

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

TOKAMACHI

2025

7

No.411



私が選んだ

移住のかたち

【特集】

① 移住支援制度のススメ

帰るまち 来るまち とおかまち

② 大地の芸術祭「越後妻有 2025 夏秋」開催

移住支援制度を利用された皆さんにお話を聞きました！

市一の支援がUターンを後押し
太一さん 国や県の移住支援制度は条件に合わず利用できませんでした。そんな中、市の支援制度を利用することができて、

十日町での子育ては安心の一言
太一さん Uターンのきっかけは、家業に入るタイミングと子どもの誕生が重なったことです。子育てをするなら、生まれ育った十日町がいいとずっと思っていました。
ことみさん 地域の皆さんがわが子のようにかわいがってくださるので、たくさんの人に見守られながら子育てができています。子育て支援センター「くるる」や児童センター「めぐらんど」などの施設があるのも心強いです。



田山さんご家族
 (十日町地域)

01
 十日町市出身の太一さん、南魚沼市出身のことみさん、南無ちゃんの3人暮らし。2025年4月に東京からUターン。週末は公園に行ったり、ドライブに出かけたりして、家族みんなで楽しんでいます。

ことみさん おむつ代なども意外とかさむので、子育て世帯への加算も心強かったです。

ふるさとの魅力を再発見

太一さん 東京から友人が遊びに来ると、みんな十日町をとてにも気に入ってくれます。都会に比べれば不便な面もありますが、豊かな自然や新鮮な食材など、私自身もUターンをして、改めて十日町の魅力を実感することができました。



「くるる」で幸せなひとときを過ごす田山さんご家族

移住者 Interview

私が選んだ 移住のかたち



笹川さんご家族
 (川西地域)

02

東京都出身の優太さん、魚沼市出身の結香さん、生依ちゃんの3人暮らし。2023年10月に長岡市からUターン。休日は家庭菜園や生依ちゃんお気に入りのナカゴグリーンパークで楽しい時間を過ごしています。

ぜひご覧ください♪

U・Iターン情報誌

I'm home TOKAMACHI

移住者のリアルな暮らしぶりを中心に、新たな挑戦に取り組む市内企業などを紹介しています。



自宅で友人とバーベキューを楽しむ笹川さんご家族

十日町市移住コンシェルジュが あなたの移住をサポートします



十日町市移住コンシェルジュ
 小海 航さん 池田菜々子さん 村山凜太郎さん

さまざまな移住支援制度をご用意しています！

①ふるさと回帰支援補助金

- 対象者 十日町市に転入する前に市外に1年以上居住し、申請時点で就職している人
- 金額 単身＝10万円（実家・持ち家で暮らす人は10万円加算）
世帯＝20万円（実家・持ち家で暮らす人は20万円加算）
そのほかにも若年夫婦・子育て世帯・三世帯同居・市内就職などの条件によって金額が加算されます。

十日町市独自の支援制度です

この補助金を受けられるのは
 十日町市民の皆さんだけ！

加算メニューは
 ほかにも
 ありますよ♪

②東京23区移住支援金

- 対象者 転入前の直近10年間で、5年以上東京23区に居住していた人または東京圏から23区に通勤していた人
- 金額 単身＝60万円、世帯＝100万円
扶養する18歳未満の子ども1人につき100万円加算されます。

③子育て世帯移住支援金

- 対象者 同一世帯に18歳未満の扶養親族がいて、転入前の直近10年間で、東京圏に継続して5年以上居住していた世帯
- 金額 世帯＝50万円

④空き家利活用定住促進事業補助金

市外から転入する子育て世帯や県外から転入する人を対象に、十日町市立地適正化計画の「居住誘導区域内」にある空き家の取得・改修費用（最大50万円）を補助します。

「県外から転入する子育て世帯」には10万円加算

各支援制度には要件があります。詳しくは市ホームページを確認してください。

特集

移住支援制度のススメ

帰るまち 来るまち とおかまち

市ではUターンを促進するため、県内トップの支援制度で移住者をサポートしています。今号では実際に移住されたご家族の声を通して、十日町市での暮らしの魅力を紹介します。

■問合せ 企画政策課移住定住推進係 ☎755-15137



- テレワーク準備＝1人20万円
- 通勤助成（運転免許取得）＝1世帯10万円
- 家賃補助＝1ヶ月最大7千円（家賃の50%以内）・最大12ヶ月まで
- 新築住宅取得＝最大100万円
- 中古住宅取得・改修＝最大20万円
- 住宅用地取得＝最大100万円
- 実家の改修＝最大10万円
- ※上記の加算メニューは①～③の支援制度が対象

十日町市移住・定住サイト



さまざまな情報を
 紹介しています。

作品をお得に楽しめる共通チケットを販売します

- ▼一般2,500円、小中学生1,000円※未就学児無料
- ▼販売開始＝7月19日(土) (オンライン販売は6月20日(金)開始。実券への引き換えは7月19日(土)から)
- ▼販売・引換場所＝MonET、農舞台、各観光案内所（十日町駅・松代松之山・清津峡・津南町）ほか
- ▼各種特典（割引きは特に記載のない限り1回限り）
森の学校キョロロ：300円引き、JIKU：100円引き（別途乗車券が必要）、十日町市博物館：100円引き、明石の湯：100円引き（何回でも）、清津峡溪谷トンネル：一般600円引き・小中学生100円引き※予約期も事前予約不要で入坑可能

十日町市の小中学生に 共通チケットを無料で配布します

市内の学校に通学する児童生徒には学校経由で配布済みです。市外の学校に通学する児童生徒は十日町駅観光案内所で学生証などを確認してから配布します。詳しくは問合せ先に確認してください。

大地の芸術祭で地域を盛り上げたい団体を募集します

令和9年に開催する「大地の芸術祭第10回展（仮称）」。十日町市では大地の芸術祭を活用して、地域を盛り上げたい団体を募集しています。

募集内容

大地の芸術祭第10回展の作品誘致や連携など

募集団体

地区振興会や集落などの地域団体、商業団体、同業の企業で構成される組合、学校などの教育機関、福祉団体、その他の団体

応募方法

- 次のいずれかの方法で応募してください。
- ①文化観光課芸術祭企画係に直接連絡
 - ②十日町市ホームページから「意向調査票」に必要事項を記入し、メールまたはFAXで提出
- ※提出先のメールアドレスはホームページに記載

- 一次締切＝8月22日(金)
- 締切後も随時募集しています（10月末を目途に終了予定）
- ・先着順ではありません
 - ・応募後に直接要望などの聞き取りの機会を設ける予定です。詳細は市ホームページに記載しています。必ず確認してください。

ご応募
お待ちしております！



市ホームページ



第10回展日程

令和9年夏から秋にかけて開催予定です

ECHIGO-TSUMARI
ART FIELD 2025

「大地の芸術祭の里」の四季を楽しもう！

「越後妻有 2025 夏秋」開催

開催日程

7月19日(土)～11月9日(日)

※お盆の8月12日・13日と祝日を除く火・水曜日は休み

開館時間＝午前10時～午後5時（10月・11月は午前10時～午後4時）

一部作品は公開日・時間が異なります。詳細はホームページを確認してください。

■問合せ＝
文化観光課芸術祭企画係
☎757-2637・F757-2285

芸術祭公式
ホームページ



主なイベント



山本愛子《あわいののはたー12種の草木による》

▼越後妻有里山現代美術館 MonET

MonETの回廊ではBankART1929のディレクションによる企画展「こたえは風に吹かれている」を公開。



狩野哲郎「21の特別な要求」

▼まつだい「農舞台」

農舞台フィールドミュージアムでは、林と施設付近で狩野哲郎氏による企画展「あいまいな地図、明確なテリトリー」を展開。



Photo by Nakamura Osamu

▼大地の運動会

世界各国の人たちと楽しむ総合芸術の運動会。
日 9月20日(土)
会 奴奈川キャンパスグラウンド



大川友希イメージ

▼奴奈川キャンパス

奴奈川キャンパスは「子ども五感体験美術館！」。今回は新たに思い出の服から記憶を紡ぐカーテンの部屋が登場。

夏の 開館作品

- ▼平日開館（火・水曜日を除く）
- ・MonET ・絵本と木の実の美術館
 - ・農舞台 ・まつだい郷土資料館
 - ・手をたずさえる塔 ・松代城 ほか

- ▼土・日曜日、祝日開館
- 夢の家やブランコの家など、普段見ることができない人気作品が多数開館！詳しくはホームページやパンフレットを確認してください。



定額減税の不足額を支給します



定額減税補足給付金（不足額給付）について

問合せ：税務課市民税係 ☎757-3716

令和6年度に実施した定額減税補足給付金（当初調整給付）について、定額減税しきれなかった人に不足額を追加で支給します。

給付対象者

令和6年分所得税と令和6年度分個人住民税（所得割）について、次の類型ⅠまたはⅡに該当する人
実際の追加給付の有無や額は個人の所得・課税状況を確認した上で決定します。

類型Ⅰ：定額減税の実績額などが確定した後に、本来給付すべき給付額と当初調整給付額との間で差額が生じた人

（例）

- 令和5年所得に比べて令和6年所得が減少した人
- 子どもの出生によって令和6年中に扶養親族などが増加した人
- 税額更正が生じたことによって令和6年度の個人住民税（所得割）が減少した人

類型Ⅱ：次の要件を全て満たす人

- 所得税・個人住民税（所得割）ともに0円だった人
- 税法上、扶養親族になれなかった人（青色・白色事業専従者や合計所得金額が48万円超の人）
- 令和5年度・6年度住民税非課税世帯給付金や均等割のみ課税世帯給付の対象世帯・世帯員に該当していない人

給付手続き

【類型Ⅰに該当する人】

市が対象者を把握して個別に案内を通知します。

【類型Ⅱに該当する人または令和6年1月2日～12月31日までに当市に転入した人】

市で対象者を把握することが困難なため、本人からの申請が必要です。詳しくは市ホームページを確認してください。

今後のスケジュール（概要）

7月下旬～8月 類型Ⅰの皆さんに通知、提出書類を受け付け
8月～10月 類型Ⅱの皆さんから申請を受け付け
9月～11月 給付金を順次振込み

不足額給付金の詳細はこちら



内閣官房
ホームページ



市ホームページ



戸籍のフリガナ記載がスタート



氏名のフリガナ通知を確認しましょう

問合せ：市民生活課市民係 ☎755-5058

改正戸籍法が5月26日に施行され、戸籍に氏名のフリガナが記載されることになりました。記載予定のフリガナは本籍地の市区町村が郵送で通知します。



戸籍制度マスコット
キャラクター
「コセキツネ」

POINT① 通知されたフリガナを必ず確認してください

フリガナの通知は戸籍単位で住所地に郵送しますが、同一戸籍で住所地が異なるときはそれぞれの住所地に郵送されます。

▶十日町市に本籍のある人には7月中旬頃にハガキを郵送予定です。
（市外に本籍のある人への通知予定は本籍地に問い合わせてください）



POINT② フリガナに誤りがあるときは届け出てください

通知されたフリガナに誤りがあるときは、**令和8年5月25日までに届け出が必要です。**
届け出は郵送や市区町村の窓口、マイナポータルを利用して行うことができます。



次に該当する人は届け出が不要です

- ①通知されたフリガナが正しい人
- ②令和7年5月26日以降に出生届を提出した子ども（出生届に記載したフリガナが戸籍に記載されます）



届け出をしなかったときは通知されたフリガナが令和8年5月26日以降、戸籍に記載されます。

POINT③ 届け出ができる人は決められています

フリガナの届は「氏のフリガナの届」と「名のフリガナの届」の2種類あり、それぞれ届け出ができる人が異なります。

氏（苗字）のフリガナの届出	名（名前）のフリガナの届出
戸籍の筆頭者 ※筆頭者が除籍されているときはその配偶者。 配偶者も除籍されているときはその子	本人 ※未成年者（18歳未満）は親権者



POINT④ 年金受給者の皆さんへ大切なお知らせです

フリガナの変更を届け出て、年金の受取金融機関の口座名義の変更が必要となる人には、年金事務所から「**氏名変更のお知らせ**」が送付されます。お知らせが届く前に口座名義を変更すると年金の支給が一時停止となることがあるので注意してください。

ご不明な点は日本年金機構や最寄りの年金事務所へ問い合わせてください。



詐欺に注意！

- ・届け出に手数料はかかりません
 - ・届け出をしなくても罰則はありません
- 不審に思ったら、市役所や警察署に相談してください。



制度の詳細はこちら



法務省民事局
ホームページ

今後も安心して医療機関を受診してください



国民健康保険・後期高齢者医療制度に関するお知らせ

問合せ：市民生活課国保年金係 ☎757-3735

国民健康保険について

資格確認書などの送付

●資格確認書（ピンク色）

マイナンバーカードを持つていない人や、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない人などに、8月1日から使用する資格確認書（これまでの保険証と同様のもの）を世帯主へ加入者分をまとめて郵送します。

●資格情報のお知らせ

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をした人に、8月1日から使用する資格情報のお知らせを世帯主へ加入者ごとに郵送します。資格情報のお知らせが届いた人は、マイナ保険証で医療機関を受診してください。※すでに資格情報のお知らせを持っていて、内容に変更がない人には郵送しません。現在持っているものを引き続き使用してください。

●発送日 7月下旬

●留意事項

- ・資格確認書などの記載内容に誤りがあったときは届け出てください。
- ・有効期限が過ぎた保険証などは破棄してください。

令和7年度の保険税

保険税は、国保加入者の前年中の所得や人数などに応じて世帯単位で計算し、世帯主が納税義務者となります。保険税額は、7月中旬に発送する納税通知書で確認してください。

軽減制度

国保加入者の前年の総所得金額が一定以下の世帯または未就学児がいる世帯の保険税が軽減されています（申請不要）。詳しくは納税通知書を確認してください。

納税方法

- ① 年金からの天引き ② 次のすべてに該当する世帯は、原則として世帯主の年金からあらかじめ徴収されます。

- ・世帯主が国保加入者
- ・世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満
- ・年金の年額が18万円以上で、国保税と介護保険料の合算額が年金額の2分の1を超えない

※年金天引きから口座振替へ変更するときは申請が必要です。詳しくは問い合わせください。

② 口座振替

金融機関へ届け出のある世帯主

③ 現金納付・電子納付

①・②に該当しない世帯主
※納税通知書に同封の納付書を使用してください。パソコンやスマートフォンから電子納付もできます。

後期高齢者医療制度について

資格確認書の送付

8月1日から使用する資格確認書（空色）を全被保険者に郵送します。

●発送日 7月中旬

●留意事項

・有効期限が過ぎた保険証などは破棄してください。

医療費の自己負担割合

次の3割負担と2割負担に該当しない人は、1割負担となります。

【3割負担（現役並所得者となる人）

同一世帯の後期高齢者医療制度被保険者の中に、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいる人。ただし、次の①②③の世帯に該当する人は、2割または1割負担となります。

① 被保険者が1人の世帯

・被保険者の収入合計金額が383万円未満

・被保険者と同一世帯の70歳～74歳の人全員の収入合計金額が520万円未満

② 被保険者が複数いる世帯

・被保険者全員の収入合計金額が520万円未満

③ 昭和20年1月2日以降生まれの被保険者がいる世帯

・被保険者全員の「総所得金額等から基礎控除を引いた額」の合計額が210万円以下

【2割負担となる人】

同一世帯の後期高齢者医療制度被保険者の中に、住民税課税所得が28万円以上の所得者がいる人。ただし、次の①・②に該当する人は1割負担となります。

① 被保険者が1人の世帯

・その人の「年金収入とそのほかの合計所得金額」の合計が200万円未満

② 被保険者が複数いる世帯

・被保険者全員の「年金収入とそのほかの合計所得金額」の合計が320万円未満

令和7年度の保険料

保険料は、被保険者が均等に負担する「均等割」と被保険者の前年中の所得に応じた「所得割」で計算し、一人ひとりが納付義務者となります。

【均等割額】 44,200円

【所得割率】 8.61%

【賦課限度額】 80万円

軽減制度

該当する人は保険料額決定通知書に記載されています。

① 「均等割額」の軽減

・世帯所得状況によって、「均等割額」が7割・5割・2割軽減されます。

② 制度加入前日に会社の健康保険などの被扶養者であった人への軽減

・資格取得月から2年間のみ「均等割額」が5割軽減されます。

※①・②どちらにも該当するときは、軽減割合の大きい制度が適用されます。

・「所得割額」はかかりません。

医療費のお知らせ

① 病院・診療所などからの診療明細書情報に基づき、作成しています。

② 保険外費用（室料の差額・容器代・歯科保険外診療など）は含まれません。

これまで年3回（7月末・11月末・2月末）発送していましたが、今年度から「年1回1月末に発送」に変更となりました。

発送予定は令和8年1月末（令和7年1月～令和7年11月分）です。

確定申告で利用するときは、該当年の12月診療分の記載がないので、領収書と合わせて申告してください。

重複受診・重複服薬はやめましょう

十日町市の一人あたりの医療費は年々増加傾向です。医療費の増加は保険料の引き上げにつながります。次のことに注意して、適正な受診を心がけましょう。

- 同じ症状や病気で複数の病院を受診しない
医療費が二重にかかるだけでなく、体に悪影響をあたえる恐れがあります。
- 薬は用量・用法を守って服用する
体への悪影響や、薬の飲み合わせによっては副作用が起きることがあります。
- 日頃の健康を相談できる「かかりつけ医」を持つ
不調を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

職場の健康保険に加入したときは、国民健康保険喪失の手続きが必要です。原則14日以内に市役所に届け出てください。



企業

人材確保を支援します

問産業政策課 (☎757-3139)

就職活動支援事業

新規

●インターンシップの受け入れを支援

補助金額＝インターンシップ（5日間）で受け入れられる学生1人あたり5万円（1企業限度額20万円）

人材確保支援事業

●採用活動を支援

対象経費＝PR動画作成費、コンサルタント委託料、ポータルサイト利用料、合同就職説明会出展料

補助金額＝対象経費の2分の1／上限20万円（申請は1企業1回限り）

外国人材受入支援事業

新規

●新たな外国人材の受け入れを支援

対象経費＝監理団体や登録支援機関へ支払う初期費用や毎月の管理費

補助金額＝対象経費の3分の2／上限20万円（申請は1企業3回まで可能）

中小企業人材育成支援事業

●研修受講や資格取得を支援

対象経費＝受講料、授業料など

補助金額＝対象経費の2分の1／上限5千円（同一受講者の申請は1回限り）

学生

インターンシップや就職試験などに参加する学生を支援します

問産業政策課 (☎757-3139)

就職活動支援事業

新規

●市内企業への就職を目指す学生を支援

補助対象者＝市外在住の学生

対象経費＝インターンシップや就職試験などの参加にかかる旅費や宿泊費

補助金額＝対象経費の2分の1／1回につき上限1万円（年度内に3回まで申請可能）

※県外学生は下記の県補助事業と併用できることがあります。 問産業政策課 (☎757-3139)

地方就職学生支援事業

新規

●就職活動にかかる交通費の支援

補助対象者＝次の①・②両方に該当する人

①東京都内に本部がある大学・大学院の学生、②県内企業に就職し、十日町市に移住する人

対象経費＝就職試験や面接にかかる交通費

補助金額＝対象経費の2分の1／上限1万円（申請は1人1回限り）

問企画政策課移住定住推進係 (☎755-5137)

新潟県U・ターン学生就職面接等交通費助成事業

詳細は県ホームページ（右記二次元コード）を確認してください。



無料

就活応援特別便

帰省バス

親御さんから
お子様へ
ぜひお知らせ
ください！

行き先

越後湯沢駅経由

池袋 駅発 ▶ 十日町 駅行き

日程

8.9 2025 土

参加対象

十日町市へのUターンを検討している18歳～28歳

定員

40名 ※申し込み多数の場合抽選の可能性あり

申込期間

一次募集 7.14 月 9:00 ～ 7.19 土 23:59

二次募集 7.21 月 9:00 ～ 7.31 木 23:59

移動中の車内では、地元企業の仕事やUターン経験者の体験談をご紹介します。就職や移住に関するリアルな話を聞けるチャンス！

地元に戻りたい方、就職活動にぜひご活用ください！

詳しくはこちらを →



お問い合わせ

主催 | 十日町市

運営事務局・お問い合わせ | 十日町市複業協同組合TOMOWORK tokamachiwork@gmail.com

Pick Up

市内企業と就職活動中の学生への各種補助制度を紹介

がんばる企業や就活学生を応援します

問合せ：それぞれに記載

補助を受けるには原則として事業着手前の申請が必要ですが、今年度に関り4月1日(火)から6月1日(日)までに着手したものも申請できます（人材確保支援事業・中小企業人材育成支援事業・地場産品開発販売支援事業は除く）。補助要件の詳細は市ホームページを確認するか問い合わせてください。



企業

商品開発・販路拡大などを支援します

問産業政策課 (☎757-3139)

地場産品開発販売支援事業

新規

●十日町の特色を生かした商品開発や発信力強化を支援

対象経費＝①商品開発
製造設備購入費、委託料、原材料費

②発信力強化
画像・動画・チラシ・パッケージなどの作成費、ECサイト掲載費用、SNSを活用した情報発信費用

補助金額＝対象経費の4分の3／上限30万円（2回目以降は2分の1／15万円）

事業所販路拡大支援事業

新規

●展示会などを活用した販路拡大を支援

対象経費＝①国内出展
出展料、出展時用品レンタル料、会場借上料、商品運送料、展示装飾費、広告宣伝費、車両借上料

②海外出展
①のほか渡航費、通訳雇用費

補助金額＝対象経費の2分の1／上限①10万円・②20万円（申請は1企業2回まで可能）

企業

設備・機械などの導入を支援します

問産業政策課 (☎757-3139)

デジタル技術導入支援事業

新規

●デジタル技術の導入による生産性向上や経営改善を支援

対象経費＝機械やシステムなどの費用、クラウド使用料、借料、委託料、外注費など

補助金額＝対象経費の2分の1／上限20万円（申請は1企業1回限り）

事業所省エネ化促進支援事業

●省エネ化を支援

対象経費＝①省エネ機器（エアコン・LED照明機器・冷蔵庫・冷凍庫）への入替えにかかる費用、設備購入費、設置工事費

②断熱効果の高いリフォーム工事費

補助金額＝対象経費の3分の1／上限①50万円②100万円（申請は1企業1回限り）

企業消融除雪支援事業

●従業員駐車場の消融除雪のための設備や機械導入を支援

補助対象者＝従業員5人以上の対象となる業種

対象経費＝①消融雪設備の導入経費

②除雪機械の導入経費

※リース料・委託料は対象外

補助金額＝①対象経費の5分の1／上限400万円

②対象経費の5分の1／上限150万円（申請は1企業1回限り）

店舗等バリアフリー改修支援事業

●飲食店・宿泊施設・小売店のバリアフリー化を支援

対象経費＝バリアフリー化のための工事費

補助金額＝対象経費の2分の1／上限50万円（申請は1企業1回限り）

事業者支援メールを配信しています

産業政策課では市内の事業者向けに各種支援制度や相談会、セミナー、イベント出展情報などをメール配信しています。ぜひ登録してください。



11 市報とおかまち 令和7年7月号

市報とおかまち 令和7年7月号 10



地域とともに平和を考える



原水爆禁止十日町市協議会（原水協）の活動を紹介します

問合せ：原水協事務局（生涯学習課） ☎757-5011

原水爆禁止十日町市協議会とは

昭和32年に十日町市のあらゆる政党や団体機関が手を携え、世界の平和と人類の幸福を念願する市民の会という目的のもとに発会されました。現在も核兵器のない平和な世界を目指して活動している市民団体として、十日町市を拠点に戦争の悲劇を忘れず、核兵器の廃絶と平和な社会の実現を願う市民の皆さんと共に活動しています。



越後妻有交流館キナーレ前
「平和の塔・市民のこころの火」

原水協会長あいさつ

いつも私たちの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。現在、世界各地で深刻な紛争や衝突が続き、多くの罪なき人たちの尊い命が奪われています。今の世界は、いつ重大な危機が起きてもおかしくない不安定な状況です。だからこそ私たちは声を上げ続けなければなりません。二度と、広島・長崎の悲劇を繰り返さないために。

今年は戦後80年の節目にあたり記念事業を予定しています。ぜひ皆さんもご参加ください。



原水爆禁止十日町市協議会
星野景子 会長

令和7年度の主な事業

- ①市民大会や平和学習、被爆者救援活動などのための平和募金を実施
- ②市民、特に次代を担う若者たちに平和の大切さと生命の尊さを啓発
- ③原爆犠牲者慰霊平和祈念式典（広島市・長崎市）に参列
- ④原爆被爆地（広島市・長崎市）へ義援金を贈呈
- ⑤広島市の被爆者救援施設に見舞金を贈呈
- ⑥原水爆禁止十日町市民大会を開催
- ⑦十日町情報館の平和文庫や市内学校へ平和関連図書などを寄贈
- ⑧市民各種団体の自主的な取り組みを促進するため、平和活動助成金を交付

平和展示

（共催：連合中越地協十日町支部・十日町平和センター）

- 期間＝7月25日(金)～8月8日(金)
- 会場＝十日町情報館
- 内容＝原爆塗り絵や千羽鶴を展示
※展示した千羽鶴は広島市・長崎市へ拝贈します

第71回原水爆禁止 十日町市民大会

- 日時＝8月6日(水)午前8時～8時30分
- 会場＝越後妻有交流館キナーレ前
- 内容＝令和6年度広島市派遣生徒感想発表、
広島市平和宣言同時放送

平和募金にご協力をお願いします

今年度も市民大会や中学生の平和学習、被爆者救援活動などを中心に有意義に活用します。例年どおり町内ごとの取りまとめをお願いしていますので、ご協力をお願いします。昨年度の募金の使い道は十日町市ホームページに掲載しています。



市ホームページ



チャレンジ精神あふれる人を求めています



令和8年度採用 十日町市職員の募集

問合せ：総務課人事係 ☎757-9787

令和8年4月1日採用の十日町市職員採用試験（第3回）を実施します。

自分と地元の未来が重なる仕事です。熱意を持った皆さんの応募をお待ちしています。

共通事項

【第一次試験】 筆記試験 令和7年9月20日(土)

●会場＝十日町市役所

●試験＝SPI試験・作文

【第二次試験】 個別面接試験 令和7年10月中旬予定

【第三次試験】 個別面接試験 令和7年11月中旬予定



試験職種・採用予定人数・受験資格

職 種	採用予定人数	受験資格
一般事務上級	15人程度	平成8年4月2日以降に生まれ、大学を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込みの人
一般事務初級		平成8年4月2日以降に生まれ、高校を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込みの人
社会人経験者（一般事務上級）		平成3年4月2日以降に生まれ、大学を卒業し、民間企業などでの職務経験期間が令和7年7月末時点で5年以上ある人
社会人経験者（一般事務初級）		平成3年4月2日以降に生まれ、高校を卒業し、民間企業などでの職務経験期間が令和7年7月末時点で5年以上ある人
土木技師上級	3人程度	平成3年4月2日以降に生まれ、大学の理工系学部を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込みの人
土木技師中級		平成3年4月2日以降に生まれ、短大・高専・専門学校の理工系学部・学科を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込みの人
建築技師上級	1人	平成8年4月2日以降に生まれ、大学の建築専門課程を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込みの人
保健師	2人	平成3年4月2日以降に生まれ、保健師免許を持っている人または令和7年度に取得見込みの人
看護師	1人	昭和61年4月2日以降に生まれ、看護師免許を持っている人で、看護師としての職務経験期間が令和7年7月末時点で5年以上ある人
社会福祉士	1人	平成3年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を持っている人または令和7年度に取得見込みの人

申込方法

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

●申込期限＝令和7年8月22日(金)

●持参するとき＝平日の午前8時30分～午後5時15分に人事係へ

●郵送するとき＝必ず簡易書留郵便で送付（8月22日(金)までの消印有効）



詳しくはこちら
（市ホームページ）

新市誕生20周年記念事業



ブシナ・ブラス・クインテット&十日町市民吹奏楽団 スペシャルコンサート

問合せ：スポーツ振興課 ☎756-5013

2002年サッカーワールドカップ日韓大会から始まった十日町市とクロアチア共和国との友好交流は20年以上続いています。この交流は芸術分野にも発展し、令和4年にはクロアチア共和国の金管五重奏団ブシナ・ブラス・クインテットが来市。市内の中高生とのスペシャルコンサートを開催しました。あれから3年、彼らが再び来市し、十日町市民吹奏楽団とスペシャルコンサートを開催します。



十日町市民吹奏楽団



ブシナ・ブラス・クインテット

日 8月3日(日)午後2時開演（開場午後1時20分）
¥ 全席自由席2,000円、18歳以下1,000円（当日500円増）
会・申 越後妻有文化ホール「段十ろう」 ☎757-5011

連載コーナー



Vol.
52

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

「十日町おおまつり大民謡流し」参加者募集中！

夏の一大イベント、十日町おおまつりにみなさんも参加してみませんか？

日 8月25日(月)午後7時～8時15分
会 本町2～3
内 「十日町小唄」・「深雪甚句」に合わせて踊ります。
申 観光協会ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上提出してください。
☑ 7月18日(金)



申込みは
こちら



特別企画

き ま ま に KIMAMANI 民謡流し！

「十日町小唄」・「深雪甚句」の曲にのせて、思い思いのダンスで参加してみませんか。

※楽曲は「十日町小唄」・「深雪甚句」の繰り返し演奏となります。



服装自由で
仮装也大歓迎！
当日飛び込み
参加OK

大切な命を守るための対策と知識



熱中症に注意しましょう

問合せ：それぞれに記載

熱中症は屋外に限らず室内で発症することもあり、重症化すると命に関わることもあります。症状や応急処置の方法などを知り、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

熱中症予防のためのポイント

- ・のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給する
- ・エアコンは無理な節電をしない
- ・高齢者や乳幼児には特に配慮する
- ・しっかり睡眠・休息をとり、疲れをためない
- ・屋外での活動（畑仕事など）は時間を決めて、涼しい時間帯に行う

熱中症の症状

軽 度：めまい、立ちくらみ、大量の発汗、こむら返り
中等度：頭痛、嘔吐、倦怠感
重 度：意識消失、けいれん、呼びかけに返事がない

熱中症を疑ったときの応急処置

- ・風通しのいい日陰や冷房の効いている場所に移動する
- ・脇の下や足の付け根を冷やす
- ・症状が改善しないときや中等度の症状がみられるときは、医療機関を受診する
- ・自力で水が飲めない、応答がおかしい、重度の症状がみられるときは、ためらわず救急車を呼ぶ

健康づくり推進課 成人保健係 ☎757-9764

7月20日(日)は選挙に行きましょう



第27回参議院議員通常選挙のお知らせ

問合せ：選挙管理委員会事務局 ☎757-3191

7月28日(月)を任期満了とする参議院議員の通常選挙が7月20日(日)に行われます。

執行される選挙

第27回参議院議員通常選挙（選挙区選出・比例代表選出）
●公示日＝7月3日(木)
●投票日＝7月20日(日)

投票所の変更

今回の選挙では次の2つの投票所が変更になります。

投票所	変更前	変更後
第51投票所	松之山集落多目的集会所	松之山支所
第54投票所	天水島集会所	高齢者憩いの家

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

段十ろうや地区公民館など市内31施設を指定しています。

自宅で涼しい環境が確保できるときは、シェルターへの移動は不要です。



とおかまち涼み処

気軽に暑さをしのげる場所として利用できる「とおかまち涼み処」の取り組みを開始しました。

利用休憩場所を提供いただける事業者を募集しています。設置要件を確認の上、賛同いただける事業者は申込みフォームに必要事項を入力してください。



申込みはこちら

環境衛生課 環境企画係 ☎752-3924



市公式Instagramでもまちの話題を紹介しています。

市ホームページでは全ページの写真をフルカラーで掲載しています。市報とおかまち電子版もぜひご覧ください。

まちの話題



タウントピックス

小林幸子さん&豊昇龍関が今年も田植えに挑戦！

5月31日(金)：六箇地区中村



田植え機に乗り
苗を植える小林さん(中央)と豊昇龍関(左)



田植え後は毎回恒例のおにぎりと立浪部屋特製の
ちゃんこ鍋が地元住民に振る舞われた

中村集落の「越後情話・立浪部屋ファーム」で、歌手の小林幸さんと横綱の豊昇龍関が田植えを行いました。この田植えは小林さんの故郷・新潟県の農業と子ども食堂を支援する「幸セプロジェクト」の一環として実施されたものです。小林さんは「とにかくおいしいお米ができてほしい。少子高齢化や過疎化などさまざまな問題も支援していきたいです」とプロジェクトへの思いを語ります。

3度目の田植えとなる豊昇龍関は「2年前から田植えに来るたびに番付が上がり、十日町は縁起の良い場所です。このお米を食べて大きくなった子どもたちが、将来お相撲さんになってくれたらうれしいです」と話しました。

地元住民からは「このようなはつながりは地域の活性化にもなるので、とてもうれしいです」と喜びの声が聞かれ、秋の稲刈りへの期待も高まります。

信濃川の河川環境と地域共生に向けた新たな覚書を締結

6月12日(木)：市役所防災庁舎

当市とJ R 東日本(東日本旅客鉄道株式会社)はこれまで15年にわたり、信濃川の河川環境と水利使用の調和、そして地域との共生に取り組んできました。平成27年に締結した「信濃川の河川環境と水利使用の調和を図るための覚書」について内容が一部変更となったため、十日町市議会の承認を経て、この日新たな覚書を締結しました。

関口市長は「河川環境と水利使用の調和を図りつつ、J R 東日本が立ち上げた河川環境検討会で検証いただきながら、さらに取り組んでいただけるものと考えています。信濃川の水だけでなく、この十日町市の魅力や素材をJ R 東日本のビジネスの拡大に活用いただくことを期待しています」と話し、J R 東日本の喜勢陽一代表取締役社長は「J R 信濃川発電所は鉄道事業に必要な電力消費の20%を支えています。これもひとえに地域の皆さんの多大なご支援のおかげであり、深く感謝します。今後も河川環境との調和と地域との共生を心に置き、地域の皆さんとの対話を重ねながら、取り組みを進めていきたいと考えています」と話しました。



覚書を取り交わす喜勢社長と関口市長



覚書の全文は
市ホームページに
公開しています

月を待ちながら地域とつながるひととき

6月10日(火)・11日(水)：飛渡地区三ツ山「田毎の月」見晴らし台



月が顔を出すのを願って踊った
「よいやさ」

今年の「田毎の月」は初日が雨天のため中止。2日目も空一面に雲が広がり、残念ながら月を眺めることはできませんでしたが、地元住民が三ツ山集落伝統の盆踊り「よいやさ」を披露し、会場を盛り上げました。田毎の月を守る会の大津敏和会長は「お越しいただいた皆さんに、この美しい棚田を見てもらえただけでもうれしいです。今後も三ツ山の田毎の月を守り、残していきたいです」と話します。



三ツ山の棚田



このコーナーでは、市民の皆さんが健康づくりに取り組み、誰もが生涯元気で健やかに暮らせるように、健康づくりや食育、歯科保健について隔月でお届けします。

問 健康づくり推進課 (☎757-9764)

健康とおかまち21とは

十日町市健康増進計画のことで、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善を目的として、各自治体で策定する計画です。現在の第三次計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間です。

02

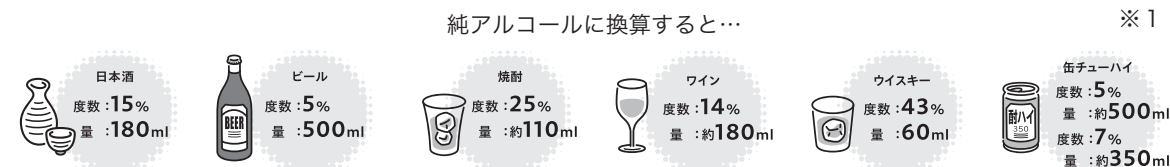
お酒はほどほどに。適正飲酒を心がけましょう

十日町市の現状

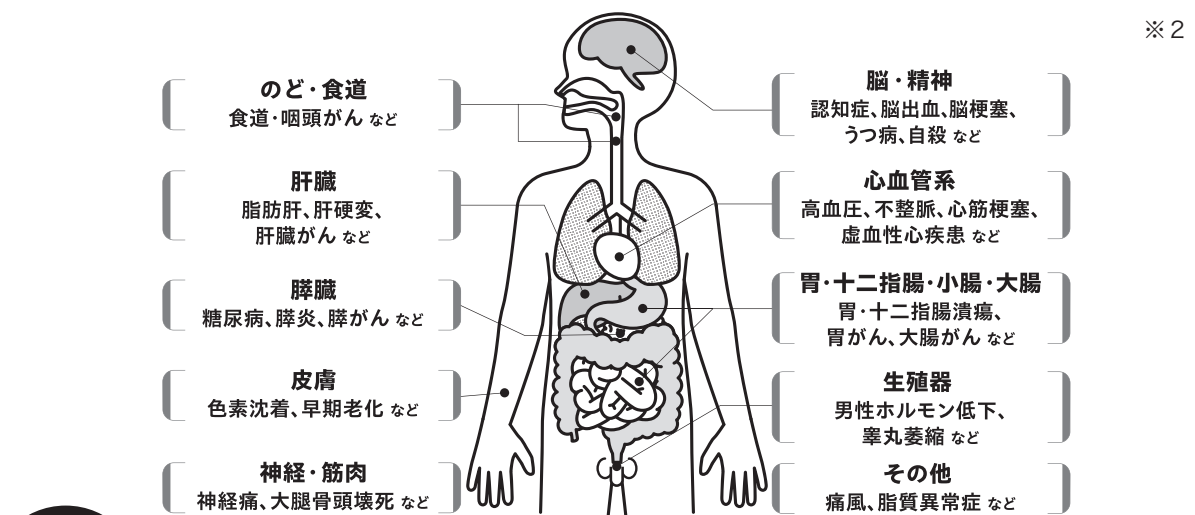
厚生労働省が令和6年2月に発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール摂取量で女性は20g以上、男性は40g以上とされています。

十日町市では令和5年3月に実施した「健康とおかまち21アンケート調査」の結果、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は女性が10.7%、男性が15.0%。毎日お酒を飲む人の割合は女性が5.2%でしたが、男性は50.8%と半数を超え、飲酒頻度がとても高い傾向が見られました。健康維持のためにお酒と上手に付き合っていきましょう。

アルコール20gはどれくらい？



アルコールがもたらす影響



健康に配慮した飲酒のしかたを実践しましょう

- ・自身の飲酒の状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水や炭酸水を飲む

※1・2：厚生労働省作成「あなたが決める、お酒のたしなみ方(男性編)」から画像引用

夏季企画展

「われら両生類!里山のカエル展Ⅱ」

カエルやイモリ、サンショウオなどの個性豊かで多様な里山の両生類の驚きの生態を、生体展示や体験型展示を通じて紹介します。両生類の世界をたっぷりと体験してください。

企画展に合わせた特別イベント「塗って学ぼう!トノサマガエル」も開催。夏休み中はカブトムシを自由に触れて観察できるカブトムシルームも設置します。

日7月19日(土)~10月13日(月)

休 火曜日※8月12日・9月23日は開館

¥ 高校生以上600円、中学生以下・友の会会員無料

会・問 「森の学校」キョロロ (☎595-8311)



カエルやイモリ、サンショウオなどの個性豊かで多様な里山の両生類の驚きの生態を、生体展示や体験型展示を通じて紹介します。両生類の世界をたっぷりと体験してください。

企画展に合わせた特別イベント「塗って学ぼう!トノサマガエル」も開催。夏休み中はカブトムシを自由に触れて観察できるカブトムシルームも設置します。

日7月19日(土)~10月13日(月)

休 火曜日※8月12日・9月23日は開館

¥ 高校生以上600円、中学生以下・友の会会員無料

会・問 「森の学校」キョロロ (☎595-8311)

第14回ハートフルコンサート

日8月9日(土)午後1時30分開演
(開場は1時)

会 千手中央コミュニティセンター

内 十日町市から7団体、津南町から1団体、東京都国分寺市から3団体が集まる、コーラス団体による交流演奏会

問 がちょうの会・小野塚 (☎090-55523-8595)

うおぬまアール・ブリュット芸術祭作品展

日8月10日(日)午後1時~4時

会 千手中央コミュニティセンター

内 十日町市から7団体、津南町から1団体、東京都国分寺市から3団体が集まる、コーラス団体による交流演奏会

問 がちょうの会・小野塚 (☎090-55523-8595)

「ほいけんた×土佐兄弟ものまね&お笑いLIVE」

日8月23日(土)午後2時開演 (開場は1時20分)

¥ 全席指定3500円※チケット販売中

「柳家花緑 十日町落語会」

日9月3日(水)午後6時30分開演 (開場は5時45分)

¥ 全席指定3500円※チケット販売中

「フジテレビ系「千鳥の鬼レンチャン」で話題沸騰中のほいけんたとTikTok・YouTube総再生16億回超えの土佐兄弟のものまね&お笑いライブです。

【柳家花緑 十日町落語会】

日9月3日(水)午後6時30分開演 (開場は5時45分)

¥ 全席指定3500円※チケット販売中

内 歯切れの良い語り口が人気の柳家花緑と俳優・タレントの松尾貴史の落語会です。

「1966カルテットザ・ビートルズクラシックス」

日10月5日(日)午後2時開演 (開場は1時20分)

● チケット一般販売日7月21日(月)例

¥ 全席指定3千円

内 クラシックスのテクニクをベースに洋楽アーティストのカバーをする女性カルテット。高嶋弘之さんのビートルズの秘蔵グッズを当日展示します。

〈共通〉

・当日500円増、段サポ500円割引券使用可。

・車椅子席希望者は購入時に申し出てください。

● プレイガイド・会・問 日段十ろう (☎757-5011)

令和8年度採用 十日町地域広域事務組合 消防職員募集

●募集職種・人数＝消防士(上級または初級)2人程度
・上級：大学を卒業した人※卒業見込みを含む
・初級：高等学校を卒業した人※卒業見込み、短期大学など上位学校卒業または在学中の人を含む

●受験資格＝以下の全てを満たすこと
①平成8年4月2日以降生まれ
②身体に職務遂行上の支障がなく、大型自動車運転免許を取得することが可能な人
③採用後、十日町市・津南町に居住することが可能な人

●試験方法

	日程	試験科目
第1次試験	9月28日(日)	職務能力試験・消防適性検査・職務適応性検査・体力試験
第2次試験	10月中(予定)	面接試験

●申込締切＝8月18日(月)※当日消印有効

●必要書類
①職員採用試験申込書(消防本部・各分署に配置、ホームページからも入手可)
②最終卒業校(1年制専門学校は高等学校)の成績証明書※卒業見込みの人は最近までのもの
③卒業見込みの人は卒業見込証明書
④110円分の切手2組(通知用)

●申込・問必要書類は必ず書留で郵送(封筒の表に「受験申込」と朱書きする)または持参で、〒948-0007十日町市四日町新田1041番地 十日町地域消防本部総務課庶務係 (☎757-1556)へ提出

●集合場所＝当間高原リゾート森のホール

内 ベーシックコースに加え、上級者向けで総距離500mのジップラインのあるチャンピオンコース、小さい子どもでも楽しめるツリーネットコースがあります。

持 動きやすい服装、靴

他 詳細は問合せ

申・問 あてま森と水辺の教室ポラ (☎758-4811)

電気柵設置研修会

日7月26日(土)午前9時~正午

会 市役所本庁大会議室(座学)、千蔵公園(実習)

対 市内在住者

定 先着30人

内 電気柵設置と有害鳥獣対策に関する基礎知識の研修会

講 休 ういるこ

他 屋外実習(雨天決行)を予定

「第100回名作読書講座」

日7月27日(日)午後2時~3時15分

対 中学生以上

定 25人

内 峠三吉の「原爆詩集」

講 庭野三省さん

【パソコン講習 小学生必見!プログラミング学習講座】

「ポンプ操法競技会」

時間 午前8時30分~午後0時50分

会 十日町地域消防ヘリポート

内 県内消防団の代表が集まり、訓練の成果を競い合います。

【式典】

● 時間 午後2時10分~4時10分

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」〈共通〉

問 消防本部総務課消防団係 (☎757-11556)

「第76回新潟県消防大会(ポンプ操法競技会式典)」

日7月27日(日)

【ポンプ操法競技会】

● 時間 午前8時30分~午後0時50分

会 十日町地域消防ヘリポート

内 県内消防団の代表が集まり、訓練の成果を競い合います。

【式典】

● 時間 午後2時10分~4時10分

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」〈共通〉

問 消防本部総務課消防団係 (☎757-11556)

第76回新潟県消防大会(ポンプ操法競技会式典)

日7月27日(日)

【ポンプ操法競技会】

● 時間 午前8時30分~午後0時50分

会 十日町地域消防ヘリポート

内 県内消防団の代表が集まり、訓練の成果を競い合います。

【式典】

● 時間 午後2時10分~4時10分

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」〈共通〉

問 消防本部総務課消防団係 (☎757-11556)

「第100回名作読書講座」

日7月27日(日)午後2時~3時15分

対 中学生以上

定 25人

内 峠三吉の「原爆詩集」

講 庭野三省さん

【パソコン講習 小学生必見!プログラミング学習講座】

「ポンプ操法競技会」

時間 午前8時30分~午後0時50分

会 十日町地域消防ヘリポート

内 県内消防団の代表が集まり、訓練の成果を競い合います。

【式典】

● 時間 午後2時10分~4時10分

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」〈共通〉

問 消防本部総務課消防団係 (☎757-11556)

「第76回新潟県消防大会(ポンプ操法競技会式典)」

日7月27日(日)

【ポンプ操法競技会】

● 時間 午前8時30分~午後0時50分

会 十日町地域消防ヘリポート

内 県内消防団の代表が集まり、訓練の成果を競い合います。

【式典】

● 時間 午後2時10分~4時10分

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」〈共通〉

問 消防本部総務課消防団係 (☎757-11556)

ろうきんのマイカーローンはインターネットから 申込みだけで 金利引き下げ

働く方ならどなたでも!!

商品の詳細、お申込はこちら

ネットカンタン仮申込

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

ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

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

19 市報とおかまち 令和7年7月号

市報とおかまち 令和7年7月号 18

市営屋外プールを 夏期開設します

会／日

- ・松代小学校プール／7月26日(土)～8月17日(日)
- ・松之山プール／7月25日(金)～8月17日(日)

●時間＝午前9時～午後5時

¥高校生以上350円(松代小学校プールは300円)、小・中学生200円、幼児100円(MEGO3カード・障害者手帳提示で免除あり)

他市民プールは開設休止

☎スポーツ振興課
(☎756-5013)



市ひきこもりサポート事業 ひきこもり支援講演会

日8月10日(日)午後2時～4時
会千手中央コミュニティセンター
定200人※要申込み
内叱らないけど譲らない。幼少期からの子育てで自尊心とはなかに？

講武田鉄郎さん(和歌山大学名誉教授)

他子ども一時預かり所あり
申・園だんだん会事務局(☎090-8004-4520)

魚沼基幹病院 がん患者サロン

日9月7日(日)午後1時30分～4時
会魚沼基幹病院
内／対第1部…講演会「がん治

「十日町市みらい会議2025」を 開催します

令和4年度に開設した移住相談窓口「十日町市移住コンシェルジュ」が取り組んできた、移住支援・空き家バンク・ゆきぐに探究委員会の活動報告と、十日町市で活躍する移住者をゲストに迎え、「これからの移住のカタチ。移住者の心を掴むためには？」をテーマにトークセッションを行います。十日町市における地域づくりの今とこれからを共に考えてみませんか。トークセッションでは、市外から移住し十日町市で活躍している人たちが登壇予定です。

日8月30日(土)午後1時～3時30分

会越後妻有文化ホール「段十ろう」ホール

定100人程度※申込不要

☎十日町市移住コンシェルジュ
(☎755-5444)



募集



十日町市書道協会主催 市民巡回展作品募集

会段十ろう、情報館、ユーモール
対市内児童・生徒、書道愛好家
¥出品料…半切1点2千円、半切未満とそのほかのサイズ1点千円(中学生以下無料)
他展示用の表装が必要(相談可)
●申込締切〓7月31日(木)
●作品締切〓8月14日(木)
申・園市書道協会事務局・徳井(☎090-1666-1

897、メール: masashi@outlook.jp)

自衛官募集

●募集期間

①一般曹候補生…9月2日(火)まで、②自衛官候補生…9月4日(木)まで

対①②18歳以上33歳未満

●試験日程

①1次…9月13日(土)～21日(日)のうちWeb試験1日実施、2次…10月11日(土)～26日(日)のうち1日を指定
②Web試験…9月16日(火)～19日(金)のうち1日実施、口述・

身体検査…9月26日(金)～29日(月)のうち1日
問自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(☎0258-3310256)

魚沼地区健康マージャン競技会 参加者募集

日8月3日(日)午前9時30分～午後3時
会市民活動センター「十じろう」
対主に魚沼地区4市2町在住の人
¥500円
定16人※定員に達し次第締め切り
内半荘4回戦で順位を競います。上位3人に表彰状贈呈
他赤なしMリーグルール(詳細は問合せ)
☑7月27日(日)
申・園十日町健康麻将の会ホームページ



申込み・問合せはこちら

市民活動ひとサポまつり めっかめっか2025 参加団体募集

日9月28日(日)午前10時～午後2時(十じろうギャラリー)展示は9月21日(日)～28日(日)午前9

スポーツ

第16回市民ラジオ体操

日8月6日(水)午前6時30分～
※小雨決行
会市内一円
他会場など詳細は、市スポーツ協会公式サイトInstagramを確認



問(二社)十日町市スポーツ協会事務局(☎752-4377)

夏期短期講習会 水泳講習会・たいそう講習会

【水泳講習会】
日8月11日(月)～14日(木)4日間
対小学生
定30人
持水泳用具、飲み物
【たいそう講習会】
日7月18日(金)～8月22日(金)のうち4日間
対年中～小学2年生
定10人
持動きやすい服装、飲み物
¥7120円
(共通)

時～午後8時30分※最終日は午後2時まで)

会市民交流センター「分じろう」、市民活動センター「十じろう」
対市民活動団体※応募数・内容などにより相談調整あり
¥販売・屋台など出店料は無料(保健所費用別)
内団体ステージ発表、ブース出展、屋台、活動紹介、活動体験、活動紹介・作品展示など
他8月上旬に事前ミーティングを開催予定
☑7月25日(金)
申・園NPO法人市民活動ネットワークひとサポ(☎761-7444)※火曜定休

信濃川・大河津分水 写真コンテスト作品募集

●募集期間〓10月1日(水)まで
対一般※ただしアマチュアに限る
会・問信濃川河川事務所(☎0258-3213243)
8月はありません。
問健康づくり推進課母子保健係(☎757-9759)

福祉・健康



8月の全血献血

他詳細は問合せ
会・申・園十日町体力づくり支援センター(☎758-3343)

くらし・相談



7月の納税・納付

7月は固定資産税第2期、国民健康保険税第1期、後期高齢者医療保険料と介護保険料第4期の納付月です。期限(7月31日)までに納めましょう。
問税務課(☎757-3728)・市民生活課(☎757-3735)・福祉課(☎757-3757)

7月は「青少年非行・被害 防止全国強調月間」です

市では青少年育成委員が地域の夏まつりなどのパトロールを実施します。また、青少年育成市民会議環境部会では、ゲームセンターや大型店、コンビニエンスストアなどへの店舗巡回と万引き防止ポスターの掲示依頼を行います。家庭・学校・地域が連携して、青少年を地域の宝として見守り、育んでいきましょう。
問生涯学習課(☎757-5011)

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

HPIはコチラ 

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

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

JCV 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

介護保険に関するお知らせ

【介護保険料】

65歳以上の人に介護保険料の通知書を郵送します。納付書・口座振替の人は7月15日(火)、年金天引きの人は7月24日(木)に発送予定です。

問福祉課介護保険係(☎757-3757)

【利用者負担割合証】

要支援・要介護認定を受けている人に、8月1日(金)からの利用者負担割合証を7月下旬に郵送します。

問福祉課介護認定審査係(☎755-5667)

60代から始める 「ゆったりカラダほぐし教室」

日7月28日(月)午前10時15分～毎週月曜日(全12回)
対概ね60歳以上の人
¥保険料600円
内3か月間の体験教室で、運動が苦手な人でも疲れにくく動ける体を目指します。
持内履・飲み物・タオル・動きやすい服装
会・申・園十日町体力づくり支援センター(☎758-3343)

●**環境共生活動事業補助金**
**河川環境と共生活動を
行う団体を応援します**

対 下記①②③のうちソフト活動事業にかかる経費

内 ①河川美化（河川環境の向上活動）、②河川公園などの環境保全活動（河川環境との共生活動）、③河川を活用したイベントなど

●**補助率**＝総事業費から収入などを除いた対象経費の2分の1（上限20万円）※ハード事業や団体の運営経費、食糧費や備品購入などは対象外

令和7年度
小型除雪機械共同導入事業

対 2世帯以上の集落または10世帯以上で構成する自治会、除雪組合

●**規格**＝23・5馬力程度

●**台数**＝1台

●**貸与条件**＝購入費用の4割を負担

他 機械のメーカー、機種指定は不可

☎ 7月31日(木)

申・園建設課克雪利水係（☎761-7412）または各支所農林建設担当

催し・講座
募集

●**国保診療所から
臨時休診のお知らせ**

薬の確認と早めの受診をお願いします。

休 8月12日(火)～15日(金)

☎ 川西診療所（☎768-2034）、松之山診療所（☎596-2240）

●**結婚新生活支援事業補助金**

●**補助対象**＝令和7年1月1日以降に結婚した、継続して5年

☎ 7月31日(木)

申・園建設課克雪利水係（☎761-7412）

毎月勤労統計調査特別調査

厚生労働省では、7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所（農林漁業・一般公務を除く）を対象に、雇用・給与と労働時間の状況について調査を行います。県知事が任命した調査員が対象事業所を訪問しますので、回答をお願いします。

●**期間**＝7月下旬～8月下旬

●**対象地域**＝十日町市内の一部地域

☎ 新潟県総務部統計課生活統計班（☎025-280-5119）

●**国際電話詐欺への対策**

【通話録音装置の貸出し】
悪質な電話勧誘対策に録音装置を無償で貸し出します。

対 市民

定 貸出し在庫がなくなるまで

【国際電話詐欺対策】
国際電話を悪用した詐欺が増えているので注意しましょう。固定電話の国際電話発信・着信

●**8月11日(月)まで販売中
サマージャンボ宝くじ**

県内で購入された宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは県内で買いましょう。

☎ 県市町村振興協会（☎025-284-3434）

●**補助内容**＝令和7年4月1日以降に支払った、居住費・住宅改修費・引越し費用の一部（年齢によって最大60万円）

☎ 令和8年2月27日(金)まで
※予算額に達し次第受付終了

☎ 企画政策課移住定住推進係（☎755-5137）

●**相談窓口**＝新潟県救急医療電話相談

目 毎日午後6時～翌午前8時

●**電話番号**＝15歳以上…#7119、15歳未満…#8000

☎ 消防本部警防課救急室（☎757-1558）

●**空き家になる前から
断捨離を進めましょう**

空き家の処分に困る要因の一つとして、残された家財道具の

は無償で休止できます。
〈共通〉

☎ 市消費生活センター（市民生活課内、☎757-3740）
※受付午前9時～午後4時

●**救急車を適正に利用しましょう**

令和6年中の十日町市・津南町の救急車出動件数は、従来を大幅に上回る約3700件となり、今年はさらに増加する見込みです。中にはご自身で医療機関を受診できる事例も見受けられます。必要な人への救急対応が遅れることがないように、皆さんのご理解をお願いします。救急車を呼ぶか迷ったときは、相談窓口や携帯電話アプリなどを活用してください。

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 営業時間 9:30～11:30/
出張依頼 090-3289-0123 13:30～17:00
定休日 土日祝日
十日町市西本町3-4-9

多さがあげられます。家財道具の処分を業者に依頼すると、その量によっては数十万円かかることもあります。今後空き家になることも想定し、今のうちから少しずつでも断捨離を進め、もしものときに備えることも必要です。

☎ 都市計画課特定空家対策係（☎755-5216）

住まいの終活

8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**＝4日(月)・18日(月)・25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)※12日・13日は開館

●**市総合体育館**＝19日(火)

●**川西総合体育館**＝27日(水)

●**なかさとアリーナ(中里体育館)**
＝12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**＝5日(火)・19日(火)・26日(火)

●**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)**＝7月24日(木)、8月7日(木)／本

庁のみ

・**休日(午前9時～正午)**＝7月27日(日)／本庁、8月3日(日)／川西・松之山支所、8月23日(土)／中里・松代支所

申・園市民生活課市民係（☎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

●**7月は「社会を明るくする運動」強調月間です**

すべての国民が犯罪や非行をした人たちの更正について理解を深め、犯罪や非行のない明るい地域社会を築くための全国的な運動です。7月は市内各地で啓発活動が展開されます。本運動へのご理解とご協力をお願いします。

☎ 十日町・津南地区推進委員会事務局（福祉課高齢者支援係内、☎757-9758）

法務省
「社会を明るくする運動」

最新の日程は市ホームページ

第57回十日町市美術展 作品募集

部 門		作品規格
第1部 (絵画)	日本画	額縁に限る（8号程度～100号まで）。
	洋 画	油絵・水彩・パステルなど。額縁付きに限る（8号程度～100号まで）。
	版 画	額装（モノタイプ版・ドライマウント加工は不可）（長辺116cm以内）
第2部 (造形)	彫 刻	常識の大きさを超えないこと。
	現代美術	技法、材質、立体、平面、表現など問わない。
第3部	工 芸	染・織・焼物・つる・漆・革・竹・わら・紙工芸など（縦・横・高さとも180cm以内）
	書 道	額装、枠張りまたは軸物表装（仕上がり寸法が縦額は幅64cm以内、縦245cm以内または幅76cm以内、縦182cm以内。横額は幅152cm以内、縦76cm以内） ※釈文票は楷書ではっきりと記入すること。ペン書き・ワープロなど可。
第4部	写 真	額装またはパネル表装とする。表面はガラス・アクリル板は使用禁止。 (単写真は短辺30cm以上、長辺70cm以内。組写真は短辺50cm以上、長辺110cm以内) ※サイズはパネル・額のサイズ

日 11月14日(金)～17日(月)

会 越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館「段十ろう」

●**出品作品**＝同一部門1人2点（ほかの公募展未出品作品に限る）※額装するときはガラス不可（油絵のみアクリル板も不可）、額縁にはひもをつけること。

●**出品料（1点あたり）**＝一般：1,500円（2点目1,000円）、高校生以下：500円（2点目300円）

●**作品搬入出**＝搬入：11月11日(火)正午～午後7時に会場へ持参、搬出：11月17日(月)午後4時～6時30分

●**作品指導会**＝11月12日(水)午後5時30分～7時（会場）

●**授賞**＝市展賞（賞状、3万円）、奨励賞（賞状、1万円）、佳作賞（賞状、3千円）、新潟日報美術振興賞（賞状）

●**審査員**＝絵画(日本画・洋画・版画)：永吉秀司さん、造形（彫刻・現代美術・工芸）：前山忠さん、書道：狩野芳明さん、写真：山口規子さん

●**募集要項**＝市役所本庁・各支所・各公民館・情報館に配置、市ホームページに掲載

☎ 生涯学習課（☎757-5011）

◆8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 15日(金)午後1時～3時

会 保健センター（市役所本庁舎隣）

※ 8月8日(金)

申・国 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

国 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

◆8月のそのほかの相談

法律相談

日 7日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～4時

会 本庁相談室

申・国 市民生活課市民係
(☎757-3116) ※要予約

行政相談

日／会 8日(金)午前10時～11時／本庁相談室、20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、21日(木)午前10時～正午／中里庁舎、

国 市民生活課市民係(☎757-3116)

8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）

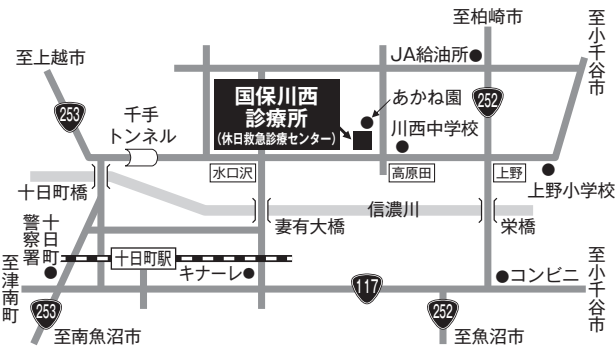
期 日	医療機関名	住 所	電話番号
3日(日)			
10日(日)			
11日(月)祝			
17日(日)			
24日(日)			
31日(日)			

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

※症状などを聞きとりますので、来院前に電話をしてください。電話がつながりにくいときは、時間をおいてかけ直してください。

※変更があったときは、市ホームページやあんしんメールなどでお知らせします。

休日一次救急 診療センター ご案内



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

教育相談・女性相談専用電話は24ページをご覧ください

定例年金相談

日 14日(木)・28日(木)午前10時～正午、午後1時～3時

会 クロステン

申・国 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）

※ 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・国 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 27日(水)午後1時～4時
25日(月)までに要予約

会 本庁相談室 内 借金トラブル

国 市消費生活センター
(☎757-3740)

心配ごと相談

日 随時受付

会・申・国 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・国 社会福祉協議会
(☎757-3565)

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
持 持ち物 講 講師 他 その他 ☑ 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ F A X

寄付ありがとうございます ごじます

※敬称略

● 公立保育園（4施設）

へ＝(株)玉垣製麺所（妻有そうめん）

● 十日町市へ＝(有)宮幸酒店（車いす1台）

防災士資格の取得を補助します 防災士育成事業補助金

● 対象経費 Ⅱ 教本代、研修講座受講料、資格試験受験料、認定登録料など

● 補助要件 Ⅰ ① 市内に住所があり、地域防災力の向上を担う意欲のある人、② 市税などを

弁護士によるB型肝炎 特措法無料出張相談会

日 8月23日(土)午後1時30分～4時（3時受付終了）

会 クロステン

対 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族

他 事前予約優先ですが、当日会場での申し込みも可。7月19日(土)午前10時～正午に新潟市で無料電話相談会も開催

申・国 全国B型肝炎訴訟新潟事務所（☎025-223-130）

信濃川の増水に注意 調整池は立入禁止です

滞納していない人（①②必須）
● 補助率 Ⅱ 3分の2以内（上限4万円）※詳細は市ホームページを確認してください。
国 防災安全課防災安全係（☎757-3197）

JR東日本信濃川発電所では、信濃川や浅河原にある調整池での水難事故防止のため、警報装置としてサイレン・スピーカー、柵や立入禁止の看板を設置しています。サイレン・スピーカーから警報が放送されたら、安全なところへ避難してください。また、事故防止のため調整池には立ち入らないでください。

国 JR東日本信濃川発電所（☎0258-82-2702）※休日・夜間は（☎0258-82-0196）

令和6年度
「市報とおかまち」合冊製本
2596円（税込・送料別）
☑ 8月8日(金)
申 市報第396号（令和6年4月号）～第407号（令和7年3月号）を用意して、(株)滝沢印刷（本町2・☎757-1

2191）へ
国 企画政策課広報広聴係（☎757-3112）

働くことに悩む人の ワン・ステップ相談

日 8月5日(火)・19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・国 福祉課課係（☎757-9739）

教育相談

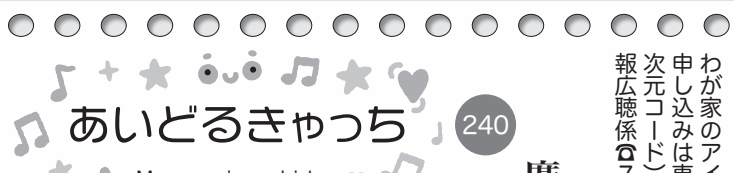
日 月～金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休除く）

会・国 教育相談センター（丸山町・☎752-7565）

※市立学校長期休業期間中は、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 相談 Ⅱ ☎757-3701（市民生活課市民係内）



240
廣田 夏帆ちゃん(写真左4歳)
晴真ちゃん(写真右1歳)
田中

わが家のアイドル募集中！
申し込みは専用フォーム（下記二次元コード）または企画政策課広報広聴係 ☎757-3112まで



姉の夏帆ちゃんは弟思いの優しいお姉さん。おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に玉ねぎ掘りをしたり、ママの料理のお手伝いをしてくれたりします。弟の晴真ちゃんはお外に行くことが大好きで、お散歩に行ったり、近くの踏切まで電車を見に行ったりします。両親は「さまざまな出会いを通じて、自分の人生を歩んでほしい」と願っています。

子ども情報の ひろば



8月の「すこやかランド」

【水遊びお楽しみ会】

日 6日(水)午前10時～11時

対 生後4か月～1歳程度の乳児とその母親

会・国 段十ろう（☎757-5011）

8月の「なかよしランド」

お休みです

国 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

イベント・育児相談



第107回全国高等学校 野球選手権新潟大会



7/9(水)開幕!

十日町高校・十日町総合（連合チーム）が出場する試合を放送
1～4回戦、準決勝、決勝 録画放送 準々決勝 生放送

自宅観戦は JCV で



最大 **3ヶ月間0円** 月額 **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、別途追加工費が発生する場合がございます。

さらに
選べる特典

他社インターネット違約金全額キャッシュバック

アンテナ撤去

Wi-Fiルーター進呈

現金キャッシュバック

JCV 十日町情報センター

お問い合わせ（平日・土日祝）9:00～17:00

平日 025-752-5211 土日祝 0120-988-945

お問い合わせ



おかげさまで
ご利用世帯数
77,000
世帯

旧十日町・
川西・中里
に続き

NEW
下条地区

好評受付中

インターネット 最速毎秒 **10G** ※

NCT **光**

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

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。

