

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

2025

11

No.415

TOKAMACHI

20
TOKAMACHI
新市誕生 20周年



50° anniversario
del gemellaggio
Como Tokamachi.

十日町・コモ姉妹都市交流50周年

特集

未来へつなぐ 友好のきずな

7月にコモ市、10月に十日町市の親善使節団
が相互訪問し、半世紀にわたる友好を感じ合い、
絆を深める1年となりました。
(記事2～5ページ)



十日町市民とふれあうコモ市使節団の皆さん
子どもたちにお土産をプレゼント



8月には19年にわたり続いている交換留学生在来市
おまつりなど十日町ならではの文化を満喫しました



コモ市民が両国旗を持って
歓迎してくれました



川治小学校の姉妹校「バラッカ校」の
児童たちに絵本をプレゼント



コモ市での記念品交換
さらなる交流の発展を約束しました



職人養成学校CFPの生徒たち
温かいおもてなしをしてくれました

7月
コモ市から十日町市へ
アレックスサンドロ・ラ
ピネーゼ市長をはじめ
8人の使節団が訪
れました。滞在中は、
記念式典や歓迎行事を
開催したほか、きもの
工場の見学や市内視
察、市民との交流を楽
しました。



きものの着付け体験
文化にふれ、笑顔あふれるひとときでした



松代・蒲生の棚田を見学
美しい景観に感動の声が上がりました

10月
十日町市からコモ市へ
関口市長を代表に公
式使節団5人と市民使
節団を合わせた16人が
コモ市を訪問し、市内
視察や記念行事に参加
しました。

**50周年の
取り組み
2025年**

それぞれの親善使節団が
お互いのまちを訪問しました

Tokamachi



Como

**コモ市は
こんなところ**

- 面積: 37.34平方キロメートル(十日町市の約16分の1)
 - 人口: 8万5,000人
- イタリアの北部、スイスとの国境の都市で、商業の中心ミラノにほど近い場所にあります。ヨーロッパ屈指の伝統あるリゾート地で、コモ湖畔の別荘地や古い石畳の街並みなど美しい景観を誇る街です。

**共に歩んだ50年は
かけがえない架け橋**
感動とともに、姉妹都市提携50周年を迎えました。50年前、コモ市役所で私たちの先人は友情の証として協定に署名し、その精神は今も変わらず受け継がれています。文化・言語・習慣の異なる、遠く離れた両市が、半世紀にわたり信頼を育み、模範的な国際交流を築いてきました。この提携は、親愛・友愛・相互尊重に支えられた、文化をつなぐかけがえない架け橋です。



コモ市
アレックスサンドロ・ラピネーゼ市長
Alessandro Rapinese



十日町市と同じく絹製品の産地として名高いコモ市とは、その絹織物でのつながりをきっかけに、1975年(昭和50年)2月27日に姉妹都市提携を結びました。姉妹都市提携が始まって以来、5年ごとに使節団がお互いの市を訪問しているほか、小学校同士の交流や青少年を対象とした交換留学など、さまざまな取組みによる交流が続けられています。

**十日町・コモ姉妹都市交流50周年
特集 未来へつなぐ友好のきずな**

●問合せ＝企画政策課広報広聴係 ☎757-3112

十日町市とイタリア・コモ市は、令和7年2月27日にコモ姉妹都市提携をして50年の節目を迎えました。これを記念した事業を通じて、姉妹都市としての交流のさらなる深化を約束し合いました。これまでの友好の歴史と50周年の取り組みを振り返ります。



姉妹都市交流50年の歴史



❶昭和50年2月27日
春日由三市長とアントニオ・スパリーノ市長による調印式（コモ市庁舎）



❸昭和61年9月5日～9日、
10周年記念使節団、第3回青少年使節団が訪問



❺平成12年、姉妹都市提携25周年を記念して十日町市の国宝「火焰型土器」のレプリカを贈呈



❷平成22年、35周年記念式典でステファノ・ブルーニ市長に記念品を贈呈する関口市長（コモ市庁舎）



❹平成30年3月20日～5月5日、CFP研修生が日本料理を市内数店舗で学ぶ

- 1973年（昭和48年） 絹織物親善使節団が訪問
- 1974年（昭和49年） 市議会です妹都市提携を全会一致で議決
- 1975年（昭和50年） コモ市と姉妹都市盟約書に調印❶
- 1977年（昭和52年） 絹織物親善使節団が訪問
- 1980年（昭和55年） 5周年親善使節団が訪問
- 1981年（昭和56年） 5周年親善使節団が来市❷
- 1982年（昭和57年） 第1回青少年親善使節団が訪問
- 1983年（昭和58年） コモ市青少年親善使節団が来市
- 1984年（昭和59年） 「第1回イタリアンフェア」を開催
- 1985年（昭和60年） 10周年親善使節団が来市
- 1986年（昭和61年） 10周年親善使節団が訪問❸
- 1990年（平成2年） 15周年親善使節団が訪問
- 1991年（平成3年） 十日町・コモ姉妹都市交流協会が発足
- 1992年（平成4年） 「ボンジョルノ・イタリア91」を開催
姉妹都市交流協会使節団が訪問
- 1993年（平成5年） 姉妹都市交流協会の新春コンサート使節団が訪問
- 1994年（平成6年） 相互派遣によるビデオを制作
- 1995年（平成7年） 20周年親善使節団が来市・訪問
- 1996年（平成8年） 川治小とコモ市内の小学校が姉妹校提携
- 1998年（平成10年） コモ市から小船「ルチア」が贈呈❹
川治小学校児童が訪問
- 2000年（平成12年） 25周年親善使節団が訪問・来市❺
モニュメント像「友愛」を贈呈❻
コモ市で市芸術協会が芸術交流展を開催
- 2001年（平成13年） 「コモ・とおかまち2001」を開催
- 2004年（平成16年） 十日町石彫シンポジウムにコモ市から2人の作家を招待
- 2005年（平成17年） 30周年親善使節団が訪問・来市
青少年交換留学事業を開始
- 2010年（平成22年） 35周年親善使節団が訪問❷
- 2011年（平成23年） コモ市出身のハープ奏者ファビウス・コンステーブルさんが来市❸
- 2013年（平成25年） イタリア人観光客誘致ツアーを実施
- 2015年（平成27年） 40周年親善使節団が来市・訪問
- 2017年（平成29年） コモ市内職人養成学校CFPとの相互派遣を開始❹
- 2018年（平成30年） コモ市高校生と「きものプロジェクト」を実施（令和2年に当市でゆかたを展示）❺
- 2020年（令和2年） 姉妹都市提携45周年。新型コロナウイルス感染拡大により周年事業中止
- 2024年（令和6年） 50周年イベントイタリア映画上映会を開催
- 2025年（令和7年） 50周年記念ロゴマークを各市で制作
50周年親善使節団が訪問・来市



❷昭和56年5月9日～13日、コモ市5周年記念使節団が来市



❹平成10年、コモ市から贈られた、コモ湖のシンボルとして現在も湖畔に浮かぶ小舟「ルチア」



❻平成12年、十日町市の彫刻家 藤巻秀正氏による「友愛」の像をコモ湖畔に設置



❸平成23年、長野県北部地震で被災した当市を訪れ、学校などでハープを演奏してくれたファビウスさん



❺令和2年、コモ市の高校生がデザインし、仕立てたゆかたを通じ、コロナ禍でも友好を深めた

青少年交換留学生

これからの姉妹都市交流を担う若い人材を育むための取り組みです。毎年、両市からそれぞれ2人程度の青少年が選出され、お互いの市を訪問し、2週間程度のホームステイをします。お互いの文化を学び合う貴重な機会を通じて、交流の架け橋となる若い世代が着実に増えています。

- ・事業開始＝2006年
- ・実績＝これまでに30人が十日町を訪れ、31人がコモ市を訪れました。



「友を見つける者は宝を見つける」というイタリアのことわざがあります。
15歳の冬、初めて訪れた海外は姉妹都市のコモでした。今回、コモで行われた交流50周年記念式典にかつての交換留学生として参加させていただきました。コモ市長にそのご縁で来たことを伝えると、両頬を寄せてキスをしてくださり、イタリアらしい温かさに胸がいっぱいになりました。

現在はミラノでイタリア・オペラを学んでおり、あの交換留学がすべての始まりでした。ホストファミリーとは今も親しく、今年のナターレ（クリスマス）は一緒に過ごす予定です。コモ湖畔で太陽に照らされていた「友愛」の像を思い出すと、このご縁を次の世代へつなげていきたいと強く思います。私はコモで生涯の宝を見つけたことができたのだから。

コモで見つけた、生涯の宝

交流を
深める力



第5回交換留学生
品田 梓さん
（松代出身・ミラノ在住）

十日町・コモ姉妹都市交流協会

市民同士の交流を目的に、設立された民間の団体です。幅広く心の通い合った交流をするために、ファミリアコマスカ（コモ市の民間団体）と連携しながら青少年・産業・経済・スポーツなど交流事業を実施しています。

- ・設立＝1991年
- ・会員＝個人：93人
法人：21法人
- ・取組＝青少年交換留学事業、イタリアンフェア、コモ市フォトコンテスト出展事業など

広がる友情、未来へつなぐ交流

り、未来へと新たな交流が続くことを願っています。



十日町・コモ姉妹都市交流協会
会長 西方 勝一郎さん

交流協会会員募集

十日町・コモ姉妹都市交流協会では、会員を随時募集しています。これからの姉妹都市交流と一緒に盛り上げませんか。コモ市との交流に関わりたい人は気軽に問い合わせてください。

- 年会費＝個人会員1口：3,000円
法人会員1口：1万円

〒十日町・コモ姉妹都市交流協会事務局
（十日町商工会議所内 ☎757-5111）



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

●●●●●問合せ：上下水道課（それぞれに記載）

室内を暖めて、自然に解凍されるのを待つてください。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度くらいのぬるま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。

凍結してしまったら

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。

凍結させないために

水道管は気温がマイナス4度以下になると、凍結して破裂する恐れがあります。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。



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

岡水道維持係（☎757-3138）

破裂してしまったら

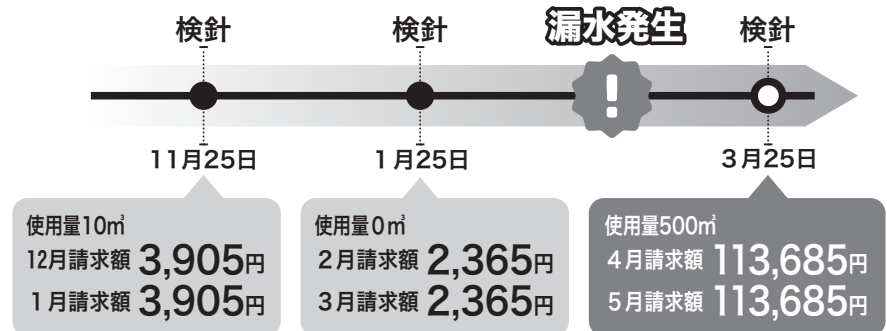
メーターボックス内の止水栓（左写真参照）を閉じてから、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。すぐ対応できるように、水道メーターと止水栓の位置を普段から確認しておきましょう。



メーターボックス内の止水栓の例

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、4月に高額の請求が発生してしまいました。



冬は水道管が凍結し、漏水が発生することが多くなります。漏水すると修理費用のほかに、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）。

岡上下水道料金センター（☎757-3115）

冬期間使用しないときは水道を休止しましょう



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



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

●●●●●問合せ：建設課克雪利水係☎761-7412

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よ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。
- ③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。
- ④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。雪戻しは攪拌のみを基本として、やむを得ず排雪を行うときは必要最小限で作業します。

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」過程で雪が消えて、「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も自然に消えると見込まれるときは、散水を控えて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）

あなたの土地を再確認しましょう

地籍調査のお知らせ

●●●●●問合せ：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。

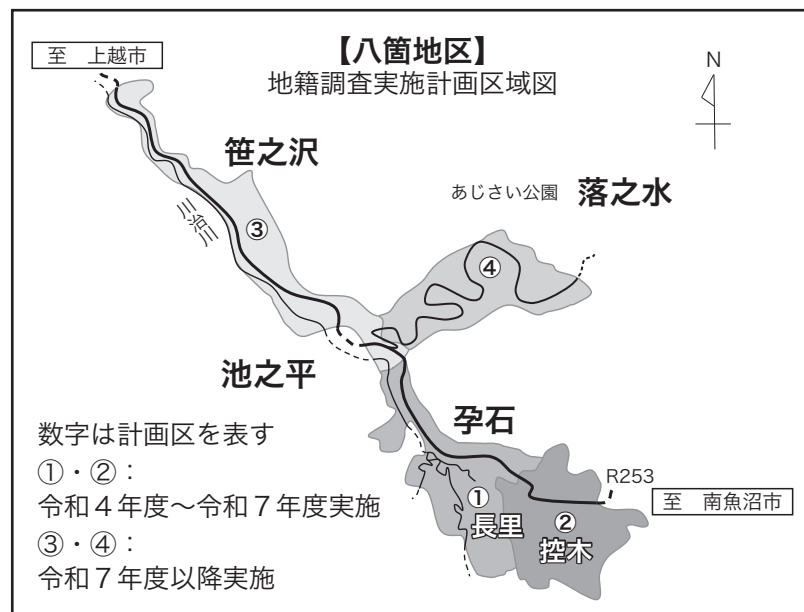
地籍調査の効果

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。調査・測量の費用は国・県・市が全額を負担するため、個人の負担はありません。ただし、一筆地調査の立ち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」を確認してください。



地籍調査Webサイト

今年度から八箇第3・4計画区で地籍調査を行います



【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



※設置場所で異なります

寒い季節に潜む「こころの風邪」に気をつけましょう

知っていますか？ 冬季うつ病のこと

●●●●●問合せ：健康づくり推進課成人保健係☎757-9764

冬季うつ病 とは

特定の季節に抑うつ症状が現れる病気の存在が知られていて、それは「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出て、春になると自然に軽快することから「冬季うつ病」とも呼ばれます。

冬季うつ病 のサイン

- ☐やる気が出ない
 - ☐ずっと寝てしまう
 - ☐体がだるい
 - ☐食欲が増して、抑えられない（体重増加）
- 季節の変わり目は気分が落ち込む人が増える傾向があるため、寒い時期はこころの健康にも注意が必要です。



積極的に光を浴びて、 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とる

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（詳しくは16ページ）。

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

悩みや不安を抱え込まず、相談してみましょう。春や夏になると症状が軽快することが多いですが、生活に大きな支障が生じているときは、精神科の受診や下記相談先へ早めに連絡してください。

相談先

相談無料・予約制

●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。眠れない、気分が落ちこむ、やる気が出ない。そのような状態が続くときは、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。

開催日程は市ホームページまたは健康づくり推進課に確認してください。



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てください。また、新潟県こころの健康ダイヤルもぜひ活用してください（詳しくは25ページ）。

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6年度の状況を公表します。

☎十日町地域広域事務組合総務課（☎757-1556）

1 任免 ●退職者（6人）

区 分	人 数
定 年 退 職	1 人
勤 奨 退 職	0 人
普 通 退 職	3 人
そ の ほ か	1 人
再 任 用 退 職	1 人

●採用者（3人）

区 分	人 数
消 防 士 上 級	0 人
消 防 士 初 級	1 人
そ の ほ か	1 人
再 任 用	1 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	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6年1月1日～令和6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
1,667日	120人	13.6日

※9か月以上在職した職員を集計

- 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
-------	-----

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て、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	2 人	2 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6年度は延べ31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
2 件	1 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。

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6年度の状況を公表します。 ☎総務課人事係（☎757-9787）

1 任免 ●退職者（32人）

区 分	人 数
定 年 退 職	7 人
普 通 退 職	12 人
そ の ほ か	6 人
再任用退職	7 人

●採用者（18人）

区 分	人 数
上 級	6 人
中 級	1 人
初 級	7 人
教 育 職 員	2 人

区 分	人 数
そ の ほ か	1 人
再 任 用	1 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	令和元年度	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
職員数	506人	506人	514人	507人	510人	500人	495人
増 減	2	0	8	△7	3	△10	△5

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	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6年1月1日～令和6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
5,000日	370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
-------	-----

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
1 人	0 人	15 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て、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	1 人	1 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6年度は延べ1,083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	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

認定請求件数	
公務災害	通勤災害
5 件	1 件



クマ出没特別警報発表中



クマに注意しましょう

問合せ：農林課林業振興係 ☎757-9917

県内でのクマによる人身被害が多発していることを受けて、県は「クマ出没特別警報」を発表するとともに、11月末までを「クマ出没警戒強化期間」として注意喚起を呼びかけています。

次のことを実践し、身の安全を確実に守りましょう。

- ①山に入るときは単独行動を避けて複数人で行動する
- ②クマが出没した場所をチェックし、近づかない
- ③作業中はこまめに周囲を確認する
- ④子グマを見たら近寄らずに立ち去る
- ⑤クマを刺激しない
- ⑥鈴・ラジオなど音の鳴るものやクマよけスプレーを携帯する
- ⑦生ゴミや不要な農作物・果実・果樹（柿、栗など）を適切に処理する
- ⑧クマの活動が活発な早朝や夕方の入山を避ける

今秋は特にクマ注意!

今年はクマのエサとなるブナの実が極端に少なく、秋季はエサを求めて出沒が増加すると予想されています。登山や、きのこ採りで山に入る際はもちろん、人家周辺でも注意が必要です!

音の鳴る物
クマ撃退スプレーを携帯

単独行動を避ける

柿などの放任果樹の除去や生ゴミ等の誘引物を置かない

親子グマに注意
※子グマの近くに母グマがいる可能性があります

作業中はこまめに周囲を確認
※早朝や夕方は要注意!

クマから身を守るための動画

クマに襲われた場合、地面に伏せて頭・首・腹を守る

秋田大学の研究では防衛姿勢をとった方の生存率は、いなかったという結果が出ています

※画像はイメージであり、実際に人が襲われたところを撮影したものではありません。

県内のクマの出没情報は ▶▶▶

にいがたクマ出沒マップ | Q

新潟県

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

みんなでつくる発信の輪「SNS座談会」

十日町市観光協会では、市内の観光・イベント情報を「もっと魅力的に伝えたい」「お互いの発信を参考にしたい」。そんな思いから、今年3月に「SNS座談会」をスタートしました。

講師は設けず、会員事業者と観光協会のSNS担当者が集まるフラットな意見交換の場です。時には参加者が講師となり、ノウハウを共有することもあります。

今後も発信力と地域の繋がりが強まるようにさまざまなテーマで開催する予定です。



SNS座談会の様子はこちら



お子さんへぜひお知らせください



冬季帰省バスを無料運行します

問合せ：十日町市複業協同組合TOMOWORK ☎755-8087

年末年始を地元で過ごす方必見です！ 首都圏からの帰省にぜひご利用ください。



行き先	日程
池袋駅発 ▶ 十日町駅行き	12.27 2025 土

移動中の車内では地元の企業の情報などを手に入れる大チャンス！
地元に帰りたい方など、U・Iターンの就職活動にぜひご活用ください！

TIME SCHEDULE		
池袋駅西口（豊島区合同庁舎前）	池袋駅西口	十日町駅西口
12:10 集合	12:30 出発	16:40 到着

※道中サービスエリアでの休憩を予定。当日の交通状況により到着時刻が前後する可能性があります。予めご了承ください。

お申し込み

お申し込みは、下記QRコードを読み込み、必要事項を記入しご応募ください。

- 参加対象** 十日町市へのUターンを検討している18歳～28歳
- 定員** 40名
- 申込期間** 2025.11.14（金）9:00～12.12（金）23:59
※先着順受付、3営業日以内に確定連絡をさせていただきます。
- 追加募集** 2025.12.17（水）9:00～12.22（月）23:59
※バスの座席に空きが出た場合のみ



乗車申込フォーム
保護者の方からの申し込みも可能です！
※代理でお申し込みする際は別途確認のご連絡をさせていただきます。予めご了承ください。



協賛申込フォーム
※道中の車内で自社紹介やPRを行う企業様も募集しております。興味のある方や、ご相談のある方はこちらから。



©2025 TOMOWORK



- 主催＝十日町市
- 運営事務局・問合せ＝十日町市複業協同組合TOMOWORK ☎755-8087
電子メール：tokamachiwork@gmail.com



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

災害に備えて地域防災のあり方を考える

10月14日(火)：越後妻有文化ホール「段十ろう」

自然災害を「自分ごと」として捉え、地域の防災体制について考える「自主防災シンポジウム2025 in 十日町」が県と市の共催で開催され、市内の自主防災組織や消防団の代表など約160人が参加しました。

講演では雪氷防災を専門とする長岡技術科学大学の上村靖司教授と、防災意識向上プロジェクトの語り部である松本佐一さんが登壇。上村教授は過去の災害事例を紹介し、「被災時に『役所が何とかしてくれる』という意識では、迅速な行動は取れません。正しい情報・知識、日ごろの訓練に加えて、経験や主体性、そして自信が大切です」と訴えました。



防災意識向上プロジェクトの語り部 松本佐一さん(左)、長岡技術科学大学教授 上村靖司さん(右)



令和4年8月の新潟県北部豪雨で被災した村上市小岩内地区の元区長である松本さんは、一人の犠牲者も出さずに住民を避難させた経験から、「降りやまない雨の音を聞いて、中学3年生のときに経験した昭和42年羽越水害を思い出し、消防団や防災士と連携して即座に住民避難を行いました。今後も語り部として災害の経験を伝えていきます」と話しました。

質疑応答では、地域行事などの減少によるコミュニティ崩壊と防災力の低下が課題として取り上げられ、上村教授は「これまでどおりの形ではなく、やり方を工夫しながら近隣地域と連携して地域行事を継続してほしい」とアドバイスが送られました。参加者は自分たちの地域は自分たちで守るための防災づくりについて深く考える貴重な機会となりました。

雪国に生まれた誇り、豪雪地の未来を語る

10月27日(月)：クロスステン

「雪が降る。知恵が積もる。」をテーマに『第40回雪シンポジウムin十日町』が開催されました。雪シンポジウムは、雪を利用した活力あるまちづくりと明るい雪国文化の創生を目的に、毎年県内の市町村と日本雪工学会上信越支部の共同で開催されています。40回目の節目となる今回は「雪」を地域ブランドとして活用している当市を会場に、産・学・官・民が相互に協力しながら、安心して生活できる雪国の姿を探るきっかけとすることを目指して実施されました。



「雪国が育ててくれた」感謝を語る服部選手



豪雪地・十日町ならではの記録を伝えた竹内試験地長

基調講演では、十日町市の雪を記録しつづける、国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所十日町試験地の竹内由香里試験地長と、当市出身で東京オリンピックにも出場した、トヨタ自動車陸上長距離部の服部勇馬選手が「雪」をテーマに講演しました。竹内試験地長は十日町試験地で観測を開始した1917年以降の積雪量や近年の降雪の傾向などを紹介し、「生活の上で雪はやっかいなものでもあるが、地球の環境にとって大きな役割を担っていることをぜひ知ってほしいです」と話しました。

服部選手は中学生まで過ごした地元での生活を振り返り、「冬は雪が降る環境だからこそ、我慢の精神が養われました。走ることにに対して雪は悪ではないですし、クロスカントリースキーが身近にできることも強みです。私は雪国に生まれたことを誇りに思っています。もし生まれ変わっても、十日町に生まれたいです」とふるさとへの熱い思いを語り、雪が持つ魅力と可能性を再認識するシンポジウムとなりました。



未来を担う子どもたちが地域産業を体験！

10月1日(水)・2日(木)：クロスステン

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「まちの産業発見塾」が開催されました。8回目となる今年は、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750人の生徒が参加。妻有地域の45の企業・団体がブースを出展し、工夫を凝らした企業紹介や仕事体験などが行われました。

参加した生徒からは「地元こんな企業や仕事があることを初めて知りました」、「将来の夢はまだ決まっていなくても、地元で就職することも考えていきたいです」などの感想が聞かれました。未来を担う子どもたちが地元で働くことに目を向け、地域への関心を高める2日間となりました。

17年目の「地域おこし協力隊」さらなる地域活性化に向けて

10月18日(土)：越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館「段十ろう」

都市部から意欲ある人材が移住し、地域の維持や活性化を支援する「地域おこし協力隊」制度。十日町市は、平成21年の制度発足当初から全国に先駆けて開始し、さまざまな成果を上げてきました。これまでに90人の隊員が活動を終え、そのうち73%にあたる66人が市内に定住しています。この定住率は全国平均を上回る実績で、当市の取り組みは全国的にも注目されています。



隊員一人ひとりの特色ある展示ブースは来場者でにぎわった

こうした協力隊の実績や隊員たちの個性豊かな活動を市民に知ってもらう、「十日町地域おこし協力隊フェス」が初めて開催されました。会場では現役・元隊員による活動紹介の展示や自ら手がける生産品の販売などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。「地域おこし協力隊の活動経験」を語るパネルディスカッションでは、登壇者それぞれが隊員になった経緯に加え、移住者を温かく受け入れ、育てる十日町市民の人柄についても活発な意見が交わされました。元隊員で現在は協力隊の受け入れ・サポートを担う一般社団法人里山プロジェクトの小山友誉代表は「17年目を迎える十日町市地域おこし協力隊は、地域の皆さんに育てていただいています。これからも地域を盛り上げる活動に取り組んでいきます」とさらなる意気込みを語りました。



協力隊だから経験できたことなどを語った、野津隊員、瀬下隊員、尾身元隊員(左から)



隊員一同、今後の活動への決意を新たに「エイエイオー！」

会情報館

11月20日(木)～23日(日)午前9時～午後7時(20日は午前10時から、23日は午後4時まで)

10日町市美術協会
秋季・美協展

間ほつと代表・宮沢(☎75813332)

他お買い上げ50人にプレゼントあり

内ほつと会員の手作り雑貨販売、カフェコーナー、ワークショップ

会力ネタケ建設ログハウス

日11月16日(日)午前9時30分～午後3時

ほつとクリスマスフェア

催し・講座



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



にいがた棚田みらい創造会議

日11月22日(土)午後1時30分～3時30分(開場は午後1時・農産物販売は午前10時)

会千手中央コミュニティセンター
定100人

内にいがた棚田フォーラムなどによる取組成果の発表、デイスカッション、フォトコンテスト表彰式、棚田米・農産物販売、市内保育園のぬり絵展示、FC越後妻有交流コーナー、ぬり絵コーナーなど

●出演 中条笹山縄文太鼓クラブ、水沢小学校、水沢地区伝統芸能保存会、飛渡地区振興会

他棚田みらいちゃんトートバック、アクリルキーホルダー、ふるまい餅配布

※数に限りあり
間県農地部農村環境課中山間地域対策推進係(☎025128015367)

広告掲載

ろうきん
マイカーローン

働く方ならどなたでも!!

インターネットから
申込むだけで
金利引き下げ

まずはこちらから/
ネットカンタン
仮申込

マイカーローン商品の詳細はこちら

ご利用いただいたマイカーローン1件につき100円を当金庫が公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄付します。

教育ローン商品の詳細はこちら

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300 新潟県十日町市寿町4-1-20

※審査結果により、ご希望に添えない場合があります。
※金利幅および金利適用条件・項目は、金利情勢等により見直しする場合があります。

本申込ではありませんので、審査結果ご連絡後のキャンセルもOK! お気軽にご利用ください。



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

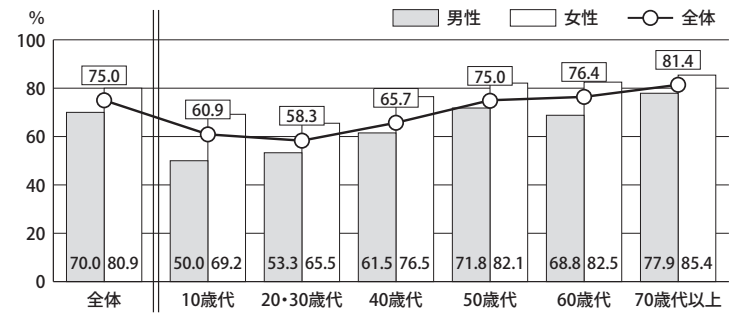
十日町市健康増進計画のことで、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善を目的として、各自治体で策定する計画です。

04

栄養バランスのよい食事とは? ～主食・主菜・副菜を組み合わせましょう～

十日町市の現状

令和5年3月に実施した「健康とおかまち21アンケート調査」の結果、栄養バランスに気をつけている人の割合は女性80.9%、男性70.0%でした。年代別でみると若い世代で低く、20・30歳代では女性65.5%、男性53.3%で全体的に男性が女性に比べて低い傾向です。



主食・主菜・副菜のとり方のポイント

忙しい日々の中で、しっかりとした食事をとることはなかなか難しいですが、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、さまざまな食品から必要な栄養素をバランスよく摂取できます。

💡ポイント

副菜 1日の野菜摂取目標量は350g

主菜 食事ごとにたんぱく質源の種類を変えるとさらにグッド!

主食 ごはんは塩分ゼロ! いろいろな主菜・副菜と相性もばっちり

副菜 汁物は具たくさんに

主食	【炭水化物を多く含む料理】ごはん、パン、めんなど →主にエネルギーのもとになる
主菜	【たんぱく質を多く含む料理】魚、肉、卵、大豆料理 →主に体をつくるもとになる
副菜	【ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む料理】野菜、きのこ、海藻料理など →主に体の調子を整えるもとになる

外食時は定食を選ぶことで栄養バランスが良くなります。丼ものやラーメンなどにはサラダを追加するのもおすすめです。

食事バランスについてもっと知りたい人は [食事バランスガイド](#)

食生活改善推進員(ヘルスメイト)の活動

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じた健康づくりを進める地区組織です。「ヘルスメイト」という愛称でも呼ばれています。

講話と調理実習を交えた「地区伝達講習会」の開催、住民健診会場での啓発や親子向けの料理教室、地域の防災訓練など市民の健康増進のためにさまざまな活動に取り組んでいます。

おいしく、楽しく、食生活を改善しましょう!

食育やヘルスメイトの活動に興味がある人は市ホームページをご覧ください。

第39回 民謡舞踊大競演会
うたとおどりの祭典

日 12月7日(日)午前10時〜午後3時
(開場は午前9時)
会 クロスステン2階大ホール

● プレイガイドⅡ越後妻有文化ホール「段十ろう」、クロスステン

問 林 (☎080-1093-0866)

プラネタリウム
ドーム中里きさら〇ら

12月の番組情報です。
● 投影日Ⅱ第1・第2日曜日午前11時〜(約35分)
会 ユーモール2階プラネタリウム室

¥ 高校以上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・エリダヌス座のはなし

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)

あてま森と水辺の教室ポプラ
木育ひろば

日 通年午前9時〜午後5時

農業女性フォーラム
in 越後妻有2025

日 11月30日(日)午前9時30分〜正午
会 千手中央コミュニティセンター
定 200人

内 1部…農業女性の活動報告、2部…グループディスカッションほか加工品の販売あり

問 山家 (☎080-3501-7391)

関口雅文展
くまほろばの煌めき

日 11月30日(日)までの午前9時30分〜午後5時(入館は午後4時30分まで)

休 火曜日

救命入門コース(45分コース)

日 12月10日(水)午後6時30分〜7時15分
会 消防本部
定 20人

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)

救急入門コース(45分コース)

日 12月10日(水)午後6時30分〜7時15分
会 消防本部
定 20人

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)

アンコール展 秋-冬季企画展
「美人林ものがたり
-里山の美しきブナの森の秘密-」



テーマは「美人林」。四季折々の美人林の美しさの背景を里山の暮らしや雪国ならではのブナの生態から紐解きます。紅葉散策や冬季のスノーシュー体験と併せてご覧ください。

●会期＝令和8年3月8日(日)まで
会・問 「森の学校」キョロロ (☎595-8311)

公営住宅の入居者を募集します

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。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お問い合わせください。



市ホームページ

- 募集期間＝11月10日(月)～21日(金)まで
- 募集する住宅

区分	地域	物件		間取り	家賃（月）	戸数	
市営	川西	上新井住宅 （単身可）	平成28年度 鉄骨造 2 階建	2 DK	6 帖 2 室、DK	17,600～ 26,300円	1 戸
		みのり団地 （単身不可）	平成10年度 木造高床 3 階建	2 LDK	8 帖 1 室、6 帖 1 室、 LDK	18,600～ 27,700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	2 DK	6 帖 2 室、DK	14,300～ 21,400円	1 戸
特公賃	川西	みのり団地 （単身不可）	平成10年度 木造高床 3 階建	3 LDK	6 帖 3 室、LDK	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	3 LDK	6 帖 2 室、4.5帖 1 室、 LDK	38,000円	1 戸
		渋海住宅 （単身可）	平成 9 年度 木造高床 3 階建	2 LDK	9.5帖 1 室、6 帖 1 室、 LDK	33,600円	1 戸
市有住宅	松代	ハイツちとせ （単身可）	平成14年度 木造高床 3 階建	2 LDK	8 帖 1 室、6 帖 1 室、 LDK	44,000円	1 戸
	松之山	湯山住宅 （単身可）	平成10年度 木造高床 3 階建	3 DK	8 帖 1 室、6 帖 2 室、 DK	32,000円	1 戸

募集

日 11月28日(金)／段十ろう、12月2日(火)／下条公民館、12月4日(木)／松之山公民館、12月12日(金)／段十ろう

いづれも午前10時〜午後0時15分

対 どなたでも(スマートフォンを持っていない人も参加可)

定 各回15人

内 基本編・応用編(各回内容が異なります)

持 スマートフォン(持っている人のみ)

申・問 生涯学習課(☎757-5011)

スマホ教室参加者募集

日 11月28日(金)／段十ろう、12月2日(火)／下条公民館、12月4日(木)／松之山公民館、12月12日(金)／段十ろう

いづれも午前10時〜午後0時15分

対 どなたでも(スマートフォンを持っていない人も参加可)

定 各回15人

内 基本編・応用編(各回内容が異なります)

持 スマートフォン(持っている人のみ)

申・問 生涯学習課(☎757-5011)

第三次十日町市総合計画
前期基本計画(案)
パブリックコメント募集

市政運営の羅針盤となる第三次十日町市総合計画について、まちづくりの理念を示した基本構想を具現化するため、今後5年間の施策をまとめた前期基本計画(案)に対するパブリックコメントを募集します。

● 募集期間Ⅱ11月25日(火)〜12月16日(火)まで

● 資料の閲覧場所Ⅱ企画政策課・各支所・各公民館・水沢地区市民センター・情報館・市ホームページ

● 提出先・問Ⅱ持参・郵送・FAX・電子メール(t-kikaku@city.tokamachi.lg.jp)のいずれかで、〒948-8501十日町市千歳町3丁目3番地企画政策課企画政策係(☎757-3193・F752-4635)へ

生活・介護支援サポーター養成講座
受講者募集

日 12月5日(金)午前9時30分〜午後5時20分

会 医療福祉総合センター

対 市が実施する家事支援サービ

第三次十日町市総合計画
前期基本計画(案)
パブリックコメント募集

市政運営の羅針盤となる第三次十日町市総合計画について、まちづくりの理念を示した基本構想を具現化するため、今後5年間の施策をまとめた前期基本計画(案)に対するパブリックコメントを募集します。

● 募集期間Ⅱ11月25日(火)〜12月16日(火)まで

● 資料の閲覧場所Ⅱ企画政策課・各支所・各公民館・水沢地区市民センター・情報館・市ホームページ

● 提出先・問Ⅱ持参・郵送・FAX・電子メール(t-kikaku@city.tokamachi.lg.jp)のいずれかで、〒948-8501十日町市千歳町3丁目3番地企画政策課企画政策係(☎757-3193・F752-4635)へ

生活・介護支援サポーター養成講座
受講者募集

日 12月5日(金)午前9時30分〜午後5時20分

会 医療福祉総合センター

対 市が実施する家事支援サービ

ス(買い物・調理・清掃など)の業務に従事したい人、または関心がある人

内 高齢者の理解、認知症の理解、生活支援技術、尊厳の保持と自立支援など

持 動きやすい服装、筆記用具、昼食、飲み物

☑ 11月28日(金)

申・問 市社会福祉協議会地域福祉係(☎757-3565)

Jwacad基本コース
(基本操作・作図編)下期
受講者募集

日 12月6日(土)・13日(土)午前9時〜午後4時

対 求職者や非正規雇用の労働者・在職者

¥ 5700円

定 14人

講 金澤孝さん

☑ 11月27日(木)

会・申・問 県立魚沼テクノスクール(☎025-794-2410)

ス(買い物・調理・清掃など)の業務に従事したい人、または関心がある人

内 高齢者の理解、認知症の理解、生活支援技術、尊厳の保持と自立支援など

持 動きやすい服装、筆記用具、昼食、飲み物

☑ 11月28日(金)

申・問 市社会福祉協議会地域福祉係(☎757-3565)

Jwacad基本コース
(基本操作・作図編)下期
受講者募集

日 12月6日(土)・13日(土)午前9時〜午後4時

対 求職者や非正規雇用の労働者・在職者

¥ 5700円

定 14人

講 金澤孝さん

☑ 11月27日(木)

会・申・問 県立魚沼テクノスクール(☎025-794-2410)

広告掲載

ケーブルテレビシステム 光ファイバーシステム 防犯・監視カメラシステム 電気設備

私達は、ネットワークシステムの構築を通じて、社会に貢献します

SYSKEN ケーブルシステム建設株式会社 上信越営業所

HPはコチラ

一緒に働く仲間を探しています！
現場作業・PC操作・接客が好きな方等 男女問わず 社員 募集中

J C V 上越ケーブルビジョン株式会社 指定工事会社

ケーブルテレビシステム 光ファイバーシステム 防犯・監視カメラシステム 電気設備

私達は、ネットワークシステムの構築を通じて、社会に貢献します

SYSKEN ケーブルシステム建設株式会社 上信越営業所

HPはコチラ

一緒に働く仲間を探しています！
現場作業・PC操作・接客が好きな方等 男女問わず 社員 募集中

J C V 上越ケーブルビジョン株式会社 指定工事会社

子育て

12月10日(水)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。
☎子育て支援課子育て支援係
(☎757-3719)

発達支援講演会
「不器用な子どもたちへの支援」

日11月29日(土)午前10時～(受付は9時30分)～
定先着70人
内 就学や学校生活の中で必要になる手先や身体力を育む講演です。
講師 細井貴子さん(たかき医院作業療法士)
他 託児ルームを開設します(要電話申込・定員10人)
☎11月26日(水)
申 申し込みフォームから
会・☎発達支援センター(☎752-7270)

発達支援講演会
申込み



11月は「秋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11月を「秋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。
申・☎子育て支援課子育て支援係(☎757-3719)

スポーツ

十日町体力づくり支援センターからのお知らせ

【①シニアトレーニング教室】
日12月8日(金)令和8年3月16日までの毎週月曜日午前10時15分～11時30分(全12回)
内 立ち座りや歩行をスムーズに行うための筋力トレーニングや音楽に合わせた運動、タオル、動きやすい服装
【②おとこしよだけの水中運動教室】
日12月8日(金)令和8年3月16日

催し・講座

募集

福祉・健康

市民公開講座
安心・安全に生活し
働くための腰痛予防

日12月7日(日)午後1時30分～2時30分(開場は午後1時)
会 情報館視聴覚ホール
定 90人
講 佐藤成登志さん(新潟医療福祉大学教授/理学療法士)
申 下記二次元コード、FAX(025-250-7661)、メール(keeki.nipta@gmail.com)のいずれかで申し込み
※FAX、メールのときは参加人数・代表者名・連絡先を

までの毎週月曜日午後3時～4時(全12回)
内 立ち座りや歩行をスムーズに行うための関節の動きを意識した水中運動
持 水着、水泳帽、タオル、飲み物
☎①・②共通
対 市内の概ね60歳以上の人※②は男性のみ
¥ 保険料600円
【③冬期限定チケット制教室体験】
日12月1日(月)～令和8年3月28日(土)
対 18歳以上
¥ 6回3300円、12回6千円
内 気になる教室を手軽な回数券で利用できます。
☎①・②・③共通
会・申・☎体力づくり支援センター(☎758-3343)
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20日(土)から当面の間午前9時～午後7時(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
会 吉田ふれあいスポーツセンター
¥ 50球600円
申・☎スポーツ振興課(☎756-5013)

子育て

スポーツ

暮らし・相談

11月12日(水)～25日(火)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

☎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	(月)～(金)/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	メールも可
	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	(火)～(金)/午前11時～午後5時30分、(土)/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	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分

21

市報とおかまち 令和7年11月号

自衛官募集

募集期間Ⅱ①一般曹候補生…11月21日(金)まで、②自衛官候補生…11月27日(木)まで
対 18歳以上33歳未満
試験日程Ⅱ①1次…11月29日(土)～12月4日(木)のうちWeb試験1日実施、2次…令和8年1月6日(火)～13日(火)のうち1日を指定、②Web試験…12月5日(金)～7日(日)のうち1日実施、口述・身体検査…12月13日(土)～14日(日)のうち1日を指定
☎自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(☎0258-33-0256)

「ものづくり」の職業訓練
受講生募集

日 令和8年1月6日(火)～6月29日(月)までの午前9時25分～午後3時50分
¥ 無料※ただし教科書代など別途必要
定 15人
内 機械加工技術科(企業実習付き)、電気設備技術科、ビル設備科、スマート生産サポート科(導入講習付き)
他 11月13日(木)・27日(木)に施設見

学を実施(要申し込み)
☎12月4日(木)
申 ハローワーク十日町
会・☎ポリテクセンター新潟(☎0258-33-2733)

福祉・健康

12月の全血献血

●十日町地域振興局総合庁舎Ⅱ5日(金)午前9時30分～11時30分
●JA魚沼本店Ⅱ5日(金)午後1時30分～3時30分
☎健康づくり推進課母子保健係(☎757-9759)

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。障がいの有無にかかわらず、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。
☎福祉課障がい福祉係(☎757-3782)

子育て

スポーツ

暮らし・相談

魚沼基幹病院
がん患者サロン

日12月7日(日)午後1時30分～4時
会 魚沼基幹病院
内/対 第一部…講演会「肺がん治療のながれ」(魚沼基幹病院呼吸器・感染症内科 大橋和政医師)／どなたでも、第2部…おしゃべり会／がん患者とその家族、がん経験者のみ
他 詳細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)

市民公開講座
安心・安全に生活し
働くための腰痛予防

日12月7日(日)午後1時30分～2時30分(開場は午後1時)
会 情報館視聴覚ホール
定 90人
講 佐藤成登志さん(新潟医療福祉大学教授/理学療法士)
申 下記二次元コード、FAX(025-250-7661)、メール(keeki.nipta@gmail.com)のいずれかで申し込み
※FAX、メールのときは参加人数・代表者名・連絡先を

福祉・健康

健康とくらしの調査にご協力ください

記載
☎新潟県理学療法士会(☎025-250-7660)
新潟大学、日本老年学的評価研究機構と協定を結び、市内の高齢者を対象にアンケート調査を実施します。この調査は、第10期高齢者福祉計画・介護保険事業計画策定のための重要な資料で、市の介護予防施策などに役立っています。対象者には11月中旬に調査票を郵送します。
☎対 市内在住の65歳以上の人(約8千人)
☎12月8日(月)
☎地域ケア推進課地域包括支援(☎757-3511)

広告掲載

夢グループ
スーパーセール

毎月開催中

テレビショッピング
商品が手に取れる

夢グループ
石田社長

11月開催は 3日間限定!!
14(金)～16(日)
所属歌手
保科有里
十日町市旭町161
リオンドール十日町店内
サウンドエース
025-752-4075 10:00～20:00

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

市報とおかまち 令和7年11月号

20

市内共通スキーリフト券を発行します

アルペンスキー競技力向上とジュニアの発掘・育成のため、11月26日(水)から令和8年2月25日(水)までの期間、市内共通リフト券を発行します。対象者などの詳細は市ホームページを確認してください。

● 1万5千円
● 申込用紙（各申込先に配置）に料金を添えて、市総合体育館・松代公民館・松之山公民館へ
● スポーツ振興課（☎75615013）

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（12月1日）内に納めましょう。
● 国税務課（☎75713728）
● 市民生活課（☎75713735）
● 福祉課（☎75713757）

12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

ⅠⅡ毎週(火)
● 情報館Ⅱ第2・4月
● 博物館Ⅱ毎週(月)・(火)
● 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Ⅱ16日(火)
● 川西総合体育館Ⅱ24日(水)
● なかさとアリーナ（中里体育館）Ⅱ9日(火)
※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。

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れます（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）Ⅱ
11月20日(木)、12月4日(木)／本庁のみ
● 休日（午前9時～正午）Ⅱ
11月30日(日)／本庁、12月7日(日)／川西・松之山支所、12月14

マイナ保険証を利用しましょう

マイナ保険証の
メリットを紹介
します



- ・本人が同意すれば過去に処方された薬や特定健診などの情報を医療機関に共有でき、健康管理や医療の質が向上します。
 - ・窓口で自己負担限度額以上の支払いが不要です。
 - ・健康保険が変わったときでも保険証として利用できます。
 - ※保険者への加入・脱退の届け出は引き続き必要です。
 - ・マイナポータルでの確定申告時に医療費控除が簡単にできます。
- ☎市民生活課国保年金係（☎757-3735）

人権擁護委員による
無料なんでも相談所

日／会 11月27日(木)午後1時～3時／中里支所、12月1日(月)午後1時～3時／川治公民館、2日(火)午前9時30分～11時30分／松之山自然休養村センター、3日(水)午前10時～正午／松代総合センター、4日(木)午後1時30分～3時30分／下条公民館
● 内 虐待（DV）、いじめ、体罰、親子・夫婦・相続、名誉・信用・借地借家の契約トラブルなど
● 新潟地方法律局十日町支局（☎75212575）

犯罪被害者等支援巡回パネル展

日 11月20日(木)午前9時～27日(木)午後10時
休 24日(月)祝
● 会 段十ろう（雁木ギャラリー）
● 内 犯罪被害者などの支援に関するパネルの展示（被害者支援の重要性、支援活動の紹介、遺族の手記など）、犯罪被害者支援に関するリーフレットなどの配置、ホンデリング（古書、CDなどの回収）の実施
● 防災安全課防災安全係（☎75713197）

十日町建築組合から
降雪前のお知らせ

当組合では屋根の雪下ろし作業を数百棟行っています。作業員の安全確保のため、作業を委託する人に命綱固定アンカーなどの設置をお願いしています。市の設置支援事業は11月28日(金)までです。また、アンカーが設置されている住宅所有者対象の「雪おろし墜落防止器具購入費」と「雪おろし作業費」の補助事業の受付は、12月26日(金)までです。作業員の安全確保にご協力をお願いします。

● 令和7年度十日町建築組合員標準単価（1人）Ⅱ3700円／1時間（経費・消費税別途）※現場の状況によって異なることあり
● 十日町建築組合（☎75213803）

飯山線の冬季間踏切交通規制

日 令和7年12月1日(月)～令和8年3月27日(金)
● 内 車両と歩行者の通行禁止
● 踏切名Ⅱ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
● 関東日本旅客鉄道(株)新潟支社

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。

● 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2日(火)	午前10時～正午	魚沼農業協同組合本店 大会議室	各会場 30人程度 (事前予約制)
白色申告者等		午後1時30分～3時30分		

● 事業所得がある人

対象者	開催日	開催時間	会 場	定 員
青色申告者	12月3日(水)	午前10時～正午	十日町税務署1階 会議室	各会場 20人程度 (事前予約制)
白色申告者等		午後1時30分～3時30分		

● 予約・ ☎十日町税務署個人課税部門（☎756-6001）

長岡保健センター「計画推進T」（☎025813510264）

新潟県みどり計画実践加速化
支援事業の計画申請手続き

令和7年産・8年産の特別栽培農産物や有機農産物の作付拡大面積に応じた助成金を希望する人は、期日までに計画申請の手続きをお願いします。

☑ 12月19日(金)
● 申・ ☎農林課作物振興係（☎76117144）

迷惑電話対策相談窓口
「でんわんセンター」

電話などを悪用した特殊詐欺の犯罪が増加している状況への対策として、総務省は迷惑電話対策相談窓口「でんわんセンター」を開設しました。自動音声の不審な電話がかかってくるなど、「電話」に関する不安なら何でも気軽に相談できる窓口です。相談は無料です（通話料は負担）。

● 相談・ ☎Ⅱ（☎03161621111）※受付平日午前10時～午後5時

広告掲載

あなたが所有する空き家を
次の人に託しませんか

空き家バンク
登録物件募集中

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

和 服
かいとりや

着物・帯・反物 眠っていませんか？
市内無料出張致します。お気軽にご相談ください。

来店予約 ☎080-7836-9966 営業時間 9:30～11:30/
13:30～17:00
出張依頼 ☎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

◆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 12日(金)午後1時～3時

会 保健センター（市役所本庁舎隣）

☑ 12月5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

肉 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

肉 急な発熱やけがなどに関する相談

◆12月のその他の相談

法律相談

日 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)午後1時30分～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 月／会 3日(水)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、12日(金)午前10時～11時／本庁相談室、17日(水)午後1時30分～3時30分／千手中央コミュニティセンター

問 市民生活課市民係(☎757-3116)

12月の休日救急医

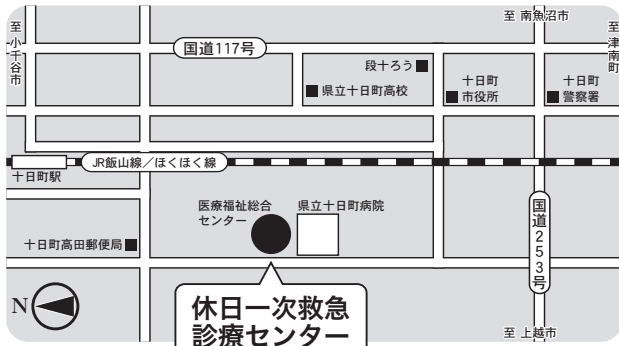
● 診察受付時間：午前8時30分～

（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
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)			
31日(水)年末			

※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24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・F 752-6924・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)

日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 料 料金（記載がないときは無料） 定 定員 内 内容
持 持ち物 講 講師 他 その他 ☑ 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ F A X

お知らせ・ガイド

働くことに悩む人の ワン・ステップ相談

日 12月9日(火)・23日(火)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 (☎757-19739)

教育相談

日 月～金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休除く）
会・問 教育相談センター（丸山町・☎752-17565）
※市立学校長期休業期間中は、
学校教育課学校支援係 (☎756-15010) へ

女性相談専用電話

日 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（祝日・振休除く）
● 相談 ☎757-13701
（市民生活課市民係内）

【お詫びと訂正】

市報10月号12ページの「令和7年度全国学力・学習状況調査結果」において、内容に誤りがありました。
中学校正答率の国語
県平均・正しくは「54%」です。
お詫びして訂正します。

アプリ マチイロ で
市報とおかまち電子版を配信中

二次元コードからダウンロードしてご利用ください（無料）



※閲覧中に表示される広告について、市はその内容に一切の責任を負いません

寄付ありがとうございます
ごさいます

※敬称略

● 地域福祉基金＝株式会社
ラポート十日町



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



開発 あさひちゃん（3歳）
上新田一

おしゃべりが上手で、家族と会話ができるようになってきました。おうちでも保育園でもままごとやメルちゃんのお人形でごっこ遊びをすることが大好きです。小学1年生のお兄ちゃんと一緒に「小学校へ行きたい」と話すあさひちゃん。お名前の由来となったように、明るく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



12月の「すこやかランド」

【クリスマス お楽しみ会】

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)

12月の「なかよしランド」(一部抜粋)

【親子エクササイズ】

日 9日(火)午前10時～11時

会 市総合体育館

講 山口富士子さん

【クリスマス音楽会】

日 23日(火)午前10時～11時

会 段十ろう

講 くれっしえんどさん

〈共通〉

対 未就園児とその保護者

料 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)



JCV

テレビ 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!

雪が降っても安心!



アンテナ不要の **JCV** だから
天候による受信の心配なし!
外観もスッキリ!

JCV 十日町チャンネル放送番組

第20回 駅西まつり

市内から集まったさまざまな団体による
ステージイベントをお楽しみください。

放送期間 11/9(日)~11/22(土)

初回放送 11:00~



第18回

ほくほく線元気まつりinまつだい~秋の宴~

市内外から集まったよさこいチームの息の合った
庄巻のパフォーマンスをぜひご覧ください。

放送期間 11/23(日)~12/6(土)

初回放送 11:00~



JCVご加入がおトク!



加入キャンペーン実施中

詳しくは、フリーコール、訪問スタッフまでお問合せください。



0120-988-945

(平日9:00~17:00)

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

おかげさまで
ご利用世帯数
77,000
世帯

／ 十日町 サービスエリア拡大中! ／

旧十日町・川西・中里・下条

好評受付中

インターネット 最速毎秒 **10G** ※

NCT



※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 長岡市千場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。

