

| 実施医療機関 | 住所 | 連絡・申込先 | 対象月齢 |
|--------|--------------|---------------|-----------|
| たかき医院 | 馬場丙1550番地1 | ☎758-2361 | 原則生後3か月未満 |
| 魚沼基幹病院 | 南魚沼市浦佐4132番地 | ☎025-777-3200 | 原則生後4か月未満 |

●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 |
| ショートステイ(宿泊型) | 合わせて最長7日 | 3,000円 | 無料 |
| デイサービス(日帰り型) | | 1,000円 | 無料 |

好評につき
1月・2月
開催決定

「とおかまち健康ポイ活」ウォーキング月間イベント
～除雪でも歩数が稼げます! 楽しみながら運動を続けよう!～

ご自身のスマートフォンに新潟県が実施する「にいがたヘルス＆スポーツマイレージ事業(健康アーリグッピーヘルスケア*)」を登録して1か月間で10万歩を達成し、その報告をした人に100ポイントをさし上げます。スマホを携帯すれば除雪作業でも歩数を稼ぐことができます。

※令和7年12月17日現在、1,006人の市民の皆さんからアプリを登録いただいています

●期間=第3弾：1月1日(木)～31日(土)
第4弾：2月1日(日)～28日(土)



・1月、2月でそれぞれ開催します。報告期限はそれぞれ翌月末までです。
・貯めたポイントは県内の地域協力店で100ポイントごとにサービス・特典と交換でき、温泉施設の入浴料100円引きやお買い上げ金額から10%オフなど、店舗ごとにサービスを設定しています。
・イベントの詳細や地域協力店は、市ホームページ「とおかまち健康ポイ活 ウォーキング月間イベント」を確認してください。

問健康づくり推進課成人保健係 (☎757-9764)



詳細はこち



JCV

で、暮らしをもっと快適に！

利用開始まで最短2週間！※お申込書が必要です QRからすぐアクセス

ケーブルテレビ

インターネット

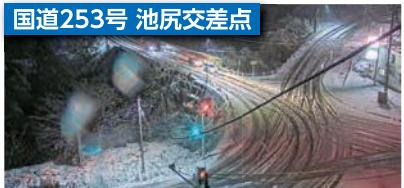
固定電話



JCVライブカメラ

地デジ121チャンネル リモコン12

おうちで市内10カ所の道路状況や天候をご覧いただけます。冬場は雪の状況がわかって便利！



JCV十日町チャンネル放送番組

地デジ111チャンネル リモコン11

十日町市民吹奏楽団 第51回定期演奏会

日を追うごとに輝きを増し、美しく響くその音色の力強さは聴く人的心を魅了します。人気の曲や世代を問わずに残る名曲の数々と市民吹奏楽団の奏でる美しいハーモニーをお楽しみください。

放送期間 1/4(日)~1/17(土)



高校生歌うま選手権2025 グランドチャンピオン大会

延べ25人がエントリーした予選を勝ち抜いた、ファイナリスト12人による決勝トーナメントをお届け！練習を重ねてきた歌唱力によるガチンコバトルは必見！

放送期間 1/18(日)~1/31(土)



JCV十日町情報センター

〒948-0072 十日町市西本町1丁目453番地4号

お問い合わせ窓口



0120-988-945

TEL:025-752-5211

あなたの街のケーブルテレビ



旧十日町・
川西・中里・
下条に続き

NEW
水沢地区
好評受付中

インターネット 最速毎秒 10ギガ

NCT光

※本サービスはベストエフォート型サービスのため、最大通信速度は保証されません。最大速度は最善の状況での通信速度です。



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】

テレビ・インターネットのお困りごと、ご相談ください！

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。

