

このまちを、もっと近くに

市報とおかまち

TOKAMACHI

2025

9

No.413



【 特 集 】

介護予防のポイントは生活習慣だけじゃない!?

いきいき健康長寿の秘訣

いきいき健康長寿の秘訣

介護予防のポイントは生活習慣だけじゃない!?

十日町市では、平成29年から新潟大学をはじめとする研究チームが市民の健康長寿の秘訣を探るべく、65歳以上の人を対象に「十日町いきいき健康調査」を実施してきました。

これまでの調査から辿り着いた結果や、その結果に基づいた十日町市民のための健康長寿の秘訣をお伝えします。

■問合せ＝地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

十日町いきいき健康調査

調査時期

平成29年・令和3年・令和6年

対象

65歳以上の市民 計527人

内容

生活習慣の質問票、医学的検査、認知機能検査、体力測定、加速度計による身体活動量、MRI検査など

今年の5月22日(木)には「介護予防講演会」を開催し、専門家が講演を通じて調査結果と健康長寿の秘訣を市民の皆さんに直接お伝えしました。



四箇条を実践し 健康長寿を目指しましょう

調査の結果、介護が必要になる状態にならないためには「食べる」「動く」などの生活習慣のほかにも、人とのつながりが健康に良い影響をもたらえることがわかりました。

十日町市の65歳以上の高齢者で要介護（要支援）認定を受けている人の割合は年々増加し、およそ5人に1人が何らかの介助や介護を必要としています。いつまでも健康で自立した生活を送り、元気に過ごせるように、今回の調査結果を踏まえた「十日町いきいき健康長寿の四箇条」を作成しました。日頃から心がけて、ぜひ実践してみましよう。

研究リーダー
新潟大学十日町いきいきエイジング講座
菅浦川由郷 特任教授

生活習慣 食べる・動く

項目	健康長寿	要介護リスク
肉・魚を食べる頻度	週に4～6回以上	週に1～3回未満だと約2.3倍
1日に歩く時間	60分以上	30分未満だと約2.8倍
ストレッチや軽い運動	たまにする	ほとんどしないと約2.5倍

- 肉や魚を週に1～3回未満しか食べない人は、週に4～6回以上食べている人に比べて、介護が必要になるリスクが約2.3倍になります。
- 1日に歩く時間が30分未満の人は、1日に60分以上歩いている人に比べて、介護が必要になるリスクが約2.8倍高くなります。
- ストレッチや軽い運動をほとんどしない人は、たまにする人と比べて、介護が必要になるリスクが約2.5倍高くなります。

👉 しっかり食べて適度に体を動かすことで、要介護リスクが低くなることがわかります。

外出頻度・社会とのつながり

項目	健康長寿	要介護リスク
外出の頻度	週に1回以上	週に1回未満だと約4.3倍
社会参加(会やグループなど)	2つ以上参加	参加しないと約2.6倍

- 外出頻度が週に1回未満の人は、週に1回以上外出している人に比べて、介護が必要になるリスクが約4.3倍も高くなります。
- 特に退職後は外出の機会が減り、人との関わりが希薄になりやすいです。会やグループなどに参加していない人は、2つ以上参加している人に比べて、介護が必要になるリスクが約2.6倍高くなります。

👉 定期的に外出して、会やグループなどに参加し、人とのつながりを意図的に作りましょう。

生きがい

項目	健康長寿	要介護リスク
生きがい	ある	ないと約2.6倍

- 生きがいがない人は、ある人に比べると介護が必要になるリスクが約2.6倍も高くなります。

👉 「心の張り合い」や「楽しみ」を持つことが大切です。

地域・近所とのつきあい

項目	健康長寿	要介護リスク
近所づきあい	生活面で協力	つきあいがない・立ち話程度だと約2.1倍
地域への愛着	愛着がある	あまり愛着がないと約2.5倍

- 近所づきあいの程度や地域への愛着も健康長寿の要因になっています。

👉 近所づきあいや地域行事に参加し、積極的に人と関わることが健康長寿につながります。

次ページで
四箇条を
実践するための
アドバイスや
活動事例を
紹介します。

十日町いきいき健康長寿の四箇条

- 一. しっかり食べる よく動く
- 二. 近所づきあい 地域愛
- 三. みんなでワイワイ 外に出る
- 四. 生きがいをもって いきいきと！

今日からできる！

栄養バランスを整える食事のコツ

健康のために欠かせない毎日の食事。「しっかり食べる」にはどうすれば良いのか、介護予防に取り組む管理栄養士の千原薫さんに聞きました。

「10食品群チェック」で自分の栄養バランスの傾向を知る

しっかり食べるとは、量をたくさん食べるのではなく、栄養バランスの取れた食事を心がけることです。そのために「10食品群チェック」がおすすすめです。その日一日の食べたものをチェックすることで、何が不足しているかが一目でわかり、足りない食品を意識して献立を工夫すれば、自然とバランスの良い食事になります。

特に高齢者は肉や魚などのたんぱく質、乳製品、果物が不足しがちです。健康な体を保つために、これらの食品を積極的に献立に取り入れてみましょう。

「5色」を意識するだけで栄養バランスは整う

しかし、毎日10品目の食材を食べるのは難しいのが現実です。そこで意識したいのが「5色のバランス」。毎食に赤・白・黄・緑・黒の5色の食材を取り入れることで、栄養バランスが自然と整い、食事の彩りも豊かになります。それぞれの栄養素の働きをすべて覚えるのは大変です。例えば、丈夫な骨を作るにはカルシウムだけでなくビタミンDも必要です。しかし、食材の色を意識するだけで、ビタミンやミネラルなど、他の栄養素の吸収を助ける大切な栄養素も自然と摂ることができます。

難しく考えずに、まずは「今日の食事は、あと何色が足りないかな」と気にしてみましょう。無理のない範囲で続けることが、健康的で豊かな食生活への第一歩につながります。

10食品群チェック 食べたら○でかこみましょう。



それが生きがいになる

集まって、動いて、笑って

ここはつながる場所

「中条新田運動教室」は、平成28年4月から地域自主グループとして活動しています。代表を務める岩田えよ子さんに設立に至った思いなどを聞きました。

「気軽に集まって、楽しめる場所を作りたい」。そんな思いを胸にこのグループを設立しました。体を動かすのはもちろん、近所の人々とこうして月に2回、顔を合わせておしゃべりするだけで楽しいものです。やっぱり元気に生きるには何か楽しみがないと（笑）

介護予防には運動や食事だけでなく、地域とのつながりも不可欠です。この教室は単なる運動の場ではなく、情報交換の場にもなっています。歳を重ねるにつれて、家から一歩外に出て誰かと話し、つながることの大切さを日々実感しています。これからも近所の人々に声をかけて、この活動を続けていきたいです。



中条新田運動教室
代表 岩田えよ子 さん





運動

認定NPO法人

ネージュスポーツクラブ

インストラクター 南雲啓太 さん



長年の運動指導経験を持つインストラクターの南雲啓太さんに、健康長寿の秘訣について、運動の観点からヒントを聞きました。

**何歳から始めても効果はある！
意識的に体を動かしていく**

歳を重ねるにつれて、筋肉量が落ちる・硬くなる（柔軟性の低下）、関節の動かせる範囲が狭くなる、バランス能力が低下するなどの傾向があり、若い頃に比べてつまずきやすくなったり、日常生活に支障が出たりすることがあります。

「体に痛みがあるから」と運動をためらっていませんか。無理のない範囲で体を動かすことは、体力・筋力がつくのはもちろん、リフレッシュにもなり、心身の不調の改善にもつながります。「歳のせい」と諦めず、いつまでも元気に自分のやりたいことを続けるためにも、意識的に体を動かすことが必要です。

生活の中で体を動かす時間をつくろう

心と体を元気にする運動習慣



**無理のない運動で
できることから始めよう**

ウォーキングや筋トレは効果的な運動として一般的ですが、実は自宅でもできるラジオ体操やテレビ体操、ストレッチにも運動効果があります。一日の生活の中で今よりも体を動かす時間を増やすことを意識し、自分でできそうなことを見つけて、継続してみよう。できるようになったら、少しずつ増やしていきたいと思います。

長く運動を続けるためには、体を動かすことに楽しみを加えることも大切です。私たちのクラブでは、さまざまな運動を提供していて、楽しみながら運動効果を十分に得られる「ポールウォーキング」や「ヨガ」、「ボッチャ」などをおすすめしています。

外に出る 地域とつながる



げんきアップ教室参加者
小川しづ子 さん

ネージュスポーツクラブが開催する「げんきアップ教室」に通う小川しづ子さんは、無理なく運動を続けられたことで心身ともに元気になったと話します。

インストラクターの皆さんが一人ひとりに合った運動を教えてくれるので、安心して取り組みます。教室に通う前よりも筋力がつきました。

何よりもこの教室に参加するのが毎回楽しみです。今ではすっかり顔なじみの仲間もできて、暑い日も寒い日もみんなでこの時間を楽しみに集まっています。

**運動を通して
笑顔と仲間に出会えた**

健康長寿の秘訣は、決して特別なことではありません。日頃の小さな心がけの積み重ねが、あなたの健康を支えます。今日からでもできることを見つけて、楽しみながら続けてみましょう。



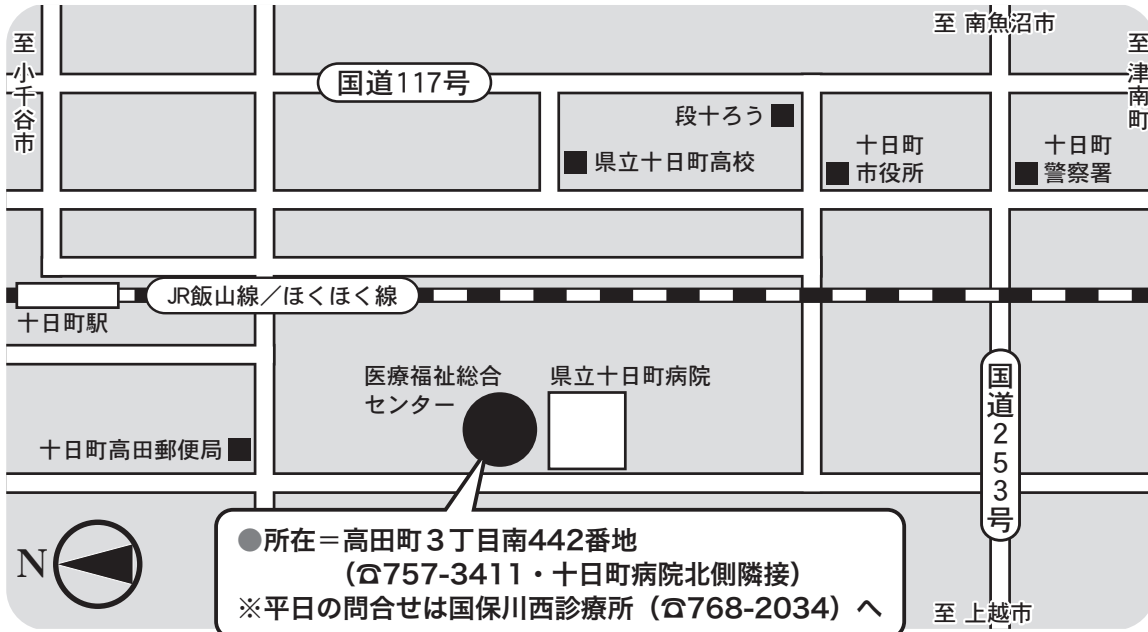


国保川西診療所からのお知らせ



休日一次救急診療センターを移設します

●●●●● 問合せ：国保川西診療所 ☎768-2034



国保川西診療所で開設していた「休日一次救急診療センター」は、10月5日(日)から医療福祉総合センター内1階に移設します。

救急医療を守るために…

「かかりつけ医」を持ちましょう

長く付き合うことで、すばやく適切な治療につながります。

体調が悪いときは、早めに「かかりつけ医」を受診しましょう

病気の早期発見と早期の治療は、重症化を防ぐとともに、医療費の抑制にもつながります。

できるだけ医療機関の診療時間内に受診しましょう

時間外の診療は、現場の混乱や医療スタッフの疲弊につながります。

受診時のお願い

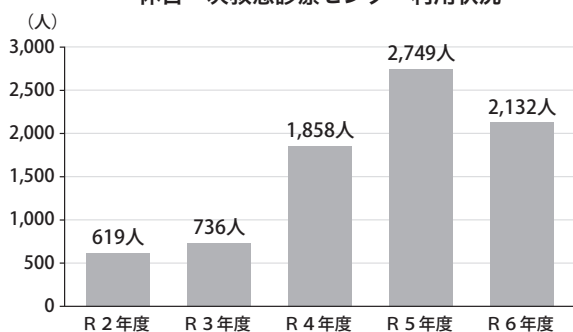
マイナ保険証や各種受給者証などを忘れると、加入している保険が確認できず全額自己負担となります。必ず持参してください。



休日一次救急診療センターは急な発熱や体調不良など、救急対応が必要な人の診療を行うために、十日町市中魚沼郡医師会や魚沼薬剤師会十日町市中魚沼郡支部をはじめ、関係各位の協力のもと開設されています。「仕事や学校が休みだからとあえず」、「軽症だけど安心のために」といったいわゆる「コンビニ受診」は、真に救急対応が必要な人への対応が遅れる恐れがありますので、控えてください。



休日一次救急診療センター利用状況



救急医療は正しく適切に利用しましょう



家族の温かい見守りが高齢者の命を守ります

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

十日町市は国や県に比べて自殺死亡率が高くなっています。男女とも高齢者に多く、家族と同居している人に多い状況となっています。一緒に暮らす家族や日ごろから連絡を取り合う親族は、高齢者のこころの変化に気づく重要な存在です。変化に気づき、早めに対応しましょう。

高齢者の 特徴は？

喪失体験や役割の変化・社会的孤立、病気・身体機能の低下、慢性ストレスなどによってうつ病を引き起こす要因が重なりやすくなります。

高齢期のうつ病は身体的な症状や不安・焦燥感が強く、意欲や集中力の低下が見られ、若年層のうつ病とは異なる特徴があります。認知症との共通点や関係性もあるため、必要に応じて精神科などの専門医の判断を仰ぐことが大切です。



こんな変化、ありませんか？

以下のような小さな変化が、こころの不調のサインかもしれません。

- ☐ 表情が乏しくなった・笑顔が減った
- ☐ 食事の量が減った・眠れていない様子がある
- ☐ 趣味や日課に興味を示さなくなった
- ☐ 身の回りのことに無関心になってきた
- ☐ 「自分なんてもう…」 「迷惑ばかりかけている」といった言葉が増えた

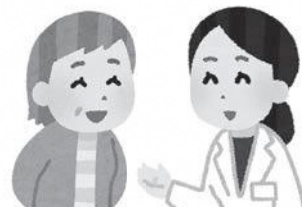
家族だからこそ、 できること

- ①「どうしたの？」 「何か心配ごとがある？」 「最近どう？」 など、さりげなく話しかけてみましょう。
- ②「がんばって」と無理に元気づけず、相手の気持ちに寄り添って話を聞きましょう。
- ③家族だけで抱え込まず、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

早めの対応が大切です！
一人で悩まず、
まずは保健師などへ
相談してください。

◆市の相談窓口

窓 口	対象地域	電話番号	受付時間
健康づくり推進課	十日町	☎757-9764	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
川西支所市民係	川西	☎768-4956	
中里支所市民係	中里	☎763-3121	
松代支所市民係	松代	☎597-2221	
松之山支所市民係	松之山	☎596-2169	



◆県の相談窓口

窓 口	電話番号	受付時間
新潟県十日町地域振興局健康福祉部	☎757-2402	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
中越地域いのちとこころの支援センター	☎0258-88-0070	
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日（年末年始・祝日を除く） 午前8時30分～午後5時
新潟県こころの相談ダイヤル（ナビダイヤル）	☎0570-783-025	毎日24時間



9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です



高齢者を地域で見守り、支え合う

問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

高齢者が安心して暮らせる地域をつくるためには、身の安全を確保することはもちろん、その人が持つ権利を守り、その人らしい暮らしを続けていけることが大切です。

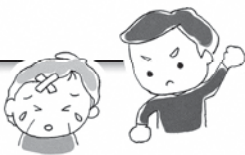
地域内でのあいさつや声がけなどが「見守り・支え合い」となり、高齢者の生活や健康を守ることに繋がります。

高齢者虐待について

高齢者虐待は、高齢者本人とその家族の人間関係や介護疲れ、経済的な問題などのさまざまな要因が絡み合っ
て起きます。高齢者本人やその家族に「虐待」という認識がないことも多くあります。

身体的虐待

- ・殴る、蹴るなどの暴力
- ・無理やり食べ物を口に入れる
- ・ベッドに縛りつける
など



介護放棄（ネグレクト）

- ・食事や水分を与えない
- ・必要な介護や医療を受けさせない
- ・劣悪な状態や住環境で放置する
など



心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、無視をする
- ・侮辱を込めて子ども扱いをする
- ・排泄などの失敗をあざ笑う
など



性的虐待

- ・わいせつな行為を強要する
- ・人前でおむつ交換をする
- ・懲罰的に下半身を裸にして放置する
など



経済的虐待

- ・日常的に必要なお金を渡さない
- ・本人の年金や預貯金を無断で使う
- ・必要な介護や医療の費用を支払わない
など



■高齢者虐待発見チェックリスト

ご近所にこんな人や様子が見られませんか？該当する項目が多いほど、虐待のおそれが高い状態です。

【高齢者（虐待を受けている人）のサイン】

- ☐ 体に不自然なあざや傷、やけどの跡が見られる
- ☐ わずかなことにおびえやすい
- ☐ いつも汚れたり破れたりした服を着ている
- ☐ 栄養失調・衰弱の状態にある
- ☐ あきらめ、投げやりな態度が見られる
- ☐ 衣食住にお金がかけていない

【養護者（虐待をしている人）のサイン】

- ☐ 介護疲れや疾病などつらい状況がうかがえる
- ☐ 介護している様子が乱暴だと感じる
- ☐ 家から高齢者や介護者の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- ☐ 冷房や暖房などがされないままになっている
- ☐ 高齢者に面会をさせない
- ☐ 福祉・保健・介護関係の担当者と会うのを嫌がる

「虐待かも…」「このままでは虐待になってしまうかも…」と気づいた時点で、
次ページの相談窓口へ連絡してください。相談者のプライバシーは守られます。

認知症について

認知症とともに いきいきと暮らす 地域を目指して

認知症になっても一人ひとりができること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で地域の仲間や社会とつながりながら、自分らしく暮らし続けることができるという考え方「新しい認知症観」を持つ人が増えています。

認知症の症状や接し方について学び、認知症の人や家族を見守り、支援する《認知症サポーター》を養成する講座があります。地域や職場、学校で講座を開催し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを一緒に目指しませんか？

講座の申し込みや、相談は下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください。



9月21日は世界アルツハイマーデー（認知症の日）

成年後見制度について

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、自分ひとりで物事を決めることが難しい人の権利を守る仕組みの一つとして、「成年後見制度」による支援があります。

成年後見制度には、本人に十分な判断能力があるうちに利用する「任意後見制度」と、すでに本人の判断能力が不十分な人が利用する「法定後見制度」があります。



■成年後見人などの役割は？

家庭裁判所から選任された成年後見人などが以下の3つを法律的に支援します。

①財産管理

預貯金の管理、税金や公共料金などの支払い、不動産などの管理を行います。

②身上保護

要介護認定の申請や介護・福祉サービスの契約、医療機関の手続きを行い、安心して本人らしい生活を送れるようにサポートします。

③不当な契約の取り消し

本人にとって不利益な契約の取り消しなどを代わりに行います。



■高齢者虐待・成年後見制度・認知症サポーター養成講座に関する相談窓口

	担当地域	電話番号
十日町北地域包括支援センター	中条・下条・川西	☎761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町・新座・大井田	☎755-5113
十日町中地域包括支援センター	川治・吉田	☎755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢・中里	☎758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代・松之山	☎597-3805
十日町市地域ケア推進課	全域	☎757-3511





健康づくり推進課からのお知らせ



令和7年度で終了する予防接種助成事業があります

問合せ：健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

令和8年3月31日接種分までが対象です

带状疱疹 予防接種費用 助成事業

- 対象者＝次のすべてに該当する人
 - ①接種日に50歳以上の市民（令和7年度带状疱疹予防接種の定期接種対象者を除く）
 - ②過去に带状疱疹ワクチンの接種費用の助成を受けたことがない人
- 助成額＝①生ワクチン：接種費用から4,950円を差し引いた額（上限3,537円）
②不活化ワクチン：接種1回につき接種費用から18,150円を差し引いた額（上限2,635円）

風しん 予防接種費用 助成事業

- 対象者＝市内に住所があり、風しん抗体検査の結果、抗体価が低い（HI法16倍以下またはEIA法EIA価8.0未満）または陰性の人で、次のいずれかに該当する人。ただし、風しんの予防接種歴または罹患歴のある人は対象外。
 - ①妊娠を希望する女性 ②①の配偶者などの同居者 ③風しん抗体価が低いまたは陰性である妊婦の配偶者などの同居者
- 助成額＝①風しん単独ワクチン：4,000円 ②麻しん風しん混合ワクチン：6,000円

令和4年3月31日接種分までが対象です

子宮頸がん 予防接種 任意接種費用 助成事業

- 対象者＝次の全てを満たす女性
 - ・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
 - ・令和4年4月1日時点で十日町市に住民登録がある人
 - ・16歳になる年度末までに子宮頸がん予防接種の定期接種を3回完了していない人
 - ・17歳になる年度から令和3年度末までに2価HPVワクチンまたは4価HPVワクチンを自己負担で受けた人（9価HPVワクチンは対象外）
 - ・償還払いを受けようとする接種回数分について、令和4年4月1日以降にキャッチアップ接種を受けていない人
- 助成額＝自費相当額

各事業共通

- 助成方法＝償還払い（医療機関で一旦全額支払い後、払戻し手続きをしてください）
- 申請期限＝令和8年4月10日（金）



5年に一度の大切な調査にご協力をお願いします

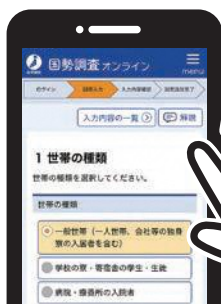


国勢調査はかんたん便利なインターネットで回答を

問合せ：総務課行政管理係 ☎757-9913

メリット

- 24時間いつでも回答できます
- 調査員に提出したり郵送したりする手間がかかりません



スマホやパソコンなどからかんたん回答
（事前に回答内容を準備しておくことよりスムーズです）



配布されるインターネット回答依頼書のQRコードまたはIDでログイン

市報8月号でもお知らせしたとおり、今年国勢調査が実施されます。調査はいつでもどこからでも回答ができる「インターネット回答」がおすすです。回答は総務省のサーバへ送信され、紙の調査票を提出する手間もかかりません。ぜひこの方法での回答をお願いします。



「まちの産業発見塾」を開催します

問合せ：産業政策課 ☎757-3139

十日町地区雇用協議会が開催する「まちの産業発見塾」を知っていますか。

十日町市内と津南町内の中学生・高校生が、地域を支える産業や事業所について「見る・聞く・体験する」キャリア教育事業で、今年度8回目を迎えます。

当日は多くの事業所と団体が出展し、工夫を凝らした事業所紹介や職業体験ブースを展開します。この地域にどのような職場があるのかを知る機会になりますので、保護者の皆さまもぜひ見学にお越しください。

開催概要

①高校生対象

10月1日(水)午前9時20分～11時35分／午後1時35分～3時50分

②中学生対象

10月2日(木)午前9時20分～11時35分／午後1時35分～3時50分

会 十日町地域地場産業振興センター「クロステン」

●参加事業所数＝45事業所・団体

●申込＝不要



昨年度参加した生徒の感想

【中学生】

- ・自分の地域にある仕事について知らなかったなので、知れて良かったです。
- ・体験が多く、楽しくさまざまな職業について詳しく学ぶことができました。
- ・今回、話を聞いた全ての人が自分の仕事に誇りを持っていて、私も将来誰かの役に立ち、誇りを持てるような仕事をしたいと思いました。

【高校生】

- ・将来への視野を広げることができました。時間があれば全てのブースを回りたいと思うほど魅力的な仕事が多かったです。
- ・将来自分がどんな職業に就くか今はわかりませんが、どんな職業についてもサービスや製品を使う人の気持ちを考えて仕事をしたいと思いました。
- ・地元の企業でも日本や世界で活躍していることがわかり、やりがいがありそうです。進路の選択肢が広がりました。



当日の様子



防災講演会を開催します



自主防災シンポジウム2025 in 十日町

問合せ：防災安全課防災安全係 ☎757-3197

自分たちの地域は自分たちで守る

自然災害を自分ごととして捉え、地域ぐるみの防災活動をより活性化するには、身近な防災体制をいかに整えるかが大切です。

シンポジウムでは「自分たちの地域は自分たちで守る」ための防災体制づくりをテーマにした講演や、令和4年に発生した新潟県北部豪雨での防災活動の事例を紹介します。地域を守る防災活動をみんなで一緒に考えましょう。

講演の部・講師



長岡技術科学大学 機械系 教授

かみむら せいじ
上村 靖司 さん

旧川口町（現長岡市）出身。専門・研究分野は雪氷防災。新潟県中越地震では雪害軽減に取り組み、山古志村や川口町の復興計画に参画。現在は文部科学省防災科学技術委員会・主査などを務める。

日10月14日(火)午後7時～

会越後妻有文化ホール「段十ろう」

対 自主防災組織や消防団、地域防災活動に関心がある人

他 入場無料ですが事前申し込みが必要です。詳細は市ホームページを確認してください。



事例紹介の部・講師



防災意識向上プロジェクト 語り部

まつもと さいち
松本 佐一 さん

村上市小岩内地区の元区長。令和4年8月の県北豪雨では、過去の災害経験を生かして、一人の人命を失うことなく集落住民を避難させた。災害現場での顕著な防災活動として、小岩内地区は防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞。

地域と人をつなぐ架け橋

わがまちの 地域支援員

■ 問合せ＝企画政策課協働推進係（☎757-3693）

中条・飛渡 地区（中条公民館）

私は中条の豊かな自然とあたたかい人たちに囲まれて育ちました。私自身も親となり、わが子にも地域とのつながりの中で豊かな経験をしてほしいという思いから、地域と子どもたちが交流できる活動を企画・実施しています。

未来を担う子どもたちが地域の中で健やかに育っていけるよう、これからも地域の皆さんと共に歩んでいきます。



池田智美支援員



月1回、地域住民が集まって自由におしゃべりをする「ホットラウンジ」を中条小学校で開催しています。

十日町中央 地区（段十ろう）

十日町中央地区には7つの地区振興会で構成される「十日町地域振興連合会」があります。「産業観光交流部会」「福祉健康づくり部会」「防災防犯部会」の3つの部会が、地域住民の身近な課題や将来への不安を取り除くために活動しています。

「課題を解決、この先もずっと暮らせる地域社会をつくる」を目標に、皆さんと力を合わせて、新しいまちづくりに取り組んでいます。



中島 弘支援員



災害に備え、「地区防災計画」作成に向けた研修会を開催しました。



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。

03

「とおかまち健康ポイ活」が始まります！

新潟県が実施する「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」は、健康アプリ「グッピーヘルスケア」を登録し、ウォーキングや健康イベントに参加するとポイントが貯まるプログラムです。貯まったポイントは地域の協力店で特典やサービスと交換できます。

アプリ登録時に地域を「十日町市」に設定すると、市が実施するイベントにも参加でき、多くのポイントを獲得するチャンスです。「とおかまち健康ポイ活」で楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。

十日町市の運動の現状

令和5年3月に実施した「健康とおかまち21アンケート調査」では、「週に一度も運動をしていない人の割合」は約5割。市民の運動習慣の定着が今後の課題です。

参加方法

①アプリをインストール ②「+」ボタンから新潟県を選ぶ ③区分の選択・利用規約への同意



ポイント付与項目				
起動	記録	歩く	イベント	健康診断
アプリを起動したら	体重を記録したら	3,000歩/日 4 pt 以降、1,000歩達成毎に プラス 2 pt 10,000歩/日 プラス 4 pt ※1日最大20pt	スポーツイベントに参加したら	健康診断を受診したら
2 pt /日	2 pt /日	100 pt /回	100 pt /回	100 pt /月 ※月1回のみ

その他にもポイント付与項目を設けています。

市が実施する各種がん検診の受診や健康教室などへの参加でも100ポイントを獲得できます。

- ・検診受診でのポイント付与の案内は、9月1日以降の結果通知に同封します。
- ・9月1日以前に結果通知が届いていてポイント付与を希望する人は、健康づくり推進課 (☎757-9764) まで問い合わせてください。

十日町市のイベントに参加して100ポイントをゲット！

参加するには「新潟県」タブ内の「イベント情報」を確認してください。

スタートアップイベント

- 期間：9月1日～11月30日
- 内容：アプリを登録し、アンケートに回答すると100ポイントを付与

ウォーキング月間イベント

- 期間：第一弾 10月1日～10月31日
第二弾 11月1日～11月30日
- 内容：アプリ上で1か月10万歩を達成した人に各月100ポイントを付与

協力店を募集しています！

にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業の協力店になりませんか。特典やサービスの内容は自由に設定できます。詳しくは新潟県ホームページを確認してください。





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

秋の紅葉が美しい小松原湿原へ

小松原湿原は苗場山の北側斜面に位置する、苗場山の火山活動によってできた溶岩台地の上に形成された高層湿原で、新潟県自然環境保全地域（約300ヘクタール）に指定されています。

その標高は約1,350～1,600メートルで、低い方から下の代、中の代、上の代と呼ばれ、無数の「池塘」が点在しています。

登山ルートの確認や計画をしっかりと立てて、安全にお楽しみください。

（注意）大場ルートはゲートから湿原入口まで約2時間かかります



小松原湿原トレッキングツアー

観光協会では毎年2回、初夏（6月下旬から7月上旬ごろ）と秋にトレッキングツアーを実施しています。自然観察指導員が同行し、往復約6時間の健脚コースです。市内の皆さんの参加也大歓迎です。ツアーの詳細については観光協会ウェブサイトを確認してください。

●開催日＝10月4日(土)

●参加料金＝9,000円



みんなの心をつなぐ手話 Vol.26

9月21日から9月30日は全国交通安全運動期間です。今回は交通安全に関する手話表現を紹介します。

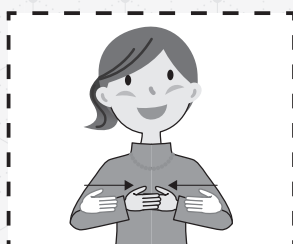
■問合せ＝福祉課障がい福祉係 ☎757-3782

ワンポイント

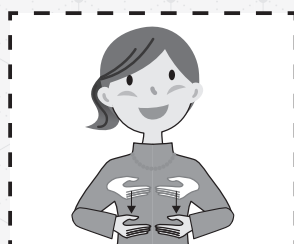
目をそらさない！

手話を見る時は、手ではなく相手の目を見ることが基本です。目を見ることが手話の全体が目に入ってくるでしょう。何か大きな音が聞こえたときは、「何か音がした」と手話で相手に伝えてから目をそらすようにしましょう。交通安全においても「ながら運転」や「ながらスマホ」など、周囲から目をそらす行為はとても危険ですので絶対にやめましょう。

交通安全

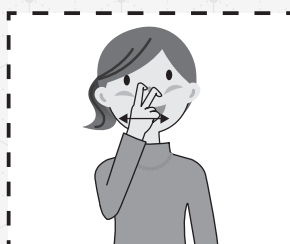


指先を向き合わせた両手を左右から近づけてすれ違わせる



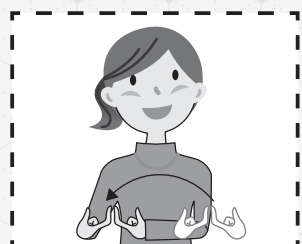
両手掌を上に向け、指先を向き合わせて胸に沿ってゆっくり下ろす

確認する



右手の曲げた2指の指先を目に向け、左右に振る

ゆっくり(速度)



開いた両手2指を上に向け、左から右へゆっくり弧を描いて下ろす



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。

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。

まちの話題



タウンピックアップ

終戦から80年 平和への誓いを新たに

8月6日(水)：キナーレ「平和の塔」

今年は広島と長崎への原爆投下、そして終戦から80年の節目の年です。この日開催された「第71回原水爆禁止十日町市民大会」では、広島に原爆が投下された午前8時15分に犠牲者への黙とうが捧げられた後、昨年広島市への平和派遣事業に参加した吉田中学校代表の柳若奈さん（現在六日町高校1年生）と、松之山中学校3年生の田邊萌衣さんが感想を發表しました。

大会を主催した原水爆禁止十日町市協議会の星野景子会長は「80年前の今日、広島に原子爆弾が投下されて多くの命が奪われました。今も世界各地で罪のない人々が戦争の犠牲となり、苦しんでいます。一日も早く戦争が終わり、平和が訪れることを心から願っています」と訴え、核兵器廃絶と平和への思いを未来へつなぐ一日となりました。



星野会長が鳴らすアンジュラスの鐘（昭和62年に長崎から寄贈）の音と共に参加者が黙とうを捧げた



現地で感じたことを発表する田邊さんと柳さん（左から）



学生による地域の未来を拓くプロジェクト発表

学生たちとともに広げる地域の可能性

8月17日(日)：松代棚田ハウス

総務省事業「ふるさとミライカレッジ」は、地方自治体と大学が連携して地域活性化を推進するプロジェクトです。学生が地方の暮らしや地域活性化の取り組みに関わるフィールドワークを通じて、関係人口や移住者の増加を目指しています。このたび、十日町市と実践女子大学（東京都）のプロジェクトが総務省に採択され、今年度から実証事業として動き出しました。

住民主体の地域づくりを専門とする須賀由紀子教授は松之山地域の布川地区で、共創・協働によるコミュニティデザインを専門とする一色ヒロタカ准教授は松代地域の田野倉集落で、それぞれ10年以上にわたり活動してきました。この日行われたキックオフ会では、事業関係者が一堂に会し、これまでの活動や今後の方向性を共有しました。当市の大地をフィールドに、大学の専門知識と学生の皆さんの斬新なアイデアを掛け合わせることで、地域の可能性が大きく広がっていくことが期待されます。



受賞おめでとうございます

総務大臣表彰（消防功労）

櫻澤 秀子さん（76歳・姿2）

平成21年の水沢女性防火クラブ発足時より会長を務め、豊富な識見と指導力でクラブの発展に尽力してきました。令和5年には新潟県女性防火クラブ連絡協議会会長に就任し、防火思想の普及に努めています。高齢者宅の火災を機に火の用心の大切さを再認識し、「わが家から火事を出さない。自分たちの地域から火事を出さない」を合言葉に地域団体と連携し、現在42名で年間延べ100日以上活動しています。「地域の高齢化が進んでいるため、火の用心の声かけをより一層強めていきます」と話しました。



水沢女性防火クラブの皆さん
（左から2番目が櫻澤さん）

博物館秋季特別展 「弥生時代のアクセサリー」

石川県・富山県・長野県・新潟県内の遺跡から出土した玉関連資料や土器を展示して、人・モノ・技術が交流する石の文化に迫ります。

日 9月27日(土)～11月9日(日)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(祝日のときは翌平日)

¥1,100円(団体20人以上1,000円、中学生以下無料)

※常設展も見学可

記念講演会

日 10月11日(土)午後1時30分～3時

定 40人※要申込み

¥300円(特別展の観覧は別途有料)

講 榎田誠さん(小松市埋蔵文化財センター)

〈共通〉

会・申 博物館(☎757-5531)



城之古遺跡出土の玉

北越急行(株) 9月のコンコースマルシェ

日 9月28日(日)午前10時～午後2時
会 ほくほく線十日町駅コンコース
内 パンやコーヒーのほか手づくり品などを販売する駅マルシェを開催します。
間 北越急行(株)営業企画課(☎750-1251)

第33回 ふれ愛なかじょう 公民館まつり

【10月4日(土)午後5時～8時30分】
内 食堂、売店、第31回花火大会(午後7時～8時(予定)・中条公民館裏の田んぼ付近)
【10月5日(日)午前9時～午後3時】
内 作品展示、やまて物産販売、

芸能発表会、防犯講演会、抽選会など

〈共通〉

会 中条公民館

間 中条公民館まつり実行委員会(☎752-2748)

令和7年度再生可能 エネルギー熱利用普及 啓発セミナー

日 10月10日(金)午後1時30分～4時
会 千手中央コミュニティセンター
対 再生可能エネルギーに関心のある人
定 70人
内 再生可能エネルギー熱(雪冷熱・地中熱・バイオマス熱)の活用事例などの説明

☎ 10月3日(金)

申・間 セミナー開催事務局(☎025-243-6827・

F 025-241-0768)

妻有木育協議会主催 2025つまり木育フェスタ

日 10月19日(日)午前10時～午後3時
会 農と縄文の体験実習館「なじよもん」(津南町)

内 建前体験、もちまき、水沢の石場かち、木のおもちや体験、木登り体験、工作体験など
間 妻有木育推進協議会(あてま

森と水辺の教室ポポラ内・☎758-4811)

あてま森と水辺の教室ポポラ ポポラクエスト

日 10月31日(金)まで毎日開催
● 集合場所 当間高原リゾート森のホール
¥1500円/人

内 自分自身が主人公になって、あてまの豊かな自然の舞台を散策し、さまざまな謎解きやミッションに挑戦するプログラムです。
間 あてま森と水辺の教室ポポラ(☎758-4811)

プラネタリウム ドーム中里き☆らら

10月の番組情報です。

● 投影日 第1・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 10月の星空散歩・世界の星空

間 中里まちづくり協議会(☎763-2526 ※平日午前のみ)、ユーモール事務局(☎

763-2414)

防災士養成研修講座

日 12月6日(土)・7日(日)午前9時～午後6時(予定)

会 保健センター(市役所本庁隣)

定 60人※定員に達し次第締切
他 最終日に資格取得試験があります。救急救命講習は別日に開催します。詳細は市ホームページを確認してください。

講・申 (公社)中越防災安全推進機構

間 防災安全課防災安全係(☎757-3197)

募集



生誕地まつり

第73回おかめ市出店者募集

日 10月12日(日)午前10時～午後2時

会 高田町1歩行者天国

¥ 千円

定 30軒

内 フリーマーケット(物販・飲食)・キッチンカー

☎ 9月21日(日)

申・間 ヤナシヨウ・柳(☎757-2440)

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

第三次十日町市総合計画 基本構想(案) パブリックコメント募集

市政運営の羅針盤となる第三次十日町市総合計画について、今後10年間のまちづくりの理念や政策の方針を示した基本構想(案)のパブリックコメントを募集します。

●募集期間 9月12日(金)～10月3日(金)まで

●資料の閲覧場所 企画政策課・各支所・各公民館・情報館・市ホームページ

●提出先・問 持参・郵送・FAX・電子メール (t-ikikaku@city.tokamachi.lg.jp) のいずれかで、〒948-8501 十日町市千歳町3丁目3番地 企画政策課企画政策係 ☎757-3193・F 752-4635へ

ふれあいの集い(ポッチャ体験会) 参加者募集

日 10月5日(日)午前9時30分～11時30分

会 市総合体育館

対 市内小・中学校、各特別支援学校・肢体不自由学級など

定 先着50人程度

催し・講座 募集 福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

持 上履き、タオル、飲み物など
講 新潟県ポッチャ協会、群馬県ポッチャ協会

☒ 9月19日(金)

申 当協会ホームページ(Googleフォーム)・FAX・メールなど

問 (公財) 新潟県肢体不自由児協会・馬場(新潟県福祉保健部障害福祉課内) ☎025-284-0130

魚沼テクノスクール 事務養成科1期11月入校生募集

日 11月7日(金)～2月6日(金)午前9時～午後3時50分

対 求職者

￥ 無料※ただしテキスト代など自己負担あり

定 15人

内 パソコンの知識・技能を習得

☒ 10月16日(木)

申 ハローワーク十日町

会 県立魚沼テクノスクール ☎025-794-2410

魚沼サンティックススクール 2級電気工事施工管理技士受験 (二次)コース受講生募集

日 10月21日(火)～11月5日(水)

￥ 2万5千円

☒ 10月7日(火)

会 ・ 間 魚沼サンティックススクール ☎025-772-4554

松代高齢者生活支援ハウス 「ゆうゆう荘」入居者募集

対 自立した生活に不安がある、概ね60歳以上の市内に住所を有する人(ひとり暮らし、家族の援助を受けることが困難)

● 住所 松代3559番地

● 募集戸数 1人用・1室

☒ 9月24日(水)

申 ・ 間 入居申請書・入居誓約書・収入申告書を松代支所地域振興課市民係 ☎597-2221へ

高齢者冬期共同住宅 入居者募集

対 冬期間自宅での生活に不安がある65歳以上の市内に住所を有する高齢者のみ世帯の人(介護保険の要介護度認定されていない人)

● 住所 松之山天水越774番地

● 募集戸数 2人部屋2室、單身者用4室

● 1人8千円/月※入浴・電気料別

☒ 9月26日(金)

第31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

☒ 9月26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

マイナ救急が始まります

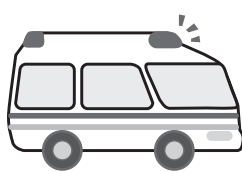
☎消防本部警防課救急室 (☎757-1558)

消防本部では、マイナ保険証を活用した救急活動「マイナ救急」を総務省消防庁と連携して行います。マイナ救急とは、救急隊が必要に応じて傷病者のマイナ保険証を専用機器で読み取り、病歴や処方薬などの情報を閲覧することで、適切な処置や医療機関の選定につながり、より迅速な搬送や救命率の向上が期待されます。詳細は10月発行の消防広報紙「火の用心」でお知らせします（市報10月号に折り込み予定）。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



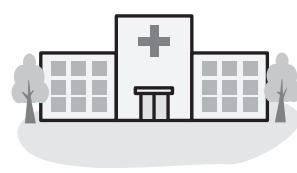
自分の医療情報などを
救急隊に伝えることができる

総務省消防庁ホームページ



適切な搬送先病院の選定や
応急処置ができる

マイナ救急紹介動画



病院で治療の事前準備が
できる

- 申請・間松之山支所地域振興課市
民係 (☎596-3152)
- せんだ元気ハウス
冬期入居者募集
- 市内に住所があり、冬期間の
自宅での生活に不安がある高
齢者など
- 住所 中仙田甲826-3
- 募集戸数 1人部屋6帖D
K・5室
- 1万円/月※光熱水費別
- 入居期間 11月～令和8年4
月の間の5か月以内
- 10月3日金
- 申請・間川西支所地域振興課 (☎
768-4951)
- エッセイコンテスト
作品募集
- テーマ 出合い
- 提出様式 400字詰め原稿
用紙2枚以上、3枚以内。作
品タイトルと作者名を明記す
ること。
- 対 市内・津南町に在住または在
学・在勤の人
- 10月10日(金)必着
- 申請・間 作品と氏名・フリガナ・
生年月日・住所・電話番号を
明記した紙を同封し、郵送で
〒949-0028 田中町

- 西9番地1 十日町随筆クラ
ブ・小川 (☎090-1660
4-1045) へ
- 第3期市民かどう教室「学じろ」
受講生募集
- 期間 11月～令和8年1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、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、生け花、
ミニチュア・ジオラマ造り、
茶道、きもの着付け、占いカ
ード、生成AI、スキンケア
講座、あみもの
- 9月29日(月)午後7時
- 申請・間 NPO法人市民活動ネッ
トワークひとサポ (☎761
-7444) ※火曜定休

広告掲載

大家好 (皆さまこんにちは)

Zoomで学ぶ

オンライン中国語講座

体験無料・少人数制グループレッスンで
丁寧に指導します (別途入会料などがかります)

中華文化講座

「論語」や古典文学から中華文化を学びましょう

中国語基礎講座

発声からスタート! 単語や文法を学びましょう

中国映画
ドラマ講座

中国映画やドラマから中華文化を楽しみましょう

独学クラブ『学宝』代表 王 錦明 ☎info@gakuji.com

中国語を学びたい人
大歓迎!!

詳細はホーム
ページを
ご覧ください。
<https://www.gakuji-club.com>

和服
かいとりや

着物・帯・反物 眠っていませんか?

市内無料出張致します。お気軽にご相談ください。

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

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

第21回 市民スポーツ大会

期日	大会名	会場	問合せ
9月28日(日)	第8回市民大会ビーチボール大会	中里体育館	藤巻 龍 (090-5202-6907)
10月4日(土) 10月5日(日)	学童野球	笹山野球場 信濃川運動公園野球場	山口 亮 (090-3213-5609)
10月5日(日)	男女混合9人制バレーボール大会	川西総合体育館	大島 美佳 (080-1168-7338)
	ソフトテニス大会	信濃川運動公園テニスコート	櫻澤 晋介 (090-4126-9037)
	硬式テニスダブルス大会	総合公園テニスコート	村山 雄三 (080-1078-9515)
	2025十日町RUN・ランリレーカーニバル	陸上競技場 ならびに競技場発着周回コース	近藤 俊介 (090-2469-1363)
10月12日(日)	ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場	山家 満 (090-4677-5293)
	400歳野球	笹山野球場	山口 亮 (090-3213-5609)
	十日町サッカーフェスティバル2025	当間多目的グラウンド クロアチアピッチ	坂大 優作 (080-5495-2078)
10月13日 (月/祝)	剣道競技大会	武道館 剣道場	勝又 桂子 (090-5313-2185)
	空手道競技会兼 第2回クロアチアカップ空手道競技会	中里体育館武道場	山崎 哲嗣 (090-7264-6350)
	第54回郡市柔道大会	武道館 柔道場	庭野 敏春 (090-4822-8605)
	第21回市長杯争奪ゲートボール大会	吉田クロスカントリー競技場	久保田 行雄 (090-5493-5126)
	卓球大会	川西総合体育館	根津 明義 (080-1330-7807)
	秋季市民バドミントン大会	総合体育館	柳 信之介 (090-6224-6918)
10月19日(日)	宮沢杯・小山杯争奪バスケットボール 競技会	中里体育館	島田 悟 (090-4846-4972)
令和8年 1月25日(日)	市民スキー選手権大会クロスカントリー 競技	吉田クロスカントリー競技場	根津 洋平 (090-1534-2444)
	市民スキー選手権大会アルペン競技	松代ファミリースキー場	児玉 正典 (090-5549-1292)

記載のない大会は開催中止または未定です。参加対象・参加条件・参加料など詳しくは大会を主催する団体などへ問い合わせてください。

定 100人※小学生未満は保護者同伴

持 昼食(おにぎりなど)、飲み物、雨具ほか各自必要なもの

他 小雨決行

※ 9月26日(金)

申・岡 南地域自治振興会・竹内
(川治公民館内・☎761-7120)

秋のノルディックウォーキング2025 in 吉田

日 10月12日(日)午前9時20分(受付は8時40分から)

会 吉田クロスカントリー競技場

¥ 高校生以上1200円(当日1500円)、中学生以下700円(当日千円) ※未就学児無料

内 星と森の詩美術館経由コース(約7km)

※ 10月3日(金)

申・岡 吉田クロスカントリー競技場(☎752-3103)

※ 平日正午〜午後1時

グラウンドゴルフ講習会

日 10月19日(日)午前10時～正午
(受付は9時45分)

会 吉田クロスカントリー競技場
※雨天時は吉田ふれあいスポーツセンター

定 50人

持 着替え、飲み物など

㊄ 10月15日(水)

申・問 スポーツ振興課 (㊄756-5013)

くらし・相談



9月の納税・納付

9月は固定資産税第3期、国民健康保険税第3期、後期高齢者医療保険料および介護保険料第6期の納付月です。期限(9月30日)内に納めましょう。

問 税務課 (㊄757-3728)

8)・市民生活課 (㊄757-3735)・福祉課 (㊄757-3757)

10月の休館日

● 段十ろう ㊄第2・4月

● 千手中央コミュニケーションセンター

㊄毎週(火)

● 情報館 ㊄第2・4月

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

● 博物館 ㊄6日(月)・14日(火)・20日(月)・27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 ㊄毎週(火)・(水)

● 市総合体育館 ㊄21日(火)

● 川西総合体育館 ㊄22日(水)

● なかさとアリーナ(中里体育館) ㊄14日(火)

● 松代総合体育館 ㊄毎週(月)

● ひだまりプール ㊄毎週(火)

● キヨロロ ㊄毎週(火)

● 分じろう ㊄毎週(火)

● 十じろう ㊄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) ㊄9月25日(水)、10月9日(水)／本庁のみ

・休日(午前9時～正午) ㊄9月28日(日)／本庁、10月5日(日)／川西・松之山支所、9月20日(土)／中里・松代支所

申・問 市民生活課市民係 (㊄755-5154)・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



最新の日程は市ホームページ

9月・10月は行政相談月間です

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政に関する意見要望などの相談に応じます。この機会にぜひ利用してください。

日/会 9月17日(水)午後1時30分～3時30分／千手中央コミュニケーションセンター、9月18日(木)午前10時～正午／中里庁舎(10月の日程は25ページ)

問 市民生活課市民係 (㊄757-3116) または各支所地

域振興課市民係

とおかまち秋の大売り出し

十日町商工会議所商業部会では、売り出し加盟店で買い物をした人を対象に、総額220万円分の買物券が当たる「とおかまち秋の大売り出し」を開催します。

日 9月13日(土)～10月13日(月)

内 期間中、加盟店での買い物3千円ごとに応募券を1枚配布します。

● 賞品 ㊄買い物券10万円(5

中越地域人権啓発活動ネットワーク協議会 人権啓発講演会

国内外で出会った人々の声や家族の歴史を交えながら、「共に生きるとは何か」を考えます。多様な背景を持つ人々とどう向き合い、共に生きる社会を築いていくかを参加者と共に考えます。



日 10月25日(土)午後1時30分～

会 津南町文化センターホール

定 約400人※定員になり次第締切

講 安田菜津紀さん(認定NPO法人Dialogue for People副代表・フォトジャーナリスト)

他 当日空き席があれば事前申込みなしでも参加可(駐車場に限りあり)。講演会に関する詳細は津南町ホームページを確認してください。

申・問 津南町役場税務町民課 (㊄025-765-3113)



総合公園野球場 改修工事

● 工事期間 ㊄10月1日(水)～11月末日

工事期間中は利用できません。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問 スポーツ振興課体育施設係 (㊄756-5013)



詳細や加盟店はこちら

十日町都市計画道路の 変更に係る素案説明会・ 公聴会・素案の縦覧

【素案説明会】

日 9月17日(水)午後7時

会 段十ろう1階ホール

【公聴会】

日 10月14日(火)午後7時

会 段十ろう1階講堂

【素案の縦覧】

● 期間 9月12日(金)～24日(水)午

前 8時30分～午後5時15分

(土・日曜日、祝日除く)

● 閲覧場所 都市計画課、十日

町地域振興局地域整備部

● 公述の申出 意見があるとき

は同期間中に縦覧場所へ公述

申出書を提出してください。

申出がないときは公聴会を開
催しません。

〈共通〉

間 都市計画課都市計画係 (☎7
57-9937)

文化財特別公開のお知らせ

【国登録有形文化財『角屋社屋別館』

日 10月11日(土)①午前10時30分

②午後1時30分、③午

後3時 (各回1時間)

会 角屋社屋別館 (本町2)

【国重要文化財『星名家住宅』

日 10月25日(土)・26日(日)①午前10

時30分、②午後1時30分、

③午後3時 (各回1時間)

※③は25日のみ

会 星名家住宅 (上野)

¥600円

〈共通〉

各回先着15人

● 事前申込制で自由見学や当日

参加はできません。詳細は申

込者に別途通知します。

☑ 10月3日(金)

申・間 文化財課 (☎757-5

531)

行政書士による 無料法律相談会

日 10月10日(金)午後1時～4時

会 情報館

対 十日町市・津南町在住の人

内 各種許可認可や遺言・相続手続

に関する相談

他 要事前申込み

申・間 新潟県行政書士会魚沼支

部・瀧澤 (☎090-825

2-7580)

雪下し安全対策事業の 各種補助金について

【雪おろし作業費補助】

● 対象費用 命綱固定アンカー

設置住宅の所有者などが業者

などに依頼し、墜落防止器具

を使用して行う屋根の雪おろ

し作業費 (過去に補助を受け

た世帯は対象外)

● 補助金額 1シーズン1戸あ

たり上限3万5千円 (作業費

が3万5千円に満たないとき
は、業者などへ支払った金額)

【雪おろし墜落防止器具購入費補助】

● 対象費用 命綱固定アンカー

設置住宅の所有者などが、墜

落防止器具を購入する費用

● 補助金額 購入費の50% (要

援護世帯は75%)、1人分の

上限2万円 (要援護世帯は

3万円) ※1つの住宅につき

最大3人分まで

〈共通〉

☑ 12月26日(金)

申・間 建設課克雪利水係 (☎7

61-7412)

空き家に野生動物が 侵入していませんか

空き家の天井にシミがあり、

そこから悪臭がするとき、雨

漏りではなく野生動物の糞尿に

よるものかもしれません。放置

しておくとな井が抜け落ちるこ

ともありますので、空き家のこ

まめな点検をお願いします。駆

除依頼や相談は (一社) 新潟県

ペストコントロール協会 (☎0

25-2229-6464) へお

願います。

間 都市計画課特定空家対策係

(☎755-5216)

9月19日(金)から販売開始 ハロウィンジャンボ宝くじ

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よう。

間 新潟県市町村振興協会 (☎0
25-284-3434)

令和7年度 障がい者就職面接会

日 10月15日(水)午後2時～4時

(受付は1時15分)

会 クロステン中ホール

間 ハローワーク十日町 (☎75

7-2407)

働くことに悩む人の ワン・ステップ相談

日 10月14日(火)・28日(火)両日とも

午後2時～4時※開催日以外

にも随時相談可

会 消費生活相談室

申・間 福祉課課保護係 (☎757

-9739)

コンビニで 「税証明」がとれます

タッチパネルで操作するだけです。

早朝・休日・夜間でもとれます。

日 午前6時30分～午後11時

持 マイナンバーカード、現金
(1通350円)

● 発行される証明書の種類 所得課税
証明、非課税証明、所得証明 (いず
れも現年度分のみ)

間 税務課管理収納係 (☎757-3113)



寄付ありがとうございます

※敬称略

- 企業版ふるさと納税＝コスモバンク株式会社（横浜市）、株式会社サウスエージェンシー（渋谷区）
- 十日町市へ＝第30回十日町市民ゴルフ大会参加者一同
- 「森の学校」キョロロへ＝公益財団法人北野生涯教育振興会

教育相談

日 月 金曜日午前9時～午後4時（祝日・振休除く）

会・間 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）
●相談 ☎757-3701（市民生活課市民係内）

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）

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（☎757-3112）へ問い合わせてください。

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

あいどるきゃっち 242



柳 律成ちゃん（写真右・1歳）
おとなり 采花ちゃん（写真左・4歳）
吉田山谷

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



車や電車などの乗り物が好きで、プラレールやトミカでよく遊ぶ2人。ママもブルーインパルスが好きで、将来、律成ちゃんには航空自衛隊になってほしいと願っています。「地域のアイドル」と言ってくれる近所のおじいちゃんやおばあちゃんたちにかわいがられ、見守られながら、元気いっぱい成長しています。

子育てに関する情報は市のホームページやLINEもご覧ください。

乳幼児健診日程



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

イベント・育児相談



子ども情報のひろば



10月の「すこやかランド」

【秋のおでかけ】

日 8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 ベルナティオなど（予定）

問 段十ろう（☎757-5011）

10月の「なかよしランド」（一部抜粋）

【ミニ運動会】

日 14日(火)午前10時～11時

【ハロウィン遊び】

日 28日(火)午前10時～11時

〈共通〉

会 めごらんどほか

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）



◆10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 10日(金)午後6時～8時(夜間開催)
会 保健センター(市役所本庁舎隣)
日 10月3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

10月の休日救急医

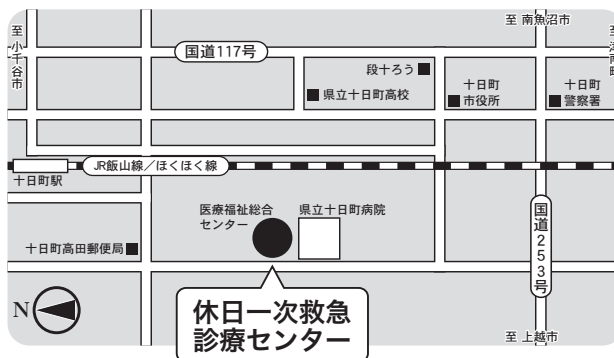
●診察受付時間: 午前8時30分～

(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
5日(日)	休日一次救急 診療センター (医療福祉総合センター内)	高田町3丁目南	757-3411
12日(日)			
13日(月)祝			
19日(日)			
26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。

◆10月のそのほかの相談

法律相談

- 日 2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30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 10日(金)午前10時～11時/本庁相談室、15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、16日(木)午前10時～正午/中里庁舎
問 市民生活課市民係(☎757-3116)

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 9日(木)・23日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
会 クロステン
申・問 日本年金機構六日町年金事務所(☎025-716-0008) ※要予約

消費生活相談

- 日 月～金曜日午前9時～午後4時(祝日・振休・年末年始を除く)
対 悪質商法・買い物・契約で困っている人・借金問題
他 面談相談は要予約
申・問 市消費生活センター
(☎757-3740・F 752-6924・メール: t-shohi@city.tokamachi.lg.jp)

多重債務相談

- 日 22日(水)午後1時～4時
20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)

JCV presents クラシックコンサート開催

～N響メンバーによる室内楽と映画音楽～

2025

9.28日

開場 13時30分 開演 14時00分

越後妻有 文化ホール 段十ろう

十日町市本町1丁目上508番地2

全席指定チケット 前売り券 3,000円 (税込)
販売中 当日券 3,500円 (税込)

プレイガイド：段十ろう TEL：025-757-5011

段十ろう
WEBチケット
サービス



主催

JCV

上越ケーブルビジョン 株式会社

<お問合せ>



0120-988-945
(平日 9:00～17:00)
上越市西城町2-2-27

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

下条 地区
好評受付中

NEW

インターネット 最速毎秒 10G※

NCT

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

9/27 10:00
± 16:00
日用品が当たる！
抽選会開催

テレビ・インターネットのお困りごと、ご相談ください！

NCTショップ十日町店

妻有ショッピングセンター内【ダイソー様入口脇】

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。



ご予約は
お近くの
書店へ！



写真が語る
11月中旬刊行予定！
魚沼・小千谷の100年
掲載地域 十日町市・小千谷市・魚沼市・
南魚沼市・湯沢町・津南町
心に刻んだ記憶の中のあるさごとを
540枚の懐かしい写真で再現！
A4判上製248頁 定価990円(税込)

商工祭のチンドン屋コンクール
《昭和33年。所蔵：十日町市博物館／山内写真館資料》
発行元：株いき出版 新潟県長岡市南七丁目81-5 TEL0258-89-6555
発売元：株北越書館 新潟県長岡市花園1-5-14 TEL0258-35-7633

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

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

HPI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

JCV 上越ケーブルビジョン株式会社 指定工事会社