情報を伝える　魅力が伝わる　十日町市をもっと好きになる

Public Relations

とおかまち 市報

2025（令和7年）
3月号
No.407

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
5 気づいて守ろう、大切なこころの健康
6 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）

Pick Up あなたの一票が市の未来を決める

十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

❶立候補予定者事前説明会

日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～

❷投票所入場券の郵送

４月20日(日)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。

❸期日前投票

日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。

❹投票日

日４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
身体障がい者手帳の交付を受けている人	両下肢・体幹・移動機能	１級・２級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	１級・３級
	免疫・肝臓	１級～３級
戦傷病者手帳の交付を受けている人	両下肢・体幹	特別項症～第２項症まで
	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。

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

Pick Up ピックアップニュース

第76回 十日町雪まつり 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。

市民生活課からのお知らせ

パ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

旅券ホームページ

区分	窓口申請手数料		オンライン申請手数料
	現　行	令和７年３月24日受取分から	
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。

問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㈫
●**対象となる証明書**

証明書の種類	コンビニ交付手数料	
	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㈫はメンテナンスのため正午から利用可）
問市民生活課市民係（☎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

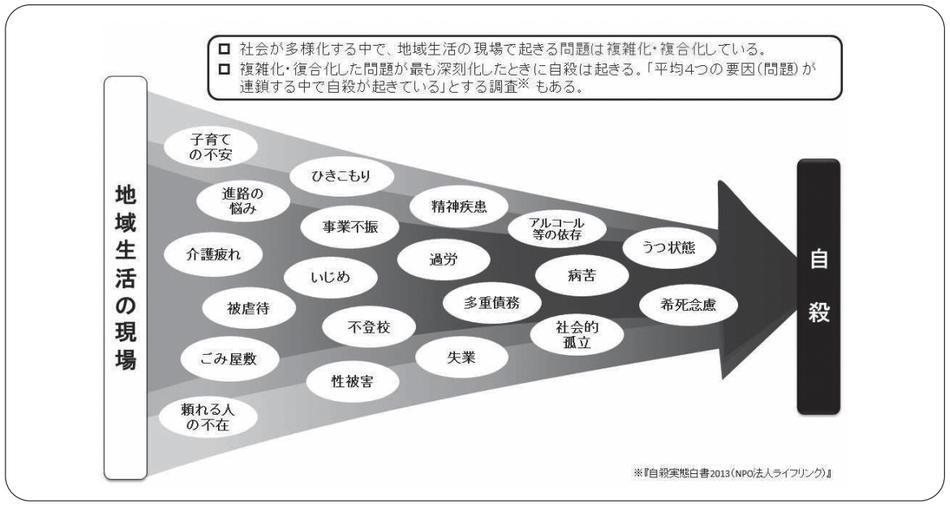
●●●●●問合せ：健康づくり推進課成人保健係☎757-9764

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。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 □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
からだ	□不眠　□食欲不振　□疲れやすい　□体全体がだるい　□頭痛　□肩こり □耳鳴り　□めまい　□腹痛　□便秘　□下痢　□性欲減退
周りが気づけるサイン	□表情が暗い　□涙もろい　□反応が遅い　□落ち着きがない □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。

趣味活・子育て・学び　さまざまなジャンルが揃います

令和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）

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
イー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 ☎090-2548-0507
ＧＥＮＫＩ ＹＯ	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 ☎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 ☎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 ☎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	一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
申・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(しんゆう)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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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

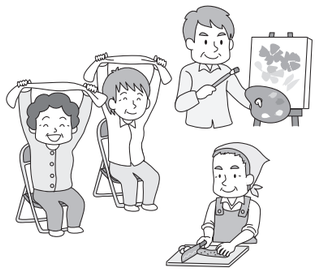
明石学級
（高齢者学級）

●期間＝４月～令和８年３月
対60歳以上の市民
会・申・問中央公民館（☎757-5011・F757-5010）
※３月11日㈫午前９時～３月28日㈮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学びます。※２コース実施（最小催行人数６人）	蕪木康子	①12人	①第１・３金曜日 午前9時30分～	9,000円
			②12人	②第２・４金曜日 午前9時30分～	
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。



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「やっとこ」	絵手紙の創作を行った後、相互の親睦と鑑賞を楽しんでいます。	何人でも	第１水曜日 午前９時30分～	施設費として1,000円	須藤方子 ☎757-5536
十日町おもちゃ病院	おもちゃの修理を通じて物を大切にする心を育てます。ぜひ一緒に活動しませんか。	何人でも	第３土曜日 午前10時～	1,200円	長野和明 ☎090-1030-5042
とおかまち随筆クラブ	会員同士で作品を発表する合評会やより良い作品を書くためのコツも学びます。	何人でも	第１土曜日 午後１時30分～	月500円	小川清貴 ☎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。学習に役立つ講演会や映写会も企画・実施します。	何人でも	第４日曜日 午後１時30分～	なし	吉楽正巳 ☎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（いと）	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（あいゆうむ）	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 ☎090-4091-7021 松井俊明 ☎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
楽画会（らくが）	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（かい）	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
碁会　烏鷺（うろ）	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
好雀会（こうじゃん）	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

令和７年度　子育て　関係サークル活動

なかよしランド

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。

日４月８日㈫～令和８年３月10日㈫の期間中、毎週火曜日午前10時～11時
会児童センター「めごらんど」、市総合体育館ほか
対就園前の子どもとその保護者
¥年間３千円（保険代含む）
※行事により別途徴収あり。年度途中の参加・退会は月割
内手遊び、親子体操、工作、おでかけ、季節の行事など
持水分補給の飲み物
他８月はお休み
申・〆・問４月８日㈫の開講式までに参加費を添えて中央公民館窓口で申込み
※締切以降も随時窓口または電話（☎757－5011）で申込み可

すこやかランド

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。

日４月９日㈬～12月10日㈬の期間中、第２水曜日午前10時～11時
会段十ろうほか
対生後４か月以上１歳程度の乳児とその母親
¥無料※内容により別途徴収あり
定約15組※定員に達し次第締め切り
内乳幼児の歯の発達・読み聞かせなどに関する講話、リズム遊び・手遊び、クリスマス会など
持バスタオルなど（乳幼児を寝かせる敷物が必要な人は持参）
申・問中央公民館窓口または電話（☎757－5011）

My trip TOKAMACHI 新潟県 十日町市

Vol. 48

観光協会がお届けする、とおかまちの魅力的な
コト・モノ・スポット
事 物 場所

■問合せ＝十日町市観光協会☎757-3345

十日町きもの彩時記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

日 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

日 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

日 5月9日㈮～12日㈪
会 クロステン十日町

十日町きものフェスタ2025

日 4月7日㈪～11日㈮午前9時～午後5時
※一般公開（入賞発表）は12日㈯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

日 5月22日㈭～24日㈯、29日㈭～31日㈯
会 市内きもの工場（10企業）

第21回きものの街のキルト展

日 5月30日㈮～6月8日㈰※6月3日㈫は一部休館
午前9時30分～午後4時30分
会 十日町市街地

観光協会ホームページ

2025年は十日町･コモ姉妹都市交流50周年

チャオ十日町！ Vol.18

■問合せ＝企画政策課広報広聴係
☎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　Facebook

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

Pick Up ニュース

Pick Up 施設の適切な維持管理に向けて

一部公共施設の使用料・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。
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。

各施設のホームページはこちら

●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」	一律20％の値上げを行います。		段十ろう ☎757-5011
情報館			情報館 ☎750-5100
分じろう			分じろう ☎750-7770
十じろう			十じろう ☎750-7771
ひだまりプール	大人(中学生以上）1回券ほか	詳しくは上記二次元コードを確認するか問い合わせてください。	川西支所地域振興課 ☎768-3111
ナカゴグリーンパーク	パターゴルフ場・大人（中学生以上）ほか		
節黒城キャンプ場	テントサイト（1泊1区画）ほか		
各公民館	一律20％の値上げを行います。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。		

みんなの心をつなぐ手話 Vol.24

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。

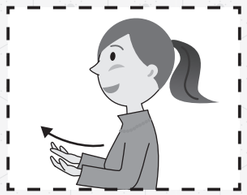
■問合せ＝福祉課障がい福祉係☎757-3782

ワンポイント

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。

スキー



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。

サッカー

左手2指の輪を右手2指の人さし指で蹴るしぐさをする。

バレーボール

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。

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。

このコーナーは、まちの話題や活動などを紹介しています。情報がありましたら、企画政策課広報広聴係（☎757-3112）へ気軽にお寄せください。

まちの話題 タウントピックス TOWN TOPICS

地域の財（たから）を守る

１月30日㈭：西永寺（上野）

訓練時の西永寺

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。

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㈫：田沢小学校

熱心に質問する田沢小の児童たち

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。

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・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。

雪の多さに久米島の児童たちは驚愕

若者の情熱（パッション）が盛り上げた冬の温泉街

２月７日㈮・８日㈯：松之山温泉

湯守処 地炉にオープンした居酒屋

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ぃBAR（ばる）」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、楽しいひとときを過ごす様子が見られました。

國學院大學
観光まちづくり学部の皆さん

首都圏のキャンパスを拠点に国内外で学び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（むら）の宝

株式会社 HOME HOME NIIGATA

代表の井比さん

「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㈯：利雪親雪総合センター

式典では30年の歩みを振り返った

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「愛ing（あいいんぐ）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。

今年の雪像づくりの様子

左から四季の風代表の山田慎一さん、ひのスノーマン代表の久保田さん

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 健康の処方箋

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 上手な医療のかかり方

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。

1 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。

2 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。

3 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。

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
#7119

お子さん（15歳未満）を対象
#8000

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。

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

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、キャンセル受付専用フォーム

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）

★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 8:30～11:00 胸部レントゲンのみ 8:00～11:00 ※午後なし	千手中央コミュニティセンター★
7月10日(木)		
7月17日(木)		
7月18日(金)		
7月30日(水)	午前 8:30～11:00 午後 1:00～3:00	十日町保健センター（市役所本庁となり）
7月31日(木)		
8月1日(金)		
8月18日(月)		
8月19日(火)		
8月20日(水)		
8月21日(木)		
8月22日(金)		
8月29日(金)		
9月1日(月)		
9月2日(火)		
9月3日(水)		
9月4日(木)		
9月5日(金)		
9月8日(月)		
9月9日(火)		
9月10日(水)		

【川西地域】

月 日(曜)	受付時間 胸部レントゲン	受付時間 胸部レントゲン以外	会場
6月25日(水)	午前 8:00～11:00 午後 1:30～3:00	午前 8:30～11:00 午後 1:30～3:00	千手中央コミュニティセンター★
6月26日(木)			
6月27日(金)			

【中里地域】

月 日(曜)	受付時間 胸部レントゲン	受付時間 胸部レントゲン以外	会場
6月11日(水)	午前 8:00～10:30 午後 1:00～2:30	午前 8:30～11:00 午後 1:00～3:00	中里庁舎（中里支所）★
6月12日(木)			
6月13日(金)			

【松代地域】

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

【松之山地域】

月 日(曜)	受付時間 胸部レントゲン	受付時間 胸部レントゲン以外	会場
6月5日(木)	午前 8:00～11:00 ※午後なし	午前 8:30～11:00 ※午後なし	松之山体育館★
6月6日(金)			

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】

月 日(曜)	受付時間	会場
5月26日(月)	午前7:30～10:30 ※午後なし	十日町保健センター (市役所本庁となり)
5月27日(火)		
5月28日(水)		
6月2日(月)		
6月3日(火)		
6月4日(水)		
7月2日(水)		
7月3日(木)		
7月4日(金)		
7月9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★
7月10日(木)		
7月17日(木)		
7月18日(金)		
7月28日(月)	午前7:30～10:30 ※午後なし	十日町保健センター (市役所本庁となり)
7月29日(火)		
9月11日(木)		
9月12日(金)		
9月22日(月)		
9月24日(水)		

【川西地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
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★
6月26日(木)		
6月27日(金)		

【中里地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
6月11日(水)	午前8:00～10:30 午後1:00～2:30	中里庁舎（中里支所） ★
6月12日(木)		
6月13日(金)		

【松代地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
6月18日(水)	午前8:00～11:00 午後1:00～2:30	松代総合体育館★
6月19日(木)		
6月20日(金)		

【松之山地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
6月5日(木)	午前8:00～11:00 ※午後なし	松之山体育館★
6月6日(金)		

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。

【十日町地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
6月9日(月)	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)
6月10日(火)		
6月16日(月)		
8月4日(月)		
8月7日(木)		
8月8日(金)		
8月25日(月)		
8月26日(火)		
9月18日(木)		
9月19日(金)		
9月29日(月)		
9月30日(火)		
10月1日(水)		
10月2日(木)		
10月3日(金)		

・9月30日(火)・10月1日(水)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 午後1:00～3:00	千手中央コミュニティ センター
8月6日(水)		

・骨密度検診は午前のみです。

【十日町地域（水沢地区）子宮頸がん検診)】

月 日(曜)	受付時間	会場
6月24日(火)	午後2:00～2:30	たかき医院 (土市第5)
7月1日(火)		
7月8日(火)		
7月22日(火)		
8月5日(火)		
8月19日(火)		
9月16日(火)		

・対象は水沢地区の女性で、子宮頸がん検診のみ実施します。
・実施日は申込人数によって割り振ります。

【中里地域】

月 日(曜)	受付時間	会場
9月10日(水)	午前9:00～11:00 午後1:00～3:00	中里庁舎(中里支所)
9月11日(木)		

・骨密度検診は午前のみです。

【松代・松之山地域】

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)
	午後1:00～2:30	松代総合体育館(午後のみ)
9月12日(金)	午前9:00～10:00	松之山体育館(午前のみ)
	午後1:00～2:30	松代総合体育館(午後のみ)
9月16日(火)	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。

お知らせ・ガイド GUIDE

【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。

催し・講座

令和7年春季企画展 まわして発見！カプセルトイから学ぶ生物多様性

日 3月15日(土)～7月13日(日)午前9時～午後5時まで（入館は午後4時30分まで）
休 毎週火曜日
¥ 600円(中学生以下無料)
内 生き物がモチーフのカプセルトイをテーマにした企画展です。学習成果展示も同時開催します。
会・問 「森の学校」キョロロ（☎595―8311）

第96回名作読書講座

日 3月20日(木)(祝)午後7時30分～8時45分
対 中学生以上
定 25人
内 芥川龍之介の「鼻」・「トロッコ」・「秋」・「一塊の土」
講 庭野三省さん
会・問 情報館（☎750―5100）

あてま森と水辺の教室ポポラ クラフトコンテスト

日 3月31日(月)までの午前9時～午後4時
休 火曜日午後
内 どんぐりや木の枝などを使って作品を作ります。グランプリにはホテルベルナティオペア宿泊券をプレゼント。
¥ 工作代1500円
会・問 当間高原リゾート 森のホール（☎758―4811）

まちなかステージ 3月15日～4月14日の行事予定表

問 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	日	内　容
3月	15日(土)	**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 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～※なくなり次第終了 会 分じろう：情報ラウンジ ¥ 100円／人
	16日(日)	**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 会 十じろう：ギャラリー
	21日(金)	**雑談会議（NPOひとサポ）** ●時間＝午後2時30分～4時 会 分じろう：ルーム2　**※要申込**
3月	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
	28日(金)～30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月	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
	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

【分じろう：まちの歴史文化コーナー HAKKAKE（はっかけ）】

月日	展示内容
4月14日(月)まで	松代・松之山地域の遺跡 －向原（むこうっぱら）遺跡と橋詰居村（はしづめいむら）遺跡－

段十ろう 4月のイベント予定

問 越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館「段十ろう」（☎757-5011）

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** ●開演＝午後1時30分（開場は午後1時）

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

里山スノウリッチ＊マーケット

日3月22日(土)午前10時～午後5時
会越後妻有交流館
内とおかまちミチクサマルシェ、焚き火でマシュマロほか
他詳細は市ホームページを確認してください。
問文化観光課観光企画係（☎757―3100）

第33回雪割草展示即売会・品評会

日3月22日(土)・23日(日)午前9時～午後4時
会まつだいふるさと会館2階多目的ホール
問しぶみ山草会・井上（☎090―4120―7672）

三清会会主55周年記念 唄と踊りの誘い

日3月23日(日)午後1時開演
会越後妻有文化ホール「段十ろう」
他入場券は各公民館に配置
問林（☎080―1093―0866）

フォト写楽 第5回写真展

日4月5日(土)～15日(火)（最終日は午後4時まで）※14日は休館
会情報館ギャラリー
内会員11人のコンテスト入選作品を含む作品50点を展示
問村山（☎090―2723―7162）

プラネタリウム ドーム中里き☆ら○ら

4月の番組情報です。
●**投影日**＝毎月第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
内今月の星空散歩・おとめ座のはなし
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）

「森の学校」キョロロ4月の里山体験プログラム

テーマ／日時など
花ごよみしらべ日4月5日(土)午後1時30分～4時定20人
里山の生き物探検日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
こども探鳥会日4月12日(土)午前8時～9時30分
クモしらべ日4月12日(土)午後1時30分～4時定10人
定例探鳥会日4月26日(土)午前5時～8時
里山の生き物サポーターズ日4月26日(土)午前10時～正午定20人
山菜探し日4月29日(祝)午前10時30分～正午定20人¥500円

※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）
問キョロロ（☎595-8311）

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確認してください。

キョロロホームページ

広告掲載

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

募集

こどもまつり参加団体募集

日5月5日(月)(祝)午前10時～午後2時
会市民交流センター「分じろう」
対子育てを応援する市民活動団体など
内活動展示、ワークショップ、パフォーマンス発表など
※応募数・内容によってはお断りすることあり
〆3月20日(木)(祝)
申・問NPO法人市民活動ネットワークひとサポ（☎761―7444）※火曜定休

令和7・8年度 キョロロ運営委員会委員募集

●**募集人数**＝3人
●**任期**＝4月1日～令和9年3月31日（2年間）
●**選考方法**＝書類審査
内キョロロの運営や業務についての審議（詳細は公募要項を確認）
〆3月21日(金)必着
申・問要項・申込書（キョロロに配置、市ホームページにも掲載）を持参・郵送・電子メール（kyororo@dolphin.ocn.ne.jp）のいずれかで、〒942―1411 十日町市松之山松口1712―2「森の学校」キョロロ（☎595―8311）へ

大卒程度 国税専門官募集

●**受験資格**
①平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
②平成16年4月2日以降生まれで次に該当する人
(1)大学（短期大学を除く。以下同じ）を卒業した人および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの人
(2)人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人
●**受付期間**＝2月20日(木)午前9時～3月24日(月)※受信有効
申詳細は左記二次元コードから確認
問インターネット申込みについて：人事院人材局試験課（☎03―3581―5311・内線2332）、上記以外について：関東信越国税局人事第二課試験係（☎048―600―3111・内線2097）

国税庁ホームページ

令和7年度「道路ふれあい月間」推進標語募集

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路愛護・正しい利用の啓発などを行っています。この一環として、取組みを一層推進する標語を募集しています。応募方法ほか詳細は国土交通省ホームページを確認してください。
対小学生以上※1人2作品まで応募可
〆3月21日(金)※必着
申・問国土交通省道路局道路交通管理課（☎03―5253―8482）

国土交通省ホームページ

第30回 ゆずりますゆずってください「ゆずります」品物募集
～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】
・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

●**注意**
・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
〆3月21日(金)午後4時
申所定の用紙（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
問市消費者協会事務局（市消費生活センター内・☎757-3740）
※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

市発達支援センター職員（会計年度任用職員）募集中

内発達支援センター利用児（乳幼児）の療育指導（親子教室や小集団教室での指導、個別対応記録作成）または相談支援
●**雇用期間**＝4月1日～令和8年3月31日
●**採用人数**＝1人
●**資格**＝保育士、幼稚園教諭、教員、社会福祉士
申ハローワーク十日町
問発達支援センター（☎752―7270）

市民かつどう教室「学じろう」受講生募集

●**期間**＝5月～7月（月2回／計6回）
会市民活動センター「十じろう」
対市民（初心者向け）※小学生以下は保護者同伴の教室あり
定先着各10人程度※半数に満たないときは中止あり
¥3千円※教室によって材料費など別途徴収あり
内デッサン、マジック、書道、エコクラフトかごバッグ、詩吟、モルタル造形、囲碁、刺しゅう、中国語、ヨガ、太極拳、生け花、やきもの、ミニチュア・ジオラマ造り、健康マージャン、茶道、きもの着付け、お肌のお手入れ講座、占いカード、メイク
〆3月31日㈪午後7時
申・問NPO法人市民活動ネットワークひとサポ（☎761―7444）

市子ども会連絡協議会加入団体募集

市内38の子ども会が加入しています。全国子ども会安全共済会（保険）に加入でき、会行事の充実やもしもの事故に備えることができます。子ども会の情報交換や県子ども会連絡協議会が行う指導者や育成会の養成・研修、イベントにも参加できます。
〆4月22日㈫
申・問生涯学習課（☎757―5011）

とおかまち・つなん消防団員サポート制度登録店舗・事業所募集

サポートショップで消防団員とその家族が消防団員証を提示すると、商品価格の割引などを受けられます。地域を守る消防団員を応援し、安心安全の確保に繋がるようサポートショップを募集します。詳細は消防本部公式ホームページを確認してください。
問消防本部総務課消防団係（☎757―1556）または南分署・しぶみ分署

人材バンク登録者募集

申・問生涯学習課（☎757-5011）

生涯学習

対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
〆3月31日㈪※随時受付可
●**更新日**＝4月1日㈫
●**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

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
所属歌手 保科有里
3月開催は 3日間限定!!
14㈮～16㈰
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

提示すると、商品価格の割引などを受けられます。地域を守る消防団員を応援し、安心安全の確保に繋がるようサポートショップを募集します。詳細は消防本部公式ホームページを確認してください。
問消防本部総務課消防団係（☎757―1556）または南分署・しぶみ分署

情報館の雑誌スポンサーになりませんか

雑誌スポンサーとは、情報館で貸し出しする雑誌を選び、年間費用を負担していただく制度です。雑誌コーナーの書棚や最新号のカバーに企業や団体の広告を表示することができます。雑誌は大勢の人の目にとまるため、大きなPR効果が期待できます。
問情報館（☎750―5100）

福祉・健康

4月の全血献血

●**十日町地域消防本部**＝17日㈭午前9時30分～10時45分
●**十日町市総合体育館**＝17日㈭正午～午後3時30分
問健康づくり推進課母子保健係（☎757―9759）

市民公開講座 見逃さないで！MCI（軽度認知障害）

日3月22日㈯午後3時30分～4時45分
会南魚沼市民会館多目的ホール（オンラインも可）
定先着150人
内／講MCIってなに？／宮永和夫さん（ゆきぐに大和診療所）、地域全体でひとつの病院を実現するために／寺島健史さん（魚沼基幹病院）
●**共催**＝エーザイ・十日町市中魚沼郡医師会ほか
申申込フォームから
問地域ケア推進課（☎757―3511）

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

問市民生活課国保年金係（☎757-3735）

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

私たちと一緒に新潟日報を届けませんか
一緒に働ける仲間を募集しています！
お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ。
おはようございます。いつもありがとうございます。
Nippo Information Center
新潟日報販売事業協同組合 新潟市中央区万代3-1-1
Tel.025-245-3366（10:00～17:00土日祝を除く）

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

十日町市国保川西診療所内覧会

日3月27日(木)午後3時～5時
会国保川西診療所
内完成した診療所内を公開します。申込み不要です。
他一部入室できない部屋があります。
問地域ケア推進課地域医療推進係（☎757―3511）

子育て

4月10日(木)は児童手当定期支払日

2・3月分の児童手当を支給します。制度改正に伴う申請が済んでいない人は3月31日(月)までに申請してください。
問子育て支援課子育て支援係（☎757―3719）

スポーツ

第38回信濃川河岸段丘ウォーク

日4月29日(火)(祝)
●コース＝①津南50㎞、②川西25㎞、③津南23㎞、④中里15㎞、⑤小千谷12㎞
¥①2100円・中学生以下1600円、②③1600円・中学生以下1100円、④⑤1100円・中学生以下600円
持申込時に渡すゼッケン、雨具、弁当、飲料水など
〆4月17日(木)午後5時
申・問市総合体育館（☎752―4377）、川西公民館（☎768―2308）、中里公民館（☎763―2493）
※専用フォームから申込可

申込みはこちら

広告掲載

令和7年度 新潟県交通災害共済加入募集中!!
「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。
年会費 500円 ひとり年額500円です
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

第20回 市民スポーツ大会結果

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）	
スキー	第54回 市民スキー選手権大会 クロスカントリー競技	小学２年以下女子１㎞クラシカル	鐙島小学校	尾身日向
		小学２年以下男子１㎞クラシカル	鐙島小学校	涌井桜希
		小学３年女子２㎞クラシカル	鐙島小学校	柳　江里菜
		小学３年男子２㎞クラシカル	吉田小学校	柳　一颯
		小学４年女子２㎞クラシカル	鐙島小学校	植木姫乃
		小学４年男子２㎞クラシカル	まつのやま学園	髙橋瑛士
		小学５年女子３㎞クラシカル	吉田小学校	久保田　理子
		小学５年男子３㎞クラシカル	鐙島小学校	尾身　優
		小学６年女子３㎞クラシカル	吉田小学校	丸山　みなみ
		小学６年男子３㎞クラシカル	西小学校	柳　侑成
		中学女子３㎞クラシカル	南中学校	小林由奈
		中学男子５㎞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㎞×２回	ゆとっとＡ	南雲実愛
				滝沢綾芽
		小学男子チームスプリント２人×１㎞×２回	西小学校あおばＡ	江村僚太
				柳　侑成
		中学女子チームスプリント２人×１㎞×３回	吉田中学校Ｅ	柳　里緒菜
				柳　明依菜
		中学男子チームスプリント２人×１㎞×３回	吉田中学校Ｂ	丸山悠都
				野上陽翔
	市民スキー選手権大会 アルペン競技	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
		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

ゲートボール講習会

日3月19日(水)・26日(日)、4月16日(水)・23日(水)午前9時30分～11時30分
会市総合体育館屋内グラウンド
定20人
持屋内履き、運動のできる暖かい服装
申・問十日町ゲートボール連盟事務局・久保田（☎090―5493―5126）

くらし・相談

3月の納税・納付

3月は国民健康保険税第9期、後期高齢者医療保険料および介護保険料第12期の納付月です。期限（3月31日(月)）内に納めましょう。
問税務課（☎757―3113）・市民生活課（☎757―3735）・福祉課（☎757―3757）

4月の休館日

●段十ろう＝14日(月)・28日(月)
●千手中央コミュニティセンター＝毎週(火)
●情報館＝14日(月)・28日(月)
●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)
※29日は開館
●市総合体育館＝15日(火)
●川西総合体育館＝23日(水)
●なかさとアリーナ（中里体育館）＝8日(火)
●松代総合体育館＝毎週(月)
●ひだまりプール＝毎週(火)
●キョロロ＝毎週(火)※29日は開館、30日は閉館
●分じろう＝毎週(火)
●十じろう＝毎週(火)

鉄道・バスのダイヤ改正

3月から4月の間は、鉄道やバスのダイヤ改正が多い時期です。利用するときは、事前に各交通事業者のホームページなどで最新のダイヤを確認してください。
問企画政策課企画政策係（☎757―3193）

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。

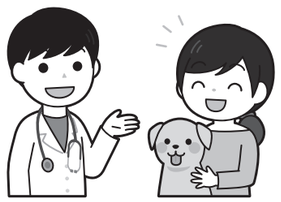
¥3,250円（新規登録は別途3,000円が必要）　持案内はがき（既登録犬のみ）

●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い。
・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。

日・会下表のとおり

期　日	会　場	時　間
4月10日(木)	水沢公民館	午後１時30分～２時
	十日町保健所	午後２時30分～４時
4月15日(火)	大井田コミュニティセンター	午前９時～９時30分
	上新田自治会館	午前10時～10時30分
	高齢者コミュニティセンター（橘）	午後１時50分～２時
	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月17日(木)	松代支所	午前９時30分～10時
	自然休養村センター	午前10時40分～11時10分
	旧中里総合センター	午後１時30分～２時30分
5月11日(日)	十日町市役所	午前９時～10時30分
	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

問環境衛生課環境企画係（☎752-3924）

旧家庭用指定ごみ袋まもなく交換期限です

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

●**期限**＝3月31日(月)まで（土・日曜日、祝日は除く）
●**場所**＝環境衛生課（ごみ焼却場十日町市エコクリーンセンター内）
●**時間**＝午前8時30分から午後5時15分まで
問環境衛生課廃棄物対策係（☎752―3924）

差押財産の公売会を実施します

問税務課管理収納係（☎757-3113）

●**方法**＝期日入札
会保健センター（市役所隣）１階会議室B
●**入札日**＝３月26日(水)
●**実施日程**＝受付：午前９時30分～、
入札：午前10時～10時30分、開札：午前10時31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
●**公売財産**＝下表のとおり

詳細はこちら

種別	所在	地目	地積（㎡）	見積価格	公売保証金
土地	十日町市下条1丁目334番17	宅地	235.70	1,570,000円	160,000円
種別	所在、種類、構造		床面積（㎡）		
建物	所在：十日町市下条１丁目334番地17 種類：居宅 構造：木造亜鉛メッキ鋼板葺２階建		１階：57.96 ２階：46.37		

マイナンバーカード時間外開庁のお知らせ

夜間や休日に受け取りのみできます。
●**夜間**＝3月27日(木)、4月10日(木)午後7時30分まで（本庁のみ）
●**休日**＝3月23日(日)（本庁）、4月6日(日)(川西・松之山)、3月15日(土)、4月13日(日)(中里・松代）午前9時～正午まで
会市役所本庁舎および各支所地域振興課市民係窓口
他完全予約制。最新の日程は市ホームページを確認してください。
申・問市民生活課市民係（☎755―5154）または各支所地域振興課市民係
※インターネット予約も可

時間外開庁ホームページ

市役所窓口を延長します

●**窓口の延長期間**
3月27日(木)～4月2日(水)
※3月29日(土)・30日(日)は除く
●**延長時間**＝午後7時まで

届出はお早めに

3月～4月は進学・就職・転勤に伴い窓口が混雑します。特にお昼休みや休日前後は混み合うので、手続きや各種証明書の取得は早めに済ませてください。

●**留意事項**
各種届出、証明書の交付申請は本人確認を行います。運転免許証やマイナンバーカードなどを持参してください。

延長窓口の業務内容

❶戸籍の届出
出生届・死亡届などの戸籍の届出の受付。

❷住所異動の届出
転入届・転出届・転居届・世帯主変更の届出の受付。

❸各種証明書の交付
戸籍関係の証明書のほか、住民票の写し、印鑑登録証明書の取得。

各種証明書の取得はコンビニ交付が便利です
十日町市に住民登録をしていて、利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードを持っている人は、全国のコンビニエンスストアで証明書を取得できます（詳細は4ページ参照）。

❹国民健康保険 後期高齢者医療保険
国民健康保険・後期高齢者医療保険に関する申請の受付（健康保険の切り替えは必ず本人または家族の届出が必要）。

農振農用地の除外などに係る手続き

農業振興地域内の「農用地区域」となっている農地を、やむを得ず農業以外の用途（宅地など）に利用するときは、事前に農用地区域からの除外手続きが必要となり、概ね8か月の期間を要します。令和7年度前期の手続き開始を5月、除外完了を12月末に予定しており、手続き中は他の除外を進めることができないため、急を要する案件は3月末までに相談してください。
※除外申出は、計画が具体的で確実性があり、かつ代替地がない緊急なものに限ります。
●**相談・問**農林課農業企画係（☎757―3120）

U・Iターン情報誌「I'm home! Tokamachi」vol.8（デジタル版）を発行しました

十日町市にU・Iターンした人の仕事や生活の体験談、移住支援制度の紹介など、U・Iターンに役立つさまざまな情報を掲載しています。当市へのU・Iターンを検討している人だけでなく、そのご家族やお知り合いの皆さんもぜひご覧ください。
●**閲覧方法**＝十日町市移住定住サイトで閲覧可

UIターン情報誌二次元コード

問企画政策課移住定住推進係（☎755―5137）

ビジネス軽装を実施します

市では省エネルギー推進などのため、4月2日(水)から職員の執務時の服装として、ビジネス軽装（ノーネクタイ・ノージャケット）を実施します。ご理解とご協力をお願いします。
問総務課人事係（☎757―9787）

働くことに悩む人のワン・ステップ相談

日4月8日(火)・22日(火)両日とも午後2時～4時※開催日以外にも随時相談可
会保健センター（市役所本庁隣）
申・問福祉課援護係（☎757―9739）

税務課からのお知らせ

令和７年度の固定資産税に係る「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧と「課税台帳」の閲覧

【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（☎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）

教育相談

日月～金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休除く）
会・問教育相談センター（丸山町・☎752―7565）
※市立学校春休み期間中は、学校教育課学校支援係（☎756―5010）へ

女性相談専用電話

日月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（祝日・振休除く）
●相談＝☎757―3701（市民生活課市民係内）

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）

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

問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）

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枠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㈪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 ④月のテーマ図書

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）

一般向け
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。

児童向け
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。

4月のちびっこひろば

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」
日９日㈬午前10時～11時
対生後４か月～１歳程度の乳児とその母親
¥親子１組500円
会・問段十ろう（☎757-5011）

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。
日８日㈫・15日㈫・22日㈫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

日11日㈮・25日㈮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（☎768-2352）

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」
日10日㈭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
持飲み物、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」
日13日㈰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」
日12日㈯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
持内履き、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」
日19日㈯午前10時～11時
対幼児～小学校低学年
会・問中里公民館（中里庁舎内・☎763-2493）

おはなしの会「ふきのとう」

「スペシャルおはなし会」
日19日㈯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（☎768-2308）

おはなしぴよぴよ

日５日㈯・12日㈯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

日19日㈯午前10時30分～11時
対幼児～小学校低学年
会・問情報館（☎750-5100）

おはなし「たまてばこ」

日26日㈯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

日12日㈯午前10時30分～11時
対幼児～小学校低学年
会・問情報館松代分室（☎597-2615）

こどもパーク ASOBO（あそぼ）

４月はお休みです。
問NPO法人市民活動ネットワークひとサポ（☎761-7444）

子ども情報のひろば

4月の育児相談ほか

〔健康相談〕 **※要予約・人数制限あり**

期　日	会場・受付時間
9日(水)	川西子育て支援センター「えくぼ」 午前9時30分～10時30分
11日(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
15日(火)	保健センター（市役所本庁隣） 午前9時30分～10時30分
18日(金)	松代子育て支援センター「すくすく」 午前9時30分～10時30分

申・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日(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

問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

日 4月16日(水)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」
対 未就学児とその保護者
持 歯ブラシ・母子健康手帳・バスタオル
問中里支所市民係☎763-3121

離乳食教室

※要予約・人数制限あり

日 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）
持 母子健康手帳・筆記用具
問健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

4月の乳幼児健診

会 保健センター（市役所本庁隣）
持 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か月児健診	30日(水)	午後1時～1時30分	6年12月生まれの乳児
10か月児身体測定	30日(水)	午前9時～9時30分	6年6月生まれの乳児

問健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

あいどるきゃっち 235

わが家のアイドル募集中！申し込み・問い合わせは企画政策課広報広聴係☎757－3112まで

島田晃蒼（こうあ）ちゃん（写真左・6歳）
馬場3紘杏（いとあ）ちゃん（写真右・2歳）

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紘杏ちゃん。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。

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。

詳しくはこちら

（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

日 11日(金)午後1時～3時
会 保健センター（市役所本庁舎隣）
〆 4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

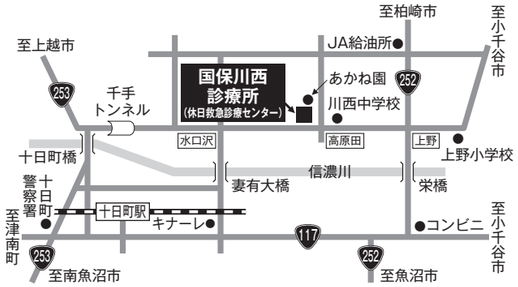
4月の休日救急医

●**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（国保川西診療所内）	高原田（川西）	768-2034

※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。

◆4月のそのほかの相談

教育相談・女性相談専用電話は26ページをご覧ください

法律相談

日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24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 11日(金)午前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(木)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

日 10日(木)・24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 23日(水)午後1時～4時
21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）

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

広告欄

十日町のケーブルテレビも高速光インターネットも

JCV

もうすぐ締切り

JCVテレビ・ネット・電話
無料"おためし"モニターキャンペーン

なんと最大9ヶ月
基本利用料無料

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

新潟県 民間ケーブルテレビ 提供エリア内普及率 No.1
総世帯・上越地域総帯 87,000 世帯突破
提供エリア内普及率 55.3%

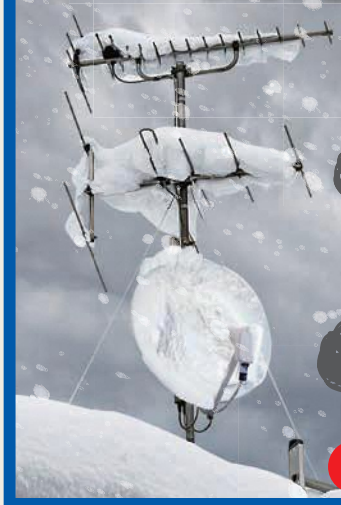
第29代ミス十日町の今井美穂です。私もJCVの番組に出演しています！ぜひご覧ください！

お申し込みやご相談は下記まで
リオンドール
十日町店内PRセンター
本町サテライト
本町2丁目のとや1F

JCV
〈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
フリーコール 0120-095-021
受付時間 / 10:00～18:00

NCTで 次の冬に備えませんか？

この冬の大雪で困った方は、ぜひご相談ください！



NCTならアンテナ撤去費無料！
※キャンペーンとなります。各種条件がございます。

中越・県央エリア ご利用世帯数 76,000世帯
十日町のケーブルテレビはNCTで決まり！

NCTショップ十日町店

ご相談受付中！

妻有ショッピングセンター内【ダイソー様 よこ】
営業時間 11:00～16:00
定休日 火・水・お盆・年末年始

フリーコール 0120-080-009
【電話受付時間】9:30～17:30 長岡市千場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。

新年度生募集開始！
★無料体験★1ヶ月1,100円おためし通塾、受付中！

次世代型個別塾 Teams next チームズネクスト 個別指導
対象 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

完全個別指導塾 Teams star チームズスター 長時間個別指導
対象 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

未来を変える習い事 Teams kids チームズキッズ
対象 小学生（幼児・中・高相談可）
プログラミング・英語・速読

オンラインダイエット Smaet スマート 完全在宅型
対象 18歳～制限なし
トレーニング指導・食事指導

選べる学習方法！ 通塾型 or 在宅型

次世代型個別塾 Teams チームズ
お問い合わせ
0120-19-7162（じゅく チームズ）
十日町校 〒948-0082 新潟県十日町市本町3丁目353-1
受付時間 【平日】14:00～21:00 【土】10:00～17:00

塾生のインタビュー動画はこちら！

▼メール・LINEからのお問い合わせ▼

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。