

このまちを、もっと近くに

2026

5

No.421

市報とおかまち

# TOKAMACHI

春うらら

笑顔の彩



黄桜の丘公園（4月18日撮影）

チャレンジ精神あふれる人を求めています

# 十日町市職員採用試験

問合せ：総務課人事係 ☎757-9787

令和8年度・令和9年度採用の十日町市職員採用試験（第2回）を実施します。熱意を持った皆さんの応募をお待ちしています。



## 新卒・既卒採用

- 採用日＝令和9年4月1日
- 試験職種および採用予定人数

職種	採用予定人数	職種	採用予定人数
一般事務上級	20人程度	社会福祉士	2人
土木技師上級	合わせて3人程度	精神保健福祉士 <b>新規募集</b>	1人
土木技師中級		学芸員（考古）	1人
建築技師上級	1人	自動車運転手 <b>新規募集</b>	2人
保健師	2人		

## 社会人経験者採用（民間企業などにおける職務経験期間が3年以上※看護師は5年以上）

- 採用日＝令和9年1月1日または4月1日
- 試験職種および採用予定人数

職種	採用予定人数	職種	採用予定人数
社会人経験者（一般事務上級）	合わせて10人程度	土木技師上級	合わせて3人程度
社会人経験者（一般事務初級）		土木技師中級	
保健師	2人	建築技師上級	1人
看護師	1人	学芸員（考古）	1人
社会福祉士	2人	自動車運転手 <b>新規募集</b>	2人
精神保健福祉士 <b>新規募集</b>	1人		

### ●共通事項

【第一次試験】筆記試験 令和8年7月18日(出)  
 ◎会場：十日町市役所  
 ◎試験：SPI試験・作文

【第二次試験】個別面接試験 令和8年8月中旬予定

【第二次試験】個別面接試験 令和8年9月中旬予定

●申込方法＝十日町市職員採用試験要項（市ホームページに掲載）を確認し、必要書類を人事係へ提出してください。申込書類は返却しません。

●持参するとき＝平日午前8時30分～午後5時15分に人事係へ（提出期限：6月26日(金)）

●郵送するとき＝必ず簡易書留郵便で送付（6月26日(金)までの消印有効）



詳しくはこちら  
（市ホームページ）

未来の新潟を決めるのはあなたの一票です

# 新潟県知事選挙のお知らせ

問合せ：選挙管理委員会事務局 ☎757-3191

## 告示日は5月14日(木) 投票日は5月31日(日)です

### 投票できる人

- ①日本国民で平成20年6月1日以前に生まれた人
- ②令和8年2月13日までに本市に転入届をして、選挙人名簿に登録されている人
- ③法令で定める欠格事項に該当していない人



### 期日前投票

仕事や外出などで投票日当日に投票できない人は、下記のとおり期日前投票ができます。なお、期日前投票は居住地によらず、下表のどの会場でも行うことができます。※31日(日)の投票日は居住地により投票所が決められています。

会場	期間	時間
十日町保健センター（市役所本庁舎隣）	5月15日(金)～30日(土)	午前8時30分～午後8時
川西支所・中里支所・松代支所・松之山支所	5月24日(日)～30日(土)	午前8時30分～午後7時

- 持ち物＝投票所入場券（「期日前投票宣誓書」欄にあらかじめ必要事項を記入してお持ちください）

### 投票所の変更

今回の選挙では、一部投票所について下表のとおり変更になります。間違えないようにお越しく下さい。

変更前	変更後
令和8年2月8日執行 衆議院議員総選挙	令和8年5月31日執行 新潟県知事選挙
中条中学校	中条小学校
犬伏共同作業施設	犬伏集落開発センター
小谷集落多目的集会施設	十日町市松之山支所
上川手集落拠点施設	
下布川地区コミュニティセンター	東川ハウス

- ※1 小谷集落多目的集会施設および上川手集落拠点施設は十日町市松之山支所に統合。
- ※2 下布川地区コミュニティセンターは東川ハウスに統合。

春の歩数対抗戦 ～みんなでウォーキングGood!～ が始まります♪

「とおかまち健康ポイ活」で楽しく健康づくりをしていきましょう

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。

【グッピーヘルスケア登録方法】



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 4 pt 以降、1,000歩達成毎に +2 pt 10,000歩/日 +4 pt ※1日最大20pt	スポーツイベントに参加したら	健康診断を受診したら
2 pt /日	2 pt /日	100 pt /回	100 pt /回	100 pt /月 ※月1回のみ
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☞

仲間と一緒に春の歩数対抗戦に参加しよう ～楽しく歩いて、健康と豪華賞品をゲット!～

「グッピーヘルスケア」の機能を使用し、職場・家族・友人などでチームを組み、実施期間における平均歩数を競い、歩数の多い上位チームなどへ賞品を贈呈します。

- 対象＝市民、市内の企業・事業所で勤務している人
- 期間＝5月25日(月)～6月7日(日)の2週間
- 参加人数＝1チーム2～3人
- 賞品・特典＝上位3チーム&1日平均歩数3,000歩以上のチームから抽選で数チームに豪華な賞品（十日町カタログギフト）をプレゼント。優勝チームにはさらに特典あり。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チーム代表は参加者を募り、二次元コードからチームの登録をする。☑5月19日(火)  
②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、各参加者へ「参加コード」を案内する。  
④各参加者がアプリ内（グッピーヘルスケア）で「参加コード」を入力する。



健康づくりアンケートに答えてポイントをゲットしよう!

健康づくりに関する簡単なアンケートに答えるだけでポイントがもらえます。

- 対象＝市民
- 期間＝5月25日(月)～6月30日(火)
- 賞品・特典＝回答者全員に100ポイントをプレゼントします。
- 参加方法＝「グッピーヘルスケア」に登録後、画面上の「イベント情報」にて「とおかまち健康づくりアンケート」を選択し、アンケートに回答。



お子さんの健康を守るために、適切な時期に接種しましょう

令和8年度 子どもの定期予防接種

問合せ：健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

**予防接種は計画的に!** 事前に市の協力医療機関に予約して接種してください。協力医療機関は市ホームページに掲載しています。

- 実施期間＝令和9年3月まで
- 接種料金＝無料（対象年齢を過ぎると任意接種になり全額自己負担）
- 接種時の持ち物＝母子健康手帳、予診票（転出したときは使用不可）、マイナンバーカードなどの本人確認書類
- 予防接種の種類・対象年齢など＝下表のとおり



対象	予防接種の種類	対象年齢	標準的な接種期間	接種回数	
乳幼児	B型肝炎	1歳未満	生後2か月以上9か月未満	3回	
	ロタウイルス	生後6週～生後24週 または32週 <sup>※1</sup>	初回を生後2か月以上15週未満	2回 または3回 <sup>※1</sup>	
	小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	生後2か月以上7か月未満で開始	4回 <sup>※2</sup>	
	五種混合	第1期初回	生後2か月以上7歳6か月未満	生後2か月以上7か月未満で開始	3回
		第1期追加		初回終了後6～18か月後	1回
	BCG	1歳未満	生後5か月以上8か月未満	1回	
	麻しん風しん混合	第1期	1歳以上2歳未満	—	1回
		第2期	小学校就学の前年度	—	1回
	水痘(みずぼうそう)	初回	1歳以上3歳未満	1歳以上1歳3か月未満	1回
		追加		初回終了後6～12か月後	1回
日本脳炎 <sup>※3</sup>	第1期初回	生後6か月以上7歳6か月未満	3歳	2回	
	第1期追加		初回終了後約1年後(4歳)	1回	
学童	日本脳炎 <sup>※3</sup>	第2期	9歳以上13歳未満	9歳	1回
	二種混合	第2期	11歳以上13歳未満	11歳	1回
学童生徒	HPV(子宮頸がん)	小学校6年生～高校1年生相当の女子	13歳	2回 または3回 <sup>※2</sup>	

※1：ワクチンによって対象年齢・接種回数が異なります。  
 ※2：接種開始月(年)齢によって接種回数が異なります。  
 ※3：平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで日本脳炎1期・2期未接種の人は、20歳未満まで受けられる特例措置があります。

産業振興のための各種支援制度の紹介

**頑張る市内の事業所を応援します**


問合せ：産業政策課 ☎757-3139

- 1 事業所省エネ化促進支援事業**  
〔省エネ化を支援〕  
① エアコン・照明器具・電球・冷蔵庫・冷凍庫・ボイラー・給湯器・コンプレッサ  
1の省エネ機器への入れ替え  
② 断熱および遮熱性能の高いリフォーム工事  
補助率 ① 3分の1 (上限50万円)  
② 3分の1 (上限100万円)
- 2 デジタル技術導入支援事業**  
デジタル技術の導入による生産性の向上や経営改善を支援  
補助率 ① 3分の2 (上限30万円)
- 3 デジタル人材育成支援事業**  
デジタル化推進のための人材育成を支援  
補助率 ① 3分の2 (上限1万円)
- 4 地場産品開発販売支援事業**  
十日町市の特色を生かした商品開発や発信力強化を支援  
補助率 ① 初回…4分の3 (上限30万円)  
② 2回目以降…2分の1 (上限15万円)
- 5 事業所販路拡大支援事業**  
展示会などを活用した販路拡大を支援  
補助率 ① 2分の1 (上限…国内…10万円、海外…20万円)

- 6 事業所消融除雪支援事業**  
従業員駐車場の消融除雪のための設備や機械導入を支援  
補助率 ① 5分の1 (工事は上限400万円、機械購入は上限150万円)
- 7 外国人材受入支援事業**  
新たな外国人材の受け入れを支援  
補助率 ① 3分の2 (上限…従業員1人あたり20万円、1企業あたり3人まで)
- 8 人材受入施設整備支援事業**  
従業員寮などの取得・整備を支援  
補助率 ① 2分の1 (上限200万円)
- 9 就職活動支援事業 (学生向け)**  
市内企業への就職を目指す学生を支援  
補助率 ① 2分の1 (上限1万円)
- 10 就職活動支援事業 (事業所向け)**  
インターンシップの受け入れを支援  
補助上限 ① 1企業20万円まで
- 11 中小企業人材育成支援事業**  
研修受講や資格取得を支援  
補助率 ① 2分の1 (上限5千円)

**各事業の詳細**

市ホームページに各事業の詳細を掲載していますので、こちらをご覧ください。




市ホームページはこちら

**お知らせ**

**産業政策課からメール配信します**

市内の事業所向けに各種支援制度やイベント出展情報などをメール配信しています。ぜひご登録をお願いします。



登録専用フォーム

あなたと大切な家族の健康はみんなの幸せ


**各種健(検)診の申し込み忘れはありませんか**

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎761-7350

すでに申し込みをした人には、市で指定した健(検)診日の約1か月前までに受診票を送付します。同封の案内文書をよく確認し、受診してください。年に1回健(検)診を受けて、自分の生活を見直しましょう。

※詳細な日程は市報4月号を確認してください。  
随時申し込みを受け付けています。申し込んでいない人は健康づくり推進課または各支所地域振興課市民係へ連絡してください。

WEB申込から24時間いつでも手続きができます




**検診の料金を免除します** 下記に該当する人は一部の検診で受診料金が免除されます。この機会に受診しましょう。

項目	生年月日・年齢	対象
健康診査(39歳以下)	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70歳以上の人</li> <li>・市民税非課税世帯の人</li> <li>・生活保護世帯の人</li> <li>・身体障がい者手帳1・2・3級、療育手帳A、精神障がい者保健福祉手帳所持者</li> </ul>
胸部レントゲン検査	—	
胃がん検診	昭和60(1985)年4月2日～昭和61(1986)年4月1日生まれの40歳	
大腸がん検診		
乳がん検診		
子宮頸がん検診	平成9(1997)年4月1日～平成19(2007)年3月31日生まれの20歳代	
B型・C型肝炎ウイルス検査	令和8年4月1日時点で40、45、50、55、60、65、70歳	

※40～74歳で十日町市国民健康保険加入者は、特定健診を無料で受診できます。

**「ピロリ菌抗体検査」を一度は受けましょう**

右記の年齢に該当し、過去に市のピロリ菌抗体検査を受診したことがない人は、令和8年度に受診ができます。



年齢	生年月日
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

**防災安全課からのお知らせ**

**5月29日(金)から新たな防災気象情報が運用されます**

問合せ：新潟地方気象台 ☎025-281-5872

避難行動に対応した5段階の警戒レベルとなり、避難の判断をしやすくなります。

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	(警戒レベルごとの)住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保!
<警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難!>					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

警戒レベル4 避難指示や警戒レベル3 高齢者等避難が発令された場合は、速やかに避難行動をとってください。

また、避難指示などが発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3に相当する防災気象情報が発表されたときは、「キキクル」や河川の水位情報などを用いて自ら避難の判断をしてください。

※新たな防災気象情報に関する特設ページ：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/keiho-update2026/index.html>



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

### あなたの相談パートナー「人権擁護委員」のバトンタッチ

4月8日(水)：市役所本庁

3月31日までの2期6年にわたり人権擁護委員としてご活躍された金澤正道さんへ、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の感謝状贈呈が行われ、バトンを受け継ぎ、4月1日から就任された大谷宗禅さんへは、法務大臣からの委嘱状が伝達されました。

金澤さんは、「人権教室は非常にいい経験となり、人権作文は子どもたちの考えについて理解が深まりました。大変ありがたい経験であり、今後の人生に生かしていきたい」と活動を振り返り、大谷さんは「微力ながら可能な限り尽力してまいります」と新任の決意を話しました。



左から2番目大谷さん、中央金澤さん

### 活躍に期待！ 地域おこし協力隊着任

4月1日(水)：市役所本庁

4月から新たに7人の地域おこし協力隊が着任しました。新たな力が加わり、活動地域はもちろん、市全体のさらなる活性化が期待されます。



左から、福岡隊員、皆川隊員、大西隊員、関口市長、斎藤隊員、渡邊隊員、岡部隊員、花田隊員

氏名(左から)	担当地区など
福岡由恵 隊員	吉田地区
皆川菜摘 隊員	高倉・小脇地区
大西恒貴 隊員	水沢当間沢地区
斎藤萌香 隊員	飛渡地区
渡邊健吾 隊員	飛渡地区
岡部璃音 隊員	ミッション型(インバウンド誘客)
花田 涼 隊員	ミッション型(スポーツ振興)

### 野首遺跡出土品が国の重要文化財指定として答申されました

3月26日(木)：文化庁

下条地区の野首遺跡の出土品総計1,302点が、国の重要文化財に指定するよう文部科学大臣に答申されました。野首遺跡は、縄文時代中期から後期の約1,500年間にわたる集落遺跡です。今回の答申では、火焰型土器へと発展していく過程を示す学術的価値に加えて、出土品の保存状態が極めて良好である点が高く評価されました。

今後、重要文化財指定記念として夏季企画展「野首遺跡出土品展」を開催する予定です。



野首遺跡出土品(撮影：小川忠博)

### 表彰おめでとうございます

#### 厚生労働大臣表彰

**庭野医院 院長 庭野 行雄さん** 小児科医として38年にわたり、市の予防接種事業および乳幼児健診事業に従事されるとともに、学校医、保育園医として公衆衛生の普及・向上にご尽力いただきました。「今後も自分ができる範囲で、この地域に貢献していきたい」と、受賞の感想を話してくれました。



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



### 地域をキレイにするボランティア活動を応援します

## 十日町市環境美化ボランティア支援事業について

問合せ：環境衛生課環境企画係 ☎752-3924

- ▶ 町内会、振興会などの「団体」のほか、「事業者」も利用できます。
- ▶ 支給する「ボランティアごみ袋」は、活動規模に応じた枚数を支給します(上限なし)。
- ▶ 1回の申請により最長で年度末(3月31日)までの活動が支援の対象になります。

対象者	・市民を構成員とする団体(町内会、振興会など) ・市内に事業所などを有する法人とその他事業者
条件など	・市内の道路、公園などでの活動であること(私有地は対象外) ・ボランティアの環境美化活動であること など
支援の内容	・活動規模に応じた枚数のボランティアごみ袋の支給 ・焼却場へ持ち込むごみの無料引き取り



支援を受けるためには、必ず事前の申請が必要です。詳細は市ホームページを確認してください。



Serialization corner 連載コーナー



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

### 第22回 きものの街のキルト展

日本最高峰の国際キルトコンクール「第18回キルト日本展」の入賞作品巡回展が十日町にやってきます。商店街を歩きながら、色とりどりのキルトを見たり、ふらりとお店に立ち寄り。キルトを鑑賞しながら気ままに楽しく街を歩いてみませんか?

● 展示場所=十日町商工会議所、分じろう、段十ろう、十日町駅周辺の商店街など

¥十日町商工会議所、分じろう：2館共通500円  
段十ろうほか：無料

● 開催期間=5月22日(金)～6月1日(月)

● 入場時間=午前9時30分～午後4時30分

※5月25日(月)、5月26日(火)は休館。ただし、26日の「段十ろう」は開館となります。



# お知らせ ガイド

本紙に掲載しているイベント・催し・相談などでも、中止・延期となることがあります。最新情報は、それぞれ問い合わせ先へ確認してください。

市内公共施設のイベント情報は、市ホームページでも確認いただけます。

十日町市 イベント情報



## 催し・講座

### 情報館で行われる講座

#### 【第108回名作読書講座】

日 5月17日(日)午後2時〜3時15分  
対中学生以上

定 25人

内 ヘミングウェイの「老人と海」を読む

講師 庭野三省さん

【情報館パソコン講習 まるで初心者コース】

日 6月18日(木)・23日(火)・25日(木)・30日(火)午後1時30分〜3時30分(全4回)

対初めてパソコンに触る人

定 11人

内 電源の入れ方、文字入力やマウス操作のやり方、ネットの

を除く

¥1区分700円(30分)

ピアノⅡベシユタインEN / YAMAHACF

他 詳細はホームページ、Face book、各公民館配置のチラシを確認

●受付開始 5月18日(月)午前9時

申・園 越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)

救命入門コース(90分コース)

日 6月12日(金)午後6時30分〜8時

会 消防本部

対 小学5年生以上

定 30人

内 心肺蘇生法・AED取り扱い・救急車適正利用

申・園 消防本部警防課救急室(☎757-1558)

春の文化財特別公開 「国重要文化財 『星名家住宅』」

日 6月13日(出)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(上野)

定 各回先着15人

他 事前申込予約制です。自由見学の

## 催し・講座

### 楽しみ方

〈共通〉

会・申・園 情報館(☎750-5100)

#### 田毎の月観月会

日 5月30日(出)受付午後5時(月の出・午後6時15分)、31日(日)受付午後5時(月の出・午後7時15分)

会 飛渡地区三ツ山(受付は田毎の月看板前)

他 受付から会場まで山道を15分ほど歩きます。

間 飛渡公民館(☎759-2032)・平日午前8時30分〜午後3時30分、田毎の月を守る会代表・大津(☎090-4209-4684)

#### タイムカプセル掘り出し

平成5年11月に収納・埋蔵し

や当日参加はできません。詳細などは申込者に別途通知します。

☑ 5月29日(金)

申・園 文化財課(☎757-5531、メール:museum.10@city.tokanachi.jp)

#### 赤十字救急法基礎講習会

日 6月14日(日)午後1時〜5時

会 市民交流センター「分じろう」対満15歳以上

定 先着10人

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

☑ 6月1日(月)

間 日本赤十字社十日町市地区(十日町市社会福祉協議会内、☎757-3565)

#### サマーコンサート26

日 6月21日(日)午後2時開演(開場は午後1時15分)

定 全席自由・一般千円、小学生以下300円(席が埋まり次第販売終了)

定 690人

●曲目 Ⅰ部:想ひ麗し浄瑠璃 姫の雫、Ⅱ部:September(ア

た、当時の小中学生や地域内外の人たちのメモリアルメッセージや資料などを開封します。日 6月7日(日)午後2時 会 四日町 神宮寺境内 間 大井田青少年育成協議会・柳澤(☎080-11079-9320)

#### 「風の森」自然体験 フェスティバル

地域の子どもたちに「風の森」での植林や散策などの活動を通じて、森林の大切さや林業の魅力を伝えるイベントです。

日 6月5日(金)午後2時〜4時(受付は午後1時30分)

会 風の森(旧十日町市民スキー場跡地)

定 100人

他 汚れてもよい服装で参加してください。

申・園 「風の森」支援カツウの会事務局(☎752-3721)

#### あてま森と水辺の教室ポボラ アロマセミナー

日 6月6日(土)午後2時30分〜4時

会 当間高原リゾート森のホール

定 2500円/人(税込込み)

定 25人※当日空きがあれば参加可能

ルト・サクソフオーンソロ。笑ったり転んだり(NHK朝ドラ「ばけばけ」主題歌)

会・プレイガイド 越後妻有文化ホール「段十ろう」

間 十日町市民吹奏楽団事務局(☎080-6995-5442、メール:tokanachi.sw.jimu@gmail.com)

#### ポリテクセンター新潟「ものづくり」の職業訓練

日 7月2日(木)〜12月25日(金)の午前9時25分〜午後3時50分(スマート生産サポートのみ7月2日(木)令和9年1月29日(金))

定 15人※デジタルものづくり科は12人

内 デジタルものづくり科、ビル設備科、スマート生産サポート科

他 5月12日〜6月2日までの毎週火曜日に施設見学を実施(要申込み)

☑ 6月5日(金)

申 ハローワーク十日町

会・園 ポリテクセンター新潟(☎0258-33-2733)

「心と身体を元気に!!森のアロマ活用法」をテーマに、実際の症例に基づいて幅広く解説します。あてま高原産クロモジを使用した精油の採取の実演やアロマワークショップも実施します。

講 真木美智代さん(新潟ラベンダー物語)

申・園 あてま森と水辺の教室ポボラ(☎758-4811)

#### 狩猟免許取得希望者講習会

日 6月7日(日)午前9時〜午後3時

会 JA魚沼本店3階大会議室

定 30人

内 狩猟免許取得および鳥獣の生態に関する基礎知識習得の講習会

講 (一社)新潟県猟友会

他 希望者に問題集(1750円)を販売予定です。おつりがな

いようお願いします。

☑ 5月29日(金)

● 申込受付 5月18日(月)〜29日(金)午前8時45分〜午後5時

申・園 JA魚沼十日町基幹営農センター(☎757-1576)

#### グラランドピアノ演奏体験会 2台のピアノの響きをホールで体験

日 6月7日(日)〜11日(木)※8日(月)

広告掲載

シグニア最新補聴器 Pure Charge&Go BCT IX

ピュア チャージ&ゴー ビーシーティ

5月限定 両耳なら2台目半額!!

自立たない!

最長54時間使用可能

ご試聴できます!

一級眼鏡作製技能士 認定補聴器技能者 総合支援法指定店

メガネ・補聴器・コンタクトレンズ オフトニワ

十日町市リオンドール店内 ☎025-757-1902 年中無休

※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4回 越後まつだい春の陣 トレイルランレース2026

2024年大会から2年ぶりに開催します。高校生から70代までの世代を超えたランナーたちが全国から集まり、美しい景色が続く全長約25kmの里山コースへ挑みます。2kmの農舞台コースでは、市内の小中学生のランナーたちが駆け抜けます。参加者の魂の走りに声援をお願いします。

日 6月14日(日)

・25km 巡る里山トレイルジャーニー (男女別15歳以上) 午前9時45分スタート

・2km ジュニア&ファミリートレイルラン (男女小中学生と18歳以上の保護者) 午前10時30分スタート

●スタート・ゴール=まつだい農舞台 ※応援で各エリアに車で来場するときは、ランナーに注意してください。



園 越後まつだい春の陣 トレイルランニング実行委員会 (☎080-3084-7329)



公式ホームページ

### 眼鏡供養祭 大切に使ったメガネ にありがとうを

供養料の全額を日本盲導犬協会に寄付します。供養後のメガネでまだ使用可能なものは、発展途上国が必要としている人たちに贈る予定です。供養希望のメガネは6月30日(火)までにミヤコヤ妻有ショッピングセンター店へお持ちください。  
日7月5日(日)午後1時〜2時  
会来迎寺  
●供養料 1本100円以上  
問ミヤコヤ ☎752-0177

### 花岡詠二スイングオーケストラジャズコンサート

日8月22日(土)午後3時開演(開場は午後2時30分)  
●チケット販売 1段サポ先行5月23日(土)、Web販売5月27日(水)、一般販売5月31日(日)午前9時  
●全席指定3500円  
内ポピュラーなムードミュージックからオールディーズなどのスイングジャズ公演です。  
他段サポ500円割引券使用可能、車椅子希望者は購入時に

申し出てください。  
●プレイガイド・会・園越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)

### 宮田大チエロリサイトル

日9月22日(火)午後2時開演(開場は午後1時30分)  
●チケット販売 1段サポ先行5月30日(土)、Web販売6月3日(水)、一般販売6月6日(土)午前9時  
●全席指定4千円  
内日本を代表するチエロリスト・宮田大が贈る珠玉のチエロリサイトルです。  
他段サポ500円割引券使用可能、車椅子希望者は購入時に申し出てください。  
●プレイガイド・会・園越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)

### プラネタリウム ドーム中里き☆ら

6月の番組情報です。  
●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)

### 募集

早稲田大学・松代連携講座  
早稲田松代塾 受講生募集

定34人  
内6月の星空散歩・よだかの星  
問中里地域まちづくり協議会  
(☎763-2526 ※平日午前のみ)、ユーモール事務局  
(☎763-2414)  
日5月17日(日)令和9年3月28日(日)午前10時30分〜午後1時(全6回12コマ)  
会まつだいふるさと会館2階  
●1回2コマ2千円(高校生以下無料)  
定先着80人  
内日本文学の遺産を踏まえた「言葉」に注目し、先人の叡智をお届けします。  
講早稲田大学教育学部国語国文学科教授  
●郵送※左記二次元コード参照  
問木戸 (☎090-5333-4112)



詳細はこちら

### 第22回市長杯ファミリーゴルフ大会 参加者募集

日6月6日(土)午前8時〜  
●4千円  
定先着30人  
会・申・園ナカゴグリーンパーク (☎768-4419)

### 高卒程度 税務職員募集

●受験資格  
①令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人および令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの人  
②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人  
●試験日 第1次試験日…9月6日(日)、第2次試験日…10月14日(水)〜23日(金)までの間の第1次試験合格通知書で指定する日  
●受付期間 6月12日(金)午前9時〜6月24日(水)※受信有効  
申 インターネット申込み※できない環境のときは、希望する第1次試験地を所轄する国税局(沖縄国税事務所)  
問 インターネット申込みに関する日

### 魚沼テクノスクール 公共職業訓練受講生募集

【デジタル事務養成科1期】  
日6月9日(火)〜9月8日(火)午前9時15分〜午後3時50分  
会 キャリア・ステップ魚沼教室  
内 パソコンや情報セキュリティの知識・技能の習得  
☎5月18日(月)  
【事務エキスパート科2期】  
日6月11日(木)〜12月7日(月)午前9時20分〜午後3時40分  
会 スリーエスITトレーニングセンター  
内 簿記およびパソコンの知識・技能の習得  
☎5月19日(火)



人事院  
採用情報NAVI



国税庁税務職員  
採用試験

る問合せ…人事院人材局試験課 (☎03-3581-1554)、上記以外の問合せ…関東信越国税局人事第二課試験係 (☎048-6000-3111・内線2097)

### 〈共通〉

●対求職者  
●無料※ただしテキスト代、受験料など自己負担あり  
●定15人  
●申ハローワーク十日町  
●問県立魚沼テクノスクール (☎025-794-2410)

### 河川愛護モニター募集

●募集期間 7月1日(水)から1年間  
●対満20歳以上で、大河津分水路・信濃川・魚野川に接する機会があり、河川愛護に関心を持っている人  
●定若干名  
●内河川の利用状況や河川愛護などの活動に関する定期報告  
●手当 月額4580円  
●5月29日(金)  
●他応募方法などの詳細は、信濃川河川事務所ホームページを確認するか問い合わせください。

### クロアチアホームタウン クラブ会員募集

●問信濃川河川事務所占用調整課 (☎0258-32-3268)  
2002年から交流があるクロアチア共和国との持続的かつ

### 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 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

### 公営住宅入居者募集

申・園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。市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ので、入居希望者は一度ご相談ください。詳しい内容は市ホームページを確認するか問い合わせください。



詳細はこちら  
(市ホームページ)

●募集期間 = 5月11日(月)〜22日(金)

●募集する住宅

区分	地域	物件	間取り	家賃(月)	戸数	
市営住宅	十日町	四日町住宅A棟 (单身可)	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	18,100円〜 27,000円	1戸
		谷内丑住宅C棟 (单身不可)	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	18,000円〜 26,800円	1戸
		谷内丑住宅D棟 (单身不可)	平成7年度 鉄筋コンクリート造3階建	2DK 6帖2室、DK	18,400円〜 27,400円	1戸
	川西	朝日町住宅 (单身不可)	平成2年度 木造高床3階建	2LDK 8帖1室、6帖1室、LDK	16,300円〜 24,300円	1戸
	松之山	松之山第三住宅 (单身可)	平成24年度 鉄骨造2階建	2DK 6帖2室、DK	14,300円〜 21,300円	1戸
特公賃住宅	川西	山野田東部住宅 (单身不可)	平成8年度 木造高床3階建	3LDK 6帖3室、LDK	44,000円	1戸
		みのり団地 (单身不可)	平成10年度 木造高床3階建	3LDK 6帖3室、LDK	45,000円	1戸
	松之山	渋海住宅 (单身可)	平成9年度 木造高床3階建	2LDK 9.5帖1室、6帖1室、LDK	33,600円	1戸

### 福祉・健康



#### 6月の全血献血

6月はありません。  
健康づくり推進課母子保健係  
(☎757-9759)

#### 高齢者世帯への訪問調査にご協力ください

ひとり暮らしの高齢者などが安心して生活できるように、民生委員児童委員が65歳以上の高齢者などの世帯状況調査に伺います。調査結果は、見守り活動や緊急時の対応などに活用します。  
●期間 5月5日～6月  
対ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、高齢者と15歳未満のみの世帯  
問 福祉課高齢者支援係 (☎757-9758)

#### 魚沼基幹病院がん患者サロン

日 6月21日(日)午後1時30分～4時  
会 魚沼基幹病院  
内 第1部：講演会「放射線療法ってどんなことをするのか？」当院で行う治療の流れと生活について」／どなたでも、第2部：おしゃ

### 子育て



べり会／がん患者さんとその家族、がん経験者のみ  
講 青木瞳さん(魚沼基幹病院がん放射線療法看護認定看護師) 詳しい内容は魚沼基幹病院ホームページを確認  
申 がん相談支援センター(☎025-788-0196)

#### 6月10日(水)は児童手当定期支払日

4・5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)

#### 第2回ベビースイミング体験&プロによるフォト撮影会

日 6月14日(日)午前11時10分～午後0時10分  
対 生後6か月～3歳未満の子どもとその保護者  
定 15人  
料 3900円  
持 水着・水泳キャップ・タオル・水分補給用飲料  
他 水遊びパンツ1回分プレゼント  
会 6月8日(月)午後8時  
会 申 問 十日町体力づくり

### 暮らし・相談



#### 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、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) 5月28日(木)、6月11日(木) 本庁のみ  
・休日(午前9時～正午) 5月24日(日)／本庁、6月7日(日)／川西・松之山支所、6月14日(日)／中里・松代支所  
申 市民生活課市民係 (☎755-5154)・各支所地域振興課市民係(電話またはインターネット予約)

#### 5月の納税・納付

5月は固定資産税第1期、軽自動車税、介護保険料第2期の納付月です。期限(6月1日)内に納めましょう。



最新の日程は市ホームページを確認

支援センター(☎758-3343)

#### 児童センター「めぐらんど」ダンボール迷路

日 6月20日(土)・21日(日)午前9時30分～11時30分、午後1時～5時  
対 こども・保護者  
会 児童センター「めぐらんど」(☎761-7707)

#### 5月は「春のこどもまんなか月間」です

こども家庭庁では、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する機運づくりのために、毎年5月を「春のこどもまんなか月間」と定め、企業・個人・地方自治体などの取り組みを広げることとしています。こどもや子育て世帯を社会全体で支え、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

#### ノルディックウォーキングのお知らせ

「気ままにノルディックウォーキング」

#### 6月の休館日

段十ろう 第2・4月  
千手中央コミュニティセンター 毎週(火)  
情報館 8日(月)～16日(火)・22日(日)  
博物館 毎週(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 毎週(火)・(水)  
市総合体育館 16日(火)  
川西総合体育館 24日(水)  
なかさとアリーナ(中里体育館) 9日(火)  
松代総合体育館 毎週(月)  
ひだまりプール 毎週(火)  
キヨロク 毎週(火)  
分じろう 毎週(火)  
十じろう 毎週(火)

#### 十日町病院作業停電に伴う休日救急対応

電気設備の年次点検のため、病院内を停電にします。停電中は、原則として救急患者を受け入れできません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力を

### 《Ni-ful認定企業対象》働く環境パワーアップ支援補助金

女性や子育て世代に選ばれる地域づくりに向けて、性別や年代に関わらず働きやすい職場環境の整備に取り組む市内事業者を支援するため、新たな補助金を設けました。「新潟県多様で柔軟な働き方・女性活躍実践企業 (Ni-ful)」に認定された事業者のうち、以下3つの県助成事業を交付されている市内事業者を対象に、県交付額の2分の1を追加で交付します。  
※1事業者につき各事業1回ずつ申請可

- (1) 女性に魅力ある職場づくり支援事業補助金 (認定区分により上限20万円または40万円)
- (2) 男性の育児休業取得促進助成金 (上限15万円)
- (3) 妊娠・出産・子育て関連有給休暇制度利用奨励金 (15万円)

補助金の申請には県のNi-ful認定を取得していることが前提です。これを機にぜひNi-ful認定の申請を検討してください。

☑申請が予算上限に達したときは受付を終了します。  
問 企画政策課協働推進係 (☎757-3693)



Ni-ful認定について詳細は「新潟県 ニーフル」で検索

#### 令和8年度経済センサス活動調査を実施します

6月1日を基準日とし、市内全ての事業所・企業を対象にした調査です。調査票は4月に対象となる事業所へ郵送されました。未回答の事業所などには、5月中旬頃から調査員が訪問し、調査票を配布します。便利なインターネット回答をぜひ利用してください。  
問 総務課行政管理係 (☎757-9913)

#### 令和8年度自動車税納期限

金融機関やコンビニ、地域振興局県税部の窓口で納付できます。また、スマホ決済のほか、インターネットを利用してクレジットカードなどでも納付できます。納付方法の詳細は、左記二次元コードから確認してください。  
対 4月1日時点で普通自動車の所有者  
●納期限 6月1日(日)  
問 南魚沼地域振興局県税部十日町収税課 (☎757-5513)



詳細はこちら



### ◆6月の健康・福祉の相談

#### 精神科医によるこころの健康相談

日26日(金)午後2時～4時  
会保健センター (市役所本庁舎隣)  
日19日(金)  
申・問健康づくり推進課成人保健係  
(☎757-9764)

#### 発達支援に関する相談

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

#### 電話による健康相談

とおかまち健康ダイヤル24  
☎0120-108-221 (市民専用)  
※24時間・年中無休  
※通話・相談無料  
※メンタルヘルスの相談は対象外  
専用ダイヤル登録用  
二次元コード



#### 新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025  
※24時間・年中無休

#### 救急医療電話相談 (概ね15歳以上)

☎#7119  
日毎日午後7時～翌朝午前8時  
内急な病気やけがなどに関する相談

#### 小児救急医療電話相談 (15歳未満)

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

### ◆6月のそのほかの相談

#### 法律相談

日4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)  
午後1時30分～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3日(水)午前10時～12時/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、12日(金)午前10時～11時/本庁相談室、18日(木)/午前9時～11時/中里庁舎  
問市民生活課市民係(☎757-3116)

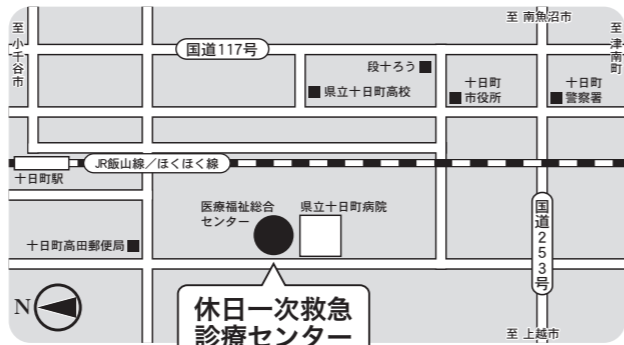
### 6月の休日救急医

●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お問い合わせください)

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
7日(日)	休日一次救急 診療センター (医療福祉総合センター内)	高田町3丁目南	757-3411
14日(日)			
21日(日)			
28日(日)			

※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土曜日に内科と小児科の診療を行っています。

教育相談・女性相談専用電話は17ページをご覧ください

#### 定例年金相談

日11日(木)・25日(木)午前10時～正午、午後1時～3時  
会クロステン  
申・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24日(水)午後1時～4時  
22日(月)までに要予約  
会本庁相談室 内借金トラブル  
問市消費生活センター  
(☎757-3740)

#### 心配ごと相談

日随時受付  
会・申・問社会福祉協議会  
(☎757-3565)

#### 生活困窮者相談

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

寄付ありがとうございます  
※敬称略

- 児童センター「めぐらんど」および情報館へ＝高橋智恵子(図書「SNSカウンセリング・ケースブック」5冊)
- 都市計画課へ＝大黒沢団地自治会

### イタリアの休日

問企画政策課広報聴係  
(☎757-3112)

#### ロベルトさんからのメッセージ



みなさん、チャオ！  
3月に開催し、好評をいただいた「イタリアの休日」を、5月に再び開催します。  
今回のテーマは、コモやミラノで知られる「ロンバルディア州」です。

イタリアで初めて世界遺産に登録された「ヴァルカモニカの岩絵群」をはじめ、現地ならではの伝統料理や方言など、ロンバルディア州出身の私だからこそお伝えできる、とっておきの話題を楽しくご紹介いたします。  
令和8年度は全5回の開催を予定しています。(予約不要)  
参加すれば、きっとイタリアがぐっと身近に感じられるはずです。  
みなさんとお会いできることを、心から楽しみにしています！

日5月28日(水)午後6時～7時  
会段十ろう 多目的スペース2・3  
¥無料



国際交流員  
インスタグラム  
TOKAMACHICITY.CIR

### あいどるきゃっち My precious kids



姉の愛子ちゃん(6歳・写真左)と一緒に

面倒見が良くてしっかり者の長女・愛子ちゃん、元気いっぱいでおてんばな次女・愛結ちゃん、アンパンマンが大好きな三女・愛実ちゃんは、仲良しで笑顔あふれる三姉妹です。おうちごっこやお医者さんごっこをしながらいつもにぎやかに遊んでいます。名前には3人に共通する漢字「愛」があり、たくさんの愛に包まれて、すくすく成長しています。

250

庭野 愛結ちゃん(3歳・写真右)  
愛実ちゃん(1歳・写真中央)  
川治下町2

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  
報聴係☎757-3112まで



### 子ども情報の ひろば



#### 6月の「すこやかランド」

【乳幼児の歯の発達と健康について】  
日10日(水)午前10時～11時  
対生後4か月～1歳程度の乳児とその保護者  
会・問段十ろう (☎757-5011)

#### 6月の「なかよしランド」(一部抜粋)

【運動遊び】  
日2日(火)午前10時～11時  
問南雲啓太さん  
【親子エクササイズ】  
日16日(火)午前10時～11時  
問山口富士子さん  
<共通>  
対未就園児とその保護者  
¥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)

#### 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



# JCV

ケーブルテレビ

インターネット

固定電話

で、暮らしをもっと快適に!

おトクなキャンペーン実施中! QRからいますぐアクセス▶



## JCV 十日町テレビ放送番組

地デジ111チャンネル Uモコン11

### 櫻風メロディアストリニティコンサート

放送期間 5/10(日)~5/23(土)



十日町市にゆかりのある音楽家を招いて開かれたはじめてのコンサート。両親が十日町市出身で、読売日本交響楽団首席奏者の金子平さんを含むクラリネット、チェロ、ピアノの三重奏をお楽しみください。

### 住民がつくる医療環境勉強会

第3回 未来の医療環境~上手な冥土の迎え方~

放送期間 5/23(土)~5/29(金)

地域に暮らす人々の安心につながる持続可能な医療体制の確立に向けて、地域医療・在宅医療の現場で活躍されている講師を招き、医療・介護、そして未来の地域医療について、住民と一緒に考えていきます。全3回をごちらのQRからもご覧いただけます▶▶▶



学び舎や地域の活動などでいきいきと取り組む子どもたちの成長の様子を紹介します。

更新日:5/3・5/17 毎日放送中!



市内で開かれている高齢者の通いの場におじゃまして、運動や趣味の活動などにいきいきと参加している様子を紹介します。

5月は、「いきいきけんこつクラブ」毎日放送中!

番組内容は変更される場合があります。

あなたの街のケーブルテレビ

**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

おかげさまで  
ご利用世帯数  
**79,000**  
世帯

十日町エリア  
既にご利用されている方々  
**2,500**  
世帯

旧十日町・  
川西・中里・下条  
水沢に続き

**NEW**  
**松之山地区**

好評受付中!

インターネット 最速毎秒 **10G** ※

# 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

**5/16(土)17(日)**  
10:00~16:00

**抽選会開催!**

店頭イベントブース設置

**0120-080-009**

【電話受付時間】9:30~17:30 長岡市千塚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。

