

と お か ま ち

Public Relations

市報



2016
2/25

平成28年 2月25日号

No.262

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 他 所 所 他 他 × 締 締 め 切 切 り 申 申 し 込 込 み 問 問 い 合 合 わ せ F F A X

生活情報版



健診（健康診断）のお知らせ



年1回の健診受診で守る健康、家族の幸せ

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

十日町市の 現状

脳卒中で亡くなる人が
多くいます

あなたは毎年健康診断を受けていますか。「今元気だから大丈夫」と受診しないことがあります。生活習慣病の初期は自覚症状がありません。市の現状と健診の大切さをお知らせします。

亡くなる原因 2番目に多い

(がんが第1位)

全国では第4位

※平成26年福祉保健年報人口動態より

介護が必要になる 原因の病気

3番目に多い

(認知症、骨・関節疾患に続き)
※十日町市平成26年度疾病統計より

全国では寝たきりになる原因の病気 第1位です

脳卒中は、脳の血管がつまったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなることで細胞が死んでしまう病気です。

さまざまな後遺症があり、日常生活や仕事復帰に支障が出る場合があります。

回復しても

何が原因？

予防するためには？

次のページで
お知らせして
います

健診（健康診断）のお知らせ

Pick Up



1年に1回、健診を受けましょう〔健康とおかまち21〕重点目標

●●●●●問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

年に一度 健康チェック

1 自分の体の状態がわかる

現在の健康状態が数値ではつきりと分かります。例えば、脳卒中や心臓病は数年かけて血管が徐々に傷んで起こることがあります。健診では病気を引き起こす血管の老化に関係の深い項目を検査しています。他にもさまざまな項目をチェックしています。

2 生活習慣病の予防ができる

健診結果には毎日の生活習慣が表れています。生活習慣病の初期は自覚症状がないことが特徴です。結果に応じて保健師や栄養士などによる生活習慣改善に向けたアドバイスを受けたり、健康教室に参加したりすることができます。

3 将来の医療費を抑えられる

自分の体を知ることによって生活習慣改善の意識が高まります。また病気の早期発見で医療費が抑えられます。

予防する
ためには？

健診を受けることで生活習慣病の早期発見につながります。

平成28年度 健診の申し込み

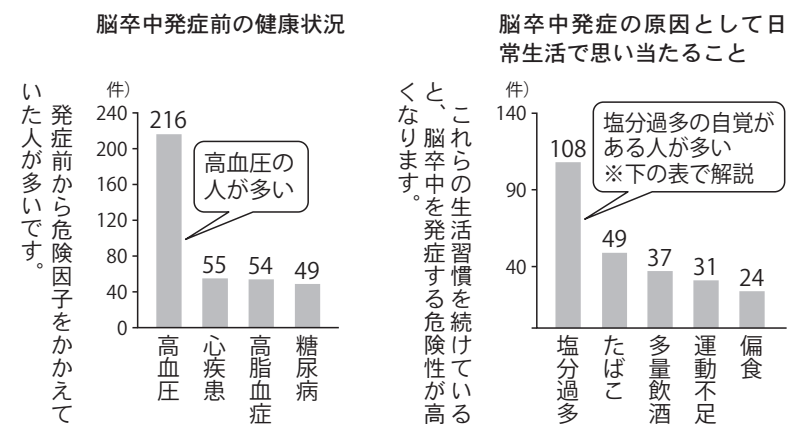
各世帯に「各種検診申込書」を配布します（2月末予定）。これは、市の健診やがん検診の申込書であるとともに、皆さんの受診状況を把握する大切な調査です。受診希望の有無に関わらず、提出してください。健診の項目やがん検診の内容は、申込書に同封している案内をご覧ください。

40歳～74歳の特定健康診査

生活習慣病予防を目的に、各医療保険者（国保・協会けんぽ・共済組合など）が「特定健康診査」を実施します。詳しくは申込書に同封している案内をご覧ください。

原因

高血圧や心臓病、糖尿病は脳卒中の危険因子です。塩分の取り過ぎやたばこ、飲酒などの生活習慣が大きな原因です。



【情報提供数：468件（転院や施設入所を除く）・調査数332件】※重複回答あり
新潟県脳卒中情報システム事業結果より

市では、医療機関から情報提供があった脳卒中発症者へ原因などの調査をしています（本人または家族の同意あり）。グラフは平成24～26年度の情報提供・調査の結果です。

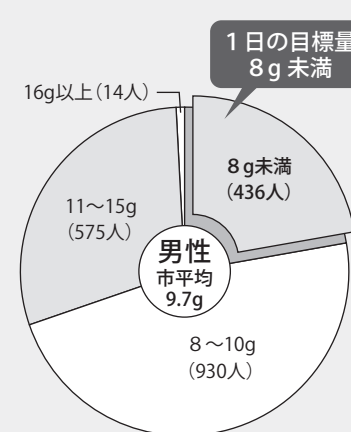
危険！ 64歳未満の人の発症前の状況

- ・半数の人は高血圧を指摘されていても、病院へ行かなかった・通院を途中でやめてしまった。
- ・2割の人は、健診を受けていなかった。

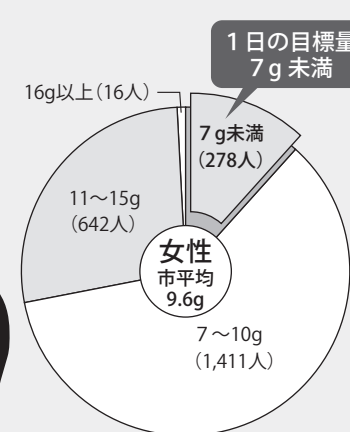
解説 塩分取り過ぎの現状

平成27年度の健診で明らかになりました

脳卒中の要因には、塩分の取り過ぎが大きく関係しています。平成27年度の特定健診では、1日の推定尿中塩分摂取量を測定しました。※40歳～74歳の十日町市国保加入者の特定健診が対象 ※尿の中に含まれるナトリウムとカリウムの濃度を測定



男女別 塩分摂取量



男性では約8割、女性では約9割の人が目標量より多い摂取量。

危険

塩分が多い食生活を続けると、高血圧の原因になり、脳卒中を発症する危険性が高くなります。

よくある 健診の疑問

Q どこも調子が悪いところはないし、健診は受けなくていい？

A 病気の中には自覚症状がないものもあり、健診を受けることで病気を早期発見・治療することにつながります。また、健診結果から生活習慣を振り返ることも大切です。1年に1回は健診を受け、体の状態を確認しましょう。

Q 病院で定期的に検査をしているので、健診は受けなくていい？

A 病院にかかっている、治療の一環として受ける検査と健診の項目は内容が違います。現在治療中の病気以外の病気が見つかることもありますので、主治医などに相談のうえ受診してください。

Q 市の健診を受けたいけど日程がわからない。

A 3月末に各世帯に配布する「平成28年度十日町市健康カレンダー」に1年間の市の各種検診の日程を掲載します。また、都合により住んでいる地区以外の日程で受けたいときは、事前に健康づくり推進課へご連絡ください。

十日町市と十日町地域広域事務組合の財政事情のお知らせ

まちづくりのための財政事情をお知らせします

問合せ：それぞれに記載

十日町市と十日町地域広域事務組合の平成27年12月31日現在の財政事情をお知らせします。

※地方自治法第243条の3第1項の規定に基づく「財政事情の作成及び公表に関する条例」によるものです



十日町市
一般会計

※繰越分を含む

問合せ：財政課財政係 ☎757-3114

■予算執行状況

当初予算額 378億5,400万円

12月末予算額 416億3,788万円

収入済額 250億2,814万円

収入率60.1%
※一時借入金など除く

支出済額 236億7,855万円

執行率56.9%

内訳をグラフにすると

内訳はこちら

市税収入済額内訳

税 目	税 額	構成比
固定資産税	31億1,625万円	56.8%
市民税	17億8,876万円	32.6%
市たばこ税	2億4,953万円	4.5%
軽自動車税	1億6,280万円	3.0%
都市計画税	1億2,907万円	2.3%
入湯税	4,158万円	0.8%
計	54億8,799万円	100.0%

●市民一人当たり納税済額 約9万8,000円
※平成27年12月31日現在の人口56,235人で算出

皆さんから納められた税金は、市のさまざまなまちづくりに使われます



十日町市
特別会計

■予算執行状況

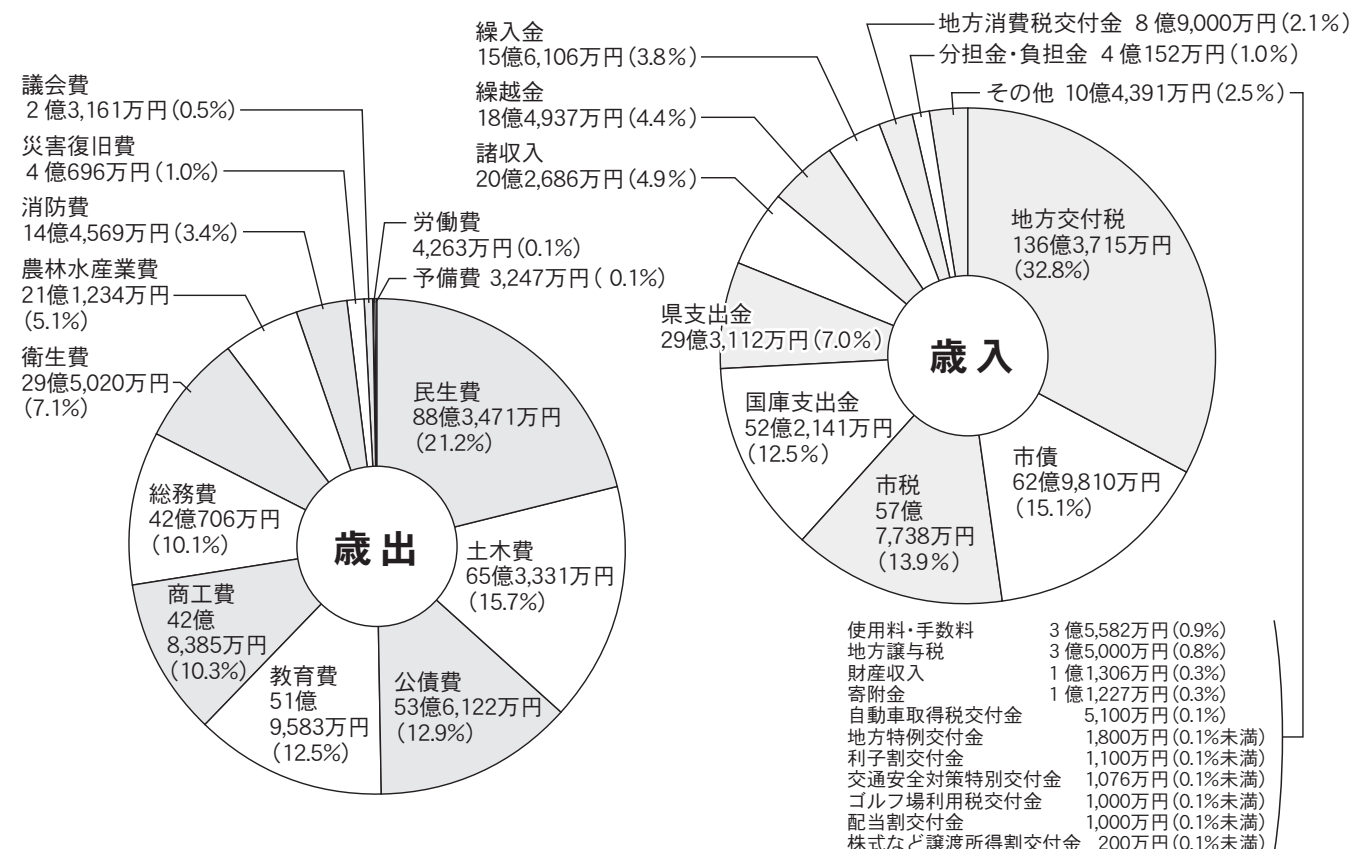
会 計 名	予 算 額	収入済額	支出済額
国民健康保険	70億4,874万円	44億6,972万円	46億3,226万円
国民健康保険診療所	2億5,022万円	1億3,253万円	1億1,641万円
後期高齢者医療	5億5,483万円	3億8,259万円	3億6,988万円
介護保険	70億1,737万円	40億7,083万円	45億3,245万円
簡易水道事業	15億4,040万円	5億9,964万円	6億7,127万円
下水道事業	39億3,492万円	17億9,790万円	18億9,757万円
松之山温泉配湯事業	1,580万円	987万円	374万円
計	203億6,228万円	114億6,308万円	122億2,358万円

問合せ：総務課 ☎757-1556

十日町地域
広域事務組合

■予算執行状況
(会計別)

会 計 名	予 算 額	収入済額	支出済額
一般会計	35億2,485万円	22億5,133万円	22億4,847万円
家畜指導診療所 特別会計	4,620万円	3,764万円	3,443万円
計	35億7,105万円	22億8,897万円	22億8,290万円



とおかまちハッピー婚シェルジュ 親のための婚活セミナー

「早く結婚してほしいけど、結婚する気配がない」「結婚の話をしてもらっても曖昧な返事ばかり」。そんな悩みを抱えている親御さんにむけた婚活セミナーです。

日 3月21日（振休）午後1時～3時
会 クロステン
対 未婚の子を持つ親※家族・親族可
定 30人
講 板本洋子さん（NPO法人全国地域結婚支援センター代表）
申・問 ハピ婚サポートセンター・とおかまちマリアージュ（☎755-5517）

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

募 集
第39回十日町きものまつり
イベント募集
イベントなどを企画・開催してくれる人を募集します。
日・会 5月3日（憲法記念日）
①特設ステージ（駅通り）…正午～午後0時50分・1時～1時50分（連続も可）、
②本町2丁目広場…午前11時～午後3時

募 集
無料※必要な経費は利用者負担
対 市内在住の個人・団体
内 ダンス・楽器演奏・体験教室・展示会などなんでも※相応しくないと認めるときは応募を断ることあり
他 ①のステージ以外で必要なもの（テント・音響設備など）利用者が用意。応募多数のときは調整
日・会 3月11日（金）
申・問 住所・氏名・電話番号・希望会場・希望日時・イベント内容を電話で十日町きものまつり実行委員会事務局（市観光協会内・☎757-3345）

福祉・健康
「道路ふれあい月間」推進標語
道路の正しい利用や道路愛護活動を推進するための標語を募集します。詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。
対 小学生以上
日・会 3月31日（木）※必着
問 国土交通省道路局道路交通管理課（☎03-5253-8111）

福祉・健康
3月の全血献血
●十日町地域振興局…午前10時～11時30分
●千手中央コミュニティセンター…午後1時30分～3時30分
【28日（月）】
●市役所本庁舎…午前10時～正午、午後1時15分～3時30分
（共通）
問 健康づくり推進課母子保健係（☎757-9759）

福祉・健康
「道路ふれあい月間」推進標語
道路の正しい利用や道路愛護活動を推進するための標語を募集します。詳細は国土交通省ホームページをご覧ください。
対 小学生以上
日・会 3月31日（木）※必着
問 国土交通省道路局道路交通管理課（☎03-5253-8111）

市報とおかまち 平成28年2月25日号

日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 料 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 縮 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ F A X

第8回 つまり市民里山学会
妻有地域で活動している市民団体・個人が、地域の自然や文化に関わる活動の報告や成果発表をします。
日 3月5日（土）午後1時30分～4時30分
会 情報館
内 長野県北部地震を機に発見

第11回近代名作読書講座
今読みたい、また読みたい日本の名作
近代日本の名作を読み返し、魅力を味わいましょう。
日 3月17日（木）午後7時30分～8時45分
対 中学生以上
定 30人
内 『たけくらべ』（樋口一葉作）

新入社員実務基礎セミナー
基礎知識や職場でのルール・マナーなどを実習を交えて習得します。
日 4月7日（木）午前9時～午後5時
会 クロステン
料 2千円（会員千円）※昼食・資料代含む
日・会 3月18日（金）
申・問 十日町商工会議所（☎757-5111）

彫刻教室
粘土や石膏で塑像を制作してみませんか。
日 4月2日（土）午後7時に中央公民館で説明会を開催
会 中央公民館
対 高校生以上※初心者歓迎
料 2千円※実費
他 4月2日（土）午後7時に中央公民館で説明会を開催

平成28年度 生徒募集!!
4月5日（火）新学期スタート
コース 時 間 曜 日 月 謝 教材費
小学生 18:00～18:50 木 3,000円 2,000円/年
中学1・2年 基礎 19:00～20:25 火・木 11,000円 8,000円/年
中3生 受験対策 19:00～20:25 月・水・金 15,000円 10,000円/年
津南中等教育学校 17:30～20:25 水 13,000円 必要に応じて、その都度購入していただきます。
高校1・2年 基礎 17:30～18:50 火・金 13,000円
高3生 受験対策 17:30～18:50 木 8,000円

市報とおかまち 平成28年2月25日号

お知らせ・ガイド
～ お知らせ・ガイド ～
G U I D E
催し・講座
作品展
クロステン
手織り講座
3月5日（土）～29日（火）午前9時30分～午後5時30分
休 毎週水曜日
内 受講生が織った、裂き織り帯・シヨール・着尺の展示
会 ・問 クロステン（☎757-2323）

犬・猫の飼い方教室
身近な動物ですが、意外と知らないことは多いもの。少しの勉強で、犬や猫との暮らしがもっと楽しくなります。
【猫の飼い方教室・悩み相談】
日 3月13日（日）午後1時～3時
【犬の飼い方・しつけ方教室】
日 3月20日（日）午後1時～3時（共通）
定 先着40人
会 ・申・問 新潟県動物愛護センター（長岡市・☎025-8-21-5501）

ブラネタリウム
ドーム中里きらら
3月の番組情報です。
●投影日…毎週日曜日午前11時～11時45分
内 今夜の星空・明日はきっとHappy Day
問 中里公民館（☎763-493）

「森の学校」キョロロ 3月の里山体験プログラム
日時／テーマ
6日（日）・13日（日）・20日（祝）・21日（振休）・27日（日） 午後1時～2時30分／里山の生き物探検 定20人
19日（土） 午後1時30分～4時／雪虫調査（無料）
26日（土） 午前5時30分～8時30分／探鳥会（無料）
※小学3年生以下は保護者同伴
●入館料＝500円、小・中・高生300円
※市内小・中学生は無料
●参加費＝500円、小・中・高生300円
●集合場所・問 キョロロ ☎595-8311

平成28年度 生徒募集!!
4月5日（火）新学期スタート
コース 時 間 曜 日 月 謝 教材費
小学生 18:00～18:50 木 3,000円 2,000円/年
中学1・2年 基礎 19:00～20:25 火・木 11,000円 8,000円/年
中3生 受験対策 19:00～20:25 月・水・金 15,000円 10,000円/年
津南中等教育学校 17:30～20:25 水 13,000円 必要に応じて、その都度購入していただきます。
高校1・2年 基礎 17:30～18:50 火・金 13,000円
高3生 受験対策 17:30～18:50 木 8,000円

市報とおかまち 平成28年2月25日号

寄付ありがとう (1月分)
※敬称略

●とおかまち応援寄附金＝岩木留美子（熊本県菊池市）、高島宏平（東京都港区）、岡村次郎（東京都港区）、野上恭平（千葉県習志野市）、稻田満（埼玉県加須市）、中越住電装株式会社（小千谷市）、中村良彦（青森県八戸市）、関ロー（埼玉県川口市）、和久井伸一（埼玉県蓮田市）、後藤尚樹（新潟市）、遠藤千津子（新潟市）

●情報館へ＝なかさと食の文化祭実行委員会、尾池紀一（津南町）、小幡早苗（仁田）、清水澄江（津南町）、南雲洋一（中屋敷）、山本敏子（旭ヶ丘）

●消費生活相談

●教育相談（青少年）

●女性相談専用電話

●市報お詫びと訂正

軽自動車税の制度が平成28年度から変わります

軽自動車税の税率が4月1日から変更になります。廃車の手続きは4月1日までに済ませてください。

賦課基準日
4月1日

車種	改正後の税率	現在の税率
原動機付自転車	50cc以下・ミニカー除く	2,000円
	50cc超90cc以下	2,000円
	90cc超125cc以下	2,400円
ミニカー	3,700円	2,500円
軽二輪	125cc超250cc以下	3,600円
小型二輪	250cc超	6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用のもの	2,400円
	その他のもの	5,900円
雪上車	総排気量が660cc以下のもの	3,600円

軽四輪車 など			三輪	四輪		
				乗用	貨物	
最初の検査が平成27年3月31日以前	13年未満		3,100円	7,200円	5,500円	4,000円
	13年以上経過		4,600円	12,900円	8,200円	6,000円
最初の検査が平成27年4月1日以後	平成28年3月31日までに受けたグリーン化特例が適用される車両※1	75%軽減	1,000円	2,700円	1,800円	1,300円
		50%軽減	2,000円	5,400円	3,500円	2,500円
		25%軽減	3,000円	8,100円	5,200円	3,800円
	上記以外		3,900円	10,800円	6,900円	5,000円

※1.平成28年度のみ。軽減率は自動車検査証の備考欄に記載

●2月の納税・納付

●3月の休館日

●中央公民館

●千手中央コミュニティセン

●情報館

●博物館

●松之山郷民俗資料館

●まつだい郷土資料館

●市総合体育館

●川西総合体育館

●なかさとアリーナ

●松代総合体育館

●ひだまりプール

●キヨロク

●証明書自動交付機の利用を停止します

●縦覧 都市計画事業認可図書

●交通事故統計の発行

重度心身障がい者への交通費助成

タクシー料金や通院費などの一部を助成しています。次のいずれか1種類のみを選択できます。①②④は事前に申請が必要です。③は平成28年4月以降に病院で発行された領収書4枚、または障がい者施設で発行された通所証明書を受け取り後、申請してください。

	助成内容	対象※市内在住であること
①	【タクシー利用券助成】 500円券を最大20枚（人工透析者は最大40枚）配付	○身体障害者手帳1～3級を所持する人(ただし3級は視覚障がい・下肢不自由・体幹不自由・内部機能障がいのいずれかを有する人のみ)
②	【タクシー利用料金助成】 料金の半額（上限2,000円）を最大12回（人工透析者は最大24回）助成	○療育手帳Aを所持する人 ○精神障害者保健福祉手帳1級を所持する人
③	【交通費助成】 10,000円を年1回助成	○上記の障がい者で、自宅からの直線距離が5キロメートル以上離れた病院または障がい者施設に自家用車で通う人（通院は年4回以上、通所は月15日以上かつ6か月以上）
④	【人工透析通院費助成】 自宅から診療所までの直線距離により、1か月1,500円～3,000円を助成	○人工透析のために、小千谷総合病院十日町診療所に通院する人

他②～④は、後日、本人口座に振り込みます
申・問福祉課障がい福祉係（☎757-3782）または各支所市民課

〔情報館〕3月のテーマ図書

※テーマは一部変更したり追加したりするときがあります
問情報館（☎750-5100）

一般向け

児童向け

新生活に贈る本『家事がしやすい部屋づくり』『『使いきる。』レシピ』など、4月からの新生活を応援する本を紹介します。
文学賞総まとめ『異類婚姻譚』『王とサーカス』など、27年度の文学賞受賞作や候補作を紹介します。

春をおとどけ『ころわんがはるみつけ！』『はるかぜのホネホネさん』など、春の訪れを感じる本を紹介します。
あたらしい出会い『はじめましてウルトラモモちゃん』『せかいのこんにちは』など、出会いをテーマにした本を紹介します。

子ども情報のひろば

3月の乳幼児相談

〔健康相談〕

期 日	会場・受付時間
2日(火)	千手中央コミュニティセンター 午前9時15分～11時30分
3日(水)	松之山 子育て支援センター「にこにこ」 午前9時30分～11時30分
4日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前9時30分～10時30分 松代 子育て支援センター「すくすく」 午前9時～11時30分
22日(火)	十日町保健センター（市役所隣） 午前10時～11時30分

☎健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

〔育児相談ほか〕

☎十日町 子育て支援センター「くるる」

期 日	受付時間	内容
10日(木)	午前10時～11時30分	身体測定・栄養相談
	午前10時～11時30分	育児相談
22日(火)	午後は予約制（要事前連絡）	※家庭相談員による相談のため、身体測定は行いません

☎子育て支援課子育て支援係 ☎757-3719

離乳食教室

〔離乳のはじめてコース〕

☎3月8日(火)

☎3か月～5か月児

〔ステップアップコース〕

☎3月22日(火)

☎7か月～9か月児

●受付＝午前9時45分～10時

※直接会場へおいでください

☎十日町保健センター（市役所隣）

☎母子健康手帳・筆記用具

☎健康づくり推進課母子保健係

☎757-9759

3月の乳幼児健診

●会 場＝十日町保健センター（市役所隣）

●持ち物＝母子健康手帳・問診票・フッ化物歯面塗布希望確認票（1歳6か月児）・視聴覚アンケート（3歳6か月児）・着替え・おむつなど

※3歳6か月児健診は事前に検査セットを送ります。届かない人は母子保健係へ連絡してください

※2歳6か月児の歯科健診は親子健診です。保護者も歯みがきをしてきましょう

☎健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

事業名	期 日	受付時間	対象児
4か月児健診	23日(火)	午後1時～1時30分	27年11月生まれの乳児
10か月児身体測定	24日(水)	午前9時～9時30分	27年5月生まれの乳児
1歳6か月児健診	16日(火)	午後1時～1時30分	26年9月生まれの幼児
2歳6か月児身体測定	16日(火)	午前9時～9時30分	25年9月生まれの幼児
3歳6か月児健診	15日(火)	午後1時～1時30分	24年9月生まれの幼児

☎健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

あいどるきやうす



126

高山3

平野

沙羅ちゃん

わが家のアイドル（4歳未満の幼児）募集中！
申し込み・問い合わせは企画政策課広報広聴係
☎757-3112まで

4月から幼稚園に入園するのを楽しみにしている沙羅ちゃん。入園に向けて自分で着替えができるように練習中です。最近はファスナーを上げられるようになりました。

3

月のちびっこひろば

☆のついた活動は別途年会費が必要です。活動の内容は市報平成27年4月25日号6～7ページを参考にしてください

すこやかランド

※今年度の活動は終了しました

☎中央公民館（☎757-5011）

なかよしランド

☆

☎1日(火)・8日(火)・15日(火)

午前10時～11時

☎サクロス十日町

☎未就園児とその保護者

☎中央公民館（☎757-5011）

いっしょにあそび

☎3日(木)・10日(木)・17日(木)・

24日(木)午前10時～11時

☎未就園児とその家族

☎水沢公民館（☎758-3101）

すくすく教室

☆

23日はお誕生会。

☎9日(水)・16日(水)・23日(水)

午前9時30分～11時30分

☎千手中央コミュニティセンター

☎未就園児とその家族

☎春日（☎090-4939-7967）

橘にこにこルーム

4日は思い出の色紙作り、

18日は読み聞かせの会。

☎4日(金)・18日(金)午前9時

30分～11時30分

☎川西高齢者コミュニティセ

ンター（仁田）

☎未就園児とその家族

☎子育て支援センターえくぼ

（☎768-2352）

わらべっこ

「お茶会」

☎16日(水)午前10時～午後2

時

☎本城院護国寺

☎未就学児は保護者同伴

☎服部（☎090-6968-3110）

ぼぼっこひろば

遊び場を提供しています。

☎毎週月・水曜日午前10時

～午後3時

☎川西福祉センター

☎無料

☎他28日10時～正午は、「入園

前の心の準備」

☎川西地域振興会（☎768-4951）

まるっとかふえ

☎4日(金)午前10時～

☎千手中央コミュニティセンター

☎親子※親だけでも可

☎500円

☎春日（☎090-4939-7967）

十日町おやこ劇場

「わくわくキッズ（親子で英

語&エクササイズ）」

☎3日(木)・17日(木)午前10時

45分～11時45分

☎中央公民館

☎2回無料※3回目から300円

☎着替え・飲み物

「不思議ってステキ！！マジ

ックショー」

☎詳細は問い合わせください。

☎21日(振休)午後7時～

☎ユーモール

☎700円／月

☎丸山（☎090-2548-0507）

おはなしの会「ふきのとう」

「スペシャルおはなし会」第

3弾

☎19日(土)午前10時～11時

☎乳幼児～小学3年生くらい

☎千手中央コミュニティ

センター（☎768-2308）

おはなしひろば

☎5日(土)午前10時～

☎幼児～小学校3年生くらい

☎中里公民館（中里庁舎

内☎763-2493）

読み聞かせの会「どんぐり」

「おはなしのへや」

☎19日(土)午前10時30分～11

時10分

☎幼児～小学校3年生くらい

☎情報館（☎750-5100）

おはなし「たまてばこ」

☎10日(木)午前10時～11時

☎乳幼児とその保護者

☎情報館（☎750-5100）

おはなしぴよぴよ

☎5日(土)・12日(土)・26日(土)

午前10時30分～11時

☎乳幼児とその保護者

☎情報館（☎750-5100）

おはなしたんぽぽ

☎12日(土)午前10時30分～11

時、午後1時30分～2時

☎午前：乳幼児、午後：小学

校低学年

☎松代分室（☎597-2615）

ボーイスカウト

「団保護者会」

☎3月6日(日)

☎根津（☎757-5077）

◆3月の健康・福祉の相談

健康相談（保健師による相談）

7日(月) 会 十日町保健センター（市役所隣）

8日(火) 会 川西庁舎

10日(木) 会 吉田公民館

14日(月) 会 中里・松代・松之山庁舎

18日(金) 会 水沢公民館

25日(金) 会 中条・下条公民館

28日(月) 会 十日町保健センター（市役所隣）

●受付時間＝午前9時30分～11時30分

問 健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）または各支所市民課

健康相談（電話による相談）

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

※通話料・相談料無料

こころの健康相談

不眠・不安・意欲の低下などの悩みを、本人でも家族でも相談できます。※28日(月)までに要予約

目 29日(火)午後2時～4時

会 松之山庁舎

●医師＝山下医師（山下メンタルクリニック）

申・問 健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）

臨床心理士こころの相談会

人間関係や家庭問題などの悩みを相談できます。※要予約

目 18日(金)午後1時～3時

◆3月のそのほかの相談

行政相談

11日(金) 午前10時～正午

会 本庁相談室

16日(水) 午後1時30分～3時30分

会 はあとふる川西

問 市民生活課市民年金係（☎757-3116）

法律相談

目 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～4時

会 本庁相談室

申・問 市民生活課市民年金係（☎757-3116）※要予約

3月の休日救急医

※NHKデータ放送でも確認できます

●診察受付時間：午前8時30分～午後4時30分

※午後の診察開始時間は各医療機関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)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	小林内科医院	中条中町（十日町）	752-7155
13日(日)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	池田医院	本町西1（十日町）	752-2581
20日(日・祝)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	大熊内科医院	山本町1（十日町）	752-7066
21日(月・振休)	本町クリニック	本町3（十日町）	750-1160
	津南病院	大割野（津南）	765-3161
27日(日)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	たかき医院	土市5（十日町）	758-2361

〔休日救急診療は、国保川西診療所での休日救急診療センターと在宅当番医制を併用して行っています。〕

・休日や祝日に急な発熱などで具合が悪くなったときは、休日救急医にかかりましょう。保険証を忘れずにお持ちください

問 健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）

会 十日町保健センター（市役所隣）
申・問 健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）

遺族の集いと健康相談

目 1日(火)午後2時～3時30分

会 松代病院

申・問 十日町地域振興局健康福祉部地域保健課（☎757-2402）

アルコール問題を抱える人の集い

目 10日(木)午後2時～3時30分

会 松之山診療所

申・問 十日町地域振興局健康福祉

部地域保健課（☎757-2402）

もの忘れ相談会

目 22日(火)午後2時～3時※18日(金)までに要予約

会 吉田公民館

申・問 福祉課おとしより相談係（☎757-9758）

手話奉仕員窓口配置

目 9日(水)・23日(水)午前11時～午後3時

●場所・問 福祉課（☎757-3782）

消費生活相談・教育相談（青少年）・女性相談専用電話は9ページをご覧ください

定例年金相談

目 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（☎025-716-0802）※要予約

多重債務相談

目 9日(水)午後1時30分～4時30分※7日(月)までに要予約

会 本庁相談室

内 借金トラブル

問 市消費生活相談窓口（☎757-3740）

心配ごと相談

目 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～4時

会 社会福祉協議会本所

他 川西・中里・松代・松之山は随時受付

問 社会福祉協議会（☎750-5010）

生活困窮者相談専用ダイヤル

☎755-5131（福祉課援護係内）

目 市役所開庁日の午前8時30分～午後5時15分