

このまちを、もっと近くに

2026

6

No.422

市報とおかまち

TOKAMACHI



5月13日(水)
十日町地域消防署が近年頻発する大規模林野
火災の状況を踏まえ、新潟県消防防災航空隊
との林野火災対応連携訓練を実施しました。
(記事11ページ)



共に紡いだ思い出が、新しい道を照らす光に。



令和8年度

二十歳のつどい

5月3日(日・祝)に「令和8年度十日町市二十歳のつどい」を開催し、対象者461人のうち366人が出席しました。

式典では市内出身のミシュランガイド東京2つ星レストランリュウズの飯塚隆太さんからお祝いの言葉が贈られたほか、中学時代の写真を校歌に乗せて上映した「思い出フォトムービー」では懐かしい姿に笑顔があふれていました。

■問合せ＝生涯学習課 (☎757-5011)



二十歳の抱負



久保田 桃大さん

海が教えてくれた 等身大の強さ

現在、私は海上自衛官として横須賀の部隊で日本の海を守る任務に就いています。厳しい訓練の日々ですが、荒れる海に比べれば自分の悩みは「さざ波」程度だと捉え、前向きに励んでいます。入隊前の私は自分を追い込むのが苦手でしたが、同期と苦業を共にする中で、自分に厳しくする強さと人前で話す力を養うことができました。また、一人暮らしを始めて家事の大変さや心細さを知り、今日まで育ててくれた両親のありがたさを改めて実感しています。温かく送り出してくれた故郷・十日町の皆さんに、心から感謝を伝えたいです。私が守る海は、巡り巡って皆さんが暮らす街の平和へとつながっています。

どんな荒波にも負けない強さと周囲への優しさを持ち、仕事も私生活も笑顔を大切にすることが二十歳の目標です。背伸びをせず、「生存しているだけで百点満点」の自己肯定感を大切に、一歩ずつ確実に成長していきます。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

感謝を胸に 必ず光る存在に

私の二十歳の抱負は「目標に向かって努力し続けること」です。まだ大人になつた実感はありませんが、これまで家族や先生方、地域の皆さんに温かく支えられ、ここまで成長することができました。心から感謝しています。これからは一人の大人として自分の選択に責任を持ち、受けた優しさを周囲に返せる人間になりたいです。将来は芸能分野で活躍し、人に影響を与えられる存在になることが目標です。専門学校での2年間は、自分の未熟さと同時に表現する楽しさを知る時間でした。卒業した今、その学びを胸にさらに経験を積み、自分らしさを磨き続けていきます。

大好きな地元・十日町への感謝を忘れず、いつかこの街を広くアピールできる存在になりたいです。決して簡単な道ではありませんが、言い訳をせず努力を重ね、目標を現実にしていきます。強い意志を持つて私らしく進みます。これからもどうぞよろしくお願ひします。



澤野 優さん

未来のワタシ



鈴木航介さん

服部龍之介さん

福嶋賢司さん

島田心春さん

山崎さくらさん

太田拓大さん

二十歳のつどい同日、市街地では「第50回十日町きものまつり」が開催され、きものでまち歩きを楽しむ大勢の姿が見られました。歩行者天国となった会場には色とりどりのきものが並び、まちなかは華やかな雰囲気になりました。

当日は市内外から約1万2千人が来場し、さまざまな催しを通して「きものまち十日町」ならではのきもの文化に触れられる1日となりました。





はじめの「どうしよう？」をサポート



応援します！十日町市へのU・Iターン

●●●●●問合せ：企画政策課移住定住推進係 ☎755-5137

市外からU・Iターンした人向け

1 ふるさと回帰支援事業補助金

- 対象者＝次の要件をすべて満たす人
 - ・市外に1年以上居住していた
※住民票を十日町市に残したまま市外の大学などに在籍し、卒業してから1年以内で市外在住の証明書類を提出できる人も対象
 - ・申請者の転入時年齢が60歳以下
 - ・申請時に就業している
 - ・同居世帯全員に市税の滞納がない
 - ・申請後に3年を超えて十日町市に住み続ける
- 申請期間＝転入から1年以内
- 補助金額＝単身：10万円（実家・持家で暮らす人は10万円加算）
世帯：20万円（実家・持家で暮らす人は20万円加算）

東京23区からU・Iターンした人向け

2 移住支援金

- 対象者＝次の要件をすべて満たす人
 - ・転入前の直近10年間のうち5年以上、東京23区に居住または東京圏（東京都・埼玉県・神奈川県・千葉県）に居住して東京23区に通学および通勤
 - ・次の①～⑤のいずれかに該当
 - ①求人サイト「新潟企業情報ナビ（右記二次元コード）」に掲載された対象求人で新規就業
 - ②新潟県プロフェッショナル人材事業または新潟県先導的マッチング事業を利用して新規就業
 - ③テレワーカーとして自己の意思により移住し、移住元の業務を継続
 - ④市が定める「関係人口」に該当
 - ⑤新潟県起業支援金の交付決定を受けて起業
 - ・申請後に5年以上十日町市に住み続ける
- 申請期間＝転入から1年以内（今年度の申請期限は令和9年2月5日まで）
※現在、受付を一時停止しています。再開については、ホームページでお知らせします。
- 補助金額＝単身＝60万円、世帯＝100万円

東京圏からU・Iターンした家族向け

3 子育て世帯移住支援金

- 対象者＝次の要件をすべて満たす人
 - ・18歳未満の子どもと一緒に転入
 - ・転入前の直近10年間のうち5年以上、東京23区を除く東京圏に居住
 - ・上記「移住支援金」の要件①～⑤のいずれかに該当
 - ・申請後に5年以上十日町市に住み続ける
- 申請期間＝転入から1年以内（今年度の申請期限は令和9年2月5日まで）
- 補助金額＝50万円

注：上記 1～3 はいずれか1つの利用に限ります。

上記のいずれかの補助金を利用した人は、さらに下記の支援制度を利用できます。

- 若年夫婦（転入時年齢が39歳以下）＝10万円
- 18歳未満の子ども＝1人につき10万円
- 三世帯同居＝10万円
- 市内就職＝最大20万円
- テレワーク準備助成＝最大20万円
- 通勤助成（運転免許取得）＝最大10万円

- 家賃助成＝年間最大8万4千円
 - 新築住宅取得＝最大100万円（取得経費の10%）
 - 住宅用地取得＝最大100万円（取得経費の10%）
 - 実家の改修＝最大10万円（改修経費の20%）
- ※家賃助成、住宅・用地取得、改修助成のみ申請期間は転入から2年以内



新潟企業情報ナビ



下水道の安定したサービスを維持していくために



下水道使用料改定のお知らせ

●●●●● 問合せ：上下水道課経営係 ☎757-6531

令和8年6月使用分から下水道使用料を改定します。将来に渡り持続的にサービスを提供していくため、皆さまのご理解をお願いします。

5月31日以前から継続して使用している場合は、9月以降の使用料金から新料金が適用されます。

料金試算表 (税込)	排除量	旧料金	➔	新料金
	10m ³	1,540円		1,917円
	20m³※	3,355円		4,172円
	50m ³	9,075円		11,294円
	100m ³	19,250円		23,944円
	200m ³	40,150円		50,014円
	500m ³	102,850円		128,224円



※20m³（一般的な4人世帯の平均的排除量）

▶ 新料金の適用時期について（令和8年5月31日以前から継続使用の場合）

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
偶数月 検針	検針日	★		★		★		★		
	旧料金(3、4月使用分)		旧料金(5、6月使用分)		新料金(7、8月使用分)		新料金(9、10月使用分)		新料金(11、12月使用分)	
奇数月 検針	検針日	★		★		★		★		★
	旧料金(2、3月使用分)		旧料金(4、5月使用分)		旧料金(6、7月使用分)		新料金(8、9月使用分)		新料金(10、11月使用分)	

※6月1日以降に使用を開始した場合は、初回検針分から新料金が適用されます。

偶数月検針：十日町地域の一部・川西地域

奇数月検針：十日町地域の一部・中里地域・松代地域・松之山地域



物価高騰の影響を受ける市民や事業者を支援します



「水道基本料金ゼロ事業」を実施します

●●●●● 問合せ：上下水道課経営係 ☎757-6531

国の「物価高騰対応重点支援地方交付金」を活用し、水道料金の基本料金を6カ月間、全額無料にする「水道基本料金ゼロ事業」を実施します。

手続きは不要です。期間中は基本料金を差し引いた従量料金のみで請求します。

例として、口径13mm、20m³/月（一般的な4人世帯の平均的使用量）の水道料金は、ひと月あたり2,530円となります。（2,365円の値引き）



詳しくは
コチラ

●対象者＝期間中に水道を使用しているすべての契約者 ※一部公共施設を除く。

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
偶数月 検針	検針日	★		★		★		★		
	通常料金		基本料金無料							通常料金
奇数月 検針	検針日	★		★		★		★		★
	通常料金		基本料金無料							通常料金



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。

06

たばこと健康について考えよう

たばこの煙に含まれるもの

たばこの煙には約5,300種類の化学物質、その中に約70種類の発がん性物質が含まれています。中でも有害性が高いのがタール、ニコチン、一酸化炭素の3つです。

約5,300種類の化学物質
約70種類の発がん性物質

タール

発がん性物質の塊で、肺がんなどの原因となる

一酸化炭素

体内の酸素不足の原因となり、脳や心臓に負担をかける。動脈硬化も進む

ニコチン

依存性が強く、血管を収縮させ、血圧を上昇させる

！ 加熱式たばこも例外ではありません

「煙が出ない」「ニオイが少ない」からといって、加熱式たばこが安全なわけではありません。加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質などが含まれており、健康リスクがあります。

喫煙による病気のリスク

〈がん〉

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

〈その他の疾患〉

- 脳卒中
- ニコチン依存症
- 歯周病
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 呼吸機能低下
- 結核
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 末梢性の動脈硬化
- 2型糖尿病の発症

〈妊娠・出産〉

- 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんのほか脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) などの呼吸器疾患などさまざまな病気の原因にもなると言われています。厚生労働省の推計では、喫煙により亡くなる人は年間19万人、受動喫煙により亡くなる人は約1万5,000人とされています。

！ 妊娠中の喫煙

妊娠中の喫煙は妊婦自身だけでなく、お腹にいる胎児にも影響があります。

吸わない人も危険！受動喫煙の影響

たばこの煙は、喫煙者だけではなく、周囲の人々にも害を及ぼします (受動喫煙)。特に、たばこの先から立ち上る「副流煙」には、喫煙者が吸い込む「主流煙」よりも多くの有害物質が含まれています。禁煙は病気のリスクを減らし、健康寿命を延ばす最大の健康投資です

- ・喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけましょう。
- ・自身の喫煙生活を見直しましょう。

第3次健康とおかまち21は市ホームページで閲覧できます。





あなたの胃を守る新習慣へ



胃がん予防の第一歩 ピロリ菌抗体検査を受けてみませんか

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎025-761-7350

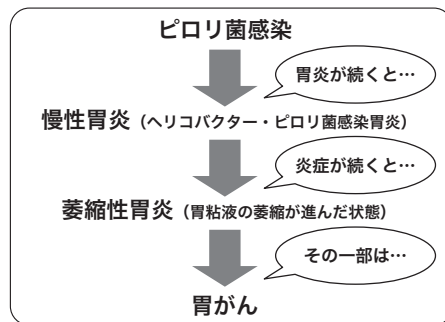
ピロリ菌とは胃の粘膜に生息している細菌で、正式には「ヘリコバクター・ピロリ菌」といいます。ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍など胃の病気に深くかかわっていることがわかっています。

※ピロリ菌抗体検査はピロリ菌に感染しているかを調べるためのもので、胃がんやその他の病気を発見するための検査ではありません。

●対象者

下記の年齢に該当し、過去に市のピロリ菌抗体検査を受診したことがない人は、令和8年度ピロリ菌抗体検査を受診できます。

40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日



申し込みは
こちらから



除菌後も胃がんにかかる可能性はあるため、定期的に胃がん検診を受けましょう。



そのアイデアを温めるだけで終わらせないために



起業を目指すあなたを応援します!～各種起業支援の紹介～

問合せ：産業政策課産業振興係 ☎757-3139

起業セミナー受講者募集 (4日コース)

市内で起業を目指す人を対象に、中小企業診断士による起業セミナーを開催します。全ての回を受講することで、開業に必要な知識スキルを幅広く習得でき、創業計画書を完成させることができます。

①起業入門・経営基礎編

☑ 起業に必要な手続きや自分の強みを生かした起業方法など

📅 7月25日(土)午前10時～午後4時30分

②経営基礎・人材育成・販路開拓編

☑ ビジネスモデルや労務知識、マーケティングなど

📅 8月1日(土)午前10時～午後4時30分

③財務・プレゼン編

☑ 資金計画や売上計画の立て方、開業プランの説明方法など

📅 8月15日(土)午前10時～午後4時30分

④経営応用・ミニ発表会編

☑ ITを経営に活用する方法・ミニ発表会など

📅 9月5日(土)午前10時～午後4時30分

【各コース共通】

● 会場＝十日町市中央公民館「段十ろう」

● 定員＝20人(先着順)

● 参加費＝無料

● 申込方法＝7月15日(水)までに右記の二次元コードから申し込んでください。



起業相談会

中小企業診断士がマンツーマンで、起業の準備からその後の経営相談までサポートします。

📅 月1～2回 ☑ 市役所本庁舎

※申し込みは随時受け付けています。

詳しくはこちら
(市ホームページ)



ビジネスプラン審査会

優秀プランに採択された人には、開業時に活用できる補助金が交付されます(最大100万円)。

詳細は8月ごろに市ホームページでお知らせします。

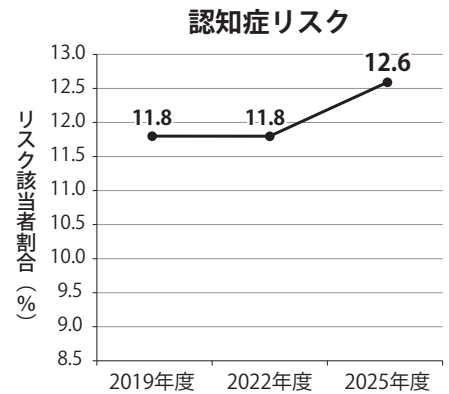
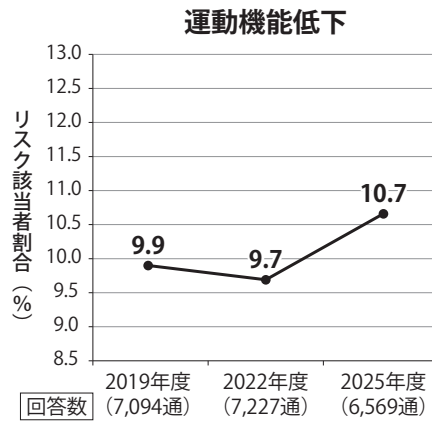


知って備えるカラダの変化

高齢者の介護予防・自立支援を推進します

問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

市内の高齢者を対象に実施した「健康とくらしの調査」の結果を見ると、2019年に比べ2025年には足腰の衰え（運動機能低下）やもの忘れなど（認知症のリスク）の自覚がある人の割合が高くなっていることがわかりました。これは、コロナ禍の自粛が時間を経て心身に影響を及ぼしている可能性があります。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるように、介護予防に取り組みましょう。



介護予防講演会「明日の元気は今日の行動から。やれば変わる、やらねば変われぬ健康の真実」

- 日 7月14日(火)午後1時30分～3時
- 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」
- 定 300人
- 講 株式会社アイトラック 代表取締役 佐藤孝臣氏（作業療法士）
- 申 地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511
- ☑ 7月3日(金)



介護予防教室 ～10年後もいきいきと自分らしく過ごすための体づくりをサポートします～

- 体力測定で自分の体の状態を知り、無理なく続けられる運動の実践を通じて運動習慣の定着を目指します。
- 対 おおむね65歳以上の市民
- 費 無料（保険料および教室により施設使用料など別途負担有）
- ※多くの人が参加できるように申し込みは1人1教室とさせていただきます。

<h3>ゆるトレ教室 募集中</h3> <p>ゆったりゆるゆると体をほぐしながら楽しく体を動かします。運動が苦手な人や初心者向けの教室です。</p> <p>日 6月29日から10月5日までの毎週月曜 午前10時15分～11時30分</p> <p>会・申 十日町体力づくり支援センター ☎758-3343</p>	<h3>けんこう体操教室 募集中</h3> <p>いすに座って行う筋トレやストレッチ、脳を活性化させる運動などを行います。認知症予防にも効果的！</p> <p>日 6月18日から9月17日までの毎週木曜 午前10時～11時30分</p> <p>会 十日町市市民活動センター「十じろう」 申 NPO法人ラポール ☎761-7073</p>
<h3>ポールウォーキング教室</h3> <p>2本のポールを使って歩きます。普通の歩行に比べ運動効果が高く、足腰への負担も軽減できます。</p> <p>日 9月7日から12月14日までの毎週月曜 午前9時45分～11時</p> <p>会 十日町市中里体育館（なかさとアリーナ） 申 NPO法人ネージュスポーツクラブ ☎752-4377</p>	<h3>シニアピラティス教室</h3> <p>体のインナーマッスル（深層筋）を鍛え、姿勢改善や肩こり・腰痛予防など心身のバランスを整えます。</p> <p>日 9月9日から12月2日までの毎週水曜 午前9時45分～11時</p> <p>会 十日町市総合体育館 申 NPO法人ネージュスポーツクラブ ☎752-4377</p>
<h3>プールで筋トレ！教室</h3> <p>足腰の負担が少なく、楽に効果的な筋トレができます。冬の運動不足とストレス解消におすすめです。</p> <p>日 11月20日～2月19日までの毎週金曜 午後1時30分～2時30分</p> <p>会・申 十日町市健康増進施設「ひだまりプール」 ☎768-4880</p>	<h3>シニアトレーニング教室</h3> <p>冬だからこそ！筋トレやバランス運動などを中心に、転ばない体づくりを目指します。</p> <p>日 12月7日から3月1日までの毎週月曜 午前10時15分～11時30分</p> <p>会・申 十日町体力づくり支援センター ☎758-3343</p>

すぐに試せる元気のヒント

菖蒲川先生の「いきいき健康長寿のためのワンポイントアドバイス」

問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

このコーナーでは、十日町いきいき健康調査（平成29年～令和6年にかけて市内の高齢者を対象に実施）からわかった健康長寿の秘訣を菖蒲川先生がお伝えします。



～十日町いきいき健康調査からわかったこと～

- 早歩きくらいの活動を多くしている人ほど、海馬（※）が大きく、認知機能も保たれやすい
- 反対に、座ったままで動かないと認知機能も低下しやすい

※海馬：脳の記憶をつかさどる部分



しょうぶがわ
菖蒲川先生
市民福祉部技監／
新潟大学特任教授

つまり、体を動かすことは、足腰や体力を保つために大切であることはもちろん、“脳健康”にも欠かせないことがわかりました。



POINT

毎日の生活に
「少し息がはずむくらい」「ちょっと汗をかくくらい」
の活動を心がけましょう



Vol.
62

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

講演会開催のご案内

6月24日(水)、道の駅クロステン十日町にて十日町市観光協会の通常総会と観光振興に関する講演会を開催します。講演会は、市民も参加できます。

テーマ：「十日町が“選ばれるまち”であり続けるために」

副題：地域の価値を高める「ブランディング」とは

観光客が訪れる地域が“選ばれる理由”とは？

実は、単なる観光資源の違いだけでなく「地域の価値の伝え方」にヒントがあります。十日町市の観光ブランディングに携わっている3人の専門家を招き、「地域ブランドとは何か」「なぜ十日町市の未来に必要なのか」など、他地域の事例を交えながら紹介します。さらに、観光協会が現在どのように地域ブランディングを進めているのか、これから目指したい未来についてもお話しします。

📅 6月24日(水)午後4時～5時30分（予定）

📍 道の駅クロステン十日町

💰 無料

📄 二次元コードを読み取り必要事項を入力の上、申し込んでください。



申し込みはこちら



講師

フジノケン 氏
株式会社N37 代表取締役



武田元彦 氏
DataStrategy株式会社
代表取締役／CEO



久保健治 氏
株式会社ヒストリーデザイン
代表取締役、DataStrategy
株式会社 主席研究員、立命館大学客員研究員



地域と人をつなぐ架け橋

かがまちの 地域支援員

■問合せ＝企画政策課協働推進係 ☎757-3693

※地域支援員は（ ）内の施設を拠点に活動しています

中里 地域（中里支所） 地元に住み続けて60余年。住み慣れたこのまちを、これからも大切に守っていききたいと考えています。現在は高齢化が進む集落や少数集落のコミュニティが抱える「日々の困りごと」に寄り添い、解決のお手伝いをしています。また、地域のイベント応援や活性化にも力を入れ、皆さんと一緒に笑顔あふれる地元を築いていきたいです。地域のことなら、どうぞお気軽にご相談ください。



鈴木 隆 支援員



中学生原案のキャンドルアートを地区振興会と一緒に製作しました

みんなの 心をつなぐ手話 Vol.29

今回は仕事の場面などで使える手話表現を紹介します。

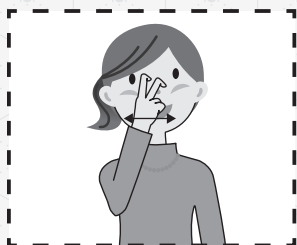
■問合せ＝福祉課障がい福祉係 ☎757-3782

ワンポイント

大事なこと…

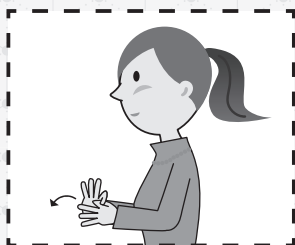
伝達ミスを防ぐための視点として「かく・れん・ぼう」（確認・連絡・報告）が近頃注目されています。手話においても“伝えつもり”ではなく“正しく伝わったか確認すること”が大切です。互いに確認し合うことで、安心して意思疎通できる環境づくりにつながります。

確認



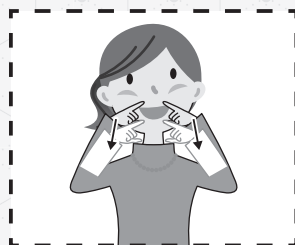
右手の曲げた2指の指先を目に向け、左右に振る。

連絡



両手2指の輪をつなぎ合わせ、弧を描いて前へ出す。

報告



両手の親指と人さし指を向き合わせ、口元から前へ出す。

エコラビの地球にいい話 ～守ろうつくろう 自然環境～

Vol.1



夏に向けてのエコ活動

☎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)

暑くなる季節。賢い工夫で、涼しく・ムダなく・気持ちよく過ごしましょう。

①エアコンのフィルターを掃除しよう

フィルターにホコリがたまると空気の通りが悪くなり、部屋を冷やすためにムダに電気を使うことになってしまいます。本格的に使い始める前に掃除をして気持ちよく夏を迎えましょう。

②緑のカーテンで日差しを和らげよう

窓の外側でつる植物を育てる「緑のカーテン」は直射日光を遮り、室内の暑さ対策に役立ちます。プラ

ンターでも簡単に始められるゴーヤ、アサガオ、キュウリなどがおすすめ。

③マイボトルを持ち歩こう

外出先で飲み物を買う回数を減らせば、ペットボトルごみの削減につながります。マイボトルに冷たいお茶や水を入れて持ち歩けば節約にもなり、必要なときにすぐ水分補給できて安心です。

分別ワンポイント

缶やビンは軽くすすいでから資源ごみに出しましょう



市公式Instagram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

叙勲おめでとうございます

瑞宝単光章 (消防功労)

昭和49年に松代町消防団に入団し、42年間にわたり、火災や災害などに対応。特に平成17年からの3年間は、十日町市消防団の副分団長として従事し、地域の安全・安心を長きにわたり支え続けてきました。

同年の火災では、大規模な延焼の危機に瀕する中、副分団長としての確かな指揮を執り、鎮圧に大きく貢献。このたびの受章については「まさか自分が褒章をいただけるとは思わず、まだ実感が湧きませんが、大変光栄に感じています」と謙虚に語られました。

「山間部である当地域では、被害を最小限に抑えるためには、消防団の迅速な出動が重要です」と語る富澤さん。最後に、地域に住む皆さんの安全を願い「火災や災害に気を付け、安全に元気よく過ごしてほしい」と温かいメッセージをいただきました。



富澤 佐一郎さん
(70歳・太平)

下条小学校で「人権の花」贈呈式

5月13日(水)：下条小学校

「人権の花贈呈式」が下条小学校で開催されました。この取り組みは、子どもたちが協力して花を育てることを通じ、命の尊さや他者を思いやる心を育むことを目的としたもので、十日町人権擁護委員協議会と新潟県方法務局十日町支局が取り組んでいます。

当日は、人権に関する講話が行われ、参加した児童らは「みんなで協力して花を育て、他者に対する思いやりの心を育ててほしい」とのメッセージに耳を傾けました。講話後、花の苗と、それを育てるためのプランターや培養土が贈呈され、児童の代表が受け取りました。

苗を受け取った5年生の児童は「みんなで水をあげ、大切に育てて、綺麗な花を咲かせたい」と語り、活動への意欲を見せました。



林野火災に備え、空と地上で連携強化

5月13日(水)：宮中取水ダム、中里グラウンドおよび十日町地域消防署作戦室



宮中取水ダム、中里グラウンドで新潟県消防防災航空隊と十日町地域消防署による林野火災対応連携訓練が行われました。

この訓練は、近年頻発している林野火災に備え、人間が立ち入れない急峻な地形での消火活動を想定。ヘリコプターを使用した空中消火の習熟と、関係機関との連携強化を目的としています。

訓練では、最大1,000リットルの水が入る消火用バケツで、宮中取水ダムから水をくみ、散水する空中消火訓練を行いました。さらに、ポンプ車でダムから水をくみ上げ、バケツへ給水する訓練も実施し、空中と地上の連携強化を図りました。

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



一尾崎慎・本多正直・明地信之
 十日町石彫プロムナード
 の作家たち2026

【同時開催】開館30周年

人間国宝 刀匠 天田昭次展

日 6月5日(金)〜7月26日(日)午前
 9時30分〜午後5時(入館は
 午後4時30分まで)

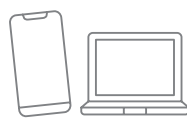
休 火曜日

¥500円、小・中学生200円

他 7月11日(土)午後2時から彫刻
 展出品3作家によるギャラリ
 ートークを開催(要入館料)
 会・岡星と森の詩美術館(☎7
 52-7202)

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17日(水)正午〜6月24日(水)

午後1時

会 情報館展示ギャラリー

内 13人の成果作品約40点を展示
 します。

講 村山博さん

問 明石学級写真真コース・樋口(☎
 090-8259-1457)

重要文化財指定記念

夏季企画展「野首遺跡
 至高の名品」

日 6月20日(土)〜8月30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)※8月10日は開館

¥600円(常設展も見学可、
 団体20人以上500円、中学

生以下無料)

他 6月21日、7月5日・19日、

8月2日・16日・30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

会・岡博物館(☎757-55
 31)

ほじゅ
 27th ANNIVERSARY

日 6月21日(日)午前9時30分〜午

後3時

会 カネタケ建設駐車場&ログハ
 ウス内

内 ほっと会員の手作り雑貨販

売、小物入れのワークショップ

プ、カフェコーナー

他 お買い上げ先着50人にプレゼ
 ントあり

問 ほっと代表・宮沢(☎758
 -3332)

お菓子作り教室

日 6月21日(日)午後1時30分〜4時

会 千手中央コミュニケーションセンタ

対 ひとり親家庭の親子(大人だ

けの参加可)

¥500円/1世帯(当日支払い)

定 10組

持 エプロン、三角巾

申・岡市母子福祉いつ美会(☎
 757-3565)

広告掲載

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

暮らし・相談

ろうきん
 マイカーローン
 金利引下げキャンペーン

実施期間 2026年2/16(水)〜2026年12/30(水)

保証料
 申込手数料

0円 (ろうきん
 負担)



誰でも
 対象!

期間
 限定で!

0.3%

金利引下げ!

キャンペーンの
 詳細はコチラから!



まずはコチラから!

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

写真展「クロアチア的美」

十日町市とクロアチア共和国の友好交流は、2002年の日韓ワールドカップ以来20年以上続いています。今回は、駐日クロアチア共和国大使館所蔵の風景写真など40点を展示します。
日 6月24日(水)〜7月2日(木)午前9時〜午後10時※初日は午前11時オープンングセレモニー後、最終日は正午まで
会場 越後妻有文化ホール「段十ろう」雁木ギャラリール
問い合わせ クロアチアホームタウンクラブ・若山 (☎090-2655-3719)

情報館で行われる催し・講座

【第109回名作読書講座】
日 6月28日(日)午後2時〜3時15分
対中学生以上
定25人
内 内館牧子の「すぐ死ぬんだから」を読む
講師 野三省さん
【パソコン講習ワード初級】
日 7月14日(火)・16日(木)・21日(火)
23(休)午後1時30分〜3時30分(全4回)
対文字入力、マウス操作ができる人

¥5千円

定11人

内 イラスト・写真の入った案内文書などの作成

「忍たま乱太郎コズミックフロント☆NEXT」上映会

日 7月25日(土)午前10時〜11時
定 先着90人※申込不要
内 NHKアニメ番組「忍たま乱太郎」×宇宙科学番組「コズミックフロント☆NEXT」のコラボ番組第5弾。「やっぱり地球はまわっていた!の段」、「はやぶさ2 小惑星でミッション!」の段」の2本を上映します。
会・申・情報館 (☎750-5100)

身体障がい者福祉センター ふれあい作品展

日 6月30日(火)〜7月6日(月)午前9時〜午後7時(最終日は午後2時まで)
会 情報館
内 書道・絵画・手芸・写真・折り紙などの作品展示
問い合わせ 福祉センター (☎757-9438)

あてま森と水辺の教室ポポラ アロマフェア

日 6月30日(火)までの森のホール開館中
会 当間高原リゾート森のホール
内 期間限定工作「アロマクラフト」、あてま産クロモジの蒸留実演(金・土曜日限定)も実施します。詳細はホームページを確認してください。
講師 真木美智代さん(新潟ラベンダー物語代表)
問い合わせ あてま森と水辺の教室ポポラ (☎758-4811)

電気柵設置研修会

日 7月4日(土)午前9時〜正午
会 / 内 市役所本庁大会議室/ 学、千歳公園/ 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
持 筆記用具
講 株ういるこ
他 屋外実習(雨天決行)を予定しているため、動きやすく汚れてもよい服装で参加ください。
申・問 農林課農業振興係 (☎757-9917)

博物館登録記念 出張自然観察会②

「100年後の市民に伝えたい!十日町市の自慢の自然探し」をテーマに、学芸員と身近な自然を観察し、生きものを採集・記録する出張観察会です。十日町市の自然の「今」を記録します。
日 7月5日(日)午後1時30分〜
会 まつだい「農舞台」フィールドミュージアム
定 先着20人
持 野外体験ができる服装
申・問 「森の学校」キヨロロ (☎595-8311)

笹だんご作り教室

日 7月5日(日)午前10時〜正午
会 千手中央コミュニティセンター
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15日(月)〜19日(金)
申・問 農林課農業企画係 (☎757-3120)

広告掲載

夢グループ スーパーセール 売切れ必至!お早めに テレビショッピング 商品が手に取れる 十日町市旭町161 リオンドール十日町店内 6月開催は 3日間限定!! 19(金)~21(日) 次回は8月開催の予定です サウンドエース 025-752-4075 9:30~19:00

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

セミナー
**Googleマップで
 選ばれるお店へ!**

日 7月9日(木)午後2時〜4時
 会 クロステン
 対 Googleマップの活用を検討
 中の事業者
 講 めまめんさん(魚沼・湯沢エ
 リアインフルエンサー)
 申 左記二次元コードから申込み
 問 十日町地域振興局地域振興グ
 ループ(☎757-5517)



赤十字救急員養成講習会

日 7月18日(土)午後1時〜5時、
 19日(日)・20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)
 ※当日支払い
 定 先着10人
 内 救急時の対応方法、けがの止
 血、傷・骨折の手当など
 ☑ 7月6日(月)
 申・問 日本赤十字社十日町市地

区(市社会福祉協議会内) ☎
 757-3565)

**三神流水和会50周年・
 八木節同好会30周年
 記念大会**

日 7月19日(日)正午開演(開場は
 午前11時)
 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」
 ¥ 自由席(2階) 2千円
 問 三神(☎757-0740)

**プラネタリウム
 ドーム中里き☆ら〇ら**

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分間)
 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・あまのがわ
 とたなばたのはなし

問 中里地域まちづくり協議会
 (☎763-2526 ※平日
 午前)、ユーモール事務局(☎
 763-2414)

募 集



**生活・介護支援サポーター
 養成講座受講者募集**

日 7月2日(木)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 市内で実施している家事支援
 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 高齢者の理解、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24日(水)
 申・問 市社会福祉協議会地域福
 祉係(☎757-3565)

**第31回十日町市民ゴルフ大会
 参加者募集**

日 7月11日(土)午前7時30分〜
 対 市内在住または在勤者
 ¥ 15755円(会員は134
 45円)

定 300人
 内 ゴルフ大会、ペリア方式(同
 ネット年齢上位)個人・団
 体戦

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
20歳	平成18年4月2日~平成19年4月1日
30歳	平成8年4月2日~平成9年4月1日
40歳	昭和61年4月2日~昭和62年4月1日
50歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日
60歳	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日
70歳	昭和31年4月2日~昭和32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25年4月2日~昭和26年4月1日
80歳	昭和21年4月2日~昭和22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(木)まで(歯科医院診療日のみ)
- 申・問 健康づくり推進課母子保健係(☎757-9759)



他 午後7時からラポート十日町
で表彰式を開催

☎ 6月24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・滝
沢 (☎752-3515)

第22回市長杯パターゴルフ大会 参加者募集

日 7月4日(土)午前8時〜

¥ 2500円

定 先着80人

会・申・岡ナカゴグリーンパー
ク (☎768-4419)

魚沼テクノスクール 事務応用科1期 7月入校生募集

日 7月28日(火)〜11月27日(金)平日

午前9時30分〜午後4時

会 十日町パソコンカレッジ

対 求職者

¥ 無料※ただしテキスト代・受
験料など自己負担あり

定 15人

内 パソコンの知識・技能や簿記
を習得し、就職を希望する人

☎ 7月3日(金)

申 ハローワーク十日町

問 県立魚沼テクノスクール (☎
025-794-2410)

十日町おまつり 露店市場出店者募集

出店を希望するときは申請書類
を提出してください。詳細は市ホ
ームページを確認してください。

日 8月25日(火)・26日(水)

会 駅通り

他 場所に関りがあり、出店をお
断りすることもあります。

☎ 7月17日(金)

問 文化観光課観光企画係 (☎7
57-3100)

市民テニス講習会 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

毎週日曜日午前9時30分〜午
後0時30分

会 市総合運動公園テニスコート

対 市内在住者・勤務者(初心者
大歓迎)

¥ 1回300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

申・岡市テニス協会事務局・村

山 (☎080-1078-9
515)

【ボランティア急募】モリアオガエルの池 復活作戦

キョロロ周辺の水辺で、外来種のアメリカザリガニが増加しています。アメリカザリガニは、ほかの水生物を捕食し、水草を切ってしまう。特に「モリアオガエルの池」ではフトヒルムシロ(新潟県準絶滅危惧)をはじめとする希少な水草が急減し、トンボなど水草を利用するほかの生き物も減少傾向にあります。豊かな水辺の生態系を取り戻すため、ザリガニの捕獲作業を担うボランティアを募集します。

- 日 7月までの間に3回以上(日時は別途調整)
- 対 地域の豊かな自然を守りたい人、里山の保全活動に興味がある人
- 定 5人程度
- ☎ 6月24日(水)
- 他 応募条件などの詳細は、キョロロホームページまたは電話で確認してください。
- 申 右記二次元コードから申込み
- 問 「森の学校」キョロロ (☎595-8311)



▲モリアオガエル

広告掲載

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省
補償金相談窓口

電話番号 03-3595-2262



受付時間 10:00〜16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和11年
(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、
偏見や差別のない社会の実現を
目指しましょう。

ハンセン病 厚生労働省 検索

和服 かいとりや

おかげさまで
買い取り実績
500件以上!

着物・帯・反物・浴衣・和装小物 眠っていませんか?
市内無料出張致します。お気軽にお電話ください。

来店予約 080-7836-9966

営業時間: 9:30〜11:30

出張予約 090-3289-0123

13:30〜16:00
定休日: 土日祝日
十日町市西本町3-4-9

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

十日町軽スポーツクラブ メンバー募集

日 毎週水曜日午後1時30分〜3時30分

会 市総合体育館

対 概ね60歳以上の人

¥ 千円/年

内 バドミントン、卓球

申・問 十日町軽スポーツクラブ・

栢沢 (☎752-4398)

市民かつどう教室「学じろう」 第2期受講生募集

● 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

定 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※新規の

人優先、継続の人も申込み可

¥ 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、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・ジオラマ作り、

茶道、きもの着付け、スキンケ

ア講座、占いカード、あみ物

☑ 6月29日(月)午後7時

催し・講座 募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

申・問 NPO法人市民活動ネット
 トワークひとサポ(☎761-7444) ※火曜定休

福祉・健康



7月の全血献血

● 十日町市役所 10日(金)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)

17日(金)午前9時30分〜11時30分

● JA魚沼本店 17日(金)午後1時30分〜3時30分

● 健康づくり推進課母子保健係

(☎757-9759)

救命入門コース(45分コース)

日 7月18日(土)午前9時30分〜10時15分

会 消防本部

対 小学5年生以上

定 20人※3人未満のときは中止

または次回以降の開催日に

お願いすることがあります。

あらかじめご了承ください。

内 心肺蘇生法、AED取扱いの

短時間講習

申・問 消防本部警防課救急室(☎

757-1158)

子育て



発達支援講演会

日 7月11日(土)午前10時〜(受付は午前9時30分〜)

定 先着70人

内 応用行動分析を通した子ども

の行動の見方や親・大人の関

わりについて

講 松下健さん(上越教育大学大

学院学校教育研究科教授)

他 託児ルームを開設します(要

電話申込み・定員10人)

☑ 7月8日(水)

申 左記二次元コードから申込み

会・問 発達支援センター(☎

752-7270)



7月10日(金)は児童扶養 手当定期支払日

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。

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)、そのほか市長が認めるもの
- 対象者=次の全てに該当する人

- ① 令和3年度から令和10年度の間、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居登録と居住実態があり、市内外で就業している人(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
- ⑥ 当市に3年以上住み続ける意志がある人

● 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9年1月15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)

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24日(水)午後7時～
 会 市総合体育館アリーナ
 対 市内在住・在勤の中学生以上
 内 20～64歳/握力・上体起こし・
 長座体前屈・反復横飛び・20
 mシャトルラン・立ち幅跳び・
 65～79歳/握力・上体起こし・
 長座体前屈・開眼片足立ち・
 10m障害物歩行・6分間歩行
 持 運動できる服装・内履き・タ
 オール・飲み物
 問 スポーツ振興課 (☎756-
 5013)

第2回たっしやでポッチャ大会

日 7月17日(金)午前9時30分～正午
 対 概ね60歳以上(1チーム3～
 6人)
 料 1チーム1500円
 定 先着16チーム
 持 動きやすい服装、内履きなど
 日 7月5日(日)
 会・申 中里体育館※市総合体育
 館でも申込み可
 問 認定NPO法人ネージュスポ

1ツクラブ・小山(市総合体
育館内)☎752-4377)

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
よう。

問 納税課 (☎757-371
6)・福祉課 (☎757-3
757)

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25日(木)、7月9日(木)／本
庁のみ
・休日(午前9時～正午) 〓 6
月28日(日)／本庁、7月5日(日)
／川西・松之山支所、7月12
日(日)／中里・松代支所

申・問 市民生活課市民係 (☎7
55-5154)・各支所地
域振興課市民係へ電話または

催し・講座 募集 福祉・健康

インターネット予約



最新の日程は
市ホームページ
を確認

コンビニ交付サービス システム停止のお知らせ

システム改修作業に伴い、コ
ンビニ交付サービスおよびら
く窓口証明書交付サービスの
一部を停止します。ご不便をお
かけしますが、ご理解とご協力
をお願いします。

- 停止日 〓 6月23日(火)
- 交付を停止する証明書
 - ・ 戸籍全部(個人) 事項証明書
 - ・ 戸籍の附票の写し
- 交付できる証明書
 - ・ 住民票の写し
 - ・ 印鑑登録証明書
 - ・ 各種税証明書
- 問 市民生活課市民係 (☎757
-3116)

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です ～あなたらしさが、社会のチカラ～

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 2026 講演会 「～木久蔵流 仕事に育児に伝承の技～」

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、サテライト会場を開設します。落語家の林家木久蔵さんが、自身の育児経験をもとに、家庭と仕事の両立や、無理しない自然体の育児の技を伝授します。
※サテライト会場には講師は直接登壇しません。

日 6月28日(日)午後1時30分～3時30分

会 情報館

定 先着80人

日 6月22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



申込み専用
フォーム



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 6日(月)・13日(月)・21日(火)・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 毎週(火)・(水)

● 市総合体育館 21日(火)

● 川西総合体育館 22日(水)

● なかさとアリーナ(中里体育館) 14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)・13日(月)・15日(水)・17日(金)

● 分じろう 毎週(火)

● 十じろう 毎週(火)

市民交流センター「分じろう」臨時休館のお知らせ

電気設備の有効期限が近づいているため、取替工事を行っています。工事に伴い施設内が停電するため休館します。ご理解とご協力をお願いします。

日 6月21日(日)午前9時～正午

問 市民交流センター「分じろう」

(☎750-7770)

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、早めにご手続きをお願いします。

☑ 6月30日(火)

申・問 農林課作物振興係 (☎761-7144)

陸上競技場の改修工事について

公認更新のため、改修工事を行います。工事期間中は利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

● 工事期間 7月～11月まで

問 スポーツ振興課体育施設係 (☎756-5013)

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・問 スポーツ活動・スポーツ

催し・講座 募集 福祉・健康

子育て スポーツ

くらし相談

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)

令和8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(水)～

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(マイナンバーカード、免許証など)

他 マイナンバーカードを用いてマイナポータルより電子申請も可

問 六日町年金事務所国民年金課 (☎025-7716-0008)、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

新潟県防災ナビ

県では、防災・減災対策の取り組みとして、県内全域の洪水・土砂災害などのハザードマップなどが閲覧できる「新潟県防災ナビ」を運用しています。非常

令和7年国勢調査 人口速報集計の公表

昨年実施された国勢調査について、速報値が総務省統計局のウェブサイトで公表されました。当市の結果は下表のとおりです。ほか詳細は下記二次元コードを読み込み、当該サイトで確認してください。確定値は9月までに公表予定です。

人口	44,541人 (前回比-5,279人)
世帯	17,321世帯 (前回比-691世帯)



総務省統計局ウェブサイト

問 総務課行政管理係 (☎757-9913)



新潟県ホームページ

時に家族や自らの命を守るために活用してください。詳しくは、新潟県ホームページを確認してください。

問 新潟県防災局危機対策課 (☎025-282-1638)

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。「1回だけ」と誘われても、断る勇気が大切です。薬物に関する相談は、保健所で受け付けています。

問 十日町地域振興局健康福祉部 (十日町保健所内・☎757-12401)

親御様から
お子様へ
ぜひお知らせ
ください！

無料帰省バス

夏休みを十日町市で過ごされる方必見！首都圏からの帰省に利用しませんか？

8/12 Wed. 池袋駅発 ⇒ 十日町駅行き

対象 十日町市への
UIターンを検討している18～28歳

定員 40名
※申込状況により最大80名まで拡充す
る可能性あり

申込期間 6月15日(月)～7月24日(金)

乗車申込は
コチラから▼



移動中の車内では、地元企業のお仕事を紹介します。地元就職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！



【お問合せ】十日町市複業協同組合TOMOWORK
☎025-755-8087 ✉ tokamachiwork@gmail.com

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

十日町市合同インターンシップ 参加者募集

学年不問

参加費・昼食

無料



8月17日(月)～21日(金)

対象：高校生・専門学校生・大学生 など

十日町市内企業をコース別で巡る5日間のインターンシップです！

参加企業多数 /
選べる8つのコース

- ◎IT系コース
- ◎福祉系コース
- ◎建設・インフラコース
- ◎製造業コース
- ◎観光系コース
- ◎行政コース
- ◎農林系コース
- ◎教育系コース

※各コースの定員は5名程度です

詳細・申込はコチラ
をチェック→
【6月30日♯】



市外から参加の場合
交通費・宿泊費を
補助します！→



主催：十日町市産業政策課

【お問合せ】十日町市複業協同組合TOMOWORK
☎025-755-8087 ✉ tokamachiwork@gmail.com

働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談

日 7月13日(月)・27日(月)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・問 福祉課 援助係 (☎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 (☎7
5615010) 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)

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(☎7571311
2)へお問い合わせください。

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

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし相談

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 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保
護者

会・問 段十ろう (☎757-5011)

7月の「なかよしランド」(一部抜粋)

【絵の具を使ってみよう】

日 7日(火)午前10時〜11時

会 めごらんど

【音楽会】

日 21日(火)午前10時〜11時

会 段十ろう

講 くれっしえんどさん

〈共通〉

対 未就園児とその保護者

料 会費あり (詳細は問合せ)

他 新規参加者を随時募集中(体験・見学可)

問 段十ろう (☎757-5011)



あйдるきゃっち My precious kids



兄の海翔さん(6歳・写真左)と一緒に

お姫さまやかわいいものが大好きな那々海ちゃん。お
父さんに買ってもらった子ども用のメイクボックスがお
気に入り、鏡を見ながらアイシャドウやチークを付け
て遊んでいます。朝の準備を自分でしたり、夕飯のとき
に食器を運ぶお手伝いをしたり、そんな姿にお母さんは
日々成長を感じています。

大熊 那々海ちゃん(3歳・写真右)
川治上町2

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



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 8日(水)午後1時～3時
- 会 保健センター（市役所本庁舎隣）
- 日 1日(水)
- 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 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 22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)

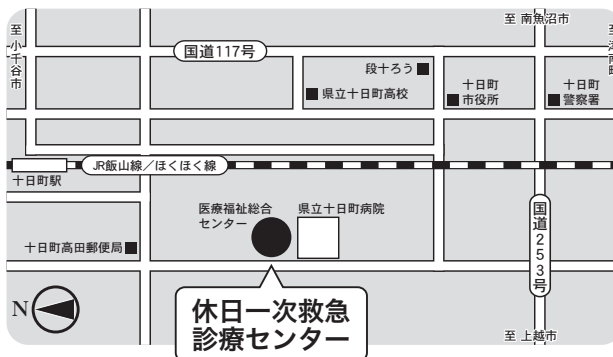
7月の休日救急医

- 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
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)			
19日(日)			
20日(月)祝			
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。

教育相談・女性相談専用電話は20ページをご覧ください

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 22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)

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・F752-6924・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)

おかげさまで
ご利用世帯数
80,000
世帯

十日町エリア
ご利用世帯数
2,500
世帯

NEW
松之山地区
好評受付中

サービス提供エリア
旧十日町・川西・中里
下条・水沢・松之山

インターネット 最速毎秒 **10G^{キガ}**※

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。



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 **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 長岡市千塚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。



JCVのインターネットは

家族みんなが使っても

サクサク快適!

動画もゲームも、オンライン学習も。
JCVの高速インターネットで、毎日の暮らしがもっと快適に。

安定の超高速回線

困った時もすぐに対応!
地元の安心サポート

十日町のことをよく知るJCVだから安心してお任せ!



詳しくはこちら

リオン・ドール十日町店内にある

JCVPRセンターへ!

お困りごとのご相談や、実際の速度を体験していただけるコーナーをご用意!

- こんなお困りごとはありませんか?
- テレビのアンテナが不調
 - 家のWi-Fiが遅い
 - 子どもの動画・ゲームで困ってる

インターネット体感コーナーで
超高速インターネットを体験!

実際の速度をその場で確認できるので、
乗り換えのご検討にも安心です。



超高速!

JCV 十日町テレビ放送番組

地デジ111チャンネル **リモコン11**

第50回 十日町きものまつり

放送期間 6/16(火)～6/30(火)



十日町の春の風物詩を
たっぷりご覧ください。



2026北信越女子サッカーリーグ
FC越後妻有ホームゲーム
@当間多目的グラウンド

白熱のホームゲームを放送します。

FC越後妻有vs新潟経営大学

放送期間 6/17(水)～6/23(火)

放送時間 月・火・木・土 19:30～
日・水・金 15:30～

あなたの街のケーブルテレビ

JCV 十日町情報センター
十日町市旭町161番地 リオン・ドール十日町店内

お問い合わせ窓口

0120-988-945
TEL:025-752-5211

あなたの経験と能力を活かしませんか?

会員募集

十日町市・津南町在住で60歳以上の方

公益社団法人 **十日町地域シルバー人材センター**



十日町事務所 ☎(025) 752-0888
津南事務所 ☎(025) 761-7676



ホームページ
入会手続きご案内

広告募集

市報とおかまちは毎月1回発行しています
ぜひ活用してください

【裏表紙広告(カラー)】

●枠数=10枠

(申込状況次第で枠の連結可)

¥1枠30,000円(縦49mm×横86mm)

【中面(お知らせガイド欄)広告(モノクロ)】

●枠数=20枠

(枠の連結は4枠まで)

¥1枠12,000円(縦49mm×横86mm)

各号の申し込みスケジュール注意事項などの詳細は市ホームページ(右記二次元コード)を確認してください。



申し込み・問い合わせ先
企画政策課広報広聴係
☎757-3112