

と おかまち

Public Relations

市報



11 2018 / 10

平成30年 11月10日号

No.320

特集

知っていますか？ 糖尿病のこと

(2~5ページ)



もしもの備え、
万全に

主な内容

ピックアップニュース

- 6 第70回十日町雪まつり 各種募集のお知らせ
- 8 第3回世界イタリア料理週間
- 9 第56回全国中学校スキー大会
- 10 十日町市の雪対策
- 12 十日町市・十日町地域広域事務組合の人事行政事情の公表
- 14 地籍調査事業
- 連載コーナー①
- 15 わたしの会社のいちおしワーカー
- 16 タウンピククス
- 連載コーナー②
- 17 地元サポーター通信
- 18 お知らせ・ガイド
- 31 ちびっこひろば/子ども情報のひろば
健康・福祉相談、休日救急医など
- 連載コーナー③
- 34 熱中・夢中/小さな村の大きな物語
- 36 ジュニア芸術祭



特集

知っていますか？

●問合せ健康づくり推進課成人保健係 (☎757-9764)

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病のこと

糖尿病は、主な死亡原因である脳卒中や虚血性心疾患などの危険因子でもあります。11月14日の世界糖尿病デーを含む11月12日～18日は「全国糖尿病週間」です。この機会に糖尿病のことを知り、生活習慣を見直しましょう。また、治療中の人は重症化予防に努めましょう。

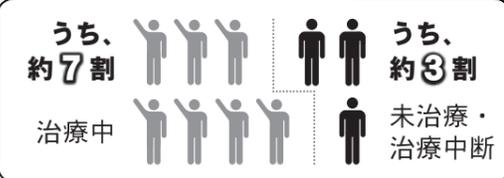
まずは知っておく

糖尿病ってどんな病気？

膵臓から出る血糖値を下げる唯一のホルモン「インスリン」が十分に働かず、血糖が増えてしまう病気です。血糖が増えると、血管を傷つけ血流の流れが悪くなり、必要な酸素や栄養が全身に行き届かなくなります。そして細胞や臓器に障害が起こります。

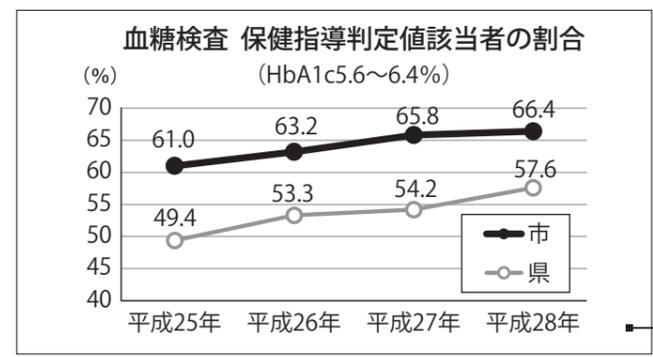
国民と糖尿病

平成28年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)より
糖尿病が強く疑われる人
糖尿病の疑いが否定できない人 = **1,000万人**



十日町市民の健康状況

特定健康診査の結果、県と比べて肥満やメタボリック・シンドロームに該当する人は少ない一方、血糖値が基準を超過保健指導判定値に該当する人が多いという特徴があります(下グラフ参照)。
また、市内で新規に人工透析を行うことになる原因疾患で一番多いのが糖尿病です。発症に生活習慣が大きく関わる糖尿病は、日ごろからできる予防と、重症化を防ぐ取組みが大切です。



【用語解説】

- 血糖＝血液中を流れるブドウ糖のこと
- HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー・単位：%)＝ブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合した数値で、ブドウ糖が多いほどこの値が高くなる。過去1～2か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロールの指標として重要な検査値で、適正は5.5以下
- eGFR (イージーエフアール・単位：ml/分/1.73m²)＝腎臓が老廃物を尿排泄する能力を示す値。低いほど腎臓の働きが悪いとされ、適正は60以上



糖尿病予防および重症化予防のため、市で行っている取組み

糖尿病予防 (誰でも参加可)

生活習慣病予防公開講座

糖尿病・慢性腎臓病予防のため、医師・管理栄養士による講話やみそ汁の試飲、運動実技を行います。

地区伝達講習会

食生活改善推進員(食推さん)と一緒に、各地域で糖尿病予防の健康教育や調理実習を行います。

糖尿病予防のバランス食のPR

住民健診会場で食生活改善推進員による糖尿病予防のバランス食コーナーを設置し、PRを行います。

重症化予防 (該当者のみ参加可)

血管いきいき教室

市国保加入の40～69歳で、特定健診の結果、血糖値が受診勧奨判定値以上の人、主治医から勧められた人など

医師・保健師・管理栄養士・運動指導士による講話や試食、運動実践を通して、生活習慣の改善を図ります

※支所では糖尿病予防教室も開催しています

血管いきいき教室同窓会

血管いきいき教室参加者
保健師・管理栄養士による講話や運動実践を通し、生活習慣の改善・継続を図ります

このほか、40～74歳で市の特定健診の結果、高血糖(HbA1c7.0以上)、腎機能eGFR45未満、高血圧(最高180mmHgまたは最低110mmHg以上)で医療機関の未受診の人に対しては、医療機関の受診を勧めています。

こんな取組みも 県と市内企業が協力

十日町地域振興局健康福祉部(保健所)では、働き盛り世代の生活習慣病予防モデル事業として市内企業と連携し、健康づくりに向けた取組みを行っています。今年度は株式会社丸山工務所(稲葉)から協力いただき、6月に従業員の皆さんに体力測定や栄養指導、清涼飲料水の糖分展示などを実施しました。参加した人からは、「缶コーヒーの糖分の多さを知り、微糖からブラックに変えた」、「意識して健康づくりを続けたい」など、感想が聞かれました。

参加した人に interview 感想を聞きました

「努力ではなく習慣を変える」というお医者さんの話が印象的でした。早寝早起き、空腹時には脂肪が燃えているのでちょっと我慢して水を飲む、夜食は食べない、ということを実践しています。



上村 富子 さん (69歳・北新田2)

食事は量やバランスを意識してとるようになりました。痩せると体が軽くなり、血液の数値が良くなりました。食べ過ぎたと感じたときは3日ぐらいかけて調節しています。「自分のため」に、ぜひ参加してください。



古澤富美子 さん (69歳・本町1上)

日常生活を振り返り、生活習慣を見直すことができました。

阿部 俊男 さん (69歳・北原)

毎日時間を見つけて、家の周りを歩くことが日課になりました。

細谷千恵子 さん (65歳・春日町2)



体力測定の様子



講演の様子

市は7月に「生活習慣病予防公開講座」を開催し、新潟大学地域医療教育センター魚沼基幹病院腎臓内科部長の飯野則昭さんから、慢性腎臓病について講演をしてもらいました。内容について、重要な部分を以下に示します。

- ☑ 生活習慣病の治療を適切に開始し中断しない
- ☑ 適切な体重を維持する
- ☑ 生活習慣を見直す（特に大量の塩分・アルコール摂取、喫煙、鎮痛剤の常用をしない）

慢性腎臓病にならない
糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病にかかると、慢性腎臓病を併発する恐れが高くなります。慢性腎臓病は人工透析の導入だけでなく、心血管死亡（心臓疾患・脳血管疾患・大動脈疾患など）につながります。そうならないよう、また悪化させないよう次の3点を心がけましょう。

慢性腎臓病にならない

～今年度から住民健診にeGFRが追加されました～

慢性腎臓病（CKD）について

糖尿病と深い関連のある

早期発見が大切

慢性腎臓病の診断には、尿検査と血清クレアチニン測定によるeGFRの算出が重要です。尿の異常（蛋白尿・尿潜血など）は検査を受けないと発見できません。eGFRで腎機能を評価し、慢性腎臓病を早期に発見・治療することで、病状の悪化を防ぐことができます。そのためにも、年1回特定健診などで必ず尿検査、血清クレアチニン測定を受けましょう。

【用語解説】

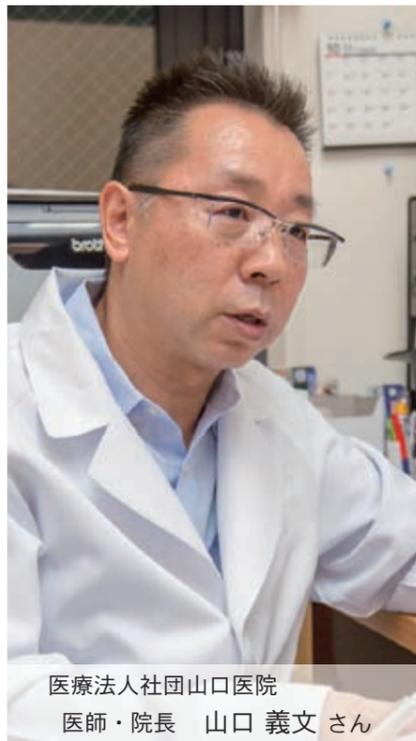
●慢性腎臓病＝腎臓の働きがさまざまな原因で徐々に悪くなっていく病気。進行すると慢性腎不全となり、人工透析が必要になることもある

お医者さんに聞きました

Doctor's Advices

教えてください、糖尿病のこと

これまで糖尿病のことや、予防についての取り組みを紹介しました。さらに理解を深めるために、医療法人社団山口医院（袋町中）の山口義文さんから、糖尿病についてのお話を聞きました。



医療法人社団山口医院
医師・院長 山口 義文 さん

糖尿病と合併症

初期の糖尿病の多くは自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくい病気です。しかし放置すれば、動脈硬化が起り、細い血管が傷つき詰まると、①糖尿病神経障害、②糖尿病網膜症からの視力の低下や失明、③糖尿病腎症からの人工透析となり、これらは三大合併症と言われています。さらに太い血管が傷つき詰まれば、命の危険がある心筋梗塞や脳梗塞、自分で歩けなくなる恐れもある閉塞性動脈硬化症になります。このように合併症になると、身体だけでなく生活でも大きな負担となります。

年1回の健康診断を

日本糖尿病学会では、糖尿病患者が目標とするHbA1cの値を、血糖の正常化を目指すときは6%未満、合併症予防のときは7%未満、低血糖などの副作用そのほかの理由で治療の強化が難しいときは8%未満としています。HbA1cは健康診断などの血液検査でも示される数値ですので、年に1回は必ず健康診断を受け、自身の健康状態をチェックしましょう。

生活習慣の見直しを

糖尿病や高血圧、脂質異常症などは、食べすぎ・運動不足・喫煙・飲酒などの生活習慣が関係して発症、進行することから「生活習慣病」と言われます。血糖値の上昇は食事・スリんの働きを良くし、血糖値を下げます。食事や運動、禁煙や体重管理といった毎日の生活習慣の見直しがとても大切です。

治療は中断しない

厚生労働省研究班の調査によると、糖尿病は自覚症状がないため、治療を中断する患者は年間51万人もいて、合併症が起こつてから受診を再開することが多いと言われています。合併症を起こさないためにも、治療を続けてください。もし合併症が見つかったときは、早めに詳しい検査や治療を受けましょう。

ほかの病気との関連も

歯周病の炎症反応がインスリンの働きに影響を与え、糖尿病を悪化させます。そのため、歯周病治療が血糖コントロールの改善につながるという言葉、歯磨きは糖尿病の発症や悪化予防に有効です。

また、高齢の糖尿病患者が認知症となるリスクは高く、軽度の認知障害があるときらに認知症を発症しやすいとも言われます。最近の研究では、治療で血糖値が良くなると認知機能も一部改善することがわかっています。

健康に暮らすために

糖尿病治療の目標は、血糖・体重・血圧・血液の脂質の良好なコントロール状態を維持し、合併症の発症と悪化を防ぎ、QOL（生活の質）を保ち、健康な人と変わらない寿命を全うすることにあります。日ごろからかかりつけ医を持ち、必ず健康診断を受けましょう。また、糖尿病だけでなく、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどは認知症につながりやすいと言われていますので、こうした危険因子を減らすことも有効です。市が行う教室などに参加し、仲間とともに生活習慣の改善を図ってください。



市国民健康保険第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）について

平成30年3月に策定したこの計画では、次のことを目指しています。

- 生活習慣病の発症予防や重症化予防により、健康寿命を延ばし平均寿命との差を少なくする
- 医療受診を必要な人が医療を受けるなど医療費の適正化を図る

この計画に基づき、特にこの3年間は糖尿病対策に取り組んでいきます。まだ市国保加入者で特定健診を受診していない人は、医療機関での施設健診を平成31年1月31日（休）まで受け付けていますので、ぜひ受診してください。

糖尿病予防が重点です

糖尿病は症状が現れたときには、すでに病気が進行した状態となっていることがあります。あなたの健診結果やHbA1cの値はどうでしたか。生活習慣を見直すきっかけに、市で行っている取組みに積極的に参加しましょう。また、糖尿病の人は治療を継続してください。日ごろから、糖尿病予防と重症化予防に取り組みましょう。

★ 雪まつりに参加して楽しみましょう 各種募集

雪まつり協賛金募集

イベントを盛大に開催するための協賛を募集します。団体・個人を問いません。申し込みは、十日町雪まつりホームページ、または雪まつり事務局にある申込み用紙を提出してください。

【一般協賛（法人・一般向け）】

1口10,000円から受付し、10,000円の寄付につき雪上カーニバル招待券1枚を贈呈します。

【花火協賛（個人向け）】

1口500円から受付し、10,000円の寄付につき雪上カーニバル招待券1枚を贈呈します。また、差支えなければ雪まつりガイドブックへ名前を掲載します。

●注意事項＝

- ・雪上カーニバル招待券贈呈は、平成31年2月1日(金)までの受付分のみ
- ・花火協賛の申込みは、平成31年2月15日(金)まで(入金はその後でも可)。また、ガイドブックへの名前掲載は平成31年1月11日(金)までに申し込みした人のみ

【広告協賛（法人・団体向け）】

雪まつりガイドブックの広告枠へ、希望の広告デザインを掲載します。企業や団体はもちろん、イベントなどの広告も掲載できます。

●広告掲載料＝下表のとおり

サイズ（縦×横・単位センチ）	価格
24.1×16.6（1ページ全面）	500,000円
9.4×16.6	200,000円
4.5×16.6	100,000円
4.5×8.2	50,000円



ひろば開設・雪像制作団体募集

おまつりひろばを開設する団体と、雪の芸術作品の制作団体を募集します。

【おまつりひろば】

ひろばで来訪客を迎え、おもてなしをします。

【雪の芸術作品】

出品区分は芸術部門・特別部門・学童部門の3部門とします。なお、芸術部門は十日町地域の作品のみが審査対象となります。

●応募締切＝12月21日(金)



昨年度市長賞作品
「アリスが迷い込んだ十戒」
(七和地区振興会)



昨年度市長賞作品
「陰と陽」
(水沢雪まつり会)

協賛行事募集

雪まつりを盛り上げるため、期間中に開催する地域の催しを協賛行事として募集します。協賛行事は、雪まつりガイドブックに日時と行事名を掲載します（経費を補助するものではありません）。

●応募締切＝平成31年1月7日(月)

すべての申込み・問い合わせ 十日町雪まつり実行委員会事務局（市総合観光案内所） ☎ 757-3100
ホームページ <http://snowfes.jp/> 電子メール snowfes@city.tokamachi.lg.jp

第70回 白い愛の祭典 **十日町雪まつり** 各種募集のお知らせ

★ 十日町きもの女王コンテスト2019 出場者募集

観光親善大使として、市の産業や観光のPR、および都市間交流などさまざまな場面で活躍する女性を募集します。豪華賞品も多数。美しい振袖とともに、女王としての一步を踏み出してみませんか。



十日町きもの女王2018の皆さん
(左から今井友佳さん、押木舞さん、笛木瑠海さん)



昨年のコンテストの様子

- 選出人数＝3人
- 応募資格＝次の全てを満たすこと
 - ・未婚・既婚を問わず、1年間の活動が可能な18歳以上の女性（高校生除く）
 - ・新潟県内在住、または県内に帰省地がある人
 - ・十日町市の観光親善大使として、平日を含め年間20日程度市の観光行事などに出務可能な人（書類審査通過者は、勤務先などから出務に関する同意書を提出していただきます）
 - ・ほかのコンテストに入賞し、任期中ではない人
 - ・十日町やきものが大好きで、全国に向けてPRしたいという熱意のある人
- 応募方法＝次のいずれかによる
 - ①必要事項を記入した応募用紙を持参もしくは郵送（応募用紙は雪まつり事務局に配置。希望により郵送可。また、雪まつりホームページでもダウンロード可）
 - ②雪まつりホームページの応募フォームから申込み
 - ※いずれも1人で写っている、3か月以内に撮影された正面向きの顔のみと、正面向きの全身カラー写真（L版もしくは画像データ）各1枚を添付してください
 - ※ガイドブックなどに使用するため、できるだけ鮮明な写真を用意してください
 - ※提出された写真および氏名・居住地などは、十日町雪まつりガイドブック・公式ホームページ・Facebook・報道機関が発行する刊物などに掲載します
- 応募締切＝平成31年1月11日(金)午後7時必着
- 審査日程＝
 - ①予選会（書類審査） 1月13日(日)午前10時～
 - ②本選会出場者説明会 1月26日(土)午後1時～
 - ③本選会（公開審査） 2月17日(日)
 ※予選会通過者には、審査当日に事務局より電話連絡します
 ※②は本選会出場者は参加必須です

第56回全国中学校スキー大会「クロスカントリー競技」

スキー関係者悲願の大会が十日町市で開催されます

問合せ：スポーツ振興課 ☎756-5013



第56回全国中学校スキー大会「クロスカントリー競技」が、平成31年2月4日(月)から7日(木)までの4日間、FIS国際スキー連盟公認十日町市吉田クロスカントリー競技場を会場に開催されます。スキー関係者悲願のこの大会には、全国から選手・関係者や応援など約1500人が集い、雪国十日町市の魅力を全国へ発信する絶好の機会となります。また、クロスカントリー競技を志す子どもたちの夢のステージであり、市民に勇気と感動を与えてくれる大会となります。



～大会スローガン～
無限の力 今ここに 越後の舞台で光輝け！

十日町市吉田クロスカントリー競技場スタジアム全景 Photo by Tsutomu Yamada

当市は「2009 トキめき新潟国体」開催ほか、これまで延べ6回の全日本スキー選手権大会開催の実績があり、コース整備や競技運営力は国内屈指です。大会の成功と、十日町らしい大会運営とおもてなしで全国から来訪する選手たちを迎えるため、市・中学校体育連盟・スキー協会関係者が一体となり、実行委員会体制で準備を進めています。

また、市内中学生選手は地元での「全国制覇」を目指し、トレーニングに取り組んでいます。市民の皆さんの暖かい声援をお願いします。

●大会日程＝

日程・内容		会場
2月4日(月)	午後1時30分～監督・コーチ会議	十日町市越後妻有文化ホール「段十ろう」
	午後3時～クロスカントリー競技開始式	
5日(火)	午前10時～男子クラシカル	十日町市吉田クロスカントリー競技場
	正午～女子クラシカル	
6日(水)	午前10時～男子フリー	
	正午～女子フリー	
7日(木)	午後2時30分～コンバインドクロスカントリー	
	午前10時～男子リレー 正午～女子リレー	

第3回世界イタリア料理週間 ～イタリアンフェアin十日町～

おいしいイタリア料理を味わいませんか

問合せ：企画政策課広報広聴係 ☎757-3112



駐日イタリア大使館が実施する「世界イタリア料理週間」を、昨年に引き続き「イタリアンフェアin十日町」として開催します。

期間中は姉妹都市であるコモ市の魅力だけでなく、伝統料理やコモ地方を中心とした食材を使った料理やワインを、市内の飲食店で楽しむことができます。合わせて、右記の2つのイベントも開催しますので、この機会にイタリアを身近に感じてみませんか？

11月19日(月)～25日(日)
各メニューによる

十日町市HP QRコード



▶イベント「タボラータと情熱のイタリア車展示会」

11月18日(日)午前11時～午後4時
市民交流センター「分じろう」マーケット広場
イタリア料理・ワインなどの提供(市内飲食店)、イタリア車(ランボルギーニ、アルファロメオなど)、イタリア製ペレットストーブの展示
※「タボラータ」とは、大勢で楽しく食卓を囲むという意味

▶アペリティーボイベント

軽食を楽しむイタリアの習慣「アペリティーボ」を楽しめます。
11月19日(月)～25日(日)※参加店は下部参照
内容や価格は各店舗による

●市内参加飲食店

※アペリティーボ参加店は欄に○

店名 ※順不同	提供メニュー ※変更になることあり	アペリティーボ	営業時間と定休日
ラポート十日町	宴会コースご利用の方に提供(コモ地方の生ハム、フレッシュチーズを使用した料理)		午前9時～午後10時 休無休 ※要予約
サバス	カボチャのニョッキ	○	午後5時30分～12時 休無休
いこて	とろろと茶太郎の和風パスタ		午前11時～午後2時、午後5時～10時 休(月)・(日)夜
カーサ ディアル Casa di R	伊産ドルチェポークと黒キャベツのトマト煮カッスーラ風 焼きポレンタ添え、スプマンテ	○	午後5時～11時 休(水)
トラットリア ペペロッシ	白身魚のリゾット、ミラノサラミのピッツア、きのこ生ハムのパスタ	○	午前11時～午後3時、午後5時30分～10時 休(月)
モダン食堂KICHI	生ハムの新米にぎり、生ハム盛り合わせ	○	午後6時～12時 休(不定休)
きっちゃん愚留米	牛肉の赤ワイン煮込み・ポレンタ添え、生ハム・サラミ盛り合わせ、タレツジョチーズ	○	午前11時30分～午後2時、午後5時30分～9時 休(水)
レストラン プアソン・フォレ	カルボナーラ、チキンとズッキーニのチーズサラダ、メレンゲクッキー チョコレートソース	○	午前11時30分～午後2時30分、午後5時～10時 休(月)
バスタ&ダイニング アーリオ	自家製生パスタの生ハムとゴルゴンゾーラのクリームソース、生ハムとイタリアチーズの盛り合わせ	○	午前11時30分～午後2時30分、午後5時30分～9時 休(火)
イル カトラ グリル IL CATLA GRILL	パルミジャーノレッジャーノ&ブラックペッパーたっぷりパスタ、パルミジャーノレッジャーノサラダ、季節のフルーツとマスカルポーネチーズ	○	午前11時30分～午後2時30分、午後6時～9時30分 休(月)
ベルナティオ 「アイリス」	イタリア料理ハーフバイキング、メイン料理は「仔牛のTポーンビスティッカ(ステーキ)」ほかメインコース4種あり、詳細は公式ホームページ		午後5時30分～9時30分 休11/23は提供なし ※日帰りの方は要予約
林屋旅館	イタリアコモ料理コース(タラのヴィツェンツァ風ソース・ポレンタ添え、白身魚のリゾット、牛肉の赤ワイン煮込み、ピッツォックケリ、ロンバルディア生ハムとチーズ盛り、ティラミス)		午前9時～午後8時 休無休 ※要予約
醸す森 [kamosu mori]	コース料理にて提供(鹿ロースのロースト とうもろこしのガレット)	○	午後5時30分～10時 休(月)・(火) ※要予約

十日町市の雪対策



今から聞いてほしい、除雪のはなし

問合せ：建設課維持係 ☎757-9932



雪の準備が必要な季節になりました。「まだ早い」と思うかもしれませんが、雪が降ってから慌てないために、今からお知らせしたいことがあります。
 毎年多く雪が降る十日町市では、どんな雪対策が行われているのでしょうか。ここでの暮らしは、雪と無関係ではられません。雪対策について一緒に考えましょう。

除雪はみんなの協働事業



市が行う公共除雪による「公助」、自宅周りの雪は自分で片づける「自助」、近所や町内で助け合う「共助」。これらが互いに関わって雪対策が成り立っています。

【機械除雪の仕組み（基本的なもの）】
 ● 市委託除雪＝幹線道路の除雪。市と業者の契約
 ● 生活道路除雪＝町内の生活道路の除雪。町内、市、業者の三者契約
 ● 認定外道路除雪補助＝市道でない道の除雪に対する補助。町内と業者の契約

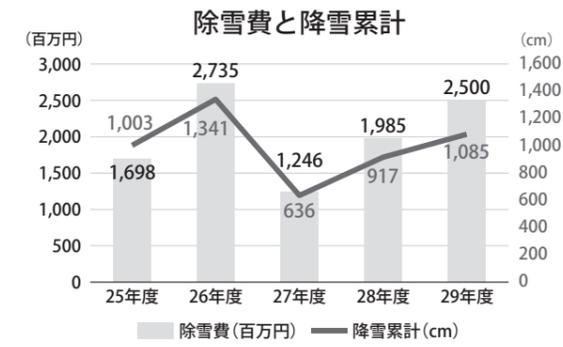
十日町市の除雪基準

市道除雪の出動基準となる降雪深は、下表のとおりです。
 また、春先の雪出し場の雪戻し作業（攪拌）や、冬期間通行止めとなる市道などの除雪は、雪解けの状況を見ながら行う方針です。

基準降雪深（時期別）	車道	歩道
12月～2月	10cm	15cm
上記以外の時期	15cm	

除雪費の推移

● 除雪延長 454 km
 （道路総延長の40%）
 平成29年度の除雪費は約25億円でした。雪の降り方にもよりますが、下に示した過去5年間のグラフを見てわかるように、除雪にかかる経費は増加傾向です。市では、適切な除雪が行われているかパトロールを実施し、除雪費の縮減に取り組みます。



したいことがあります



1. 雪出し場の確保について

道路の除雪をするには雪の出し場が必要です。協力いただいている皆さんに感謝を申し上げ、引き続き十分な雪出し場の確保をお願いします。利用させていただいた場所は、まわりと同じ時期に雪が消えるよう、暖かくなってきたころに残雪の雪戻し（攪拌）を行います。状況により、トラックで「運搬排雪」を行うこともあります。多大な経費がかかります。雪戻しは攪拌を基本とし、やむを得ず行うときは必要最小量で行います。理解と協力をお願いします。

2. 除雪作業について

早朝の除雪は、降雪状況にもよりますが通勤や通学にできるだけ支障を及ぼさないよう、午前7時までの完了を目指しています。
 例年、作業音や除雪後に残される雪などについて意見をいただくことがあります。市民の皆さんが支障なく生活するための作業であることを理解いただくとともに、家の出入り口の雪の処理については協力をお願いします。また、危険ですので作業中の除雪車には、絶対に近寄らないでください。

除雪に関してお願い

3. 地下水は限りある資源
 ～井戸の適正利用と節水に協力を～

消雪パイプなどでの地下水くみ上げにより、冬期間地下水位の大幅な低下が見られるほか、市内の各所で消雪井戸の湧水が発生し、大きな影響を及ぼしています。

必要のないところまでの散水は控える

消雪面積は必要最低限にしましょう。敷地全体や、過大消雪と思われるケースが見受けられます。必要な箇所だけ、消雪するようにしましょう。

必要なときにだけ散水

積もらない雪、積もってもその後すぐに天候が回復する見込みがあるときは、散水しないようにしましょう。



十日町地域広域事務組合

「十日町地域広域事務組合人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、平成29年度の状況を公表します。

●問合せ＝十日町地域広域事務組合 総務課 ☎757-1556

1 任免

退職者2人、採用者6人となっています。

①退職者

区分	人数
定年退職	0人
勸奨退職	1人
普通退職	0人
その他	1人
合計	2人

②採用者

区分	人数
消防士上級	0人
消防士初級	4人
その他	2人
合計	6人

2 職員の勤務時間その他の勤務条件

●勤務時間＝労働基準法の限度内である1日7時間45分、1週間38時間45分となっています。

1週間の正規の勤務時間	1日の正規の勤務時間		
	開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	7時間45分	午前8時30分 午後5時15分	正午～午後1時

※消防職の交替制勤務職員は1当務あたり15時間30分で、3交替制のローテーション勤務

●年次有給休暇（平成29年1月1日～12月31日）＝1年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
1,278日	120人	10.5日

※9か月以上在職した職員を集計

●介護休暇（無給）＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、6か月以内の期間で与えられる休暇です

取得職員数	0人
-------	----

●特別休暇（有給）＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに与えられる休暇です

●育児休業（無給）＝3歳に満たない子を養育する必要があるときに休業できる制度です

取得職員数	1人
-------	----

3 職員の分限・懲戒処分

●分限処分＝法律に定められた事由に該当したときに、職員の意に反してその身分に不利益な変動をもたらす処分のことです。降任・免職・休職・降給があります

分限処分者数					※人数は延べ人数
降任	免職	休職	降給	合計	
0人	0人	3人	0人	3人	

●懲戒処分＝任命権者が職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。免職・停職・減給・戒告があります

懲戒処分者数				
免職	停職	減給	戒告	合計
0人	0人	0人	0人	0人

4 職員の研修・勤務成績の評定

●職員の研修＝消防救急技術を養うため、県消防学校などが行う研修を受講しています。平成29年度は25人が各種研修に参加しました

●勤務成績の評定＝人材育成および業務効率を推進させることを目的として、定期的（年2回）に勤務成績を評価しています



5 職員の福祉・利益の保護

●厚生計画

区分	事業名	事業内容
厚生制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
共済制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	退職共済年金・障害共済年金・遺族共済年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

●公務災害など

認定請求の件数	
公務災害	通勤災害
7件	0件

※市・広域事務組合とも、公表項目の職員給与は市報平成29年12月25日号に掲載

十日町市・十日町地域広域事務組合の人事行政事情の公表



市と広域事務組合の人事についてお知らせします

●●●●●問合せはそれぞれ記載

十日町市

「十日町市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、平成29年度の状況を公表します。

●問合せ＝総務課人事係 ☎757-9787

1 任免

退職者30人、採用者35人となっています。

①退職者

区分	人数
定年退職	12人
普通退職	12人
その他	2人
再任用退職	4人
合計	30人

②採用者

区分	人数
上級	17人
中級	2人
初級	4人
教育職員	1人
その他	5人
再任用	6人
合計	35人

2 職員数

第2次定員適正化計画（平成23年6月策定）に基づき職員数を削減し、平成28年度に計画目標数である500人を達成しました。

※再任用職員除く

区分	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	計
職員数	568人	546人	518人	503人	496人	492人	485人	
増減	△33	△22	△28	△15	△7	△4	△7	△116

3 職員の勤務時間その他の勤務条件

●勤務時間＝労働基準法の限度内である1日7時間45分、1週間38時間45分となっています

1週間の正規の勤務時間	1日の正規の勤務時間		
	開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	7時間45分	午前8時30分 午後5時15分	正午～午後1時

●年次有給休暇（平成29年1月1日～12月31日）＝1年ごとに20日付与され、20日を超えない範囲内の残日数は、翌年に繰り越すことができます

総取得日数	全対象職員数	平均取得日数
4,648日	386人	12.0日

※対象は市長部局に在職する一般職員

●介護休暇（無給）＝家族を介護するため勤務しないことが相当なときに、6か月以内の期間で与えられる休暇です

取得職員数	1人
-------	----

●特別休暇（有給）＝結婚・出産・お悔やみ・そのほか特別な事情で勤務しないことが相当なときに与えられる休暇です

●育児休業（無給）＝3歳に満たない子を養育する必要があるときに休業できる制度です

取得職員数	7人
-------	----

4 職員の分限・懲戒処分

●分限処分＝法律に定められた事由に該当したときに、職員の意に反してその身分に不利益な変動をもたらす処分のことです。降任・免職・休職・降給があります

分限処分者数					※人数は延べ人数
降任	免職	休職	降給	合計	
0人	0人	9人	0人	9人	

●懲戒処分＝任命権者が職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことです。免職・停職・減給・戒告があります

懲戒処分者数				
免職	停職	減給	戒告	合計
0人	0人	0人	0人	0人

5 職員の研修・勤務成績の評定

●職員の研修＝公務の基礎知識から高度な行政運営までの能力を養うため、県市町村総合事務組合などが行う研修を受講しています。平成29年度は延べ683人が研修に参加しました

●勤務成績の評定＝人材育成および業務効率の向上を目的として、定期的（年2回）に勤務成績を評価しています

6 職員の福祉および利益の保護

●厚生計画

区分	事業名	事業内容
厚生制度	定期健康診断	定期健康診断・事後指導など
	人間ドック	人間ドック受診の推進・事後指導など
	メンタルヘルス研修会	メンタルヘルス対策の研修会
共済制度	短期給付	保険給付（医療保険）・休業給付など
	長期給付	退職共済年金・障害共済年金・遺族共済年金など
	福祉事業	貸付事業・保健事業・宿泊施設運営など

●公務災害など

認定請求件数	
公務災害	通勤災害
5件	1件

地籍調査事業

市街第12・13計画区の地籍調査が完了しました

問合せ：都市計画課 地籍調査係 (☎757-3342)

市街第12・13計画区は11月19日(月)をもって地籍調査が完了し、登記されます。地籍調査を実施した区域は左記のとおりです。

該当区域

錦町一丁目、錦町二丁目、寿町一丁目、寿町二丁目、寿町三丁目、寿町四丁目、美雪町一丁目、美雪町二丁目、美雪町三丁目、千歳町一丁目、千歳町二丁目、千歳町三丁目、妻有町西一丁目、妻有町西二丁目、妻有町西三丁目、妻有町東一丁目、妻有町東二丁目、河内町

これにあわせ、市街第12・13計画区の一部区域の住所表示が変更になります。変更される区域は左記のとおりです。

- 高山 (寿町四丁目、錦町一丁目)
- 川治 (妻有町東一丁目)

住所表示変更手続きに必要な各種証明書や手続きのしおりなどは、11月19日(月)以降に該当する人へ発送します。新旧地番対照表や手続きのしおりは市ホームページでも閲覧できます。

土地の表示の変更例

区分	変更前表示	変更後表示
土地の表示	十日町市字江向子300番	十日町市寿町四丁目300番
住所	十日町市 子300番地	十日町市寿町四丁目300番地
本籍	十日町市 子300番地	十日町市寿町四丁目300番地
行政区		寿町四丁目

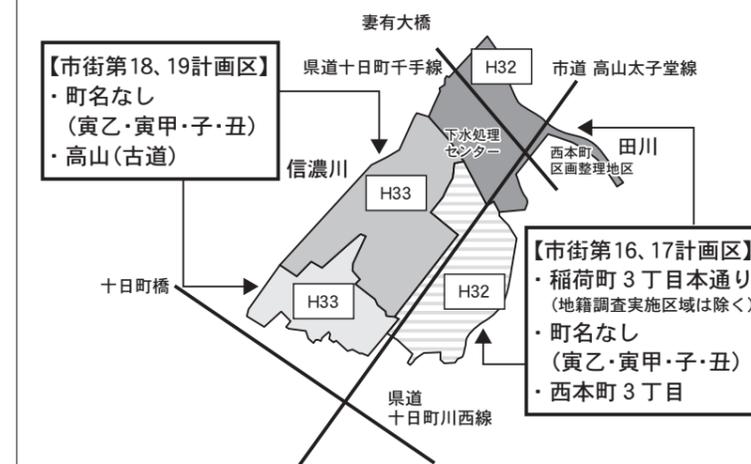
法人の皆さんへ

地籍調査(住所表示変更)事業に伴う会社などの変更登記には市が発行する証明書の添付が必要で、

- 法人市民税の納税義務のある法人に該当する法人へ住所表示変更証明書を交付します
- 法人市民税の納税義務のない法人に地籍調査成果証明書が

必要です。次の書類を問合せ先へ提出してください
 ・地籍調査成果証明交付申請書(市ホームページ参照)
 ・位置図
 ・申請者(法人)の登記簿謄本(写し)
 ※右記のほかにも、提出する書類が必要なことがあります。事前に問合せ先へお問い合わせください

市街第16計画区以降の計画を
下図のとおり変更しました



平成30年11月10日時点の予定です。事業の進捗状況により変更することがあります。

わたしの会社のいちおしワーカー

vol.7

語る 仕事・会社・十日町市への思い

Q1

あなたの会社のお仕事、会社の強みは？

「妻有そば」をはじめとする乾麺を製造しています。平成30年には、全国乾麺協同組合連合会から「乾麺 HACCP」の認証を受けました。これは、布のりをつなぎに使用したそばの乾麺製造工場では、初の認証取得になります。私の担当は製造部門での包装業務で、乾燥し、切断した麺の袋詰めから箱への梱包作業を行っています。

Q2

この仕事を始めたきっかけは？

市内の高校を卒業後、県内のビジネス専門学校に進学しました。生まれ育った地元で就職したいと思い、市内の介護施設で7年間勤めました。その後、新たな分野での仕事をしたいと思っていたときに当社の求人情報が目にとまり、入社を決意しました。

Q3

これまでの苦労を教えてください

食品製造では、一つのミスや異物混入が会社全体の問題になります。ですので、管理を徹底し、特に気を配っています。

Q4

この仕事で培った技術ややりがいは？

製造ラインで働く中で、作業効率を上げるだけでなく、異物混入や不良品を出さないよう気を付けています。自分が作った製品が店頭並び、お客様から選んでいただく姿を見たときとてもやりがいを感じます。また、「おいしかった」というお手紙を頂いたこともあり、うれしかったです。



宮澤 智幸さん (田中町・31歳)

市内出身。高校を卒業後、ビジネス関連の専門学校に進学。専門学校を卒業し、介護施設で働いたあとに入社。現在2年目。

Q5 これからの目標を教えてください

一つ一つの作業を効率よくこなせるようになるのが、今の目標です。今後は包装業務だけでなくほかの業務も経験し、当社の乾麺の製造全体を担えるようになりたいです。

産業政策課 商工振興係 ☎757-3139

協力 企業



株式会社 玉垣製麺所

- ・乾麺製造業
- ・従業員26人
- ・十日町市子688-2 (☎752-2563)

HACCPによる品質管理に加え、技能検定に合格した「製麺技能士」が商品づくりに携わっています。伝統の製法を守り、さらに技術の研鑽を重ね、お客様に喜んでいただける麺作りを目指しています

掲載希望事業所を募集します!!

表彰おめでとうございます

交通安全功労者表彰 (内閣府特命担当大臣表彰)



岩田 清吉さん (89歳・中条旭町)

昭和40年から交通安全協会役員としてさまざまなイベントを企画・実施し、地域の交通安全意識の高揚に努めました。昭和54年から平成19年までは市交通指導員としても活動。隊員を退いてからも、自主的に交通安全に関する活動を続けられ、これらの長年にわたる貢献が認められました。

良質な工事施工の確保・受注者の技術力の向上を目指して

10月1日(月)：市役所本庁

市では良質な工事施工の確保と受注者の技術力の向上を目的に、模範となる優良な市発注工事を選定し、表彰しています。今年是对象工事89件の中から、株式会社丸山工務所施工の「河改第1号普通河川宮沢川河川改修(3次)工事」(建設課発注)が選ばれ、この日表彰式を行いました。

交通量の多い国道253号の下に、直径3メートル近いコンクリートヒューム管を敷設する工事で、技術を駆使した施工方法や出来栄が評価されたものです。工事の現場代理人を務めた同社の水落浩紀さんは「さまざまな工夫をして工事を進め、無事完成することができました。良い評価をいただき、うれしいです」と感想を話してくれました。



左から丸山工務所丸山浩代表取締役、同社水落さん、関口市長、(一社)新潟県建設業協会高橋十日町支部長



ヒューム管の敷設状況(工事写真より)

音楽の力で被災地復興を支援

10月4日(休)：市役所本庁



左から村山副市長、村山会長、大淵副会長

9月に2つのコンサートを開催した十日町市民音楽協会。会場に「平成30年7月豪雨」および「平成30年北海道胆振東部地震」被災地支援のために義援金箱を設け、出演者も募金の呼びかけを行いました。その結果、2公演で15万ほどの浄財が集まり、これに事業収益を加えた計20万円を被災地復興支援義援金として、日本赤十字社へ贈呈することにしました。

この日行われた贈呈式では、市民音楽協会の村山修一会長、大淵敦子副会長から、日本赤十字社新潟県支部十日町市地区副地区長の村山副市長に義援金目録が手渡されました。市民音楽協会の村山会長は「中越地震などを経験しているこの地域であることもありますが、何より出演した皆さんの演奏が素晴らしかったので、これだけ多くの義援金が集まったのだと思います」と話してくれました。



きものが平和の象徴に

10月11日(休)：クロステン

東京オリンピック・パラリンピックに向け、開会式でプラカードを持つ人が着る世界206の国と地域をイメージしたきもの制作をする「KIMONOプロジェクト」(一般社団法人イマジン・ワンワールド主催)。伝統工芸士の市村久子さん(63歳・本町6)がイエメン共和国のきものを手掛け、このたび披露会が開催されました。

自身の得意技術である「すくい織り」が駆使され、完成までにおよそ半年間を要したこのきもの。市村さんは、「すくい織りで最もきれいな、直線を織るのはとても難しかったです。途中で挫けそうにもなりましたが、このきものが世界平和に役立てばうれしいです」と感想を話してくれました。



市村さん(写真左)と完成したきもの

地元から芸術祭を盛り上げよう!!
地元サポーター・こへび隊
活動日誌



Facebookあります



こへび隊

井原 花奈さん
(鎌倉市・16歳)



小さな頃からツマリのファンです

4歳のとき、初めて大地の芸術祭のバスツアーに参加しました。生命力溢れる大自然、温かい笑顔で迎え接してくれるこへび隊と地元の皆さんにとっても感動し、憧れたことを覚えています。6歳からは友達と毎年越後妻有を訪れており、今年で11年目になります。

2017年の夏会期には、念願だったこへび隊として参加しました。お客様をおもてなしする側になれたことがうれしかったです。そのとき初めて、こへび隊だからこそ感じることのできる、楽しさや喜びも知ることができました。

今年のトリエンナーレでもたくさんのお客様や地元の人とお話をし、国際色豊かなこへび隊の皆さんと交流でき、楽しいことだらけでした。今の私をつくってくれたツマリに、心から感謝しています。

■問合せ＝観光交流課芸術祭企画係 ☎757-2637



奴奈川キャンパスの直売所の野菜。地元の人が毎朝届けてくれるので、新鮮で絶品です。地元の人との話もはずみずみ。



業務終わりのキナーレにて。ふと外をみると、一瞬で疲れを忘れさせてくれるほどの、きれいな夕焼けを見ることができました。



交流スペースで行われた式典

天井の梁があらわになった明るく解放感のある交流スペースでは、完成を記念して地域の農業法人によるそば打ちが披露され、事業所を運営する湖山医療福祉グループの湖山泰成代表は、これに掛けて「皆さんの“そば”(近く)で長く愛される施設にしたいです」と話しました。

絆をつむぐ、新たな介護拠点が完成

10月11日(休)：川治内後2

株式会社スマイルパートナーズ(本社：津南町)が整備を進めていた、小規模多機能型居宅介護「とこしえりあん」(定員29人)が完成し、竣工式典が開かれました。フランス語で「絆」を意味する名が付けられた同施設は、宿泊用の個室9室を備え、通いや訪問など多面的なサービスを提供し、在宅介護を支援する介護事業所で、11月1日からサービスを開始しています。



施設の外観

「森の学校」キョロロ

11月15日～12月14日の里山体験プログラム

日時／テーマ

11月17日(出) 午後1時30分～4時／花ごよみ調査 (無料)

11月18日(出)・23日(祝)・25日(日) 午後1時～2時30分／里山の生き物探検☑20人

11月24日(出) 午前6時30分～9時30分／探鳥会 (無料)、午前10時～正午／味噌玉づくり

12月2日(日) 午前10時～正午／あんぼづくり (材料費300円)

12月8日(出) 午後1時～4時／草木染で里山の色探し (無料) ☑15人※松之山公民館集合

12月9日(日) 午前9時30分～正午／正月飾りづくり (材料費300円)

※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・☎キョロロ ☎595-8311

消費税軽減税率制度研修会

来年10月1日から、消費税および地方消費税が10%に引き上げられ、消費税の軽減税率制度が実施されます。理解を深め、必要な準備を進めるための研修会です。

日 11月27日(火)午後2時～4時

会 クロスステン

定 90人

申・☎公益社団法人十日町法人会(十日町商工会議所内) ☎761-7811、☎7

第3期パソコン講習

【パソコンで年賀状作成講座】

日 11月28日(水)、12月1日(土) 前10時～午後3時

対 自宅にインターネット環境があり、文字入力・マウス操作ができる人

定 各日15人※5人以下は中止のときあり

内 はがきのデザイン・文面の作り方、住所録の使い方

☒ 11月25日(日)

【高校生向けワード・エクセル講座】

日 12月11日(火)～12月21日(金) 61-7737

猫殺処分ゼロをめざしてゼロプロジェクトセミナー

日 12月2日(日)午前9時30分～11時30分※受付午前9時～

会 クロスステン

定 100人

内 県内の犬・猫の保護、譲渡に関する取組み、猫多頭飼

☎750-5100、☎750-5103

小学生必見！プログラミング学習講座

日 12月25日(火)～27日(木)午後2時～4時※全3回

対 小学4年生以上

¥ 500円

定 10人※5人以下は中止のときあり

☒ 12月22日(土)

申・☎電話やFAXで希望の講座、郵便番号、住所、氏名、電話番号を情報館へ

たかやま寄席

〜笑って、健康に〜

日 11月18日(日)午後2時開演

※開場午後1時30分

会 高山コミュニティセンター

●出演者 春風亭昇々(落語)、瞳ナナ(マジック)

中条地区振興会主催講演会

【11月20日(火)開催】

●時間 午後6時30分～

会 中条小学校

講 藤森照信さん(建築家・江戸東京博物館館長)

内 縄文が創る未来、縄文建築が創る世界

【11月24日(土)開催】

●時間 午後3時30分～

会 中条公民館

講 阿部治さん(立教大学教授)

内 危機に直面する現代社会と持続可能な未来への道(共通)

☎761-7332

第38回近代名作読書講座

〜読みたい、また読みたい日本の名作〜

日 11月22日(木)午後7時30分～8時45分

対 中学生以上

定 30人※定員になり次第締切

内 村上春樹の「ノルウェイの森」

講 庭野三省さん

催し・講座

クロスステン着付け教室

日 中・上級者 毎週(月)、初級者 毎週(木)午後1時30分～3時30分

¥ 中・上級者 千円、初級者 500円※1回あたり

定 各10人

持 着物一式、前結び用小物

※販売あり

会・☎クロスステン (☎757-2323)

クロスステン食堂

テナント募集説明会

食堂営業を希望する店舗を募集します。

日 11月20日(火)午後3時～

会・☎クロスステン (☎757-2323)

大人のための韓国語・英会話入門講座

日 11月21日～平成31年1月30日までの毎週(水)午後6時15分～7時15分(全8回)

※英会話は11月28日から

会 サンクロス十日町

¥ 6千円※別途テキスト代

定 先着各15人

内 韓国語・ハンガルの読み書き・あいさつ・自己紹介・基礎会話、英会話・中学校1年生レベルの文法を中心に基礎会話・旅行会話

申・☎国際文化交流協会・前田 (☎090-6489-2803) ※平日午前10時～午後6時

平成30年度文化庁文化遺産総合活用推進事業

三味線と語りを楽しむ

～にいがた文化遺産活用推進プロジェクト～



【第1部】

内 講演「贅女文化を考える」

講 鈴木昭英さん(贅女唄ネットワーク会長)

【第2部】

内 贅女唄演目 門付け唄「鹿児島おはら節」・祭文松坂「葛の葉子別れ」・新保広大寺・贅女万歳

●演奏=横川恵子さん、金川真美子さん(越後贅女唄 葛の葉会)

会・申・☎情報館 (☎750-5100)

※県立歴史博物館 (☎0258-47-6130) でも申し込み可

日 12月2日(日)午前10時～午後3時30分(予定) ※開場午前9時

育崩壊の現状について

☎757-2707

まちなかステージ行事予定表 (11月15日～12月14日) ※「要申込」以外は申込不要

市民交流センター分じろう ☎750-7770 (本町2)	はっかけ
十日町おもちゃ病院 (市社会福祉協議会)	伊達八幡館跡出土品
☎11月17日(土)午前10時～午後3時 (受付午後2時まで) 会 ルーム1	☎12月3日(月)まで、午前9時～午後5時
まちゼミ「家計の断捨離! 女性のためのマネーセミナー」(ファイナンシャルジャパン株)	フクベ(夕顔瓢)
☎11月21日(水)午後1時～2時30分、11月24日(土)・12月1日(土)午後1時～2時30分・午後6時～7時30分	☎12月5日(水)～平成31年2月4日(月)午前9時～午後5時
会 ルーム3 定 6名または3組 ※要申込	市民活動センター十じろう ☎750-7771 (本町3)
お茶にしようじゃねえ会『大人の自閉症スペクトラム「様々な現場の課題」』(フォルトネット)	まちゼミ「100万円得する!?住宅ローンセミナー」(コモホーム株)
☎12月1日(土)午後1時30分～3時30分	☎/☎11月18日(日)創作スペース、12月2日(日)プレイス1 各日午前11時～正午
会 ルーム1・2 ¥300円	※要申込
話し合いのスキル勉強会 (NPOひとサポ)	アニメフレンズ展示会 (アニメフレンズ)
☎12月6日(木)午後7時～9時	☎11月25日(日)午前10時～午後6時
会 ルーム2 ¥1,500円 ※要申込	会 ギャラリー
とおか市 (NPOにぎわい)	
☎12月10日(月)午前9時～午後1時	
会 マーケット広場	

第16回 こども里山学会

市の自然や文化・くらしについて、市内小中学校の児童・生徒が授業で学ん



第15回こども里山学会の様子

だことや調査から分かったことを発表し、交流する“こども”が主役の学会です。

日 11月29日(木)午後1時30分～3時

会 松之山自然休養村センター

参加校 = 吉田小学校4年生(6人)、松代小学校4年生(25人)、まつのやま学園4年生(14人)

問 「森の学校」キョロロ (☎595-8311)

- 利用期間 12月1日(土)～平成31年3月31日(日)
- ※ 年度ごとに申請が必要
- × 11月21日(水)必着
- 申・ 定期利用仮申請書(市ホームページからダウンロード可)を産業政策課へ(☎757-3139)
- 平成31年1月2日(水)午前8時～午後2時
- 会 十日町中学校およびマラソンコース周辺
- 対 18歳以上

第40回十日町新雪マラソン大会 ボランティアスタッフ募集

- 利用期間 12月1日(土)～平成31年3月31日(日)
- ※ 年度ごとに申請が必要
- × 11月21日(水)必着
- 申・ 定期利用仮申請書(市ホームページからダウンロード可)を産業政策課へ(☎757-3139)

12月の全血献血

12月は予定していません。健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

福祉・健康



定 10人程度

内 参加者受付、ICチップ回収、豚汁作りなど

他 昼食は事務局で用意

申・ 同大会会長・保坂 (☎757-11322、F757-8552)

57-11322、F757-8552)

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 FAX

募集

せんだ元気ハウス 入居者再募集

- 市内に住所を有し、冬期間に住宅で生活することに不安がある一人暮らしの高齢者など
- 住所 中仙田甲826-3
- 募集戸数 1人部屋6帖DK・5室

プラネタリウム ドーム中里き☆ら・ら

- 12月の番組情報です。
- 日 毎週(日)午前11時～11時45分
- ※ 12月30日(日)はお休みです
- 内 今夜の星空・一番星の女神・金星の謎に迫る
- 問 中里公民館 (☎763-493)



施設外観

魚沼テクノスクール 入校生・受講生募集

- 31年度施設内訓練科4月入校生募集(一般選考②)
- 募集科/定員 電気施設科/10人、木造建築科/15人、エクステリア左官科/10人
- 出願期間 11月14日(水)～28日(水)
- 選考日時 12月3日(月)受付午前8時30分～
- 合格発表 12月7日(金)
- 他 定員に達ししだい募集を終了します。選考方法などの詳細は県立魚沼テクノスクールホームページをご覧ください

- 9千円※光熱水費別
- 他 随時受付
- 申 問 川西支所地域振興課 (☎768-4951)

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

ただか、問い合わせください

会・申 問合せ先

【事務基本科2期 平成31年1月入校生】

日 平成31年1月8日(火)～4月5日(金)午前9時10分～午後3時50分

会 小千谷市民学習センター

対 パソコンの知識・技術を習得し、就職を希望する人

定 15人

● 無料※ただし、テキスト代・受講料など自己負担あり

× 12月10日(月)

まちなかステーション 立体駐車場定期利用者

- 申請者の要件 中心市街地活性化基本計画で定める区域に住所のある市民、または事業者
- 月額 1万3千円
- 募集台数 数台(10月末時点での空き区画数)
- ※ 応募多数のとき抽選

応急手当講習会(AED)

- 日 11月26日(月)午後7時～9時
- 会 市民活動センター分じろう
- 定 先着20人※定員になり次第締切
- 内 心肺蘇生法、訓練用AEDの取り扱い
- 申・ 同NPOセーフティネット 土ぼうさい・楮沢 (☎090-3757-3827)

応急手当上級救命講習

- 日 12月1日(土)午前8時30分～午後5時15分
- 定 20人
- 内 心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去、止血法、傷病者管理、外傷の応急手当、搬送方法
- 会・申 消防本部警防課 (☎757-11558)

子育て



ハローパパママ学級

健やかな赤ちゃんを産み、育てていくための教室です。パパもぜひ参加してください。日 12月9日(日)午前9時30分～

からだの健康はお口から「めざそう8020！」

80歳になっても20本以上自分の歯を保つ

問 健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

市では、生涯を通じて自分の歯でおいしく食べ、楽しく生き生き過ごせることを目指して、歯や口の健康づくりを推進しています。今年も「新潟県よい歯のコンクール」で、高齢者4人・親子1組が表彰されました。日ごろから家族でお口の健康づくりに取り組みましょう。

【新潟県いきいき人生よい歯のコンクール】

80歳以上で20本以上自分の歯がある人です。歯肉の状態も健康で、堅いものも食べられ、生き生きと過ごしています。

● 奨励賞・8020推進財団理事長賞＝

小川ハルイさん(上原新町) 仲澤文代さん(本町6の1)

● 奨励賞＝

生越誠さん(下条栄町) 霜垣ミツコさん(川治下町2)



【新潟県親と子のよい歯のコンクール】

親子でむし歯が1本もなく、噛み合わせや口腔環境など優良です。家族で歯みがきを頑張っています。

● 優秀賞＝

母：山本真里子さん 子：陽菜子さん(城之古東町)



スポーツ

体力づくり支援センターからのお知らせ

- 11時45分
- 会 保健センター(市役所本庁隣)
- 対 市内に住所がある妊婦とその家族
- 内 人形を使った沐浴、おむつ交換、妊婦体験
- × 11月30日(金)
- 申・ 問 健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

吉田ふれあいスポーツセンター 室内ゴルフ練習場オープン

の3コースから教室を選択できます

- ② たいそうコース
- 対 4歳～小学2年生
- 内 鉄棒の逆上がりを中心に、マットの前転・後転、跳び箱の開脚とびを学びます(共通)
- 申・ 問 十日町体力づくり支援センター (☎758-4343)

市内共通スキーリフト券を発行します

アルペンスキー競技力向上と、ジュニアの発掘・育成のため、市内共通リフト券を発行します。

11月11日(日)～17日(土)
税を考える週間です

国税庁では、租税の意義や役割、税務行政の現状について、知識と理解を深めてもらうため、「税を考える週間」にさまざまな広報活動をして

【緑色のエコポイントカードの有効期限】
平成31年3月31日まで有効ですが、満点になっているものは、早めに商品と交換してください。

環境衛生課 (☎752-3924)

【節電エコポイントの申請期限】
7～9月まで「節電エコポイント事業」に取り組み、前年同月比で10%削減を達成した人は「電気使用量のお知らせ」の原本を持って申請してください。100ポイントが付与されます。

環境衛生課、各支所地域振興課、中央・中条・川治・吉田・下条・水沢公民館

11月30日(金)午後5時15分

11月18日(日)終日

11月12日(月)～18日(日) 全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

11月29日(木)・30日(金) 千年の湯臨時休館

障がいを持っていて就労に

公営住宅入居者募集

☎・☎都市計画課建築住宅係 (☎757-9935)

入居条件などの詳細は問い合わせてください(市報8月10日号17ページにも記載してあります)。

●募集期間=11月12日(月)～26日(月) ●募集する住宅=下表のとおり

区分	地域	物件	間取り	家賃(月)	戸数	
市営住宅	十日町	大黒沢住宅 (※条件付きで単身可)	昭和47年度築 コンクリートパネル造2階建	2DK 6帖1室、3帖1室、DK	9,500～9,900円	1戸
		八幡田住宅 (単身不可)	昭和55年度築 鉄筋コンクリート造3階建	3DK 6帖2室、4.5帖1室、DK	15,200～22,700円	1戸
	十日町	四日町住宅 (単身可)	平成19年度築 鉄筋コンクリート造5階建	2DK 6帖1室、7帖1室、DK	18,700～27,900円	1戸
		四日町住宅 (単身不可)	平成19年度築 鉄筋コンクリート造5階建	3DK 6帖2室、5.5帖1室、DK	22,000～32,700円	1戸
		谷内丑住宅 (単身不可)	昭和59年度築 鉄筋コンクリート造3階建	3DK 6帖2室、4.5帖1室、DK	16,800～25,000円	2戸
		谷内丑住宅 (単身不可)	平成1年度築 鉄筋コンクリート造3階建	3DK 6帖2室、4.5帖1室、DK	18,000～26,800円	1戸
		谷内丑住宅 (単身不可)	平成11年度築 鉄筋コンクリート造3階建	3DK 6帖3室、DK	26,600～39,600円	1戸
		黒沢住宅 (単身可)	昭和46年度築 コンクリートパネル造2階建	2DK 5帖1室、3帖1室、DK	8,600～10,100円	1戸
	松代	善宗塚住宅 (単身可)	昭和52年度築 コンクリートパネル造高床3階建	3DK 6帖1室、4.5帖2室、DK	12,600～18,800円	1戸
		中通住宅 (単身可)	平成6年度築 木造高床3階建	2LDK 10帖1室、6帖1室、LDK	19,300～28,700円	1戸
松之山	松之山第一住宅 (単身可)	昭和56年度築 コンクリートパネル造高床3階建	3K 6帖3室、K	15,700～23,300円	1戸	
特公賃住宅	川西	みのり団地 (単身不可)	平成10年度築 木造高床3階建	3LDK 6帖3室、LDK	45,000円	1戸
	松代	下町第2住宅 (単身可)	平成8年度築 木造高床3階建	2LDK 11帖1室、6帖1室、LDK	42,000円	1戸
	松之山	松之山第二住宅 (単身可)	平成8年度築 木造高床3階建	3LDK 6帖2室、4.5帖1室、LDK	38,000円	1戸

※条件付きで単身可：60歳以上・障がい者など

コミュニティ助成事業報告

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、宝くじの受託事業収入を財源とした「コミュニティ助成事業」を実施しています。今年度の当該助成金で実施した、市内の事業を紹介します。



清津倉庫美術館企画展



☎観光交流課芸術祭企画係 (☎757-2637)

幼年消防用活動資器材(鼓笛隊セット)、幼年消防用法被の購入



北越保育園幼年消防クラブに贈呈し、消防本部主催の消防ひろばや保育園の行事などで防火防災の啓発活動に活用します。

消防団育成資器材(心肺蘇生訓練人形、AEDトレーナー)の購入



消防団員が行う応急手当講習や救命講習に使用し、地域の救命活動の普及に活用していきます。

☎消防本部 (代表☎757-0119)

要援護世帯の除雪に対する援助

問 十日町税務署個人課税部門 (☎756-6001)

屋根の雪下ろしや玄関先(避難路)の除雪費、融雪屋根の燃料費を援助します。

● 要援護世帯(次のとおり)

- ・65歳以上のみの高齢者世帯
- ・世帯主が身体障がい1〜4級の身体障がい者世帯
- ・配偶者のいない女子と義務教育修了前の児童で構成されている母子世帯
- ・そのほか要援護に準ずる世帯

【かつ次の要件全てに該当すること】

- ①自力で雪処理できない
- ②除排雪を援助できる親族などがいない
- ③市民税が非課税か均等割のみである
- ④世帯員のいずれもが他世帯の人の扶養親族となっていない
- ⑤民生委員の報告により市長が認めた世帯である

● 援助額 上限3万5千円分の雪処理券または積雪量の基準に応じた燃料費

※民生委員が調査を行い、申請書を配布します。対象になると思う人は問い合わせてください

● 小学生防火標語

市内小学4年生から339作品の応募がありました。その中から次の作品が入賞しましたのでお知らせします。家庭や職場などにおいても、これらの標語を活用して火の用心をお願いします。

● 最優秀賞 指差して 確認ストロブ 台所 (千手小・星名里音さん)

● 優秀賞 (2作品) 消したかな 心配するより まず確認 (西小・庭野航大さん)

かなしいな 思いでのみこむ 火の悪魔 (西小・保坂七奈美さん)

● 消防本部予防課 (☎757-1557)

旧国道253号 冬期通行止めのお知らせ

日 11月19日(月)午前9時～

内 八箇インターチェンジから南魚沼市ムイカスノーリゾート入口交差点の間

問 十日町地域振興局地域整備部維持管理課 (☎757-5203)



住生活総合調査

この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進するうえで、必要となる基礎資料を得ることを目的としています。今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から、

建物の全部または一部を取り壊した人、相続・売買・贈与などで所有者が変更になった未登記の建物(法務局に登記をしていない建物)がある人は、忘れずに「家屋除却届」や「未登記家屋の異動申告書」を提出してください。

● 税務課家屋資産税係 (☎755-5131)

支障がある人や、障害年金が更新で停止された人などの、受給資格や申請方法の相談に応じます(要事前予約)。

日 11月27日(火)午後1時30分～3時30分

会 サンクロス十日町

申・岡県社会保険労務士会

長岡支部障害年金グループ・平澤 (☎0258-82-6453)

抽出して行います。11月下旬から調査票を配布し、郵送やウェブ上などで回答できます。ご協力をお願いします。

● 平成30年住生活総合調査事務局(国土交通省内・☎0120-467-060)

建物の取り壊し・相続・売買などを行ったときは手続きを

労働者(パート・アルバイトなどを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入しなければなりません。まだ加入していない事業主は、管轄の労働基準監督署またはハローワークで手続きしてください。

● 岡県労働局労働保険徴収課 (☎025-288-3502) またはハローワーク十日町 (☎757-2407)

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です 一人で悩まず相談してください

11月12日(月)～25日(日) 企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

セクシュアルハラスメント(性的嫌がらせ)・ストーカー行為・性犯罪などは、人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。このような問題で悩んでいるときは、ぜひ相談してください。

相談内容	相談窓口	電話番号	開設期日/時間
配偶者やパートナーからの暴力	県女性福祉相談所	☎025-381-1111	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分
	DV・児童虐待相談フリーダイヤル	☎0120-26-2928	毎日/午前9時～午後10時
	子育て支援課	☎757-3719	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分
配偶者やパートナーからの暴力・ストーカー・性的嫌がらせ	性犯罪被害相談電話(県警)	☎025-281-7890	24時間(夜間・休日などは当直の警察官が対応)
	十日町警察署生活安全課	☎752-0110	24時間(夜間・休日などは当直の警察官が対応)
	性暴力被害者支援センターにいがた	☎025-281-1020	(月)～(金)/午前10時～午後4時(上記以外で延長対応あり)
女性の人権問題	女性の人権ホットライン(全国共通)	☎0570-070-810 ☎025-229-0211 (PHS・IP電話用)	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分
	新潟地方法務局十日町支局	☎752-2575	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分
職場での性的嫌がらせ、性別による差別	新潟労働局雇用均等室	☎025-288-3511	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分
女性の総合相談	県男女平等推進相談室	☎025-285-6605	(月)～(金)午前11時～午後6時(受付は午後5時30分まで)、(土)/午前10時～午後5時(受付は午後4時30分まで)
	市女性相談専用電話	☎757-3701	(月)～(金)/午前8時30分～午後5時15分

青色申告決算の説明会

【営業所得関係】

日/会 12月3日(月)午後1時30分～3時/松代総合センター

1、12月4日(火)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時/越後妻有文化ホール「段十ろく」

【農業所得関係】

日 12月7日(金)午後1時30分～3時

会 十日町農業協同組合本店 (共通)

一人でも雇ったら、労働保険に必ず加入を

緑のカーテンコンテスト結果発表

● 環境衛生課 (☎752-3924)

個人の部7点・団体の部14点の応募があり、下記の皆さんが入賞しました。入賞作品は市ホームページでも紹介しています(右写真は各部門の最優秀作品)。

【個人の部】

- 最優秀賞=宮腰ミツ子さん(旭ヶ丘)
- 優秀賞=福嶋林造さん(新座1)、樋口弘之さん(美咲町)
- 優良賞=山賀としさん(池之畑)、池田岩夫さん(田野倉)

【団体の部】

- 最優秀賞=せき整形外科(四日町2)
- 優秀賞=株丸山工務所(稲葉)、株村山土建(山本町1)
- 優良賞=市老人福祉センター羽根川荘(田麦)、特別養護老人ホームまほろばの里川治(川治上町2)



松代地域「青葉住宅団地」の宅地分譲を行います

☎松代支所地域振興課 (☎597-2220)

購入条件などの詳細は問い合わせてください。市ホームページでも確認できます。



整理番号	地積	坪	価格
3	400.00㎡	約121坪	2,660,000円
34	398.16㎡	約120坪	2,688,960円
35	397.34㎡	約120坪	2,684,040円
36	398.36㎡	約121坪	2,690,160円
37	397.37㎡	約120坪	2,684,220円
38	397.72㎡	約120坪	2,686,320円
39	397.59㎡	約120坪	2,685,540円
40	397.67㎡	約120坪	2,686,020円

- ・ほくほく線まつだい駅から約1.8km
- ・県立松代病院から約2.0km
- ・松代小・中学校から約1.4km
- ・松代支所から約1.3km

12月1日(土)～ ほくほく線の運賃が改定されます

☎北越急行(株)営業企画課 (☎025-750-1251)

中学生用の通学定期券・1日フリーパス・精神障がい者割引制度など新たなサービスも導入されます。詳細は、北越急行(株)のホームページ (<http://www.hokuhoku.co.jp>) をご覧ください。

●改定率＝普通旅客運賃・定期旅客運賃(通勤定期) 10%増
※通学定期(大学生・高校生)は現行のまま

●主な乗車区間における運賃比較表

乗車区間	現行の運賃	改定後の運賃
十日町駅～越後湯沢駅	620円	650円 (30円増)
十日町駅～六日町駅	300円	330円 (30円増)
十日町駅～直江津駅	1,000円	1,080円 (80円増)
十日町駅～まつだい駅	260円	280円 (20円増)
まつだい駅～直江津駅	800円	860円 (60円増)
まつだい駅～六日町駅	540円	590円 (50円増)

●出願期間 平成31年2月28日(木)まで(その後第2回募集もあり)
●他 12月16日(日)に新潟学習センターで大学説明会を実施します(1・2月にも実施)。詳しくは問い合わせください
●☎放送大学新潟学習センター(新潟市中央区・☎025-228-2651)

性暴力被害者支援センターにいがた

県から性暴力被害者の相談・支援をワンストップで行う事業運営委託を受け、平成28年12月1日から活動を行っています。
●受付時間 月～(休)午前10時～午後4時、(金)～(日)・(祝)午前10時～翌日午前10時(年末年始除く)

過労死等防止啓発月間

相談・☎性暴力被害者支援センターにいがた(☎025-281-1020)
過労死等防止対策推進法では、国民の間に広く過労死などを防止することについて自覚を促し、これに対する関心と理解を深めるため、毎年11月を「過労死等防止啓発月間」と定めています。合わせて「過

重労働解消キャンペーン」も実施しています。一人ひとりが自身に関わるものとして、過労死とその防止に対する理解を深め、過労死ゼロの社会を実現しましょう。
☎新潟労働局労働部基幹監督課(☎025-288-3503)

平成31年度放送大学学生募集

放送大学は、テレビやインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。希望する人には、資料を無料で送付します。

情報伝達訓練を実施します

☎防災安全課防災安全係 (☎757-3197)

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。これはJアラート(全国瞬時警報システム)を用いた全国一斉の訓練で、十日町市以外でもさまざまな手段を用いて行われます。

- ☎11月21日(水)午前11時ころ
- ☎市内全戸に設置してある緊急告知エフエムラジオ(防災ラジオ)から、一斉に次のように放送されます

【放送内容】
上りチャイム音
「これは、Jアラートのテストです。」
※3回繰り返す
「こちらは、十日町市です」
下りチャイム音



Jアラートとは
緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

防災ラジオから一時的な雑音が出るときは、電池切れのサインです。コンセントと接続されていても、停電時に使用できるように電池切れを知らせるようになっています。定期的に電池の交換をお願いします

☎平成31年2月20日(水)も同様の訓練を予定しています

水道事業の状況をお知らせします

30年度上半期(平成30年4月1日～9月30日)の業務状況

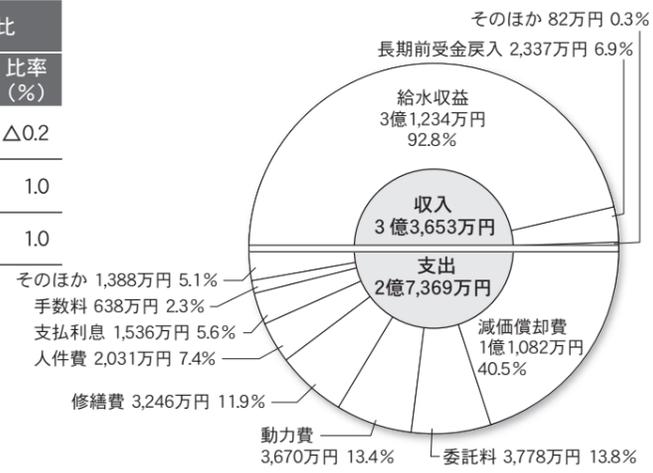
☎上下水道局事務係 (☎757-6531)

■給水業務量の状況

区分	30年度上半期	29年度上半期	前年度比		
			増減	比率(%)	
給水戸数(栓)	12,223	12,248	△25	△0.2	
給水量	総数(m)	1,686,332	1,669,957	16,375	1.0
	一日平均(m)	9,214	9,125	89	1.0

※給水戸数(栓)は調定件数(平均)
※給水量は調定水量

■損益計算書 ※消費税相当分を除いて表示
※減価償却費は見込み額を計上



12月のちびっこひろば

すこやかランド

「クリスマスお楽しみ会」
 日 12日(水)午前10時～11時
 対 生後4か月～1歳程度の乳児とその親
 会 サンクロス十日町
 料 親子1組500円
 問 段十ろう (☎757-5011)

なかよしランド

4日は「お誕生日会」、11日は「クリスマス音楽会」、18日は「お正月飾り作り」。
 日 4日(火)・11日(火)・18日(火)
 午前10時～11時
 会 サンクロス十日町
 対 未就園児とその保護者
 問 段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

日 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)午前10時～11時
 対 未就園児とその家族
 会 ・ 問 水沢公民館 (☎758-3101)

橘にこにこルーム

7日は「作って遊ぼう!」、21日は「クリスマス会」。
 日 7日(金)・21日(金)午前9時30分～11時30分
 会 川西高齢者コミュニティセンター
 対 未就園児とその家族
 問 子育て支援センターえくぼ (☎768-2352)

わらべっこ

12月はお休みです。
 問 服部 (☎090-6968-3110)

ぼぼっこひろば

遊び場を提供しています。
 日 毎週月・水曜日午前10時～午後3時
 会 川西福祉センターはあとふる川西
 他 飲食持ち込み可
 問 川西地域振興会 (☎768-4951)

十日町おやこ劇場

「タップダンスショー」
 日 2日(日)午後3時～
 会 ユーモール
 料 親子ペア(大人1人・子ども1人)3,000円、追加大人2,000円、子ども(年少以上)1,500円

「わくわく・キッズ」
 日 6日(木)・20日(木)午前10時45分～
 会 段十ろう
 料 2回無料※3回目から300円
 持 飲み物・着替え(共通)
 問 丸山 (☎090-2548-0507)

おはなしの会「ふきのとう」

日 15日(土)午前10時～10時30分
 対 乳幼児～小学3年生くらい
 会 ・ 問 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

おはなしひろば

クリスマス「X'masおはなし会」
 日 22日(土)午前10時～11時
 対 幼児～小学3年生くらい
 会 ・ 問 中里公民館(中里庁舎内)☎763-2493

読み聞かせの会「どんぐり」

「聞かせ屋ケイタロー絵本ライブ」
 日 9日(日)※時間未定
 「おはなしのへや」
 日 15日(土)午前10時30分～11時30分
 対 幼児～小学校3年生くらい
 会 ・ 問 情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまたまこ」

日 13日(木)午前10時～11時
 対 乳幼児とその保護者
 会 ・ 問 情報館 (☎750-5100)

おはなしぴよぴよ

22日は「おはなしぴよぴよクリスマススペシャル」
 対 幼児～小学生
 日 1日(土)・8日(土)午前10時30分～11時、22日(土)午後2時～3時30分
 対 乳幼児とその保護者
 会 ・ 問 情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぼ

日 8日(土)午前10時30分～11時
 対 幼児～小学校低学年
 会 ・ 問 情報館松代分室 (☎597-2615)



寄付ありがとう

※敬称略

- とおかまち応援寄附金＝福原サダ(津南町)、山内秀夫(東京都練馬区)、新造ミチ子(静岡県伊東市)、杉本セツ(さいたま市)、山岸孝二(埼玉県坂戸市)、山岸康三郎(名古屋市)、高橋伊勢松(横浜市)、竹内一市(埼玉県鴻巣市)、若月正吉(埼玉県入間市)、小野塚い子(東京都練馬区)、廣田京二(東京都台東区)、梅田隆行(広島市)、藤巻嘉須美(東京都新宿区)、小室正則(さいたま市)、東ひろみ(大阪府和泉市)、久保田浩(さいたま市)、小泉裕(茨城県水戸市)、赤津美里(さいたま市)、佐藤克哉(新潟市)、岩田洋一(名古屋市)、鈴木正昭(東京都西東京市)、高橋秀夫(神奈川県座間市)、恵谷龍二(岡山県浅口市)、久保田光昭(東京都新宿区)、原田望(東京都千代田区)、榎本武久(神奈川県横須賀市)、小林二郎(東京都港区)、下大迫直(京都市)、田中創太(青森県八戸市)
- 情報館分＝福原典男(新座3)、西方幸男(川原町)、ホープ歯科クリニック(寿町2)、古田島由子(千代田町)、関口郁民(川原町)、金山有紘(霜条)、樋口則雄(寿町4)、保坂芹花(田中町)、五十嵐鉄司(会沢)、渡辺和幸(住吉町)、保坂希(田中町)、池田敬子(川治)
- キョロロヘ＝中島孝一(南魚沼市・白へビ(アオダイショウ))

県福祉サービス運営適正化委員会

福祉サービスに関する苦情解決のお手伝いをしていきます。施設・自宅などで提供されるサービスについて、事業所などに直接話しにくいとき、また話し合っても解決しないときなど、気軽に相談してください。秘密は守られます。

問 県福祉サービス運営適正化委員会(新潟ユニゾンプラザ内)☎025-281-5609

働くことに悩む人のワン・ステップ相談

さまざまな理由で働くことに悩んでいる人の相談に応じます。
 日 12月11日(火)、25日(火)午前10時～正午
 会 保健センター(市役所本庁舎隣)
 申 ・ 問 福祉課福祉支援係(☎757-9739)

教育相談

日(月)～(金)午前9時～午後5時(年末年始を除く)
 会 ・ 問 教育センター(川西庁舎内)☎756-5010

女性相談専用電話

日(月)～(金)午前8時30分～午後5時15分(祝日・振休・年末年始を除く)
 相 談 ☎757-3701(市民生活課市民係内)

アプリ マチイロで

市報とおかまち電子版を配信中

QRコードからダウンロードしてご利用ください(無料)



※閲覧中に表示される広告について、市はその内容に一切の責任を負いません

市は十日町音声訳サークルに市報とおかまちの音声訳を委託し、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(☎757-3111)へお問い合わせください。

〔情報館〕12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場合があります
 問 情報館 (☎750-5100)

一般向け

プレイバック2018「昭和の怪物七つの謎」
 「大家さんと僕」など、2018年に話題になった本や出版された本を紹介します。
 暮らしのヒント「ムダ家事がごっそり消える生活」「みんなの丁寧な暮らし日記」など、生活に役立つ知恵が満載の本を紹介します。

児童向け

プレイバック2018(児童書)「おしりたんてい」
 「サメだいすきすいぞくかん」など、2018年に話題になった本や出版された本を紹介します。
 すてきなプレゼント「とのさまサンタ」「モンスター・ホテルでプレゼント」など、すてきな贈り物が出てくる本を紹介します。

◆12月の健康・福祉の相談

保健師による健康相談

日17日(月)午前9時30分～11時30分
 会保健センター（市役所本庁隣）
 申・問健康づくり推進課成人保健係（☎757-9764）

精神科医こころの健康相談

日12日(水)午後2時～4時
 会保健センター（市役所本庁隣）
 ☒12月7日(金)
 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。
 日12月17日(月)午後1時～3時
 会保健センター（市役所本庁隣）
 ☒12月12日(水)
 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

日4日(火)午後2時～3時30分
 会松代病院
 申・問十日町保健所（☎757-2402）

アルコール問題を抱える人の集い

日13日(木)午後2時～3時30分
 会松之山支所
 申・問十日町保健所（☎757-2402）

手話奉仕員窓口配置

日5日(水)・19日(水)午前11時～午後3時
 会・問福祉課（☎757-3782）

発達支援に関する相談

日(月)～(金)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）

◆12月のそのほかの相談

行政相談

日／会3日(月)午前10時～正午／社協松代支所（人権相談と合同）、7日(金)午前10時～正午／本庁相談室、19日(水)午後1時30分～3時30分／はあとふる川西
 問市民生活課市民係（☎757-3116）

法律相談

日6日(木)・13日(木)・20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

12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問い合わせてください）

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
2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
9日(日)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	大 坪 医 院	四日町新田2（十日町）	757-6100
16日(日)	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
23日(日・祝)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
	大淵内科クリニック	中条中町（十日町）	752-7155
24日(月・振)	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
30日(日)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034
31日(月・年末)	国保川西診療所	高原田（川西）	768-2034

※12月から3月は休日当番医院でも診療を行っています

・休日や祝日に急な発熱などで具合が悪くなったときは、応急手当を受けられます。保険証を忘れずにお持ちください。

インフルエンザなど予防接種と感染症診断後の登園・登校許可証について

休日救急診療センターは、休日における一次救急診療を行う機関であり、インフルエンザなど予防接種は行っていません。また、登園・登校の許可証の記入もできません。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。

問医療介護課（☎757-9758）

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
 ※通話料・相談料無料

新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025
 ※24時間・年中無休

教育相談・女性相談専用電話は30ページをご覧ください

定例年金相談

日13日(木)・27日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
 会クロスステーション
 申・問日本年金機構六日町年金事務所（☎025-716-0802）※要予約

消費生活相談

日(月)～(金)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
 他面接相談は要予約
 申・問市消費生活センター（☎757-3740・☎752-4635）

多重債務相談

日26日(水)午後1時～4時※21日(金)までに要予約
 会本庁相談室
 内借金トラブル
 問市消費生活センター（☎757-3740）

心配ごと相談

日随時受付
 会・申・問社会福祉協議会（☎750-5010）

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（☎752-7338）

子ども情報のひろば

12月の乳幼児相談

〔健康相談〕

期 日	会場・受付時間
5日(水)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時30分
6日(木)	松之山 子育て支援センター「[ここにこ]」 午前9時30分～11時30分
7日(金)	松代 子育て支援センター「すくすく」 午前9時30分～11時30分
14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
18日(火)	保健センター（市役所本庁隣） 午前10時～11時15分

問健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

〔育児相談ほか〕

期 日	受付時間	内 容
13日(木)	午前10時～11時30分	身体測定・栄養相談 ※身体測定のみ午後3時30分まで
25日(火)	午前10時～11時30分 午後は予約制（要事前連絡）	育児相談 ※身体測定は行いません

会・問子育て支援センター「くるる」 ☎757-1008

離乳食教室

〔離乳食のはじめてコース〕

日12月18日(火)
 対5か月～6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
 会保健センター（市役所本庁隣）
 持母子健康手帳・筆記用具
 問健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

子どもをむし歯から守る ブラッシング相談

日12月4日(火)午前9時30分～10時30分
 会子育て支援センターきらりん
 対未就学児とその保護者
 持歯ブラシ・母子健康手帳・タオル
 問中里支所市民課市民係 ☎763-3121

12月の乳幼児健診

会保健センター（市役所本庁隣）

持母子健康手帳・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）・健やか親子21に基づくアンケート（4か月児・1歳6か月児・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

事業名	期 日	受付時間	対象児
4か月児健診	19日(水)	午後1時～1時30分	30年8月 生まれの乳児
10か月児身体測定	20日(木)	午前9時～9時30分	30年2月 生まれの乳児
1歳6か月児健診	12日(水)	午後1時～1時30分	29年5月 生まれの幼児
2歳6か月児身体測定	12日(水)	午前9時～9時30分	28年6月 生まれの幼児
3歳6か月児健診	11日(火)	午後1時～1時30分	27年6月 生まれの幼児

問健康づくり推進課母子保健係 ☎757-9759

あいさつきょうしつ



保坂 咲歩ちゃん(3歳)
 優澄ちゃん(10か月)
 田中町本通り

わが家のアイドル(4歳未満の幼児)を募集！
 申し込み・問い合わせは企画政策課広報広聴係
 ☎757-13112まで

姉の咲歩ちゃん(写真左)は、幼稚園に通い始めて人見知りだったところもなくなり、大人になりました。園では、お遊戯や粘土細工を頑張っています。弟の優澄ちゃん(写真右)は、咲歩ちゃんのが大好きで、動きを見て真似をしたり、一緒に遊びたがったりします。最近、手押し車を使って一人で歩けるようになりました。



地域おこし協力隊
浦田地区担当



取材者

みつひろ
竹内啓浩

ダンスや詩吟、寸劇に軽体操などプログラムは実に盛りだくさん。観ても演じても楽しめ、運営に関わると楽しさがさらに増幅する不思議なお祭りです。

私も出演してもらいましたが、諸先輩方のパワーとバイタリティに追いつくのは容易でなく、来年に向けて今から芸を磨いておかないと……。



- ①地区の盆踊りが終わるとのぼり旗が設置され、2週間後の開催に向けて機運を盛り上げます。
- ②グループで参加すると楽しさも倍増です。
- ③トリで登場した「うらだ屋」の太鼓演奏。小気味よい響きに拍手喝采。
- ④ワクワク・ドキドキの熱演に視線が集まります。

現在12集落122世帯が暮らす浦田地区は以前から数々の事業を手掛け、より暮らしやすい地域を目指してきました。そんな中、皆が主役になり一緒に感動を分かち合う場を作りたい、との声が上がったのが32年前。芸達者たちが集い、芸能祭として地区が最も熱くなる夏のイベントとなりました。

手弁当で集まった人たちが、2か月ほど前から実行委員会を立ち上げて準備を進める一方、出演者たちもさらに新しい演目に挑戦しようと、夜遅くまで練習を重ねます。第32回となった今年8月26日(日)に開催され、事前エントリーに当日飛び入りを含め、団体・個人から20以上の演目が披露されました。いずれも趣向を凝らした見応えのあるものばかりで、客席も大いに盛り上がりました。

地区に学校が無くなり、住民が集えるところがますます重要になってきている今、参加者全員が笑顔で楽しめる芸能祭は地区にとって必要不可欠な存在であると確信しました。もちろんイベント後の慰労会でも、一人ひとりが主役になって盛り上がったのは、言うまでもありません。

地域・集落全体で取組んでいる活動をぜひ紹介してください。問い合わせは企画政策課広報広聴係 ☎757-3112まで



現在は50歳代前半から70歳代後半の女性13人で活動中。講師は中里の吉楽一彦さん(63歳・宮中)が務めます。第2・4火曜日の午後7時30分～9時30分まで中里支所3階でにぎやかに活動しています。見学・体験も随時可能で、男性会員を大募集中です。



1回の練習で5曲ほどを踊ります。この日は猿岩石の「白い雲のように」、高橋真梨子の「涙のまちかど」など、懐かしのJポップに合わせて練習しました。きちんと踊れたときは気持ちがよく、達成感が味わえます。



教材を元にした振り付けには、歌詞の意味を表す手の動きや、男女ペアで踊るものもあります。現在は男性役と女性役を交代しながら踊るため、前後左右逆になる手足に戸惑うことも。



市民活動ネットワークひとサポが、旬な人・団体を紹介します。

127

レクダンスサークル

「楽しく踊る」が つなぐ 仲間の輪

レクダンス(レクリエーションダンス)を通じ、健康づくりに励む中里地域のサークルです。ポップスから演歌まで多彩なジャンルの曲で踊る創作ダンスで、性別・年齢を問わず誰でも取り組める運動として、全国的に親しまれています。この地域でも約30年にわたり、レクダンスを通じた仲間の輪が広がっています。

◆問合せ：代表 羽鳥京子さん(☎763-3681)

「仲間と話しながら踊る時間がとても楽しくて、体の調子もいいですよ」と話す、代表の羽鳥京子さん(63歳・新屋敷)。ダンスを習った経験のある会員はほとんどいませんが、形にとらわれないので、楽しく体を動かすことが目的のため、メンバー全員が10年以上続けています。

踊りはフォークダンスのように輪になり、中央に寄ったり離れたりしながらステップを踏んで円を進みます。1曲の中で同じ振りや数回繰り返すうちに体が温まってきます。一緒に汗を流して過ごすうちに、初対面だった会員同士も打ち解け合いました。「みんな楽しく活動することがストレス発散になります」と皆さんが話すように、練習はとても和やかな雰囲気です。

出かけるのが面倒になる冬でも休まず練習を行い、会員の熱気や笑顔で練習場は温かな場となります。メンバー全員で、これからも楽しく続けていくのが願いです。

活動を紹介したい団体を募集しています
ひとサポ ☎761-7444



ジュニア芸術祭

十日町小学校
161



オバケたちがすむだんちをかきました。オバケのこわいイメージをあらわすために、たてもののうしろのぬりかたをくふうしました。



ゴーストだんち

ぜんいちろう
根津善一郎さん (1年)



たまごから出てきた森で、虫をつかまえたよ



へんてこなたまごの中から、木・花・草・虫がたくさん出てきました。その虫を、虫とりあみでとった絵をかきました。



東京スカイツリーでジャンプ
福原 来未さん (3年)



スカイツリーの前でポーズを決めて写真をとっているところです。空をスポンジときりふきでぬりました。きれいな空がかけました。



まだ生きていた!?



ぜつめつしたと思ったきょうりゅうが現れたところです。きょうりゅうの歯は、三角刀でほり方を工夫して、細かくほることができました。



輝く海と夕焼け
滝沢 真司さん (5年)



柏崎で見た海が輝くようにきれいで、心に残りました。海が夕日に光る様子を絵の具で表現しました。自分でもとても気に入っています。



諏訪神社から見た十日町
阿部詩寿瑠さん (6年)



屋根の色やかべの色が本物と同じになるようにぬりました。家や建物は、遠近感が出るようにかきました。

