

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

2025

6

No.410

TOKAMACHI

20
TOKAMACHI
新市誕生 20周年

祝
ハタチ

Jump to the Future

【特集】

- ① 十日町市二十歳のつどい
- ② 令和7年度 予算と主な事業



羽ばたいていくキミたちへ

光り輝くミライに

祝 令和七年度
二十歳のつどい

令和7年度

十日町市二十歳のつどい

5月3日(土・祝)に越後妻有文化ホール「段十ろう」で「十日町市二十歳のつどい」を開催しました。

今年度の対象者(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)は464人で、うち384人が式典に出席。代表2人が抱負を述べ、松之山出身の高橋友也さん(株式会社ゲームフリーク取締役兼研究開発部長)からお祝いのビデオメッセージが贈られました。中学生当時の写真を校歌に乗せて上映する「思い出フォトムービー」では、懐かしい自分や友人の姿にたくさんの笑いが聞こえ、笑顔あふれる式典となりました。

■問合せ＝生涯学習課 ☎757-5011



ハタチの抱負

2004年10月23日「新潟県中越地震」が発生する8日前に生を受けました。あの日を振り返ると、今あるこの命は、震災を乗り越えた地域の皆さんの「想い」に守られてきたと強く感じます。大学で防災を研究する今、「人と人とのつながり」こそが命を守る礎だと実感しています。「防災とは誰かを守るために心を寄せる力、大切な人を紡ぐ力」。これは私が大切にしている言葉です。今年の3月に能登半島を訪れたときに、防災は「ともに生きる」ことの積み重ねだと知りました。地域の皆さんのつながりが心の支えとなり、想いが希望へと変わるのです。私はこれからも「その人らしく生きる」ことを支える防災を学び続けます。誰かの日常や幸せを守れるように、生かされたこの命を希望ある未来へつなぎ、出会った人たちへの感謝と恩返しを「かたち」にしていることを誓います。

つながる心、紡ぐ命



富井 優花 さん



山本 花 さん

恩返しを胸に、地域を支える

大勢の仲間と共に今日という日を迎えることができ、とてもうれしく思います。十日町市で過ごした日々を振り返ると、地域の皆さんに支えていただいた思い出がよみがえります。そんな地域の皆さんへの恩返しを胸に、現在県立十日町看護専門学校で学んでいます。市民の皆さんの健康を支えるために、患者さんに笑顔で寄り添い、安心を提供できる看護師を目指して、一生懸命努力していきます。少子高齢化が進む中、若い世代の役割は一層重要になっていきます。地域の活力を保つためにも、私たち一人ひとりが協力し、支え合う精神を持ち、持続可能な社会づくりに貢献していきたいです。

今日を新たなスタート地点とし、社会の一員として成長していくことをここに誓います。まだまだ未熟な私たちですが、今後とも温かいご指導とご鞭撻をよろしく願います。

社会人として
もっと頑張りたい!

西畔 泰成 さん

将来は福祉で
地域に貢献したい!

村山 瑠奈 さん

元気に1年を
過ごしたい!

野上 大輔 さん

地域と関わる
仕事に就きたい!

羽鳥 彩 さん

自立する!

小堺 寿美那 さん

どんな選択をしても
後悔のない将来にしたい!

山岸 沙映 さん

フレッシュに
生き生きと働きたい!

高野 紘佑 さん

第49回

十日町きものまつり

同日、市街地では「第49回十日町きものまつり」が開催されました。約1万1千人が来訪し、華やかなきものと笑顔がまちを彩りました。

■問合せ=十日町市観光協会 ☎757-3345



かわいらしい子どもたちの花まつり稚児行列



華やかな yocco KIMONOリメイクショー

令和7年度 一般会計・特別会計予算

(4月1日付け専決予算は除く)

総額 493億5,420万円

(うち肉付補正額：32億3,320万円)

前年度対比 +6億2,520万円 (1.3%の増)

会計別 予算額

一般会計 **353億8,000万円** (うち肉付補正額：31億3,000万円)

前年度対比 +5億4,000万円 (1.5%の増)

市民1人あたり約76万円

特別会計 **139億7,420万円** (うち肉付補正額：1億320万円)

前年度対比 +8,520万円 (0.6%の増)

特別会計内訳

区 分	総 額	うち肉付補正額	前年度対比
国 民 健 康 保 険	48億900万円	0万円	+0.4%
国民健康保険診療所	2億5,020万円	5,820万円	△26.6%
訪 問 看 護 事 業	5,300万円	0万円	0.0%
後 期 高 齢 者 医 療	8億4,800万円	0万円	+2.8%
介 護 保 険	79億5,000万円	0万円	+1.1%
松之山温泉配湯事業	6,400万円	4,500万円	+220.0%

令和7年度 公営企業会計予算

区 分	総 額	うち肉付補正額	前年度対比
水 道 事 業	15億3,978万円	0万円	△1.9%
簡 易 水 道 事 業	17億5,743万円	9,000万円	△7.7%
下 水 道 事 業	52億9,828万円	0万円	+2.0%

「選ばれて住み継がれるまち とおかまち」のために

■問合せ＝財政課財政係 ☎757-3114

令

令和7年度当初予算は、4月に市長選挙を予定していたため、政策的な経費を除く「骨格予算」として編成しました(市報4月号2ページ参照)。5月の臨時会において、新規事業や投資的事業などの「政策的経費」を中心とした「肉付け」の補正予算が可決され、令和7年度の一般会計予算は全体で353億8千万円となりました。

この予算は、市が目指す「選ばれて住み継がれるまち とおかまち」の実現に向けて、次のことに重点を置いて編成しました。

- ①人口減少対策
- ②農業・観光業・商工業へ支援拡充
- ③道路整備
- ④ゼロカーボンシティへの挑戦
- ⑤子育て環境・地域医療・福祉の充実

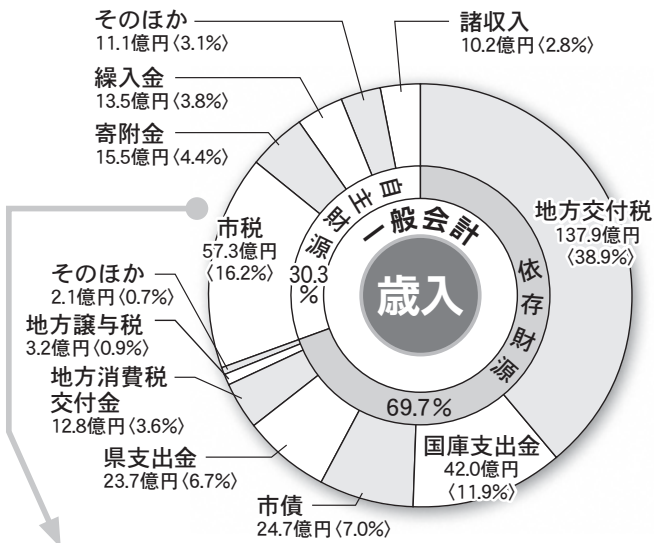
今号では、予算の内訳や主な事業をお知らせします。



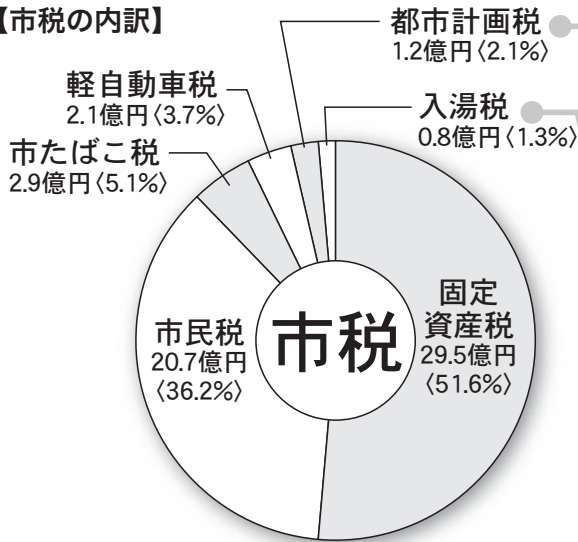
一般会計の歳入

〈 〉：構成比率

(小数点以下の端数処理の都合、割合は合計値と合わないことがあります)



【市税の内訳】



市税総額 57億2,640万円
市民1人あたり約12万円

都市計画税の充当先

都市計画区域内に所在する一部の土地・家屋所有者に課される税金です。都市計画事業に活用します。

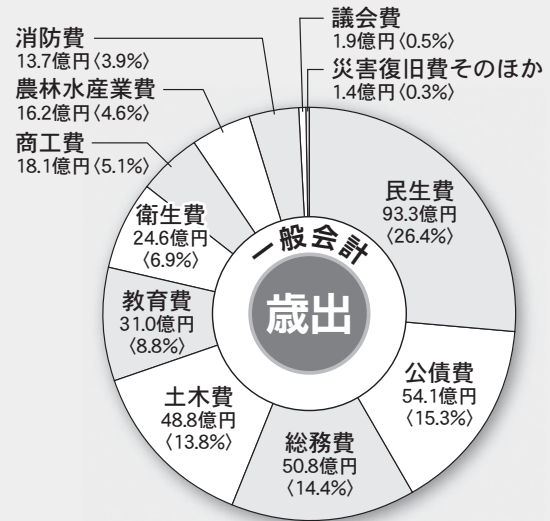
充当先	予算額(一般財源額)	充当額
公共下水道償還費	5億3,740万円	1億739万円
区画整理事業償還費	6,294万円	1,258万円
都市計画事業償還費	767万円	153万円
合 計	6億800万円	1億2,150万円

入湯税の充当先

温泉の利用者に課される税金です。観光振興や消防施設の整備などにかかる費用に活用します。

充当先	予算額(一般財源額)	充当額
観光振興・観光施設整備	8,534万円	5,250万円
消防施設整備	2億2,880万円	2,250万円
合 計	3億1,414万円	7,500万円

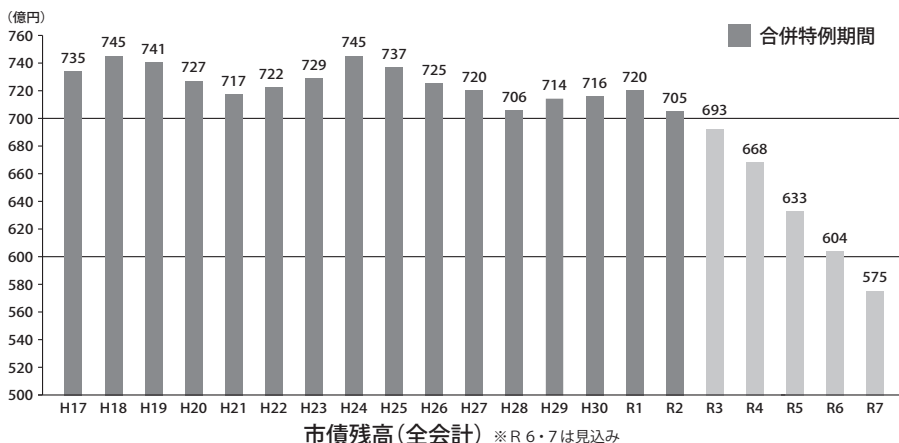
一般会計の歳出



特集

令和7年度

予算と主な事業



現時点での令和7年度予算の「市債残高」は、一般会計や水道事業会計などの全会計をあわせて、約575億円の見込みです。前年度対比で約29億円の減額、ピークである平成18・24年度と比べると約170億円の減額となります(左グラフ参照)。

健全な財政運営に向けて

令和7年度 主な事業



人にやさしいまちづくり

●子育て支援の充実

- 新 1か月児健康診査費用を全額助成 110万円
- 拡 産後ケア事業を拡充 302万円

●学校教育の充実

- 新 幼保小架け橋期の教育を担当する
幼保小連携推進員を配置 147万円
- 新 小学校下学年の学力向上を支援 1,345万円

●特色ある教育活動の推進

- 拡 学校給食費の保護者負担を軽減 2,896万円



●高齢者福祉の充実

- 拡 養護老人ホーム妻有荘（幸町）の改築を支援 1億9,859万円
- 新 介護予防活動を行う地域団体を支援 154万円
- 新 介護現場の人材確保を支援 1,396万円



安全・安心なまちづくり

●防災対策の充実

- 拡 自主防災組織の活動を支援 251万円



●地域包括ケアシステムの推進

- 新 民間訪問看護ステーションを支援 300万円
- 新 新潟大学とのさらなる連携による医療DXの推進 100万円

●住宅・公園などの整備

- 拡 木造住宅の耐震対策にかかる費用を助成 1,050万円
- 継 老朽化した都市公園施設の遊具を更新 1,280万円

●健康づくりの推進

- 新 がん患者の補整具購入費用を助成 30万円
- 拡 40～69歳の特定健診受診料（1,300円）を無料化

●地域医療の充実

- 拡 周産期医療機関への支援を拡充 2,200万円
- 新 市内にある厚生連医療機関の運営経費を支援 1,775万円

●生活交通の確保・利便性の向上

- 新 交通事業者と公共交通機関
利用者を支援 212万円



●道路網の整備

- 継 道路17路線・歩道3路線を整備（令和6年度国
補正を含む） 6億2,220万円



まちづくりの推進に向けて

●効果的な行政運営・広域連携の推進

- 新 マイナンバーカードで証明書を簡単に取得できる
「らくらく窓口証明書交付システム」を導入 237万円

●地域自治の推進

- 拡 地域自治組織が取り組む事業の支援対象を拡充 6,425万円



アイコンの凡例 **新**：新規事業 **拡**：拡充事業 **継**：継続事業

活力ある元気なまちづくり

●関係人口の拡大・深化

拡 十日町ファンの拡充に向け、ふるさと納税の取組みを強化 7億4,122万円

新 イタリアコモ市との姉妹都市交流50周年事業 632万円

●移住・定住の促進

拡 Uターン者の増加に向けた取組みを推進 3,554万円

拡 「移住コンシェルジュ」の相談窓口機能を拡充 1,200万円



●担い手の育成・確保

新 農業の新たな担い手の確保に向けて、ミッション型地域おこし協力隊員を配置 413万円

●森林の整備・森林資源の活用

継 市有林・市行造林を整備 5,713万円

継 乳幼児への木育製品の配布や市産材製品の開発・購入支援を通じて、木育・林業を普及 200万円



●市民による学びの場づくりへの支援

新 公民館施設の拠点機能と環境整備を推進 1,858万円

●地域資源を活用した観光産業の推進

継 日本遺産ストーリーを活用した文化観光の推進 850万円

新 地域活性化起業人を活用 690万円

●大地の芸術祭の里ブランドの活用

継 2027年開催「大地の芸術祭第10回展」に向けた準備を推進 1億3,000万円

継 大地の芸術祭への通年誘客を推進 5,128万円



●地域雇用の維持・創出

拡 企業の人材確保・育成を支援 2,293万円

●市内企業の持続的な発展

拡 企業の市場開拓・地域資源活用を支援 3,445万円



●文化財の保存・活用の推進

継 笹山縄文広場の整備を推進 1,169万円

●スポーツの振興

拡 中学校の休日部活動の地域移行を推進 1,595万円

●文化芸術活動の充実

継 「段十ろう」で多彩な親しみやすい公演を開催 406万円

新市誕生20周年記念事業

～ 10年後の未来に想いを馳せながら ～

平成17年4月1日の旧5市町村合併から20年。今年度は20周年を祝う記念事業を実施します。

新 みんなで喜びを共に分かち合う記念式典などのイベントを開催 1,011万円





安心・快適な暮らしのために



住宅関連の補助金のお知らせ

●●●●●問合せ：それぞれに記載

補助を受けるには、原則として工事に着手する前に申請が必要ですが、今年度に限り4月1日(火)から6月9日(月)までに着手したのも申請できます(新規事業の耐震シェルター・耐震対策除去補助金は除く)。

詳しい補助要件は、各制度の担当に問い合わせてください。

住宅省エネリフォーム補助金

家を省エネリフォームしたい
光熱水費が安い家にリフォームしたい



補助金額 対象工事費の20% 上限10万円

補助対象 自らが居住する住宅
(併用住宅の住居部分も可)

対象工事 住宅本体の省エネに特化したリフォーム工事

※令和5・6年度に「住宅省エネリフォーム補助金」や「省エネ家電等買換促進補助金」を受けた住宅・人は対象外です

【条件】

- ・市内に本社がある法人または市内に住所がある個人事業主が行う工事
- ・対象工事費(税込)が10万円以上

受付期間 6月10日(火)～7月31日(木)まで
※先着順ではありません

☎都市計画課 建築住宅係 ☎757-9935

省エネ家電等買換促進補助金

エアコン、冷蔵庫を買い換えたい



補助金額 製品代金(税抜き)の1/5または下表の上限額のうちいずれか低い金額

省エネ家電購入先	エアコン	冷蔵庫
市内に本社がある 市内店舗	5万円	5万円
市内に本社がない 市内店舗	2万5千円	2万5千円

補助対象

省エネ基準達成率100%以上
(最新の基準年度)

※令和5・6年度に「住宅省エネリフォーム補助金」や「省エネ家電等買換促進補助金」を受けた住宅・人は対象外です。

受付期間

6月10日(火)～
※予算に達し次第終了

☎環境衛生課 エネルギー政策係 ☎752-3924

ふるさとの木で家づくり補助金

十日町市産の木で
家を建てたい



補助金額 上限25万円
補助金額10万円未満は対象外

補助対象 下記の全てを満たす住宅建築に使用する市産材の購入費用

- 自ら居住するために、市内に新築またはリフォーム(増築・改築・修繕)する住宅
- 市産材を製材・加工して使用した住宅
- 令和7年度中に建築現場に市産材が納材され、年度末までに完成する住宅
- 市内に事務所または営業所を有する工務店などが施工する住宅

受付期間 6月2日(月)～
※予算に達し次第終了

☎農林課 林業振興係 ☎757-9917

再生可能エネルギー活用促進費補助金

エコな電気・熱を
つかいたい



補助対象金額

機器・設備	補助額
太陽光発電	●最大出力10kW以下=最大出力×10万円(上限60万円) ●最大出力10kW超=60万円+(最大出力-10kW)×1万円(上限100万円)
定置用蓄電池	補助対象経費の3分の1(上限額20万円)
地中熱利用	補助対象経費の3分の1(上限額80万円)
ペレット・薪ストーブなど	補助対象経費の3分の1(上限15万円)

受付期間 6月10日(火)～
※予算に達し次第終了

☎環境衛生課 エネルギー政策係 ☎752-3924

木造住宅の耐震診断・改修・耐震シェルター・耐震対策除却補助金

補助金額

耐震診断：**6～9万円**
自己負担1万円

耐震改修：耐震工事費の1/2
上限120万円

新規事業
耐震シェルター：耐震工事費の1/2
上限30万円

新規事業
耐震対策除却：除却費の1/3
上限30万円

受付期間

6月10日(火)～10月31日(金)まで
※予算に達し次第終了

地震に強い
家にしたい



補助対象

〈共通〉昭和56年以前に建てられた、自身が居住する木造住宅

耐震診断 | 耐震診断士が行う、耐震診断費用

耐震改修 | 上記の診断の結果、基準値を満たしていない住宅の耐震工事費用

耐震シェルター | 上記の診断または簡易診断の結果、耐震基準を満たしていない住宅に設置する耐震シェルター工事費用（世帯員に高齢者や障がい者が居住している住宅に限る）

耐震対策除却 | 上記の診断または簡易診断の結果、基準を満たしていない住宅の除却費用（除却後、耐震性のある住宅に建替え・住替えを行うものに限る）

☎都市計画課 建築住宅係 ☎757-9935

すまい雪おろし安全対策補助金

危険な屋根の雪おろしを
安全にしたい



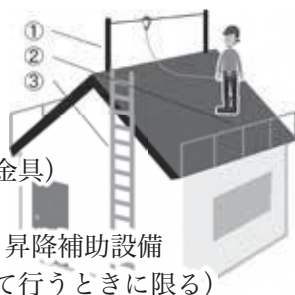
補助金額

対象工事費の50%
上限10万円
(要援護世帯は上限15万円)

補助対象

手掘り式屋根の住宅または付属屋に
次の①～③を設置する工事費

- ①命綱固定アンカー
(転落防止器具の取付金具)
- ②転落防止柵
- ③固定式昇降用はしご・昇降補助設備
(①または②とあわせて行うときに限る)



受付期間

6月10日(火)～11月28日(金)まで
※予算に達し次第終了

☎都市計画課 建築住宅係 ☎757-9935

克雪すまいづくり補助金

屋根の雪おろしをしなく
てもいい家にしたい



補助金額

融雪式： **上限44万円**
中心市街地域：上限66万円

耐雪式： **上限33万円**
中心市街地域：上限55万円

落雪式： **上限33万円**
(高床)

要援護世帯はそれぞれ11万円を上限に加算

補助対象

融雪式・耐雪式・落雪式（高床）
のいずれかで整備する住宅の新築・改築、増築、改良工事費

受付期間

6月10日(火)～10月31日(金)まで
※予算に達し次第終了

☎都市計画課 建築住宅係 ☎757-9935

7月28日の任期満了に伴う参議院議員通常選挙は7月20日に施行予定です



第27回参議院議員通常選挙に関するお知らせ

問合せ：十日町市選挙管理委員会事務局 ☎757-3191

【予定されている選挙(5月30日現在)】

● 選挙Ⅱ参議院議員通常選挙(選挙区選出・比例代表選出)

● 公示日Ⅱ7月3日(見込み)

● 投票日Ⅱ7月20日(見込み)

【投票所入場券】

投票所入場券は、7月3日(木)までに郵送する予定です。入場券は圧着式のハガキで世帯主あてに郵送します。1枚につき4人分の入場券が付いています。圧着部分をはがし、自分の入場券をミシン目で切り取り、投票日当日または期日前投票に持参してください。

【投票所・投票時間】

投票所入場券に記載されています。確認してください。

【投票できる人】

- ①日本国民で平成19年7月21日以前に生まれた人
- ②公示日前日の3か月以前から十日町市に住民登録している人(これ以降に転入した人は、前住所地での投票) または3か月以上十日町市に住民登録し、転出して4か月経過していない人
- ③法令で定める欠格事由に該当していない人

【期日前投票】

仕事や外出などで投票日当日に投票できない人は、次のとおり期日前投票ができます。期日前投票は居住地にかかわらず、どの会場でも行うことができます。

会場	期間	受付時間
保健センター (市役所本庁隣)	7月4日(金) ～ 7月19日(土)	午前8時30分～ 午後8時
川西庁舎・中里庁舎 松代庁舎・松之山庁舎	7月13日(日) ～ 7月19日(土)	午前8時30分～ 午後7時

● 持ち物Ⅱ投票所入場券(「期日前投票宣誓書」欄にあらかじめ必要事項を記入し、持参してください)

【不在者投票について】

①市外での不在者投票
学業や仕事などで市内にいない人は、滞在先の市区町村選挙管理委員会での不在者投票ができます。

②指定された病院などでの不在者投票
都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の人は、その施設内で不在者投票ができます。

③郵便などによる不在者投票
障がい程度により「郵便等投票証明書」の交付を受けた人は、郵便などによる不在者投票ができます。

・証明書の交付申請はいつでもできます。早めに市選挙管理委員会へ問い合わせください。証明書は交付の日から7年間(要介護者は介護認定の有効期間)有効で、期限が切れたときは再交付の申請が必要です。
・不在者投票用紙の請求期限は7月16日(木)までです。それまでに「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。
※請求は公示日より前に行うことができますが、書類一式の発送は公示日以降になります。

期日前投票所の 立会人を募集します

日 7月4日(金)～7月19日(土)
会 保健センター(市役所本庁隣)
午前8時30分～午後8時
各支所 午前8時30分～午後7時
● 応募要件Ⅱ次のとおり

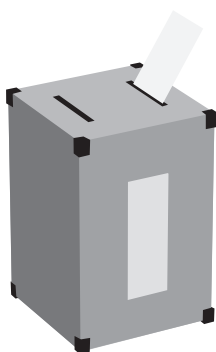
- ①十日町市の選挙人名簿に登録されている、選挙権を有する人
- ②特定の候補者の選挙運動や政治活動を行っていない人

内 期日前投票所で正しく投票が行われているかを確認する

● 募集人数Ⅱ若干名

☒ 6月20日(金)午後5時

問 選挙管理委員会事務局(☎757-3191)





Vol.
51

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

観光振興に関する講演会を開催します

無料でどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

なぜ、今、インバウンドなのか？

観光振興の基本と地域で取り組むこと

村木智裕さんは、観光業界におけるDMO（観光地域づくり）やインバウンド戦略の第一人者として、広島県や新潟県など各地で観光振興に関わってきました。今回の講演では、訪日外国人旅行者の重要性と地域が取り組むべき観光戦略についてお話しいたします。

観光に興味のある人、地域活性化に関心のある人など、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日 6月27日(金)午後4時～※観光協会通常総会終了後の開催となるため、開始が遅れることがあります

会 ラポート十日町（本町2）

申 右記二次元コードから申し込み



専用フォーム



講師：村木智裕さん

株式会社 Intheory 代表取締役
合同会社 Tourism Exchange Japan 代表社員
一橋大学 MBA 非常勤講師
(科目：デスティネーションマーケティング)

みんなの心をつなぐ手話 Vol.25

今回は飲み物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

お茶



親指と小指を立てて、お茶をそそぐ仕草をする。

ジュース



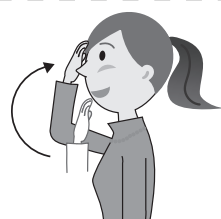
右手小指で「J」の字形を空書き、指先を口にあてる。

コーヒー



丸めた左手5指の上方で下に向けてつまんだ右手2指を回す。

お酒(日本酒)



右手の指先を唇の下から額へあてる。

ワンポイント

日本特有の身ぶり

職場で同僚を飲みに誘いたいときには、どのような身ぶりをするでしょうか。日本人ならすぐに思い浮かぶものがありますよね。それは、親指と人さし指で作ったさかずきで一杯飲むような身ぶりです。このような日本で古くから伝わる身ぶりは、多くがそのまま手話に取り入れられています。

地域支援員

■問合せ＝企画政策課協働推進係（☎757-3693）

吉田地区

吉田に来て10年。吉田出身ではないからこそ、「客観的な目線」で地域と関わることを大切にしています。どの地域も課題は共通しているのに特効薬が無いのが現状です。そこで、地域資源である「人」を生かし、移住促進・地区民体育祭・「YOSHIDA祭」をはじめとした学校と地域の連携事業など、さまざまな取り組みを実施しています。吉田は夢と可能性を感じられる地域です。



山口洋樹支援員



自治振興会
ホームページ



地域オリジナルの「吉田教育ビジョン」を策定し、教育を軸とした今までにない地域づくりを実践しています。

下条地区

野首遺跡に関する情報発信と地域の歴史文化伝承推進を中心に活動しています。地元の貴重な歴史と文化を後世に繋ぐため、野首遺跡の石碑建立やホームページ・パンフレットなどの作成、新保・大寺節などの伝承活動を推進するとともに、資料を集積しています。資料データはウェブでも見ることができるので、ぜひご覧ください。



地域の歴史文化伝承をまとめたサイト
「下条特選30」



南雲秀彦支援員

エコラビの ごみ分別講座

～守ろう つくろう 自然環境～



Vol.7



分別するときのポイント

- リサイクルができないもの（汚れやにおいのついているもの、ヨーグルトやアイスクリームの容器など）は「燃やすごみ」で出してください。
- 分別に迷ったときはB群「その他の用紙類」で出しましょう。詳しくは「ごみの分け方・出し方便利帳」を確認してください。
- 種類ごとにひもでしばって出してください。なるべく紙ひもを使用しましょう。

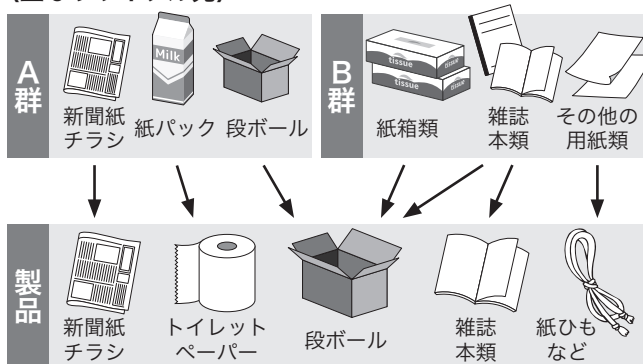
連載コーナー

紙類A群とB群 分別して出しましょう！

☎十日町市民環境会議地球温暖化対策部会
(環境衛生課内☎752-3924)

紙は貴重な資源です！

〈主なリサイクル先〉



※内側が銀箔加工されているものは「燃やすごみ」で出してください。



十日町の 仕事百景

キラリ輝く企業・ワーカーを紹介

問 産業政策課経営支援係 ☎757-3139

医療法人社団 たかき医院

十日町市馬場内1550番地1

従業員数：36人

事業概要：産科、婦人科、小児科などの診療を中心に、女性のライフイベント全般をサポート



小林 清香さん

市内出身。専門学校卒業後、市外の病院勤務を経て入職。20年目の現在も医療現場の最前線で活躍中。

3人のお子さんが野球をしていて、その観戦するのがマイブーム。

Q. この仕事についたきっかけは？

子どもが好きだったこともあり、出産という生命の誕生に携わることができる、とても尊い職業だと思い助産師を目指しました。

この職場を選んだのは、幼い頃、家族が入院したときに、スタッフの皆さんがいつも笑顔で温かく接してくれて、私自身も笑顔あふれるこの場所で働いてみたいと思ったことがきっかけです。

Q. この仕事のやりがいとは？

助産師という専門職として、妊娠、出産、育児に加え、女性のライフイベントをサポートすることにやりがいを感じています。

特に赤ちゃんが元気に退院していく姿に、私自身とても元気をいただいています。

Q. これまでの苦労は？

最初は自分自身に出産や子育ての経験がなく、不安を抱える患者さんに寄り添った看護ができず、自分の未熟さを思い知る日々でした。

先生や先輩から多くのアドバイスをいただき、また仕事を通じて経験を積ませてもらい、自信へとつながりました。

Q. 医療の仕事に興味がある人へ

就職したばかりのときは苦労も多いかもしれませんが、支えてくれる仲間がたくさんいます。特に私たちの職場は、チームワークでは負けないという自信があります。

とてもやりがいのある仕事です。若い人はもちろん、一度医療現場から離れたベテランの人も、ぜひ一緒にお仕事をしませんか。

「限りなき愛」を理念として掲げる、たかき医院。十日町・津南地域で唯一の出産ができる医療機関として、女性のライフステージ全般に寄り添い、あらゆる世代の人が安心して相談できる場所でありたいと考えています。

そのために、患者さん一人ひとりの声に耳を傾け、まるで家族のように接することを心がけています。

また、越後妻有里山現代美術館 MONET 同建築家の設計による医療機関では珍しい独自の建築デザインや、裏庭の芸術祭作品によって診療の待ち時間も温もりが感じられ、心身ともにリフレッシュできる空間を提供しています。訪れる人すべてが心から癒される「ひだまりのような」温かみのあるケアをスタッフ一同でお届けします。

『ひだまりのような医療をあなたと地域に』



タウンピックアップ

水害への備えを万全に

5月15日(木)：信濃川河川敷（つまりっ子ひろば）



従来の土のう積み比べ、より強固で安定した堤防を迅速に構築できる「改良積み土のう工法」

本格的な出水期を前に、信濃川水防訓練が行われました。この訓練は、水防意識の啓発と水防技術の向上を目的に、信濃川・魚野川水防連絡会が毎年5月に開催しています。訓練には十日町管内の消防署や消防団をはじめ、国土交通省信濃川河川事務所、河川管理施設維持管理工事業者など192人が参加。大雨により夜間に信濃川で洪水が発生した状況を想定し、総指揮者の指示のもと「改良積み土のう工法」、「ブロック投入工法」、「内水排除作業」の3種類の水防工法の実技訓練を行いました。

新潟県 防災ナビ

県内全域の洪水・土砂災害などのハザードマップが閲覧できます。非常時に家族や自身の命を守るために活用してください。

新潟県防災局危機対策課（☎025-282-1638）



県ホームページ

安全・安心なまちづくりの実現に向けて、今後も訓練を通じて関係機関と連携し、防災力を高めていきます。

明治の灯火を未来へつなぐ「十日町の電気記念日」

5月16日(金)：十日町駅西口ひろば



十日町電力センターに掲げられた横断幕



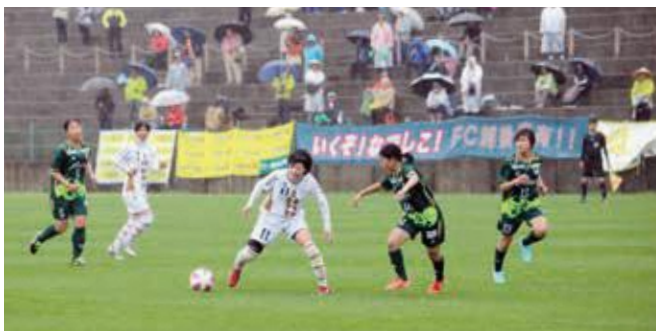
高所の時計台も慣れた手つきであっという間にピカピカに

十日町電気工事協同組合（志賀幸夫理事長）は、明治45年5月16日に十日町で初めて電気が灯ったことを記念し、昨年この日を「十日町の電気記念日」と宣言しました。これに合わせて、今年は東北電力ネットワーク株式会社十日町電力センター（藤澤貴裕所長）と市役所本庁舎に横断幕などを掲げて電気記念日をPRするとともに、十日町電力センターが主催し、関係会社と電気工事協同組合が協力して、十日町駅西口広場周辺の清掃活動を行いました。今年で13年目を迎えるこの活動は、地域貢献と電気事業のPRを目的としています。高所作業車や高圧洗浄機を使い、街灯やモニュメントなどが丁寧に清掃されました。

電気工事協同組合からは市にLED防犯灯10灯が寄贈され、地域住民の暮らしの安全を守るために活用されます。

ホーム開幕戦を勝利で飾る！

5月25日(日)：当間多目的グラウンドクロアチアピッチ



⚽ 今後のホーム戦日程

- ① 6月15日(日)午後2時～ 対北陸大学フィオーレ
 - ② 6月28日(土)午後2時～ 対新潟医療福祉大学女子サッカー部
- 会場は当間多目的グラウンドクロアチアピッチ

2015年に大地の芸術祭のプロジェクトとして誕生した女子サッカーチーム「FC越後妻有」。北信越女子サッカーリーグに所属する今シーズンのホーム開幕戦（対富山新庄Rise）が行われました。あいにくの雨が降る中でしたが、サポーター約150人がクロアチアピッチに集結。サポートメンバーの小林優加選手がハットトリックを決めるなど8対2で勝利しました。

今シーズンからキャプテンを務める山下由衣選手は「前半から新しいチームの良さを発揮できました。いつも熱い声援を送ってくださるサポーターの皆さん、ありがとうございます。次戦もぜひ楽しみにしてください」と話しました。10周年を迎えたFC越後妻有のさらなる活躍を応援しましょう。



市公式Instagramでもまちの話題を紹介しています。

叙勲おめでとうございます

瑞宝単光章（消防功労）

昭和55年4月に十日町市消防団に入団以来、44年間にわたり幾多の水火災や捜索などに出勤し、平成25年からは副団長として地域の安心・安全を守り続けてきました。「平成16年の新潟県中越地震と平成23年の新潟・福島豪雨が強く記憶に残っています」と話す保坂さん。昼夜を問わず活動にあたり、的確な状況判断と現場指揮で被害を最小限に食い止め、地域住民からも深く感謝されました。「チームで動くからこそ、まずは自身の安全を確保し、仲間を信頼して消防団活動にあたってほしい」と後進たちにエールを送ります。



保坂 隆一さん
(70歳・宮下町東)

通い農の新たな拠点「棚田ステーション」がオープン

松代地域蒲生



棚田ステーションを手がけた星さん。2階には農作業の合間の休憩スペースやコワーキングスペースが設けられている



外観
(2・3階部分が棚田ステーション)



3階の男女別更衣室兼
ロッカールーム

▶利用料金などの詳細
は公式ホームページ
を確認してください。



居住地とは別の地域で農に携わる「通い農」の拠点施設「棚田ステーション」がオープンしました。この施設は、蒲生集落で活動する地域おこし協力隊の星裕方さんが中心となり、十日町市未来を拓く創業応援事業補助金やクラウドファンディングなどを活用して、空き家を改修・整備しました。蒲生の棚田や儀明の棚田から徒歩圏内に位置し、農作業で使う道具も借りることができます。星さんは「全身泥だらけになっても、棚田ステーションまで戻れば、きれいになって東京に帰れる。そのような施設を作ったかったです。この施設を通じて、農に触れるハードルを下げて、都市部と里山のつながりを深めていきたいです。そして、都市部に限らず、農に興味がある人の挑戦の場としても、ぜひ活用してほしいです」と今後の展望を話します。

「農福連携」農業の楽しみや喜びを実感

5月23日(金)：あんしん水田（稲荷町4）



秋に収穫する「あんしん米」は十日町市ふるさと納税の返礼品やオンラインショップで販売予定

就労継続支援B型事業所「きぼうワークス」と「ワークセンターあんしん」の利用者の皆さんが、十日町産魚沼コシヒカリの田植えを行いました。今年で5年目を迎えるこの活動は、NPO法人支援センターあんしんが「農福連携事業」の一環として、障がいのある人が農業を体験し、働くことや社会参加への興味を育てることを目的に取り組んでいます。参加者は約10アールの耕作放棄地を再生した「あんしん水田」で、丁寧に手作業で苗を植えながら作業を楽しみました。

事務局長の久保田学さんは「利用者の皆さんには、この地域で生活する中で農業にも興味を持っていただき、将来の仕事の選択肢の一つとして考えてほしいと願っています。この活動を継続し、今後は地域とのつながりを深める取り組みにしていきたいです」と話します。

お知らせ ガイド

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

催し・講座



令和7年度 だんだんテラスコンサート

日 6月15日(日)午後2時～

会 段十ろうだんだんテラス

他 7月21日(月)祝、8月17日(日)、9月15日(月)祝、12月21日(日)、1月25日(日)、3月8日(日)も開催

主 管 十日町市音楽協会

主 催・問 段十ろう (☎757-5011)

手作りシヨップほっと ハンドメイドクラフトフェア

日 6月15日(日)午前10時～午後3時

会 カネタケ建設ログハウス

他 お買い上げの先着50人に手作り小物を抽選でプレゼント。
ワークシヨップ、出店者も多

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



明石学級写真コース 6月ギャラリー展

日 6月18日(水)正午～25日(水)午後1時

会 情報館展示ギャラリー

内 会員17人の作品約40点を展示します。

問 樋口 (☎090-8259-1457)

十日町市美協展

日 6月20日(金)～22日(日)

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

内 絵画・工芸・写真・彫刻など
問 小林 (☎757-6366)

情報館で行う講座

【第99回名作読書講座】

日 6月22日(日)午後2時～3時15分

対 中学生以上

定 25人

内 石原慎太郎の「太陽の季節」
講 庭野三省さん

【パソコン講習ワード初級】

日 7月15日～24日までの毎週火・

木曜日午後2時～4時(全4回)

対 文字入力、マウス操作ができる人

定 11人

定 5千円

内 イラスト・写真の入った案内文書などの作成

会・申・問 情報館 (☎750-5100)

手作りギョーザ教室

日 6月29日(日)午後1時30分～4時

会 千手中央コミュニティセンター

対 ひとり親家庭の親子(大人だけの参加も可)

定 10組
持 エプロン、三角巾
申・問 市母子福祉いつ美会 (☎757-3565)

広告掲載

夢まで
乗せて
U-30 応援!
マイカーローン
金利引下げキャンペーン
ミライム

実施期間 2025年2/1(土)～12/30(火)まで

対象者 期間中にマイカーローンを新規お申込みまたは、ご契約いただいた
30歳以下の方

キャンペーン金利 **最下限金利適用**

※正式申込時点で30歳の方は、ご契約時に31歳を迎えてもキャンペーン金利を適用します。※実施期間前に正式申込し、ご契約が2026年1月以降となる方も対象となる場合がございます。詳しくは店頭へお問い合わせください。

最新の金利やキャンペーンの詳細は
ホームページからご確認ください

新潟ろうきん 新潟ろうきん 検索

あてま森と水辺の教室ポポラ
雪里フェア

日 6月30日(月)まで

会 当間高原リゾート 森のホール
内 生き物缶バッチがもらえるク
イズラリーや特別工作他 詳細はホームページを確認
問 あてま森と水辺の教室ポポラ
(☎758-4811)

笹だんご作り教室

日 7月6日(日)午前10時〜正午

会 千手中央コミュニティセンター
¥3千円

定 先着10人

内 農家のお母さんと一緒に手作
りします。できあがった笹だ
んご10個を持ち帰り持 エプロン・三角巾・マスク・
タオル・飲み物

● 受付期間 6月12日(木)〜19日(木)

申・岡農林課農業企画係(☎
757-3120)県立川西高等特別支援学校
企業向け見学会

日 7月8日(火)午後1時〜3時20分

対 一般企業、福祉事業所

定 20人程度

内 授業参観、障がい者雇用につ
いての説明講 就業・生活支援センターあお
ぞら、ハローワーク十日町、
当校進路指導部

☎ 7月2日(水)

申・岡県立川西高等特別支援学
校進路指導担当・井口(☎
768-3325)

赤十字救急員養成講習会

日 7月19日(土)午後1時〜5時、
20日(日)・21日(月)午前9時〜午後
4時会 市民交流センター「分じろう」
対 満15歳以上で3日間の全日程
を受講できる人¥ 3600円(教材代・保険料)
※当日支払

定 先着10人

内 救急時の対応方法、けがによ
る止血、傷・骨折の手当てなど

☎ 7月7日(月)

申・岡日本赤十字社十日町市地
区(市社会福祉協議会内・☎
757-3565)十日町石彫プロムナード
の作家たち、25

【同時開催】館蔵刀剣展古刀

日 7月27日(日)までの午前9時30
分〜午後5時(入館は4時30
分まで)

¥ 500円、小中学生200円

内 十日町石彫シンポジウムに参
加し制作・設置された石彫作
家の田中毅さんと新谷一郎さ
んの2人展。小展示室では館
所蔵の日本刀を展覧します。会・岡星と森の詩美術館(☎
752-7202)プラネタリウム
ドーム中里きくら

7月の番組情報です。

● 投影日 第1・第2日曜日午
前11時〜(約35分)会 ユーモール2階プラネタリウ
ム室¥ 高校生以上200円、中学生以
下100円(小学生未満無料)

定 34人

内 7月の星空散歩・天の川のほ
とりで問 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)

恋♡待ち飲み会

市民結婚相談員「ハピ婚サポ
ーター」企画の恋活イベントで
す。いろいろな人との出会いを
楽しみませんか。

日 8月10日(日)午後7時〜9時

会 十日町産業文化発信館「いこて」

対 30・40代の独身の人

¥ 男性6千円、女性5千円

定 男女各10人

☎ 7月28日(月)
申・岡ハピ婚サポーター・内田(☎
090-2228-6590)
または公式LINE

チラシ



公式LINE

夏季企画展
「火焰型土器だけじゃない!
十日町の縄文」日 8月24日(日)までの午前9時〜
午後5時(入館は午後4時30
分まで)休 毎週月曜日(国民の祝日のと
きは翌平日) ※8月12日(火)は
開館¥ 600円(常設展も見学可、
団体20名以上500円、中学
生以下無料)他 6月1日・15日・29日、7月
13日・27日、8月10日・24日
の日曜日午前・午後各1回学
芸員による展示解説を開催
問 博物館(☎757-5531)

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

十日町市西本町一丁目450番地10 木内ビル2階 TEL 025-762-5093

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

※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



生活・介護支援サポーター 養成講座受講者募集

日 6月27日(金)午前9時30分～午後5時20分

会 市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、または関心のある人

内 高齢者・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

☑ 6月20日(金)

申・岡市社会福祉協議会地域福祉課（☎757-3565）

高卒程度 税務職員募集

● 受験資格

① 令和7年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人および令和8年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの人

② 人事院が①に掲げる人に準ず

ると認める人

● 受付期間 6月13日(金)午前9時～6月25日(水)※受信有効

他 詳細は左記二次元コードを確認
問 インターネット申込みに関

すること…人事院人材局
試験課（☎03-3581-5311・内線2333）

上記以外のこと…関東信越国税局人事第二課試験係（☎048-600-3111・内線2097）午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は除く）



国税庁
税務職員
採用試験

人事院
採用情報NAVI

笹山縄文広場整備基本計画(案) パブリックコメント募集

● 募集期間 7月1日(火)まで

● 資料の閲覧場所 企画政策課、各支所地域振興課、水沢地区市民センター、各公民館、情報館、博物館、市ホームページ

● 提出先・問 持参・郵送・F

催し・講座

募 集

福祉・健康

子育て

スポーツ

暮らし・相談

A X・電子メール(museum.10@city.tokamachi.lg.jp)のいずれかで、〒948-0072十日町市西本町1丁目448番地9文化財課（☎757-5531・F 757-6998）へ

第30回十日町市民ゴルフ大会 参加者募集

日 7月12日(土)午前7時30分～

対 市内在住または在勤の人
¥15055円（会員は12855円）

定 300人

内 ゴルフ大会、ベリア方式(同ネット年齢上位)個人・団体戦

☑ 6月25日(水)

申・岡地区実行委員または十日町カントリークラブ・柳（☎752-3515）

第21回市長杯パターゴルフ大会 参加者募集

日 7月5日(土)午前8時～

¥2500円

定 先着80人

会・申・岡ナカグリーンパーク（☎768-4419）

歯科検（健）診のお知らせ ～対象の人は無料で受けられます～

【歯周病検診】

対 下表のとおり

年齢	生年月日
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

【後期高齢者歯科健診】

対 下表のうち市の後期高齢者医療制度加入者

年齢	生年月日
76歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日

〈共通〉

● 受診方法＝対象者へ5月下旬に受診券を発送しました。市内の検（健）診協力歯科医院で個別に受診してください（要事前予約）

● 期間＝12月31日(水)まで（歯科医院診療日のみ）

申・岡健康づくり推進課母子保健係（☎757-9759）



6月23日～29日は「男女共同参画週間」です ～誰でも、どこでも、自分らしく～

性別に関係なく、職場・学校・地域・家庭のあらゆる場面で個性と能力が発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの意識が重要です。身近なところから男女共同参画について考えてみませんか。

にいがた女と男フェスティバル 2025 講演会 「すべての人に知ってほしい 女性の健康支援～働く女性の本音が教えてくれたこと～」

新潟県女性財団が主催する講演会をオンラインで聴講できるよう、サテライト会場を設けます。産婦人科医・医学博士・産業医である高尾美穂さんを講師に、働く女性の声をたくさん聴いているからこそ見えてくる現状と課題、女性が働きやすい職場づくりについての講演を予定しています。
※サテライト会場では講師は直接登壇しません。

日 6月21日(土)午後1時30分～3時30分

会 情報館

定 先着80人

期 6月16日(月)

問・申 専用フォーム

または電話で企画
政策課協働推進係
(☎757-3693) へ



高尾美穂さん



申込み専用
フォーム

第2期市民かどう教室「学び」 受講生募集

● 期間 8月～10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

料 3千円 ※教室によつて材料費など別途徴収あり

内 デッサン、囲碁、書道、エコクラフトかごバッグ、モルタル造形、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、占いカード、生成AI、スキンケア講座

期 6月30日(月)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)

テニス講習会 参加者募集

日 11月までの毎週火・水・金曜
日午後7時30分～9時30分、
日曜日午前9時30分～午後0
時30分

会 市総合公園テニスコート

対 市内在住者・勤務者(初心者)

大歓迎)

料 1回400円(別途協会加入
費必要)

持 テニスシューズ、硬式テニス
ラケット、運動着

他 日曜日午前9時～11時のジュ
ニア対象コースもあり

問 市テニス協会事務局・村
山(☎080-1078-
9515)

福祉・健康



7月の全血献血

● 十日町市役所 7日(月)午前10
時～11時30分・午後1時～3
時30分

● 十日町地域振興局(総合庁舎)
16日(水)午前9時30分～11時
30分

● JA魚沼本店 16日(水)午後1
時30分～3時30分

【愛の血液助け合い運動】

献血運動の一層の推進を図る
ため、7月1日～31日まで全国
一斉に実施されます。献血は命
を救う身近なボランティアで
す。献血にご理解とご協力をお
願いします。

問 健康づくり推進課母子保健係
(☎757-9759)

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



6月開催は 3日間限定!!

13金～15日

7月18日～20日にも開催

サウンドエース

リオンドール十日町店内

025-752-4075 10:00～20:00

子育て



7月10日(木)は児童扶養 手当定期支払日

5・6月分の児童扶養手当を支給します。手当額は手当証書で確認してください。6月に認定を受けた人は、9月に7・8月分の手当を支給します。

問 子育て支援課子育て支援係
(☎757-3719)

スポーツ



第1回体力チェック

日 6月25日(水)午後7時～

会 市総合体育館

内 20～64歳／握力・上体起こし・

長座体前屈・反復横跳び・立
ち幅跳び・20メートルシヤト
ルラン、65～79歳／握力・上
体起こし・長座体前屈・開眼
片足立ち・10メートル障害物
歩行・6分間歩行

持 運動のできる服装・室内履き・
タオル・飲み物

問 スポーツ振興課(☎756-
5013)

くらし・相談



6月の納税・納付

6月は市・県民税第1期、介護保険料第3期の納付月です。期限(6月30日)内に納めましょう。

問 税務課(☎757-3716)・
福祉課(☎757-3757)

7月の休館日

● 段十ろう 第2・4月

● 千手中央コミュニティセンタ
ー 毎週(火)

● 情報館 第2・4月

● 博物館 7月(月)・14日(月)・22
日(火)・28日(月)

● まつだい雪国農耕文化村セン
ター「農舞台」・まつだい郷
土資料館 毎週(火)・(水)

● 市総合体育館 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)

● キヨロロ 毎週(火)・展示入替
14日(月)・18日(金)

● 分じろう 毎週(火)

● 十じろう 毎週(火)

マイナンバーカード 時間外開庁のお知らせ

平日の夜間や休日にもマイナ
ンバーカードを受け取ることが
できます(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) 6
月26日(木)、7月10日(木)／本
庁のみ

・休日(午前9時～正午) 6
月29日(日)／本庁、7月6日(日)
／川西・松之山支所、7月13
日(日)／中里・松代支所

申・問 市民生活課市民係(☎
755-5154)・各支所
地域振興課市民係へ電話また
はインターネット予約



最新の日程は
こちらを確認

経営所得安定対策の申請手続き

飼料用米や地域振興作物など
を生産販売したときに支払う交
付金を希望する人は、早めに手
続きをお願いします。

☑ 6月30日(月)

申・問 農林課作物振興係(☎
761-7144)

奨学金を返還している若者を応援します

市内で暮らしていて、学校を卒業して就業しながら奨学金の返還を始め
る若者に、奨学金返還相当額を交付します。

- 補助金額＝奨学金返還金相当額を補助、1年度あたり20万円が上限・
最大で5年間(毎年度申請必要)
- 対象奨学金＝十日町市奨学金、日本学生支援機構奨学金(一種、二種)
- 対象者＝次の全てに該当する人

- ① 令和3年度から令和7年度の間に、初回の奨学金の返還が始まる人
- ② 補助金の申請年度に、6か月以上かつ当該年度の末日に市内に住所
があり、市内外で就業している人(公務員を除く・高卒者を含む)
- ③ 初回の申請年度の4月1日に30歳以下の人
- ④ 市外の大学などを卒業し、在学期間に奨学金の貸与を受けた人
- ⑤ 奨学金の返還と市税に滞納がない人

● 提出書類＝教育総務課または市ホームページから入手可

☑ 令和8年1月16日(金)必着

他 年度ごとに奨学金の返還と市内への居住を確認し補助金を交付

申・問 教育総務課庶務係(☎757-3118)

新潟県休日労働相談会

労働に関するさまざまな悩み
について、社会保険労務士と労
働相談所職員が相談を受けま
す。相談は無料で、秘密は固く
守られます。

日 6月15日(日)午後1時～4時30
分

会 長岡地域振興局庁舎(長岡市
沖田2丁目173番地2)

● 相談方法 電話または対面、
オンライン形式※対面、オン
ラインは要予約

問 新潟県労働相談所(☎025-
281-6110)

7月31日(木)で国民健康保険証の有効期限が満了となります

市民生活課国保年金係 ☎757-3735

- ・保険証の有効期限到来後は、マイナ保険証（マイナンバーカード）または保険証と同様に使用できる資格確認書で医療機関を受診してください。
- ・保険証の有効期限到来までに、マイナンバーカードを持っているか、マイナ保険証の利用登録が済んでいるかを確認してください。
- ・マイナ保険証の利用登録はマイナポータル（下記二次元コード）で確認でき、登録手続もできます。
- ・マイナンバーカードをお持ちでない人、マイナ保険証の利用登録が済んでいない人に対しては、保険証の有効期限がきれる前に資格確認書を交付します。申請は必要ありません。
- ・高齢者や障害者などのマイナ保険証による受診が困難な人については、マイナ保険証を持っていても申請により資格確認書を交付します。



令和7年度 国民年金保険料の免除申請手続き

● 受付開始 7月1日(火)より

● 対 国民年金保険料の納付が困難な人

● 持 基礎年金番号がわかるもの（年金手帳や基礎年金番号通知書など）、本人確認ができるもの（免許証・マイナンバーカードなど）

マイナポータルから電子申請も可

申・間 六日町年金事務所 国民年金課 ☎025-71610008、市民生活課 国保年金係 ☎757-3748 または各支所地域振興課市民係

県立十日町看護専門学校説明会

日 6月21日(土)、7月12日(土)・31日(木) 午前9時30分～正午

対 入学希望者

他 事前申込は不要です。詳しくは学校ホームページを確認してください。

会・間 県立十日町看護専門学校 ☎757-3450

十二回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金が支給されます

対 戦没した当時に生まれていた3親等内の親族のうち、4月1日現在で公務扶助料や遺族年金などの受給対象とならない、次の順番による先順位の遺族一人に支給（①～④の順に請求可）

① 配偶者 ② 子 ③ 父母や孫、祖母や兄弟姉妹 ④ 兄弟姉妹の配偶者、甥姪など（1年以上の生計があつた人に限る） ※詳しくは問合せ

● 請求期間 令和10年3月31日まで ※期間を過ぎると受けることができなくなるので、注意してください。

内 額面27万5千円・5年償還の

記名国債

申・間 福祉課援護係 ☎757-9739 また各支所市民係

全国大会等出場激励金

対 予選会などを経て、北信越規模以上の大会に個人またはチームの一員として出場する、満30歳以下の選手（障がい者部門で出場する選手は年齢制限なし）

他 詳細は市ホームページを確認してください。

申・間 スポーツ活動…スポーツ振興課 ☎756-5013、音楽・芸術・文化活動…生涯学習課（高校生以上・☎757-5011）、教育総務課（中学生以下・☎757-3118）

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は自分自身だけでなく、家族や周りの人も不幸にします。「一回だけ」と誘われても、断る勇気が必要です。薬物に関する相談は、保健所で受け付けています。

間 十日町地域振興局健康福祉部（十日町保健所） ☎757-2401

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

歌曲とオペラアリア
アフタヌーンコンサート Vol. 5

あの感動再び

ソプラノ 石上朋美 東京藝術大学大学院修了
テノール 村上敏明 国立音楽大学卒
メソソプラノ 中島郁子 東京藝術大学大学院修了
バス 伊藤貴之 名古屋芸術大学大学院修了

★バリトン 樋口晋（十日町市出身）★ピアノ 河合丈則

7月13日(日) 13:00 開場 13:30 開演 場所 段十ろう
前売り 一般2,000円 高校生以下1,000円（当日500円増し）
お問合せ higuchi72@gmail.com（樋口晋） 詳しくはこちら

働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談

日 7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 福祉課課係(☎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・☎75217565)

※市立学校長期休業期間中は、
学校教育課学校支援係(☎
75615010)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 ☎75713701
(市民生活課市民係内)

寄付ありがとうございます
ございます

※敬称略

●十日町市へ＝十日町電
気工事協同組合(LED
防犯灯10灯)

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

市は十日町音声訳サークルに
市報とおかまの音声訳化を委
託し、ホームページでも公開し
ています。詳しくは企画政策課
広報広聴係(☎7571311
2)へ問い合わせてください。

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)

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☎75713112まで



平野 すみれちゃん(1歳)
高原田

5月生まれでママと同じ花の名前のすみれちゃん。最
近は上手に食べものをつまんで口に入れられるようになり、
つかまり立ちから独り立ちもできるようになってき
ました。すみれの花は「誠実」や「小さな幸せ」などの
花言葉があり、その名の通りかわいらしく、すくすく成
長しています。

子ども情報の ひろば

7月の「すこやかランド」

【乳幼児がかかりやすい感染症・事故の
予防について】

日 9日(水)午前10時～11時

講 市保健師

対 生後4か月～1歳程度の乳児とその母親
会・問 段十ろう(☎757-5011)

7月の「なかよしランド」(一部抜粋)

【ふれあい遊び】

日 8日(火)午前10時～11時

講 吉原久美子さん

会 めごろんど

【音楽会】

日 15日(火)午前10時～11時

講 くれっしえんどさん

会 段十ろう

〈共通〉

対 未就園児とその保護者

¥ 会費あり(詳細は問い合わせ)

他 新規参加者を随時募集中(体験・見学可)

問 段十ろう(☎757-5011)

子育てに関する情報は市のホームページや
LINEもご覧ください。

乳幼児健診日程



市LINE公式アカウントを
友だち登録し、お子さんの生年
月日を設定すると、対象となる
健診の約1か月前に通知が届
きます。

イベント・育児相談



◆7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 7日(月)午後1時～3時
会 保健センター（市役所本庁舎隣）
期 6月30日(月)
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

◆7月のそのほかの相談

法律相談

- 日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31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 17日(木)午前10時～正午/中里庁舎、23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)

7月の休日救急医

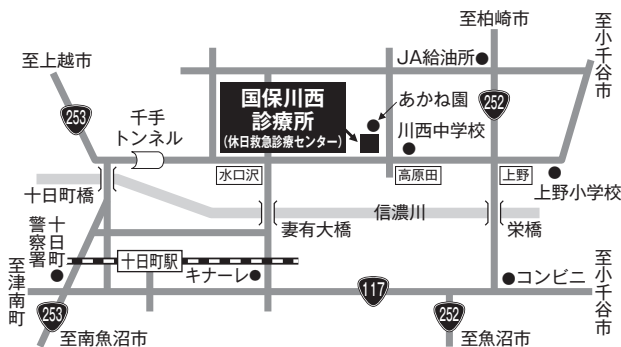
●診察受付時間：午前8時30分～

（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)	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
13日(日)			
20日(日)			
21日(月)祝			
27日(日)			

※症状などを聞きとりますので、来院前に電話をしてください。電話がつながりにくいときは、時間をおいてかけ直してください。
※変更があったときは、市ホームページやあんしんメールなどでお知らせします。

休日一次救急 診療センター ご案内



- ・登園・登校許可証や診断書などの記入はできません。平日にかかりつけ医や近くの病院へ問い合わせてください。
- ・休日や夜間に医療機関の受診の判断に迷ったときは、左記の「電話による健康相談」などを利用してください。
- ・津南病院では第1・第3土曜日に内科と小児科の診療を行っています。

教育相談・女性相談専用電話は22ページをご覧ください

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・☎752-6924・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
18日(金)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)

JCVの **おトク** なキャンペーン実施中 **6/30** まで

毎月の



+



2つ合わせたご利用料金が

最大 **3ヶ月間0円** **月額** **0円** **加入初期費用** **113,000円が** **実質0円**

さらに!

加入初期費用

113,000円が

実質0円

※宅内状況やご要望により、別途追加加工費が発生する場合がございます。

JCV 十日町情報センター

お問合せはこちら(平日9:00~18:00)

025-752-5211

お問い合わせ



十日町地区・川西地区に続き

中里地区・津南 **エリア**

好評受付中

インターネット 最速毎秒 **10G** **※**

NCT **光**

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

妻有ショッピングセンター内
【ダイソー様入口脇】



NCTショップ十日町店

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(4月~9月)

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 長岡市平場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。

