





主な内容

ピックアップニュース

- 2 「第76回十日町雪まつり」振り返り
- 3 十日町市議会議員一般選挙·十日町市長選挙
- 4 パスポートのオンライン申請が始まります
- 気づいて守ろう、大切なこころの健康令和7年度 各種サークル活動参加者・
- 明石学級生募集
- 10 一部公共施設の使用料・利用料が変わります

連載コーナー①

みんなの心をつなぐ手話

- **11** My trip TOKAMACHI/チャオ十日町!
- 12 タウントピックス 連載コーナー②
- 14 とおかまち健康の処方箋
- 15 令和7年度 住民健診・がん検診日程
- 17 お知らせ・ガイド
- 27 ちびっこひろば/子ども情報のひろば
- 29 健康・福祉相談、休日救急医など
- 30 広告欄

2月15日(土)・16日(日)に開催された「第76回十日町雪まつり」。各地域の「おまつりひろば」で趣向を凝らしたさまざまな催しが行われ、多くの人でにぎわいました。

中条笹山縄文ひろばでは、恐竜の着ぐるみを着て雪上20メートルを走り抜ける「ティラノサウルスレース」が開催され、会場には笑顔があふれていました(16日撮影/関連記事2ページ)



第76回

十日町選まつり

TOKAMACHI SNOW FESTIVAL

度重なる寒波の影響で大雪に見舞われた 2025年の冬。十日町雪まつりの2日間 は貴重な晴天に恵まれ、雪国だからこそ できる体験と市民がつくるおもてなしを 多くの人が楽しみました。











日町市議会議員一般選挙・十日町市長選挙

●●●●問合せ:選挙管理委員会事務局☎757-3191

投票日は4月27日(日)です

●立候補予定者事前説明会

■3月28日金

会千手中央コミュニティセンター

・市長立候補予定者:午前10時~

· 市議会議員立候補予定者: 午後2時~

②投票所入場券の郵送

4月20日旧までに郵送予定

入場券は圧着式のハガキで郵送します。 1枚 につき4人分の入場券が付いています。

③期日前投票

■4月21日(月)~4月26日(土)

投票日当日に投票に行けない人は、期日前投票 ができます。入場券にある「期日前投票宣誓書」 部分を記載し、会場に持参してください。

4 投票日

14月27日(日)

投票所入場券に記載された場 所で投票を行ってください。



【不在者投票について】

次に該当する人は不在者投票ができます。

対象者	投票までの流れ
学業・仕事などで十日町市 を離れている人	①不在者投票請求書 (兼宣誓書) を市選挙管理委員会に請求する ②不在者投票請求書 (兼宣誓書) を市選挙管理委員会に提出する ③市選挙管理委員会から不在者投票書類一式が送付される ④書類一式を滞在している市などの選挙管理委員会に持参し投票する
不在者投票施設として指定 された病院や老人ホームな どに入院・入所している人	①施設の担当者(施設長)に不在者投票を申し出る ②施設の担当者(施設長)が不在者投票請求書(兼宣誓書)を市選挙管理 委員会に請求する ③市選挙管理委員会から施設長に不在者投票書類一式が送付される ④指定された不在者投票施設で投票する

【郵便などの投票による不在者投票】

次に該当する人は郵便などの投票による不在者投票ができます。

対象区分	障がい名・要介護状態区分	障がいの程度
りは呼がい老手帳のおけた	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
身体障がい者手帳の交付を 受けている人	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
文けている人	免疫・肝臓	1級~3級
戦傷病者手帳の交付を受け	両下肢・体幹	特別項症~第2項症まで
戦場所有子帳の文刊を支け ている人	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・ 肝臓	特別項症~第3項症まで
介護保険の被保険者証の交 付を受けている人	要介護状態区分が要介護 5	

- ・郵便などの投票による不在者投票を希望する人は、事前に市選挙管理委員会から「郵便投票等証明書」 の交付を受ける必要があります。希望する人は問い合わせてください。
- ・「郵便投票等証明書」は交付日から7年間(要介護者は介護認定の期間)有効です。
- ・すでに交付を受けている人は期限切れに注意してください。
- ・対象者のうち上肢または視覚に重度の障がいがある人は、代理記載制度を利用できます。



市民生活課からのお知らせ



スポートのオンライン申請が始まります

● ● ● ●問合せ:それぞれに記載

パスポート(旅券)の新規申請がマイナポータルを使ってオンラインでできるようになります。

オンライン申請開始日

令和7年3月24日(月)から

●オンライン申請のメリット

- ・市役所窓口へ出向くのはパスポートを受け取るための1回だけ
- ・戸籍謄本の原本の提出が不要
- ・住所地以外でも近くの市町村で申請できる(居所申請)
- ・窓口での申請より手数料が安い
- ・クレジットカードで手数料を支払える



ホームページ



区公	窓口	申請手数料	オンライン申請手数料	
区分	現行	令和7年3月24日受取分から	オンプイン中萌士教科	
10年	16,000円	16,300円	15,900円	
5 年 (12歳以上)	11,000円	11,300円	10,900円	

●注意事項

- ・オンライン申請にはマイナンバーカードの署名用電子証明書暗証番号(大文字英字 と数字を含む6~16桁)と利用者証明書暗証番号(数字4桁)が必要です。
- これまでどおり窓口での申請もできます。
- ・パスポートは申請から受け取りまで最短11営業日かかります。
- 間市民生活課郵送証明センター☎755-5058



コンビニ交付による各種証明書の交付手数料が変わります

全国のコンビニなどに設置されているマルチコピー機で、マイナンバーカードを使用して取得でき る各種証明書の交付手数料が変更になります。ご理解とご協力をお願いします。

- ■料金改定日=令和7年4月1日(火)
- ●対象となる証明書

	コンビ	二交付手数料
証明書の種類	令和7年3月31日まで	令和7年4月1日以降 (市役所窓口の手数料と同額)
住民票の写し	250円	350円
印鑑登録証明書	250円	350円
各種税証明書	250円	350円
戸籍の附票	250円	350円
戸籍全部事項証明書(とう本) 戸籍個人事項証明書(しょう本)	400円	450円

- ●利用できる人=十日町市に住民登録または本籍があり、利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗 証番号)を搭載したマイナンバーカードを持っている人
- ●利用できる場所=セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオンなど
- ●利用時間=午前6時30分~午後11時(4月1日火はメンテナンスのため正午から利用可)
- 圆市民生活課市民係(☎757-3116)または各支所地域振興課市民係

季節の変わり目はこころの病気になりやすい季節です



気づいて守ろう、大切なこころの健康

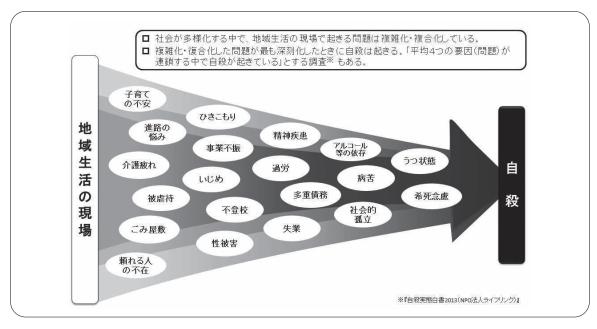
●● ● ● ●問合せ:健康づくり推進課成人保健係2757-9764

十日町市の自殺死亡者数は令和4年が14人、令和5年が12人であり、自殺死亡率は全国や新潟県より も高い状態が続いています。

こころの病気から自殺に至る原因は少なくとも3つ、平均4つの要因が複雑に絡み合い、地域や社会的な背景が影響していると考えられます。<u>多くの自殺は「自ら選んだ死」ではなく、こうした複数の要因と</u>社会的要因により「心理的に追い詰められた末の死」なのです。

こころの病気を正しく理解し、対応することが大切です

自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省「市町村自殺対策計画策定の手引」より引用)



◆気づいてほしい、心配な症状(こころの病気のサイン)

次のような症状が2週間以上続くときは、早めに精神科などの専門医を受診しましょう。本人が気づく ことは難しいため、周囲の人が気づいてあげることも大切です。

_			
	こころ	□気分が沈む □物事を悪く考える □不安でイライラする □自分を責める	
	こころ	□やる気が出ない □集中できない □決断できない □興味や関心がなくなる	
	, > , s	□不眠 □食欲不振 □疲れやすい □体全体がだるい □頭痛 □肩こり	
	からだ	□耳鳴り □めまい □腹痛 □便秘 □下痢 □性欲減退	
	周りが気づける	□表情が暗い □涙もろい □反応が遅い □落ち着きがない	
	サイン	□飲酒量が増える □遅刻・欠勤が増える など	

◆精神科・心療内科受診のポイント

①予約をする

精神科や心療内科は予約が 必要な医療機関が多いです。 事前に電話などで予約をしま しょう。

②受診前に相談したい内容をま とめておく

こころの症状は上手く伝え ることが難しいこともありま す。事前に伝えたいことをメ モしておきましょう。

③治療を継続する

こころの病気は、治療の効果が出るまで時間がかかります。自己判断で服薬を中断せず、こころや体の変化を必ず主治医に伝えながら、根気強く治療を続けましょう。





和7年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集

• ● ● ● ●問合せ: それぞれに記載 -

※月や1回など単位のないものは年額・敬称略

中央公民館で活動(30団体)

次月や1回なこ	単位のないものは年額・ 飯称略	中央公氏館で活動			(30回体)
サークル名など	活動内容	募集 人員	活動日	参加費 [※]	申込み・ 問合せ先
¹⁻ e-ヨガ	無理をしないゆるやかなヨガ体操です。 楽しく体力作りをしています。	5~6人	第2·4水曜日 午後1時~	7,000円	髙橋 ☎ 757-9465
大人バレエ&ヨガ (十日町おやこ劇場)	年齢を重ねても美しく健康でいるために、 バレエやヨガを初歩から楽しみませんか。	若干名	第1·3月曜日 午前10時~	1回1,000円 +会場費 (会員割引有)	丸山 恵 3 090-2548-0507
GENKIYO	無理のないソフトエアロビクスとストレッチで、和気あいあいと楽しく体力づくりをしています。	5~6人	第1金曜日 第3土曜日 午後1時30分~	10,000円	髙橋 3 757-9465
初級ヨガ	ヨガの魅力を知り、心と身体でヨガを楽し み、健康な日々を過ごせるようにします。	何人でも	第1·3月曜日 午前10時~	月2,500円	尾身三代 ☎ 757-0316
女性限定 エアロビクスサークル	健康維持増進のために音楽に合わせて、 楽しく動きます。	何人でも	毎週木曜日 午前10時~	1回1,000円	佐藤恭子 ☎ 090-2247-5915
ヨガはともだち	ルーシーダットンヨガ (タイ式ヨガ) で 体のゆがみや不調を整えましょう。	2人	毎週木曜日 午前9時~	5,000円	佐藤絹代 ☎090-8851-9679
歌は友だち	年齢不問。童謡・叙情歌などを楽しく歌いましょう。日本の美しい詩を味わい、 親睦を深めます。	若干名	第1·3火曜日 午後1時~	6,000円	根津明子 ☎ 090-5214-9449
コーラスライン	発声からしっかりと練習し、一緒に美し いハーモニーを目指しませんか。	何人でも	毎週火曜日 午後7時30分~	月4,000円	山田典子 ☎ 090-5788-4240
サンデー・ボーカル・ アンサンブル	重唱または合唱です。 きれいにハモって うまく歌えたらと心を一つにします。	若干名	毎週日曜日 午後2時~	会場費のみ	内山正彦 ☎ 090-3137-7312
十日町ゴスペル 雪の華	ゴスペルをはじめさまざまなジャンルの 歌を楽しく歌っています。初心者大歓迎。	何人でも	毎週水曜日 午後8時~	月2,000円	田口好世 ☎ 090-1660-7171 (ショートメール希望)
十日町市民合唱団	発声練習から始め、叙情歌や童謡などを 歌います。	何人でも	第1日曜日 第2·3·4金曜日 午後1時30分~	7,000円	富井寿子 吞 758-3272
アレグロ	ピアノを交えた小編成のアンサンブルを 楽しみ、技術と表現力の上を目指します。	何人でも	第2·4日曜日 午後2時~ 第1·3·5月曜日 午後6時30分~	会場費のみ	内山道子 雷 757-4779
アンサンブル・ ムジカ・ルーチェ (越後魚沼弦楽合奏団)	十日町初の弦楽アンサンブル。各パート を募集中です。	各パート 何人でも	毎週土曜日 午後7時30分~	月1,000円 学生は無料	池田芳幸 ☎ 090-9341-3563
銀の笛ピロロ	ー緒にフルートを吹いてみませんか。未 経験者も大歓迎です。	何人でも	第1・3・5日曜日 第2・4 土曜日 午後7時30分~	月1,000円	大渕敦子 ☎ 090-4053-4455
十日町ジュニア ウインドアンサンブル	小学校4年生~高校3年生が対象。各種イベントや福祉施設などで演奏しています。	何人でも	土曜日 午後1時30分~ 月3回程度	5,000円	中町 毅 ☎ 090-4003-8872
フルートクラブ シリンクス	フルートの音色、アンサンブルを一緒に 楽しみませんか。初心者も大歓迎です。	何人でも	第1~3木曜日 午後7時30分~	6,000円	尾身ヨリイ ☎090-5207-8967
鶴夕会	舞踊教室をはじめ、福祉施設や各種イベントで踊りを披露します。	3人	第1·3月曜日 午後2時~	月3,000円	尾身順子 ☎ 757-6065
妻有踊り隊華焔	よさこいを通じて、地域交流や十日町市 のPR、健康づくりに取り組んでいます。	何人でも	毎週月曜日 隔週日曜日 (冬季は変則あり)	入会金500円 大人 月1,000円 子ども 月200円	金子紀子 ☎ 080-3147-0622
フラメンコサークル・ ソイ・ヒターナ	各種イベントや施設を訪問し、フラメン コを披露しています。	3人	毎週火曜日 午後7時〜 ※各クラスごとに 割り振りあり	月2,500円	活動日に直接会場へお越しください
太極拳クラブ	楽しく24式太極拳を学びましょう。転倒 防止や認知症予防に役立ちます。	何人でも	第1・2・3 木曜日 午後7時30分~	月約1,000円	湯沢典子 ☎ 090-8302-8624
妻有太極拳クラブ	太極拳を学び、健康増進や維持に役立て ましょう。	3人	土曜日午後2時~ 1~2月は月1回 会場の都合で休みあり	月500円	活動日に直接会場へお越しください

市内の公民館などで生涯学習活動を行っている、サークルや明石学級(高齢者学習事業)などを 紹介します。生きがいや仲間づくり、趣味を広げるために参加しませんか。

各種サークル活動 (会場別に記載)

- ■期間=4月~令和8年3月
- ■・問表中の各申込み・問合せ先へ(会場となる中央公民館・ 情報館・分じろう・十じろうでは受け付けできません)

サークル名など	活動内容	募集 人員	活動日	参加費 [※]	申込み・ 問合せ先
詩吟神風流神邑会 末広会支部	詩吟を通して漢詩・和歌の詩を学び、一緒に声を出して楽しみませんか。	何人でも	毎週水曜日 午後1時30分~	月3,000円	児玉 満 否 757-5747
絵手紙の会	基礎から学ぶ「下手がいい。下手でいい。」 の楽しい会です。認知症予防にも最適。	若干名	第1·3水曜日 午後1時30分~	3,000円	福原千枝子 ☎ 752-5311
明石書道会	「きれいな字を書こう」を合言葉に、自分 の好きなスタイルで練習できます。	5人	第2·4火曜日 午前9時30分~	11,000円	徳井雅司 ☎090-1666-1897
全日本写真連盟 十日町支部	写真を楽しみたい人、初心者も大歓迎。 写真展や写真教室などを行っています。	3人	第4火曜日 午後7時~	年会費7,000円	小坂幸平 ☎090-2494-7363
十日町 あすなろ山の会	地元の山を中心にハイキング・登山を楽 しみます。	何人でも	第1火曜日 午後7時~	入会費1,000円 年会費2,000円	金沢正敏 ☎758-3524
十日町 おだまき山の会	地元の山を中心にハイキング・縦走・沢 登り・岩登り・山スキーなどを楽しみます。	何人でも	定例会 第 1・3 火曜日 午後 7 時30分~	入会費 1,000円 年会費10,000円 (別途要保険料)	市村信明 ☎ 090-9748-9654
茶楽会	茶道宗徧流の基本を学び、伝統文化に触れてみませんか。	若干名	第1·3水曜日 午後7時~	年会費10,000円 月3,500円	涌井智子 ☎757-4314
パソコン飛鳥	ワード・エクセルを中心にわかりやすく、 楽しく学習しています。講師が丁寧に教 えてくれます。	何人でも	第1·3水曜日 午前9時30分~	14,000円	若月藤一 雷 757-0311
パソコン喜楽会	ワード・エクセルなどを学んでいます。 各自の希望も取り入れながら楽しく学習 しています。	3人	第2·4水曜日 午前9時30分~	16,000円	山田さち子 番 757-3537

▶ 情報館で活動(12団体)

サークル名など	活動内容	募集 人員	活動日	参加費 [※]	申込み・ 問合せ先
聴こえサポートうさぎ・ 十日町要約筆記サークル	聴こえに不便さを感じる人に音声を文字で伝 えるコツを学び、サポートをしています。	何人でも	第3日曜日 午後1時30分~	2,500円	佐藤幸子 ☎090-2985-1588
十日町音声訳サークル	勉強会を月1回行い、正しい発声、アクセント、音の高低、速さ、間の取り方を学びます。	3 人	第2土曜日 午後1時30分~	無料 (別途要テキスト代)	酒井智子 ☎080-2085-8152
十日町傾聴研究会	月1回開催の「傾聴の部屋」で人の話(心)を聴くことができる人を目指し、実習します。	何人でも	原則第1土曜日 午後1時30分~	1回300円	瀧澤政信 ☎090-7639-4628
十日町市博物館 友の会	郷土の自然・歴史・文化について「グループ 研究」や「文化財めぐり」で学び、楽しみます。	何人でも	不定期	1,000円	十日町市博物館 友の会事務局 番 757-5531
アイコンクラブ	少しの経験でOK。ワードやエクセルをゆっくり一緒に学びませんか。	3人	第3木曜日 午前9時30分~	13,920円	阿部富子 ☎ 752-3514
パソコンひまわり会	主にワードを使って年賀状やいろいろな案内 状、町内会の文書などを作成します。	5人	第2·4火曜日 午前9時30分~	14,000円程度	二瓶十二 吞 757-4404
パソコンやまぼうし	テキストに沿ってパソコンの機能を学び、くり返し学習することで無理なく習得します。	3人	第1·3水曜日 午前9時30分~	20,500円	樋口奈津子 ☎090-6922-7824
パソコンゆきうさぎ	パソコンを使って文書の作成などを学習します。	5人	第2·4水曜日 午前9時30分~	14,000円	関口鈴子 ☎090-6220-9356
フォト写楽	写真とカメラ、パソコンなどの技術向上を目 指します。わきあいあいの楽しい会です。	5~6人	第1·3金曜日 午前9時~	12,000円	村山順三 ☎ 090-2723-7162
子育てネットワーク おはなし「たまてばこ」	子どもたちへの絵本の読み聞かせや手遊びな どを行います。一緒に楽しみましょう。	何人でも	第4土曜日 午前10時30分~	無料	千保木美代子 ☎ 080-5473-9008 (午後5時以降希望)
読み聞かせの会 どんぐり	子どもたちへの絵本の読み聞かせやパネルシ アターを行います。	何人でも	第3土曜日 午前10時30分~	無料	伊藤洋子 ☎ 080-5401-8279
リトルバーズ	子育てに関わる全ての人の交流の場です。 絵本の紹介や育児・食育の勉強会を行います。	何人でも	月1~2回 (不定期) 午前10時~	無料	佐藤恭子 ☎ 090-2247-5915

各種サークル活動の情報は次ページに続きます

各種サークル活動の続き (会場別に記載)

※月や1回など単位のないものは年額・敬称略

市民交流センター「分じろう」で活動(4団体) ◀

サークル名など	活動内容	募集 人数	活動日	参加費 [※]	申込み 問合せ先
絵手紙サークル	絵手紙の創作を行った後、相互の親睦と鑑	何人でも	第1水曜日	施設費として	須藤方子
「やっとこ」	賞を楽しんでいます。	13700	午前9時30分~	1,000円	☎ 757-5536
十日町	おもちゃの修理を通じて物を大切にする心	何人でも	第3土曜日	1,200円	長野和明
おもちゃ病院	を育てます。ぜひ一緒に活動しませんか。	刊入しも	午前10時~	1,200円	2 090-1030-5042
とおかまち	会員同士で作品を発表する合評会やより良	何人でも	第1土曜日	月500円	小川清貴
随筆クラブ	い作品を書くためのコツも学びます。	刊入しも	午後1時30分~	H 200	2 090-1604-1045
十日町9条の会	憲法9条を中心に学習を重ねます。学習に	何人でも	第4日曜日	なし	吉楽正巳
	役立つ講演会や映写会も企画・実施します。	刊八〇日	午後1時30分~	140	2 090-4910-8970

市民活動センター「十じろう」で活動(7団体)

サークル名など	活動内容	募集 人数	活動日	参加費 [※]	申込み 問合せ先
ししゅうサークル 絲	ししゅう好きが集まり、楽しくちくちくと 針を動かしています。お気軽に参加してく ださい。	何人でも	第1·3水曜日 午後1時~	3か月 4,000円	樋口道子 ☎ 090-7200-3700
絞り藍遊夢	布を絞り、藍染をして作品や小物を作って 楽しんでいます。初心者大歓迎。	何人でも	第1·3水曜日 午後6時30分~	月1,000円	田邊康則 25 090-4091-7021 松井俊明 25 080-6687-3593
焼物クラブ	気楽な仲間で活動しています。 初心者でも 楽しめます。	若干名	毎週月曜日 午後1時~	10,000円程度	横山信吉 ☎750-1174
*	絵を書くことが好きな仲間が集まり、ス ケッチ旅行や作品鑑賞で親睦を楽しんでい ます。	何人でも	第2木曜日 午後7時~	3,000円	柳 洋治 ☎ 090-3343-9059
若葉絵	デッサン・水彩・油絵など、講師の指導を 受けながら、楽しく学びます。	何人でも	第1・3 木曜日 午後6時30分~ (冬季休みあり)	7,500円 (高校生以下 5,000円)	村山はるか ☎ 090-9326-2570
寿会 鳥鷺	囲碁をやってみませんか。誰でもすぐに始められます。	何人でも	第1・3 水曜日 午前10時~	2,000円	出口光男 ☎080-1085-7389
_{こうじゃん} 好雀会	健康マージャンの学習をしています。	何人でも	毎週土曜日 午前 9 時30分~ (例外あり)	1回500円	井口敬子 ☎ 090-6791-6752

関係サークル活動

※締切以降も随時 窓口または電話 7 5 7 | 5 5 で申込

で申込み に参加費を添えて中央公民館窓口 ※・問4月8日火の開講式まで

他8月はお休み 四手遊び、 ¥年間3千円 財水分補給の飲み物 ※行事により別途徴収あり。 け、 中の参加 季節の行事など 親子体操、 退会は月割 (保険代含む) 工作、 年度途 おでか

会児童センター 11 時 総合体育館ほ 0 4 期間 月8 日(火) 每週火曜日午前 令和8年3月 「めごらんど」、 10 10 時 日 市 (火)

対就園前の子どもとその保護者

親子一緒に楽しめるイベ ントや季節の行事がいっぱ い。親子でじっくりふれあ いながら絆を深め、楽しい 時間を過ごしましょう。

明石学級 (高齢者学級)

■期間=4月~令和8年3月

図60歳以上の市民

会・申・問中央公民館(☎757-5011・▶757-5010)

※3月11日火午前9時~3月28日金の間に、来館・ 電話・FAXのいずれかで申し込んでください。

令和7年度からオリエ ンテーションは行わず、 各コースで顔合わせを します。

※詳細は別途案内を確 認してください

コース	学 習 内 容	講師 (敬称略)	定員	学習日 (2時間)	年間 参加費
生け花	色彩や香りなどを楽しみながら、草月流生け花の 花型法を学びます。※会場は十じろう	滝沢信一	14人	月1~2回金曜日 午後1時30分~	10,000円
合唱	童謡や歌曲、流行歌などを楽しく歌う「明石合唱 団」です。男性大歓迎。	関口智実	30人	第2·4木曜日 午後1時30分~	4,000円
写真	撮影技術を学び、自然や行催事、毎日の生活を写 します。コンパクトカメラでも学習可。	村山 博	25人	月2回水曜日 午後1時30分~	8,000円
手芸	くらしに役立つ実用品を作ります。編みの基礎などを学びます。	清水道子	10人	第2·4木曜日 午後1時30分~	10,000円
俳句	五七五の文字を通して情感や自然を表現し、俳句を楽しみます。年1回の吟行会で市内の名勝を散策します。	小川信子	17人	第2·4火曜日 午後1時30分~	6,000円
料理	家族にも喜ばれる、おいしくて健康に良い料理を	蕪木康子	①12人	①第1·3金曜日 午前9時30分~	9,000円
↑↑→王	学びます。※2コース実施(最小催行人数6人)	無小尿」	②12人	②第2·4金曜日 午前9時30分~	9,000[7]
笑いヨガ	誰でもできて、健康効果が期待される体操「笑い ヨガ」を学びます。	水落善久	14人	第1·3木曜日 午後1時30分~	5,000円

●留意事項

- ・年間参加費は講師料にあてるため、定員に達しないときは参加費が 高くなることがあります。
- ・材料費や教材費などは別途負担です。
- ・年間回数は各コース18~20回を想定していますが、回数や会場は 都合で変更になることもあります。
- ・ 令和 6 年度受講者の継続希望数によっては、申込時点ですでに定員 に達している可能性があります。あらかじめご了承ください。

時バスタオルなど

乳幼児を寝か



令和 7 年度 子育て

な人は持参) せる敷物が必要 間中央公民館



四乳幼児の歯の発達 **定**約15組※定員に達し次第締 ¥無料※内容により別途徴収 遊び、 どに関する講話、 クリスマス会など リズム遊び リズム遊び・手に読み聞かせな 8 あ

会段 対生後4か月以 その母親 十ろうほか 月 第2水曜 9 日 (水) 日午 12 月 歳程度の乳児と 前 10 10 時 日 (水) 11 O 時期 間

すこやか

ママ友づくりをしながら、楽し く子育てを学びませんか。子育て の悩みを共有したり、月齢の近い 子ども同士の交流をしながら、楽 しい時間を過ごしましょう。

施設の適切な維持管理に向けて



B公共施設の使用料・利用料が変わります

• ● ● ● ●問合せ:それぞれに記載

物価高騰などの影響により、公共施設の維持管理経費が上昇しています。市では今後 も施設の適切な維持管理を行っていくため、令和7年4月1日から一部公共施設の使用 料・利用料を改定します。ご理解とご協力をお願いします。



各施設のホーム ページはこちら

改定内容について詳しくはホームページや各施設(所管課)に問い合わせてください。

■対象施設と改定内容(改定内容は一例です)

対象施設	改定内容		問合せ		
越後妻有文化ホール			段十ろう		
「段十ろう」					
情報館					
日本以上日	 一律20%の値上げを行います。	☎ 750-5100			
分じろう	1年20/20/10世上(7/21)(4より。	分じろう			
71007	2 750		☎ 750-7770		
十じろう			十じろう		
1007			2 750-7771		
ひだまりプール	大人(中学生以上) 1 回券ほか	詳しくは上記二次			
ナカゴグリーンパーク	パターゴルフ場・大人(中学生以上)	元コードを確認す	川西支所地域振興課		
ノカコクリーノハーク	ほか	るか問い合わせて	☎ 768-3111		
節黒城キャンプ場	テントサイト(1泊1区画)ほか	ください。			
各公民館	一律20%の値上げを行います。				
台公氏路	詳しくは各公民館だよりの2月号または3月号にも掲載しています。				

Serialization corner 連載コー

みんなの

四まつ物や手話

Vol.24

<u>^</u>

日ごとに暖かさを感じるようになり、体を動 かすのが心地よい季節になってきました。今 回はさまざまなスポーツの手話表現を紹介し ます。

■問合せ=福祉課障がい福祉係2757-3782



手のひらを上に向けて、 軽く曲げた両手人さし指 を同時に前に出す。

野球



両手でバットを振るしぐ さをする。

拍手がヒラヒラ

ろう者の集まりでは手をたたいて音を出す拍手 よりも、両手を上げて手のひらをヒラヒラと振る 方法が好まれるようになっています。会場いっぱ いに手がヒラヒラと舞う光景は、割れんばかりの 拍手と同じなのです。最近では参加者の前に登場 するろう者も、あいさつ代わりに手をヒラヒラと 振る様子が多く見られます。



左手2指の輪を右手2指 の人さし指で蹴るしぐさ



トスを上げるように、指を 軽く曲げて開いた両手を前 に向けて、斜め上へ上げる。





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

■問合せ=十日町市観光協会☎757-3345

十日町きもの彩時記2025

春はきものを「見て・着て・感じる」イベント が目白押し。ぜひこの機会に十日町のきもの文化 を楽しんでみませんか。

※ 第49回十日町きものまつり

■5月3日(土·祝) 午前11時~午後3時 会本町通りほか



※ 令和7年度十日町市二十歳のつどい

■5月3日(土·祝)午前11時~ 会越後妻有文化ホール「段十ろう」

※ 十日町織物産地特別招待会

- 5月9日金~12日月
- 会クロステン十日町

※ 十日町きものフェスタ2025

- ■4月7日(月)~11日(金)午前9時~午後5時
- ※一般公開(入賞発表)は12日出午前9時~午 後3時
- 会クロステン十日町

※~~職人探訪~ 十日町きものGOTTAKU

- **目** 5 月 22 日(木)~ 24 日(土)、 29 日(木)~ 31 日(土)
- 会市内きもの工場(10企業)

※ 第21回きものの街のキルト展

- ■5月30日金~6月8日田※6月3日火は一部休館 午前9時30分~午後4時30分
- 会十日町市街地





2025年は十日町・コモ姉妹都市交流50周年





■問合せ=企画政策課広報広聴係 **2**757-3112



▲十日町雪まつりで外国人観光客への案内をしました。

みなさんこんにちは。国際交流員のロベルトです。 私が十日町に来て7か月が経ちましたが、日々新 しいことをたくさん見つけられています。来市して 早速「十日町おおまつり」や「大地の芸術祭」のに ぎやかな雰囲気を感じることができ、冬は楽しみに していた十日町の雪を初めて経験して、「十日町雪 まつり | にもスタッフとして参加することができま した。

十日町の色々な人と話し、さまざまな資料を見て、 姉妹都市の歴史を深く知ることができています。改 めて50年の交流の中で、十日町の人がコモの文化 に触れてくれたことをうれしく思います。姉妹都市 締結50周年の今年、国際交流員として両市の交流 を盛り上げていきたいと思います!

読者の皆さんへ

「市報とおかまち」でのチャオ十日 町の連載は今回が最終回となります。 これからはInstagramやFacebookで、 コモ市のことや国際交流員の活動をた くさんの写真とともに紹介していきま す。ご愛読ありがとうございました。





Instagram

地域の財を守る

1月30日休:西永寺(上野)

昭和24年1月に法隆寺金堂壁画(奈良 県)が火災で焼失したことから、1月26 日が「文化財防火デー」と定められ、この 時期になると全国各地で文化財を火災など の災害から守る訓練が行われています。



訓練時の西永寺

この日、市内では国の登録有形文化財「西永寺」で消防訓練 が実施されると、消防車両が駆けつけ、火災発生時の報告手順 の確認や放水訓練などが行われました。激しい降雪の中での訓 練となりましたが、一連の活動は滞りなく行われました。訓練 に参加した西永寺住職の渡邊昭二さんは「実際の火災では慌て てしまうかもしれませんが、この教訓を生かし、日ごろから火 の取り扱いに注意して備えていきたいです」と話しました。



放水訓練の様子





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。

雪国と南国の子どもたちがオンラインで交流

2月4日(火):田沢小学校

合併前の旧中里村と沖縄県の旧仲里村(現久米島町)が同名だったこと から、平成3年に交流が始まった「なかさと交流会」。かつては年2回、 児童生徒が互いの地を訪れていましたが、近年はオンラインでの交流が続 いています。



熱心に質問する田沢小の児童たち

今年は田沢小学校6年生と久米島町の3つの小学校(清水小・大岳小・



雪の多さに久米島の児童たちは驚愕

比屋定小)との間で、62回目となる交流会がオンラインで開催されま した。互いの地域の魅力を紹介し合うプレゼンテーションでは、子ども たちは沖縄ならではの気候や特産品などに興味津々。そして、クロスカ ントリースキーの実演を中継し、久米島の子どもたちに雪の様子を届け ました。樋口翔和さんは「沖縄、そして久米島のことをたくさん知るこ とができました。久米島の皆さんにはぜひ十日町市へ遊びに来てほしい です」と笑顔で話しました。

若者の情熱が盛り上げた冬の温泉街

2月7日金・8日生):松之山温泉

松之山温泉街で飲み歩きができる人気イベント「松之山温泉ふぇすてい BAR」が開催されました。温泉街の旅館や飲食店に加えて、今年は國學



國學院大學 観光まちづくり学部の皆さん

きを過ごす様子が見られました。

院大學観光まちづくり学部の皆さんが「湯守 処 地炉」で2日間限定の居酒屋をオープン。 ユニークな飲み物メニューや来場者を楽しま せる演出など趣向を凝らした空間で、お客さ んと学生たちが交流しながら、楽しいひとと

首都圏のキャンパスを拠点に国内外で学び



湯守処 地炉にオープンした居酒屋

を深める学生たちが、自ら掲げた「豪雪の世界に若いパッションを」という コンセプトのもと、地域活性化と経営の実践を通じて松之山温泉を盛り上げ ました。

表彰おめでとうございます

文部科学大臣優秀教職員表彰



大桃 光貴さん (東小学校教諭)

「身に余る光栄です」と喜びを語る大桃さんは、教科書の内容に加えて地 域の身近な題材を取り入れるなど、児童が主体的に社会の仕組みを考えられ るような授業づくりに取り組んでいます。2年前からは県の委嘱を受け、市 内外の先生たちの授業づくりをサポートする教科教育専門監としても業務に あたっています。「子どもたちはもちろん、先生たちの社会科への興味関心 を高めて、意欲的に学んでもらうことを日々心がけています。この地域の子 どもたちと一緒に、楽しみながら社会科を学ぶ先生が増えるよう、これから も尽力します」と話します。

令和6年度北陸農政局 ディスカバー農村漁村の宝 株式会社 HOME HOME NIIGATA

「暮らしに対する光の当て方を変えたことで、地域の文化が外の人に認め られ、受賞につながりました」と話す代表の井比晃さん。平成26年から地 域おこし協力隊として水沢地区で3年間活動し、退任後に同社を立ち上げ、 地域の資源や文化を生かした多彩な体験を提供しています。今年の2月には



代表の井比さん

古民家宿「雪の家」をオープンしました。「このような宿泊施設や体験コンテンツが地域の誇りに繋がれ ばうれしいです。従来の農村の在り方に新たな価値をもたらすことに、さらに力を入れていきたいです」 と今後の展望を語ります。

下条と日野 雪像制作がつないだ30年の絆

2月8日生): 利雪親雪総合センター

下条地区の住民グループ「都市との交流を深める会 四季の 風」と東京都日野市で教育や文化、福祉、スポーツ、国際交流 などに取り組む「日野社会教育センター」との交流が30周年 を迎え、長年にわたる交流を祝う記念式典が開催されました。

両団体の本格的な交流は、平成4年の「第43回十日町雪 まつり」に日野社会教育センターの学生を中心とした雪像制



式典では30年の歩みを振り返った

作有志「ひのスノーマン」が参加したことをきっかけに始まりました。以降、四季の風の雪像制作団体



今年の雪像づくりの様子



左から四季の風代表の山田愼一さん、ひのスノーマン代表の久保田さん

「愛ing下条」とひのスノーマンは、毎年雪像を並べて 制作し、互いに競い合うライバルとして芸術部門の作品 審査に出展しています。雪像制作のほかにも、下条小学 校の児童が日野市で都会体験をしたり、住民同士が互い の地域のイベントに参加したりするなど、多岐にわたる 交流が続いています。

今年の十日町雪まつりでも多くの来場者を楽しませ た両団体。ひのスノーマンの結成時から代表を務める久 保田周さんは「初期メンバーの子どもや孫も加わり、今 も世代を超えてつながっています。その子どもたちがい つでも帰って来られる場所をお互いに提供できるよう、 これからもつながりを持ち続けていきたいです」と話し ます。

とおかまち 健康0処方箋

新潟大学十日町 いきいきエイジング講座 からの健康だより

このコーナーでは、市民の皆さんが毎日をより楽し く過ごし、そして生涯元気に暮らせるように、健康・ 介護・暮らしに関する情報やイベントのお知らせ、地 域の皆さんの声などを隔月でお届けします。

問地域ケア推進課 (☎757-3511)

~新潟大学十日町いきいきエイジング講座とは~ 十日町市の「医療と介護の持続可能な仕組みづくり」を目指す新潟大学の寄附講座です。



Vol.6

上手は医療のかかり方

誰でも体調を崩したり、けがをしたりすることがあります。そんなとき、すぐに医師の診 察を受けることができれば安心です。新潟県は医師不足が深刻な地域です。市民の皆さんが 安心して医療を受けるためには、一人ひとりの上手な医療のかかり方がポイントになります。

かかりつけ医を持とう

何でも気軽に相談できる「かかりつけ医」 を持つことが大切です。かかりつけ医はあ なたの日ごろの健康状態を把握しているた め、適切な診断や治療が期待でき、必要な ときには専門医を紹介してくれます。

診療時間内に受診しよう

休日・夜間などの診療時間外は、緊急性 の高い患者を優先的に診察しています。日 中とは診療体制が異なるため、待ち時間が 長くなったり、十分な検査ができなかった りすることもあります。できるだけ平日の 診療時間内の受診を心がけましょう。

電話相談を活用しよう

夜間や休日に急な体調不良が起き ると、すぐに病院に行くべきか、救 急車を呼ぶべきか迷うことがありま す。そんなときは電話相談を利用し ましょう。看護師などが症状を丁寧 に聞き取り、緊急性の判断や受診の 必要性をアドバイスしてくれます。

今回で「とおかまち 健康の処方箋」は最終 回となりますが、今後 もさまざまな形で市民 の皆さんの健康に役立 つ情報を発信していき ます!



菖蒲川特任教授

とおかまち健康ダイヤル(24時間年中無休)

健康・医療・育児・介護に関する相談を、相談料・通話 料無料で対応します。

0120-108-221

救急医療電話相談・小児救急医療電話相談 (毎日午後6時~翌朝午前8時)

夜間の救急車利用や夜間の受診について迷ったときに相 談できます。

大人(おおむね15歳以上)を対象





お子さん(15歳未満)を対象



そのほかにLINEからチャット形式で救急医療の相談ができる 「AI救急相談アプリ」も利用できます。詳しくは市ホームページ を確認してください。

令和7年度 住民健診・がん検診日程

●問合せ:健康づくり推進課成人保健係☎761-7350(検診専用回線)

令和7年度に実施する住民健診・がん検診の集団検診日程をお知らせします。令和7 年2月末までに各種検診申込書を提出した人には、市が指定した検診日の約1か月前ま でに受診票を送付します。



日程は市ホームページ にも掲載しています。



- ●これまで市報に折込配布していた「十日町市健康カレンダー」は、令 和7年度から全戸配布を取りやめ、希望者のみに窓口配布します。ご 理解とご協力をお願いします。
- ▶住民健診・がん検診日程は本ページを抜き取って保管してください。



申込みを忘れた人へ

随時申込みを受け付けています。専用フォーム または上記問合せ先に連絡してください。



■ 各種健(検)診の申 込み、キャンセル受 一点 付専用フォーム

会場

千手中央

コミュニティ

センター★

住民健診

(特定健診、健康診査、胸部レントゲン検査、前立腺がん検診、ピロリ菌抗体検査、B型·C型肝炎ウイルス検診)

月日(曜)

6月25日(水)

6月26日(木)

6月27日金

★印の会場では、胃がん・大腸がん検診も一緒に実施します。ただし、受付時間が異なるので注意してください。

【十日町地域】

月日(曜)	受付時間	会場
7月9日(水)	午前	
7月10日(木)	8:30~11:00 胸部レントゲンのみ	- 千手中央 コミュニティ
7月17日(木)	8:00~11:00	センター★
7月18日金	※午後なし	
7月30日(水)		
7月31日休		
8月1日金		
8月18日(月)		
8月19日以		
8月20日(水)		
8月21日休		
8月22日金	午前 8:30~11:00	十日町保健
8月29日金		センター (市役所本庁
9月1日(月)	午後 1:00~3:00	となり)
9月2日火	1.00 0.00	
9月3日(水)		
9月4日(木)		
9月5日金		
9月8日(月)		
9月9日以		
9月10日(水)		

【中田神神】

午前

午後

8:00~11:00

1:30~3:00

	【十三地域】			
月日(曜)	受付時間		会場	
	胸部レントゲン	胸部レントゲン以外	五物	
6月11日炒	午前	午前	. —	
6月12日(木)	8:00~10:30 午後	8:30~11:00 午後	中里庁舎 (中里支所)★	
6月13日金	1:00~2:30	1:00~3:00	(1 - 2/// /	

【川西地域】 受付時間

午前

午後

8:30~11:00

1:30~3:00

胸部レントゲン胸部レントゲン以外

【松代地域】

	受付時間		△ +□	
月日(曜)	胸部レントゲン	胸部レントゲン以外	会場	
6月18日(水)	午前	午前		
6月19日(木)	8:00~11:00 午後	8:30~11:30 午後	松代総合体育館 ★	
6月20日金	1:00~2:30	1:30~3:00		

【松之山地域】

月日(曜)	受付	会場	
万 口(唯)	胸部レントゲン	胸部レントゲン以外	云 物
6月5日(木)	午前 8:00~11:00	午前 8:30~11:00	松之山体育館
6月6日金	※午後なし	※午後なし	*

がん検診の日程は次ページ(裏面)

胃がん(バリウム)検診・大腸がん検診

★印の会場では、住民健診も一緒に実施します。ただし、受付時間が異なるので注意してください。

【十日町地域】			【川西地域】		
月日(曜)	受付時間	会場	月日(曜)	受付時間	会場
5月26日(月)			6月25日(水)	午前8:00~11:00 ※午後なし	千手中央コミュニティ センター★
5月27日(火)			6月26日(木)		
5月28日(水)			6月27日金	A T 及体U	
6月2日(月)	/π * 7.00 10.00				
6月3日火	午前7:30~10:30	十日町保健センター		【中里地域】	
6月4日(水)	※午後なし	(市役所本庁となり)	月日(曜)	受付時間	会場
7月2日(水)			6月11日(水)		
7月3日休			6月12日(木)	午前8:00~10:30 午後1:00~2:30	中里庁舎(中里支所) ★
			6月13日金		
7月4日金					
7月9日(水)		千手中央 コミュニティ	【松代地域】		
7月10日休	午前8:00~11:00		月日(曜)	受付時間	会場
7月17日(木)	※午後なし	センター★	6月18日(水)		松代総合体育館★
7月18日金			6月19日休	午前8:00~11:00	
7月28日(月)			6月20日金	午後1:00~2:30	1210//00/21113/20/
7月29日(火)			<u> </u>		
9月11日休	午前7:30~10:30	十日町保健センター		【松之山地域	
9月12日金	※午後なし	(市役所本庁となり)	月日(曜)	受付時間	会場
9月22日(月)			6月5日休	午前8:00~11:00	
9月24日(水)			6月6日金	※午後なし	松之山体育館★

乳がん検診・子宮頸がん検診・骨密度検診

各日の受け入れ人数が決まっています。検診日時の変更を希望するときは、必ず事前に連絡してください。

【十口町地域】

【十日町地域(水沢地区)子宮頸がん検診)】

			7100	11地域(水水地区)于	- 古斑が心快診儿
月日(曜)	受付時間	会場	月日(曜)	受付時間	会場
6月9日(月)			6月24日火	-	
6月10日以			7月1日火		
6月16日(月)			7月8日火		
8月4日(月)			7月22日火	午後2:00~2:30	たかき医院 (土市第5)
8月7日休			8月5日火		(工训务5)
8月8日金			8月19日火		
8月25日(月)	/		9月16日火		
8月26日以	午前9:00~10:30 午後1:00~2:30	十日町保健センター (市役所本庁となり)		地区の女性で、子宮頸が/	
9月18日(木)			・実施日は申込	込人数によって割り振り	ます。
9月19日金				【中里地域】	
9月29日(月)			月日(曜)	受付時間	会場
9月30日以			9月10日(水)	午前9:00~11:00	
10月1日(水)			9月11日休	午後1:00~3:00	中里庁舎(中里支所)
10月2日休				 は午前のみです。	<u> </u>
10月3日金					

・9月30日以・10月1日似は水沢地区の女性が対象です。乳がん・ 骨密度検診のみ実施し、子宮頸がん検診は実施しません。

【川西地域】

月日(曜)	受付時間	会場
7月16日(水)	午前9:00~11:00	千手中央コミュニティ
8月6日例	午後1:00~3:00	センター

[・]骨密度検診は午前のみです。

【松代·松之山地域】

		INI VINCE	274 7
	月日(曜)	受付時間	会場
_	9月2日(火)	午前9:00~10:00	松之山体育館(午前のみ)
	3 H 2 🗆 (V)	午後1:00~2:30	松代総合体育館(午後のみ)
9,	9月12日金	午前9:00~10:00	松之山体育館(午前のみ)
	3月12日団	午後1:00~2:30	松代総合体育館(午後のみ)
	9月16日以	午前9:00~10:30	松代総合体育館(午前のみ)

[・]骨密度検診は9月2日火のみです。

0

0

開 5 9 5 催 「森の学校)ます。 83 1 キョ \Box

トイから学ぶ生物多様性まわして発見!カプセルー

性ル

3

月

15

日

7

月 13

日

 (\square)

午

7

作

品

を作り

ます。

グラ

内どんぐりや木の

枝などを

9

時

午 (±)

後 5 時

時

まで

入

リにはホテルベ

、ルナテ

お知らせ・ガイド

【お知らせ】

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、それぞれ問合せ先へ確認 してください。

対中

学生

以

上

休火曜! 3 月 クラフトコンテスト あてま森と水辺の教室ポポラ 午 Ħ 後 31 午後 4 日 時 (月) までの 午 前 9

時

内芥川: **定** 25 人 庭 ツ 間情報館 野三省さん 龍 之介 秋・ 0) **8** 鼻 7 5 塊 0) 0 <u>-</u> 土

3 8 月 時 20 45 分 日 休祝午後7時 30 分

第

96

回

名作

まちなかステージ 3月15日~4月14日の行事予定表

生き物がモチーフの

のカプセ

出当

高

原リ 0

1

トイをテーマにした企

画

ル 間 1

7 5 8

4

8 森

す。

学習成果展

示

ŧ

同

1 0

1 ホ 6 毎

週

火曜

は午後4

30

分まで)

オ

ア宿泊券をプレゼン

00円

(中学生以下

無

三

作代

5

0

十日町おもちゃ病院 ●時間=午前10時~午後3時(受付は 午後2時まで) 会分じろう:ルーム1 娯楽の日(NPOひとサポ) ●時間=午前10時~午後3時 15日(土) 会分じろう:情報ラウンジ まちなか食堂(NPOひとサポ) ●時間=午前11時30分~※なくなり次 Ă 第終了 会分じろう:情報ラウンジ ¥100円/人 アニメ関連フリーマーケット(アニメフレンズ) ●時間=午前11時~午後6時 16日(日) ❸十じろう:ギャラリ− 雑談会議(NPOひとサポ) ●時間=午後2時30分~4時 21日金 会分じろう:ルーム2 ※要申込

間市民交流センター「分じろう」(☎750-7770) 市民活動センター「十じろう」(☎750-7771)

月	B	内 容		
2	21日(金)	家族の傾聴会(だんだん会) ●時間=午後 1 時30分~ 会十じろう		
3 月	28日(金) 20日(日)	尾身伝吉版画展 ●時間=午前10時~午後5時(30日の み午後3時まで) 会十じろう:ギャラリー		
4	2日(水)	芸術祭ざつだん会(NPOひとサポ) ●時間=午後7時~8時30分 会 分じろう:ルーム1・2		
月	10日(木)	とおか市(NPOひとサポ) ●時間=午前 9 時~午後 1 時 会 分じろう:マーケット広場		
F //				

【分じろう:まちの歴史文化コーナー HAKKAKE】

月日	展示内容
4月14日(月)	松代・松之山地域の遺跡
まで	ロー 向 原 遺跡と橋詰居村遺跡-

4月のイベント予定

_		
月	日	内容
4 月	13日(日)	子供障がい者等支援コンサート ●開演=午後2時 ¥3,500円
	20日(日)	きらら会春に舞う ●開演=午後 1 時(開場は正午) ¥1,000円
	27日(日)	第21回妻有演劇まつり ●関演=午後1時30分(関場は午後1時)

間越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館 「段十ろう」(2757-5011)

まちなかステージと段十ろうの行事・ イベント予定表は今号を もって掲載を終了します。 今後は各施設のホームページ などを確認してください。



市内の イベント情報

国3月22日出午前10時~午

後

ろう」

「森の学校」キョロロ4月の里山体験プログラム

ーマ/日時など

花ごよみしらべ 目4月5日出午後1時30分~4時定20人

里山の生き物探検 🖪 4 月 6 日(日)・13日(日)・20(日)・27日(日)午前10時 30分~正午定20人¥500円

こども探鳥会 14月12日 (1)午前8時~9時30分

クモしらべ 14月12日出午後1時30分~4時度10人

定例探鳥会■4月26日出午前5時~8時

里山の生き物サポーターズ 目 4月26日出午前10時~正午 20人

※小学3年生以下は保護者同伴で参加、未就学は体験料無料 ●入館料=600円(中学生以下無料)

間キョロロ(2595-8311)

確認してください。

務局(四763-

日午前のみ)、

ユー

モー

キョロロ里山体験プログラムは今号 をもって掲載を終了します。 今後はキョロロホームページなどを

圓中里地域まちづくり

協

※

内今月の星空散:

歩

おとめ

のはなし

台ユーモー

-ル2階。 11

曜

日午

前

時~

(約 35

分

投影日=

毎月第1

1

4

月

0

番

組情報です

ウム室



キョロロ ホームページ

第3回雪割草展示即売会・品評会

3 会まつだいふるさと会館2階 時 月 22 午 後 H (土) 4 時 23 H 旧午前

4 $\begin{array}{c} 1 \\ 2 \\ 0 \end{array}$ | 7 6 7 2)

日は午

後

(4時まで)

*

14

15

日火

唄と踊りの誘い三清会会主55周年記念

ぶみ山草会・井上(四0 4月5日出~

図とおかまちミチクサマ

ル

目的

ホ

焚き火でマシュマロ

ほ シ

他詳細は市ホー

を

確

認してくださ

文化観光課観光企画

係

8

3 会越

月 23

日

旧午

後

1

時 ル

開

後妻有文化

段 演 会越後妻有交流館

会情報館ギャラリ は休館

固 村· 図会員11人のコンテスト 作品を含む作品50 7 1 6 2 Ш **8** 0 9 0 点を 2 7 2 3 展 示

ドーム中里き☆ら○らプラネタリウム

フォト写楽 第5回写真

(最) 終

プラネタリ 第2日 議会 広告掲載 働く方ならどなたでもり 合格前から お申込みOK! **\ まずはこちらから /** ネットカンタン 教育ローン 5品の詳細は 仮申込 ※審査結果により、ご希望に添えない場合があります 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、 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 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。 ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

を確認

ての審議

(詳細は公募要

申·問

|要項・申込書(キ

Ξ

 \Box

 \Box

≥3月21日金必着

内キョ

0

運営や業務に 書類審查 3 月 31 日

(2年間

|考方法|

任期=4月1日~令

和

9

年

受付期間=2月

20日

呆午

前

≥3月21日俭※必着

問国土交通省道路

道路

募集人数=3人

引

体など

対子育てを応援する市

民活

Ž

因活動展示、

ワー

-クショ

ッ

プ、

こどもまつり参加団体募集

ocn.ne.jp) S

 $\frac{9}{4}$ $\frac{2}{1}$

 $\overline{4}$

ŧ

掲載)を持参・郵送・電

に配

置

市

ホ

 Δ

国5月5日阴 祝午前10時~

会市民交流センター 「分じろ 595-8311) 町 「森の学校」キョロ

市

後2時

大卒程度 国税専門官募集

推進標語

国土交通省では、

毎

车

8

「道路ふれあ 道路愛護・

17

月

間 い利

正し

用

受験資格

①平成7年 莱 (1) れ 年 成 16 4月1日生まれ に大学を卒業する見込み および令和8年3月まで 大学 で次に該当する人 0) 以下同じ) 年4月2日以降生 (短期大学を 4月2日~平 を卒業した人 0) 人 除く。 成 ま 16

∵圆NPO法人市民活動

※応募数・内容によっては

りすることあり

パフォーマンス発表など

人事院 る人 同等の資格があると認 が⑴に掲げる人と

キョロロ運営委員会委員募集

(2)

对小学生以上※

1

人2作

品

で応募可

てください 交通省ホームペ

令和7.8年度

-7444)※火曜定休

ワークひとサポ(276

囲詳細は ら 時~3月24日/月※受信有効 確認 左記 次元コード か

3

交通管理

課

8

03

固インターネット て .. 内 人事院 線2332)、 3 5 8 人材局試験 1 申込みにつ 5 3 上 1 課

メール (kyororo@dolphin 松之山松口17 いずれ 1 12 か \Box H 令和7年度 1 線2097 「道路ふれあい月



0 税局人事第一 以外につい 4 8 6 て... 一課試験係 0 関 東 3 信 1 越国 **8**

- ム ページ

ゆずりますゆずってください「ゆずります」 第30回 ~捨てればゴミ、リユースでエコ!~

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

【取扱対象外物品】

国土交通省

ホームページ

- 家電リサイクル法対象製品:エアコン、 テレビ(液晶・プラズマ含む)、冷蔵庫、 冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機
- ・長期保存で品質変化するもの:動植物、 食品、堆肥など
- ・取扱いに資格が必要なもの:医薬品、 農薬、灯油など
- ・法律に反するもの:違法コピー商品など
- ・故障しているもの:修理・修繕しなけ れば使用できないもの
- ・その他:使用済み衣類、貴金属、金券、 車、バイク、農機具、タイヤ、パソコ ン、ほか消費者協会が認めないもの

推進する標語を募集して

41

応募方法ほか詳細は

玉

ジを

確

認

啓発などを行ってい

.ます。

環として、

取組みを

層

- 申請者と希望者(当選者)間でお互いの連絡先を開示す ることを承諾してください。
- ・申請者は希望者(当選者)への引渡し前に品物の処分・ 譲渡などを行わないでください。
- ・リユース活動促進が趣旨のため、営利目的での応募はご 遠慮ください。
- 対十日町市に住んでいる人
- ≥3月21日金午後4時
- 用所定の用紙(市消費者協会事務局・各支所地域振興課に 配置、市ホームページからダウンロード可)に品物の詳 細など必要事項を記入し、写真を添付して持参・郵送・ メール (t-shohi@city.tokamachi.lg.jp) のいずれかで提出
- 間市消費者協会事務局(市消費生活 センター内・2757-3740) ※受付は平日午前9時~午後4時



詳細や用紙データは こちら

会市民活動センター

「十じろう」

期間

||5月~7

月

月2

口

/計6回

対市民

(初心者向け)

※小学

トにも参加できます。

定先着各10人程度※半数に満

あ

生以下は保護者同伴の教室

✓ 4 月 22 日 伙

間生涯学習課

7 5 7

3千円※教室によって材料

登録店舗・事業所募集とおかまち・つなん消防団員サポート制度

たないときは中止あり

]デッサン、マジック、書道、

エコクラフトかごバッグ、

員とその家族が消防団員証を

サポートショップで消防団

費など別途徴収あり

計年度任用職員)募集中市発達支援センター職員 会

極

拳、

生け花、

やきもの、ミ

ゆう、中国語、

、ヨガ、太

内発達支援センター利 雇用期間=4月1日~令 たは相談支援 子教室や小集団教室での (乳幼児) 個別対応記録作成) 0 療育指導 用 (親 指 和 児

着付け、

お肌のお手入れ

康マージャン、茶道、

、きもの

ニチュア・ジオラマ造り、健

▲3月31日川午後7時

占いカード、メイク

採用人数=1人 8年3月31日

6

 $\begin{array}{c}
 1 \\
 7 \\
 4 \\
 4
\end{array}$

トワークひとサポ

間NPO法人市民活動ネ

教員、 資格=保育士、幼稚園教 社会福祉士 諭

問発達支援センター **申**ハローワーク十日町

7 5

> 加入団体募集 市子ども会連絡協議

会

共済会 ども会の情報交換や県子ども 会行事の充実やもしもの事故 てい 育成会の養成・研修、 会連絡協議会が行う指導者や に備えることができます。 市 います。 内3の子ども会が加入し (保険) 全国子ども会安全 に加入でき イベン

受講生募集市民かつどう教室「学じろう」

人材バンク登録者募集

申・問生涯学習課 (☎757-5011)

生涯学習

励生涯学習活動に関するさまざまな特技や技術・知識があり、生涯学習に対して理解や熱意を持 って指導できる人や団体

※指導者の身分を利用した政治的活動や宗教活動、営利活動は認められません。

- ●登録分野=文化芸能、スポーツ、福祉、農業や園芸、そのほかの学習
- ≥ 3月31日/月※随時受付可
- ●更新日=4月1日(火)
- ●留意事項
- ・登録すると相談者に対して個人情報を提供するほか、氏名と指導内容を市ホームページに掲載 します (住所や電話番号は掲載しません)。
- ・登録しても相談者の意図する内容と合致しないときは依頼があるとは限りません。

吹奏楽

中学校の「休日の部活動地域移行に向けての体制づくり」にあたり、 吹奏楽活動に人材を派遣することを目的としています。

対中学生への合奏指導や楽器指導ができる人

吹奏楽に関する詳細はこちら

広告掲載

一 石田社 一



3日間限定!!

所属歌手

10:00~20:00 025-752-4075

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

吟、

モル

タル

造形、

囲

碁、

福祉·健康

スポーツ / くらし・相談

たは南分署

しぶみ分署

十日 (木) 午 月の全血献 · 前 9 1町地域 嵵 30分~ 消防本部 血 10 時 45

17

分 日

十日町市総合体育館

17

間情報館(☎750—510

0

業や団: とができます。 だく制度です。 書棚 R効果が期待できます 0 目にとまるため、 年間費用を負担 体の広告を表示す や最新号のカバーに 雑誌コ 雑誌は大勢 て るこ 41 1 企

即申込フ

オ 郡 工

1 医師

 Δ

か

中

魚沼

会ほ

地

域ケア推進課

8

5

3 5 1

)共催=

ーザ

1

白町 病院) に

島健史さん(魚沼基幹 病院を実現するため

報館 なりませんか

の雑誌スポンサ

誌スポンサーとは、 貸し出し す る雑誌 を 選 た 報

筋、

地域全体でひとつの

í M

C

つ

てな

に?

ź

和夫さん(ゆきぐに大和診

国 3 月 22 定先着150 会 南 ル 4 ,軽度認知障害, 時 45 魚 (オンラインも 沼 日出午 市 分 民会館 で! -後3 多 可 目 時 M 30 的

見逃さない市民公開講座 C I

固健 (木) 係 康づくり 正 **8** 午 5 7 5 7 午 推進 後 3 課母子保健 時 9 7 5 9 30 分

守る消防団員を応援

安心

会の確保に繋がるようサポ

ショップを募集します。

ジを確認してください。

消

防 7

本 5

部

総

務

課消

寸

1

5 5

6 防

ま 係 細

は消防本部公式ホー

4

などを受けら

います。

地 0

を 引

示すると、

商

品

価

格



申込みはこちら

知っていますか?柔道整復師(整骨院・接骨院) のかかり方

寺

問市民生活課国保年金係(☎757-3735)

分~

朩

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術には、健康保険が使える内容が決められています。

○健康保険が使えるとき(一部自己負担あり)

- ●骨折・脱臼(医師の同意書が必要。応急手当の ときは不要)
- ●急性などの外傷性の捻挫・打撲・挫傷(肉離れなど)

×健康保険が使えないとき(全額自己負担)

- ●日常生活の中の疲れや肩こり
- ●スポーツなどによる肉体疲労
- ●病気(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアな ど) による痛み
- ●加齢による腰痛や五十肩などの痛み
- ●脳疾患後遺症などの慢性病、症状が改善しない 長期の施術
- ●別の保険医療機関(病院・診療所ほか)で治療中の傷病

柔道整復師の施術を受けるときは

- ①負傷原因を正確に伝える
- ②「柔道整復施術療養費支給申請書」の 内容をよく確認する
- ③施術が長期間にわたるときは医師に相 談する
- ④領収書は必ずもらう
- ⑤治療内容を記録し保 管する



広告掲載

和服

・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 十日町市西本町3-4-9 出張依頼:090-3289-0123 定休日 土日祝日



時持ち物 講講師 他その他 Ø締め切り 申申し込み 問問い合わせ F F A X 間地域ケア推進 四完成した診療所内を公開 **国**3月27日休午後3時~5 十日町市国保川西診療所内覧会 国 進係(四757 ます。 部入室できない部屋があ 保川西診療所 申込み不要です。 **連課地域** 3 5 1 1 医療推

広告掲載

4月10日休は児童手当定期支払日

仴までに申請してください。 給します。 済 2・3月分の児童手当を支 **8**757-3719) 育て支援課子育て支援係 んでいない人は3月31 制度改正に伴う申請 日

0 0 円

0

ず 中 中

学

生以下1100

が

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

IĬ,

申·問市総合体育館(☎752

768-2308)、中里公

4377)、川西公民館(8

民館(☎763-2493

▼4月17日休午後5時

弁当、

飲料水など

日申込時に渡すゼッケン、

雨

0

円·中学生以下600円

第 38

|回信濃川河岸段丘ウォーク

4

月

29日(火祝)

コース=①

km

② 川 4

※専用フォームから申込可

里 15 西 25

小手谷12 km

km km

3

) 津南23 km、)津南50

中

1 0

0円·中学生以下1

6

申込みはこちら

交通事故(※)」による 怪我等に見舞金を 支給します ※自損事故・車の同乗者・自転車の転倒事故 (道路を運転中)等も対象になります。

お申込み方法など詳しくは、町内会経由で配布される封筒の中身をご覧ください

お申込み/市内金融機関窓口、松之山支所地域振興課地域振興係 (市役所本庁、川西支所、中里支所、松代支所、郵便局、農協本店ではお申込みできません) お問合せ/防災安全課 防災安全係 ☎025(757)3197 もしくは各支所 地域振興課 地域振興係まで

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

市民スポーツ大会結果 第20回

問スポーツ振興課(☎756-5013)

各競技の優勝選手・チームを紹介します。

種目	大会名	種別	優勝者(敬称	略)
		小学 2 年以下女子 1 kmクラシカル	鐙島小学校	尾身日向
		小学 2 年以下男子 1 kmクラシカル	鐙島小学校	涌井桜希
		小学 3 年女子 2 kmクラシカル	鐙島小学校	柳江里菜
		小学 3 年男子 2 kmクラシカル	吉田小学校	柳 — 颯
		小学 4 年女子 2 kmクラシカル	鐙島小学校	植木姫乃
		小学 4 年男子 2 kmクラシカル	まつのやま学園	髙橋瑛士
		小学 5 年女子 3 kmクラシカル	吉田小学校	久保田 理子
		小学 5 年男子 3 kmクラシカル	鐙島小学校	尾身 優
	775 F 4 C	小学 6 年女子 3 kmクラシカル	吉田小学校	丸山 みなみ
	第54回 市民スキー選手権大会	小学 6 年男子 3 kmクラシカル	西小学校	柳 侑成
	クロスカントリー競技	中学女子 3 kmクラシカル	南中学校	小 林 由 奈
		中学男子 5 kmクラシカル	吉田中学校	野 上 陽 翔
		小学女子チームスプリント 2 人× 1 km× 2 回	ゆとっとA	南雲実愛
		小子女 プームスフックト・と八个	WC JCA	滝 沢 綾 芽
		 小学男子チームスプリント 2 人× 1 km× 2 回	一 西小学校あおばA	江 村 僚 太
		小子男丁ノームスノリントと人へ「****** と回	四小子収めのほん	柳 侑 成
スキー		中学女子チームスプリント 2 人× 1 km× 3 回	吉田中学校E	柳 里緒菜
AT				柳明依菜
		中学男子チームスプリント2人×1km×3回	吉田中学校B	丸 山 悠 都
				野上陽翔
		小学3年以下女子混合大回転	まつのやま学園	小見 はるき
		小学 3 年以下男子混合大回転	松代小学校	本 柳 祥 樹
		小学 4 年女子混合大回転	松代小学校	市 川 愛
		小学 4 年男子混合大回転	十日町市スキー協会	川田一翔
		小学 5 年女子混合大回転	松代小学校	松山千鶴
		小学5年男子混合大回転	まつのやま学園	惠美碧月
		小学6年女子混合大回転	松代小学校	若 井 彩 葉
	アルペン競技	小学6年男子混合大回転	松代スキー協会	渡邊未來
		中学校女子混合大回転	松代スキー協会	内 山 莉 乃
		中学校男子混合大回転	松代スキー協会	若 井 謙 成
		成年男子B混合大回転	十日町市スキー協会	小泉 健太郎
		成年男子C混合大回転	十日町砂利スキークラブ	藤ノ木 大祐
		成年男子D混合大回転	十日町スキークラブ	樋 熊 一 茂
		成年男子E混合大回転	十日町市スキー協会	富 井 孝

間企画i

政策課企画

|政策

係

Ħ

7 5 7

募

定 20 時屋内履き、 3 会市総合体育館屋内グラウンド 盟事務局·久保田 か 分~ 16 い服装 人 月 日 十日町 711時3023日 W午前 11時30分 ゲ ĺ 26日 動 1 のできる **8** ボ 前 0 9 9 ル 時 4 月 30

ボー

ル講習会

4月の休館

日

5 4 9 3 $\begin{array}{c} -5 \\ 1 \\ 2 \\ 6 \end{array}$

育 館)

|| | 8 | 日

(火)

なかさとアリー 川西総合体育館

ナ 市総合体育館

15

松代総合体育館

Ï

毎

週

(月)

3月の納税・

連 0

ンター 情報館 博物館 まつだい雪国農耕文化村セ 二年週 ||14 日 (月) (月) 28 日

ターニ

毎週火

千手中央コミュニテ

1 28

セン

段十ろう=14

 \exists

(月)

日

(月)

郷土資料館= 「農舞 台」・まつだ 毎週火・ (7K)

※29日は開館

23 日日(火) (中里体 (水) (月)

令和7年度 犬の登録・狂犬病予防集合注射日程

飼い犬は生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

¥3,250円 (新規登録は別途3,000円が必要) **樹**案内はがき(既登録犬のみ)

月です。

期限

3 月 31

H

(月)

十じろう=毎週

よび介護保険料第12期の

納付

分じろう=毎週火

後期高齢者医療保険料お 月は国民健康保険税

) + = --

30

毎週火※29日は

ひだまり

プー

jレ ∐

毎週火

開

館

日は閉館

固税務課

3

市

課

8 3 1

7 5

3月から4月の間

鉄道

1

鉄道·

バスのダイヤ改正

757-3757

期で

す。

利用するときは、

事 時

前に各交通事業者のホー

ムペ

・ジなどで最新のダ

イヤを

てください

3735)·福祉課

7

やバスのダイヤ改正

が多い は、 内に納めましょう。

●注意事項

- ・昨年と会場が変更となっている所があります。
- ・死亡や変更があったときは届出が必要です(鑑 札・注射済票を持参して、環境衛生課または集 合注射会場へ)。
- ・会場設営の妨げになるため、開始時間前の来場 は控えてください。
- ・フンや尿は飼い主が責任をもって片付けてくだ さい。
- ・料金は釣銭のないように準備してくださ 17
- ・犬には必ずリードを付け、逃げたり暴れた りしないようにしてください。
- ・老齢や病気などで注射が受けられないとき は、獣医師の診察を受け、猶予証明書を発 行してもらってください。
- ・はがきは3月下旬に発送予定です。

目・会下表のとおり

期日	会場	時間
4月	水沢公民館	午後1時30分~2時
10日(木)	十日町保健所	午後2時30分~4時
	大井田コミュニティセンター	午前9時~9時30分
4 🗖	上新田自治会館	午前10時~10時30分
4月15日(火)	高齢者コミュニティセンター (橘)	午後1時50分~2時
13 日(八)	上野地区コミュニティセンター	午後2時15分~2時35分
	千手中央コミュニティセンター	午後2時50分~3時20分
4 🗖	松代支所	午前9時30分~10時
4月17日(木)	自然休養村センター	午前10時40分~11時10分
11 11 (1)	旧中里総合センター	午後1時30分~2時30分
5月	十日町市役所	午前9時~10時30分
11日(日)	松代支所	午前11時40分~正午

※どの会場でも受けることができ、かかりつけの動物病院でも個別に受けることが できます。





詳細はこちら

固環境衛生課環境企画係

(2752 - 3924)

入札:午前10時~10時30分、開札:午前10時31分

宅地

差押財産の公売会を実施します

1 階会議室B

|地積(㎡)

235.70

床面積(㎡)

1 階:

57.96

2 階:

46.37

間税務課管理収納係 (☎757-3113)

見積価格

1,570,000円

指

定ごみ袋(燃やすご

却場十日町市エコクリーン

まもなく交換期限です 旧家庭用指定ごみ袋

間近となりました。期限までに 交換をお願いします 袋に交換できます。交換期限が 色文字)は、 いただくことで新指定ごみ 緑色文字、埋立てごみ:赤 差額料金をお支払

> 場所= 期限 日曜 3 É 環境衛生課 祝日は除く) 月 **31** 日 (月) まで (土・ (ごみ焼

閻環境衛生課廃棄物対策係 後5時15分まで 三午前8時 30 分から午

時間

センター

内

752-3924

詳細はこちら

公売保証金

160,000円

時マ 間 1

3月15日出、4月13日田(中 休日=3月3日(1) 里・松代) 4月6日(川西·松之山) 午前9時~正午 (本庁)、

会市役所本庁舎および各支所 他完全予約制。 ください。 市ホームページを確認して 地域振興課市民係窓口 最新の日 程は

※インターネット予約も 申・間市民生活課市民係 755-5154) 各支所地 域振興課市民係 または 時間外開庁 可 -ムペ-**8**

できます。 夜間や休日に受け り取りの 4

留意事項

ドなどを持参してください。 請は本人確認を行います。 免許証やマイナンバー 各種届出、 証明書の交付 カー 運 申

!外開庁のお知らせ・ナンバーカード

夜間=3月2日休、 4

日休午後7時30分まで 月 本 10

庁のみ)

届 出はお早めに

せてください。 転勤 種証明書の取得は早め 混み合うので、 3 特にお昼休みや休日前 に伴い窓口 月~4月は進学・ が混雑し 手続きや各 に済 就 職 後 ま

延長窓口の業務内容

●戸籍の 届 出

出生届 届出の受付。 死亡届 などの 戸

●方法=期日入札

土

地

種別

建物

会保健センター (市役所隣)

●公売財産=下表のとおり

十日町市下条

1丁目334番17

所在、

種類:居宅

●実施日程=受付:午前9時30分~、

●売却決定=4月9日/水午前11時 ●代金納付期限=4月16日水午後2時

在

所在:十日町市下条1丁

構造:木造亜鉛メッキ鋼

板葺2階建

目334番地17

種類、構造

●入札日=3月26日(水)

市役所窓口を延長し

窓口の延長期 間

2住所異

勭

の

届

出

※3月29 日出・ 延長時間=午後7時まで 3月27日休~4 30日田は除く 月2日 (7K)

転

入届

転

出

届

転

居

届

❸各種証明 書の交付

|帯主変更の届出の受付。

書の 住民票の写 戸 取得。 籍関係の 証明書の 鑑登録証 ほ か

コンビニ交付が便利 各種証明書の取得は です

明書を取得できます のコンビニエンスストアで証 書を搭載したマイナンバー ペー て、 -ドを持っている人は、 日町市に住民登録をして -ジ参照) 利用者証明用電子証 (詳細 全国 力 明

◆国民健康保険 後期高齢者医療保

険

ず本人または家族の届出が 医療保険に関する申 (健康保険の切り替えは [民健康保険・ 後期高齢 請 0 受 必

0)

U・Iターンを検討して

る人だけでなく、

そのご家

情報を掲載しています。

当市

圓福祉課援護係

7 5

移住支援制度の紹介など、U・

、の仕事や生活の体験

日町市にU・Iターンし

194月8日火

22

も午後2時~4

時※開催 日火両日と

 \mathbb{H}

外にも随時相談可

リン・ステップ相は 働くことに悩む人

談の

ターンに役立つさまざまな

会保健センター

(市役所本庁隣)

※除外申出は、 末までに相談してください。 U·ーターン情報誌 Ti'm home! Tokamachi vol.8 (デジタル版)を発行しました 確実性があり、 757-3120

相談・問農林課農業企画 ない緊急なものに限ります。 かつ代替地が

固総務課人事係

8 7

します。

ご理解とご協力をお願

計画が具体的で

き開 他の除外を進めることができな となり、概ね8か月の期間を要 地区域からの除外手続きが必要 末に予定しており、手続き中は 域」となっている農地を、やむを に利用するときは、 得ず農業以外の用途(宅地など) ます。令和7年度前期の手続 始を5月、除外完了を12月 急を要する案件は3月 事前に農用

固企画

政

策課移住定住推進

係

8755—5137)

族やお知り合 ひご覧ください 閲覧方法=十日町 0) 皆さんもぜ 市 移住定

係る手続き

住サイトで閲覧 可

農業振興地域内の

一農用地

UIターン情報誌 二次元コード

ビジネス軽装を実施します 市では省エネルギー推進な 4月2日水から職 を実施しま

員の執務時の服装として、

ジネス軽装

(ノーネクタ

税務課からのお知らせ

「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧と「課税台帳」の閲覧

1

ジャケット)

どのため、

令和7年度の固定資産税に係る

【縦覧帳簿の縦覧】

- ■縦覧できる人=納税義務者、納税管理人、 納税義務者からの委任状を持参した人
- ●手数料=期間中無料

【課税台帳の閲覧】

- ■閲覧できる人=納税義務者、納税管理人、 借地人・借家人、納税義務者からの委任状 を持参した人、賦課期日以降の新所有者
- ●手数料=期間中無料
- ※期間中でも課税台帳(名寄帳)の発行は手 数料がかかります。

〈共通〉

- ■期間=4月1日火~5月30日金の開庁日 (午前8時30分~午後5時15分)
- ●必要なもの=運転免許証・マイナンバーカ ード・パスポートなど顔写真付きの公的な 身分証明書1点
- 会・**申**・問土地資産税係 (☎757-3728)、家 屋資産税係(四755-5131)、または各支 所地域振興課市民係

軽自動車税(種別割)の賦課基準日は4月1日です

軽自動車税(種別割)は4月1日時点での所有者または使用者に対して課税されます。すでに 車体を廃棄・譲渡していても手続きをしないと課税されるので、4月1日までに手続きを済ませ てください。なお、市外へ転出したときは、車検証の住所変更の手続きが必要です。

問市民税係(☎757-3716)

月

日

後

(祝 曜

・振休除

問教育 問教育

一談セン

ンター

相旨

寄付ありがとうございます

※敬称·都道府県名略

- ●とおかまち応援寄附金(5万円以上)=横溝逸男 (さいたま市)、瀬戸和夫 (金沢市)、藤田拓哉 (会 津若松市)、中村知生(練馬区)、本多正樹(横浜市)、 河手秀男(広島市)、津田幸二(富山市)、岡村隆 義(徳島市)、沖花千紗(川崎市)、高橋英樹(見 附市)、安積裕樹(吹田市)、伊藤美智子(名古屋 市)、竹田孝雄(福岡市)、小笠原玉江(杉並区)、 中野ニコル(中央区)、高島宏平(品川区)、山野 智久 (渋谷区)、北川フラム (目黒区)、十日町市 皇居勤労奉仕団 妻有会(新屋敷)
- ●情報館分=鈴木昭英(長岡市)、福原典男(新 座3)
- ●十日町市へ=日本赤十字社新潟県支部十日町市 地区(AED訓練ユニット2台)、株式会社ノ ジマ (蓄電池1台、ノートパソコン2台、モバ イルバッテリー1台)、株式会社第四北越銀行・ 株式会社大光銀行(十日町市豪雪災害見舞金)

後5時15分(月~金曜日午 **1 2 7** 5 7 − 3 7 第用 ?(祝日·

(生活課市

係内

-前8時30 ・振休除く)

> あなたが所有する空き家を 次の人に託しませんか

学校教育課学校支援係

市 Щ

立学校春年

6

は 5 元

7 5 6

空き家バンク 登録物件募集中

間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・2755-5444)

市報とおかまちに広告を掲載しませんか

問企画政策課広報広聴係(**☎**757-3112)

市報とおかまちは毎月10日に発行し、市内の約1万9千世帯へ配布しています。

裏表紙広告

- ●枠数=10枠(申込状況次第で枠の連結可)
- ¥1枠3万円(縦48mm×横88mm)
- 内裏表紙に4色刷り(カラー)で掲載

裏表紙裏広告(令和7年4月号から)

- ●枠数=10枠(申込状況次第で枠の連結可)
- ¥1枠2万円(縦48mm×横88mm)
- 内裏表紙裏(裏表紙の前ページ)に4色刷り(カラー) で掲載

中面広告

- ●枠数=20枠(枠の連結は4枠まで)
- ¥1 4 1 万 2 千円 (縦48mm×横88mm)
- 内お知らせ・ガイドに1色刷り(モノクロ)で掲載

〈共通〉

- 〆掲載希望号の前々月末日まで
- ※令和7年4月号は3月17日(月)まで

申込方法や注意事項など の詳細は市ホームページ を確認してください。



詳しくはこちら

情報館 月のテーマ図書

春がきた「にっぽん桜めぐり」、「日本懐かし 観光大全」など、おでかけが待ち遠しくなる本を 紹介します。

はじめよう「基本の家庭料理」、「はじめての 60歳からのスマホ写真撮り方ブック」など、新 たなチャレンジに向けての本を紹介します。

テーマは一部 変更したり追加したりするときがあります 問情報館 (☎750-5100)

春みいつけた「はるにきみがめざめたら」、 「たんぽぽのたねとんだ」など、春のおとずれを 感じる本を紹介します。

やってみよう!「考える力が身につくおうち 科学実験」、「見えない壁だって、越えられる。」な ど、新しい挑戦を応援する本を紹介します。

のちびこびば

ちびっこひろばは 今号をもって掲載を終了します。

今後は市のホームページやLINE などで情報をお届けします。



詳しくはこちら

すこやかランド

「はじめまして!出会いを楽 しく」

- ■9日/欧午前10時~11時
- 対生後4か月~1歳程度の乳 児とその母親
- ¥親子1組500円
- 会・問段十ろう

(2757-5011)

なかよしランド

入園前の集団遊び体験、親 子で思いっきり体を動かして 遊びましょう。

- 8 日火・15日火・22日火 午前10時~11時
- 会めごらんど
- 対未就園児とその保護者
- ¥会費あり
- ※詳細は問い合わせ
- 他新規参加者、随時募集中
- ※体験·見学可
- 問段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

4月はお休みです。

問水沢公民館(☎758-3101)

橘にこにこルーム

- **旦**11日 (金)·25日 (金) 午前 9 時 30分~11時30分
- 会川西高齢者コミュニティセ ンター
- 対未就園児とその家族
- 問子育て支援センターえくぼ **(2768-2352)**

十日町おやこ劇場

エクササイズ(ヨガ)&キッズ英語 「わくわくキッズ」

- ■10日休)午前10時~11時
- 会千手中央コミュニティセンター
- ¥ 1回無料、2回目から500円
- け飲み物、タオルなど
- 対乳幼児とその家族

人形劇団ひとみ座「おしいれ のぼうけんし

- ■13日旧午後3時30分~5時
- 会ユーモール
- 対幼児~小学生とその保護者
- ¥会員は無料、親子割引あり ※詳細は問合せ

〈共通〉

問丸山(☎090-2548-0507)

ネージュスポーツクラブ

「わんぱくきっず教室」

- **目**12日出午前9時30分~10 時30分
- 会市総合体育館
- 対年少~小学校1年生とその 保護者
- ¥ 1組500円
- 内親子での運動遊び
- 間内履き、飲み物、タオルなど
- 申・問NPO法人ネージュスポ ーツクラブ (**☎**752-4377)

おはなしひろば

「おはなし会」

- ■19日出午前10時~11時
- 对幼児~小学校低学年
- 会·問中里公民館(中里庁舎 内·**雷**763-2493)

おはなしの会「ふきのとう」

「スペシャルおはなし会」

- ■19日出午前10時30分~11時
- 対乳幼児~小学校3年生くらい
- 会・問千手中央コミュニティセ ンター (2768-2308)

おはなしぴよぴよ

- **■**5日出・12日出午前10時30 分~11時
- 対乳幼児とその保護者
- 会·問情報館 (☎750-5100)

読み聞かせの会 どんぐり

- ■19日(土)午前10時30分~11時
- 对幼児~小学校低学年
- 会·問情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまてばこ」

- **1**26日(土)午前10時30分~11時
- 対乳幼児とその保護者
- 会·問情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぽぽ

- ■12日(土)午前10時30分~11時
- 对幼児~小学校低学年
- ・問情報館松代分室
 - **(25**597-2615)

こどもパーク ASOBO

4月はお休みです。

間NPO法人市民活動ネット ワークひとサポ(四761-7444

子ども情報のひろば

4月の育児相談ほか

※要予約・人数制限あり 〔健康相談〕

会場・受付時間

9日外 川西子育て支援センター「えくぼ」 午前9時30分~10時30分

中里子育て支援センター「きらりん」 11日金 午前9時30分~10時30分

保健センター(市役所本庁隣) 15日(火) 午前9時30分~10時30分

松代子育て支援センター「すくすく」 18日金 午前9時30分~10時30分

田・問健康づくり推進課母子保健係または 各支所地域振興課市民係

〔家庭相談員による育児相談〕

期	日	会場・受付時間	内容
11∈	金)	中里子育て支援センター 「きらりん」 午前9時30分~10時30分	育児 相談

間健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

子どもをむし歯から守る ブラッシング相談

※要予約、人数制限あり

国4月16日似午前9時30分~10時30分

会中里子育て支援センター「きらりん」

団未就学児とその保護者

け歯ブラシ・母子健康手帳・バスタオル

間中里支所市民係☎763-3121

4月の乳幼児健診

会保健センター(市役所本庁隣)

日母子健康手帳・問診票・健やか親子21に基づ くアンケート(4か月児)・バスタオル・着替 え・おむつなど

事業名	期日	受付時間	対 象 児
4か月児	30日似	午後1時	6年12月
健診		~1時30分	生まれの乳児
10か月児	30日似	午前9時	6年6月
身体測定		~9時30分	生まれの乳児

間健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

H 絃と晃さ 杏ぁ蒼ぁ

おしゃべりが好きで大人に話を聞いてもらうこと がうれしい晃蒼ちゃんと、アンパンマンが好きで活 発な絃杏ちゃん。この冬は子ども用のスコップやス ノーダンプを使って、除雪のお手伝いをしてくれた 2人。すくすくと優しい心が育っています。

離乳食教室

※要予約・人数制限あり

■4月15日(火)

対5~6か月児

●受付=午前9時45分~10時

会保健センター(市役所本庁隣)

日母子健康手帳・筆記用具

間健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

育児相談や乳幼児健診などのお知らせ は今号をもって掲載を終了します。

今後は市のホームページや LINEなどで情報を お届けします。



(コーナー「あいどるきゃっち」は継続します)

◆4月の健康・福祉の相談

臨床心理士によるこころの相談会

- ■11日 金午後1時~3時
- 会保健センター(市役所本庁舎隣)
- ▼ 4 日(金)
- **申・間**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

- ■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

20570-783-025

※24時間·年中無休

救急医療電話相談(概ね15歳以上)

2 # 7119

- **国**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)

- **2** #8000
- **国**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

4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(日)

13日(日)

20日(日)

27日(日)

29日(火)(祝)

休日一次救急 診療センター

高原田(川西) 768-2034

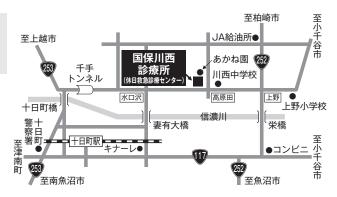
(国保川西診療所内)

※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26ページをご覧ください

◆4月のそのほかの相談

法律相談

- **国**3日休・10日休・17日休・24日休・午後1時30分~4時
- 会本庁相談室
- ■・・固市民生活課市民係(☎757-3116) ※要予約

行政相談

- 国/会11日〜田前10時〜11時/本庁相談室、16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、17日休午前10時〜正午/中里庁舎
- 問市民生活課市民係(☎757-3116)

定例年金相談

- ■10日休・24日休午前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

- ■月~金曜日午前9時~午後4時 (祝日・振休・年末年始を除く)
- 図悪質商法・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・間市消費生活センター
 - (**3**757-3740・**F**752-6924・メール: t-shohi@city.tokamachi.lg.jp)

多重債務相談

- **国**23日(水)午後1時~4時 21日(別までに要予約
- 金本庁相談室 内借金トラブル

心配ごと相談

国随時受付

会・申・間社会福祉協議会 (**☎**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

(2757-3565)



十日町のケーブルテレビも高速光インターネット

もうすぐ締切り

JCVテレビ・ネット・電話 無料"さためし"モニターキャンペーン

基本利

実施期間 ~令和7年3月31日まで

中条・下条・川西・中里・松代 受付拡大中

十日町のケーブルテレビは

NCTで決まり!

ショップ+日町店

NO.

87,000

第29代ミス十日町の今井美穂です。私もJCVの 番組に出演しています!ぜひご覧ください!

十日町店内PRセンター

本町サテライ 本町2丁目のとや1F

> 〈代理店届出番号:第D1900133号〉 〈登録番号(電気通信事業者):信第1号〉 十日町情報センター

0120-095-021

受付時間 / 10:00~18:00



この冬の大雪で困った方は、 ぜひご相談ください!

着雪でテレビ

映りが悪い・ 承や雪で アンテナが 倒れる…

利用世帯数

73,000

【ダイソー様 よこ】

照 0120-080-0

【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



Teams_{™×t}> ■ 小学生・中学生・高校生 各種テスト対策・入試対策・〈国数英理社〉対応 Teams kidsy

小学生(幼児・中・高相談可) プログラミング・英語・速読

次世代型個別塾

1 1 2 【平日】14:00~21:00

SSmaet レーニング指導・食事指導 ▼メール・LINEからのお問い合わせ▼

Teams star :

がまたが生・中学生・高校生 (個別) は 種テストが無いる。

各種テスト対策・入試対策・〈国数英理社〉対応





十日町校 〒948-0082 新潟県十日町市本町3丁目353-1 【土】10:00~17:00 市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで問い合わせてください。

お問い合わせ