

とおかまち

Public Relations

市報



3 2022 / 10

令和4年 3月10日号

No.371

ライン と ツイッター
LINE と Twitter

市政情報や市の魅力を
配信しています

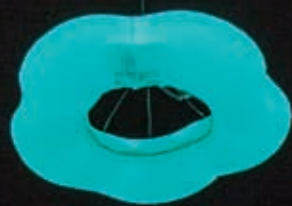


LINE について



Twitter について

冬空に輝く、光の華



主な内容

2	ピックアップニュース	12	令和4年度 十日町市成人式のお知らせ
4	大地の芸術祭 最新情報		連載コーナー①
4	5~11歳の小児接種と18歳以上の追加接種(3回目)について	13	みんなの心をつなぐ手話
5	「Snow Rich tokamachi! 雪国居住空間コンテスト」の結果	14	My trip TOKAMACHI/サポーター通信
6	令和4年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集	16	タウンピックアップ
10	こころとからだを大切に〜コロナうつにならないために〜	25	お知らせ・ガイド
		27	ちびっこひろば/子ども情報のひろば
		28	健康・福祉相談、休日救急医など
			連載コーナー②
			わたしの会社のいちおしワーカー



詳細は、大地の芸術祭の里
公式ホームページを確認してください

▼問合せ＝観光交流課芸術祭企画係（☎757-2637）



写真はイメージ

作品鑑賞パスポートを販売

会期を通して芸術祭の作品鑑賞ができる、パスポートを販売します。また、作品鑑賞のほか飲食店など地域のお店で使える特典も満載の、越後妻有全域を楽しむ必需品です。

▼販売開始＝3月24日(木)※早割は7月29日(金)まで

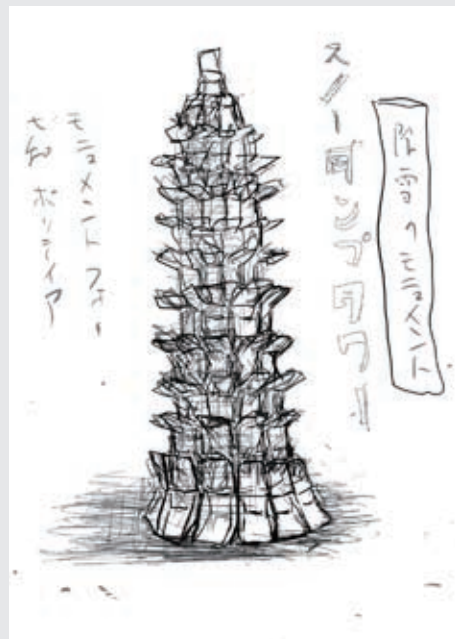
▼利用期間＝4月29日(金)～11月13日(日)

▼販売場所＝大地の芸術祭実行委員会事務局（十日町駅西口）、十日町市総合観光案内所、松代・松之山温泉観光案内所、大地の芸術祭公式ホームページ など

▼パスポート料金

区 分	通常料金	早割料金 (7月29日まで)
一般	4,500円	3,500円
大学・高校・専門	3,500円	2,500円
中学生以下	無 料	

お得
です



深澤孝史作品イメージ

新作の制作が
スタート

作家インタビュー映像公開

大地の芸術祭の里公式ホームページでは、作家と北川フラム総合ディレクターの対談を記録した映像シリーズ、「越後妻有のサイトスペシフィックな作家たち」を公開しています。すでにパート1として、名和晃平氏、目、ニコラ・ダロ氏、中谷ミチコ氏、河口龍夫氏、田島征三氏などの先行公開作家を中心とした皆さんのインタビューが公開されています。

今後はこれから新作を完成させていく作家の皆さんへのインタビューをパート2として公開していきます。まずは、七和地区で新作を展開する深澤孝史氏のインタビューを公開。新作は除雪道具「スノーダンプ」を使った作品（左図参照）で、この地区では雪像づくりや除雪など雪を媒介にコミュニティの絆を強めているのではないかと感じたことなど、新作誕生に関する話が語られています。



インタビュー映像

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し、安心・安全に楽しんでもらえるよう準備をしています。地域の皆さんとの協働作業も進めていきます。

▼参加作家＝37の国と地域262組
(うち新作は13の国と地域94組)

▼作品展示＝常設208点に新作114点（うちパフォー
マンス作品9点）追加

開催
日程

4月29日(金)祝～11月13日(日)

▼全期間を通じて火・水曜日は休みとします
(一部施設は通常営業)。

▼5月3日(火)・4日(水)は祝日のため開催します。

大地の芸術祭「おもてなし支援事業」に 取り組む地域・団体を募集

市では大地の芸術祭会期中に訪れる皆さんに、作品や地域の魅力を案内する地域・団体へ、必要となる経費の一部を補助します。これまでに大地の芸術祭へ訪れた人々からは、「地域の皆さんとの交流が楽しかった」という感想を多くもらいます。この事業を活用し、訪れる皆さんに心からのおもてなしを提供し、交流を深めませんか。

対象となる事業・経費・補助率など、詳しくは十日町市観光交流課へ問合せいただくか、市ホームページを確認してください。

▼申請・交付スケジュール（予定）

3月22日(火)まで	第1次仮申請期間（第1次申請 予定団体数の把握のため）
3月下旬	申請予定団体向け説明会

※申請状況などでスケジュールを変更するときあり



メインビジュアル（ポスターなど）

大地の芸術祭のサポーター「こへび隊」を募集



作品の制作・管理などの活動と一緒にいきませんか。ゴールデンウィーク期間中にも、普段公開されていない作品を公開します。皆さんの参加をお待ちしています。

サポーター登録、活動募集の詳細は、こへび隊公式ホームページ（右記二次元コード読み込み）を確認してください。





さまざまな『雪国だからこそ楽しめる』居住空間プランが提案されました



スノウ リッチ とおかまち

「Snow Rich tokamach! 雪国居住空間コンテスト」の結果

●●●●●問合せ：企画政策課移住協働推進係 ☎755-5137

「子育て世帯向け住宅」と「暮らし体験施設」の2部門に応募された全58プランの中から、書類選考を通過した各部門5プランの提案者による本選会（プレゼンテーション審査）の結果、下記のとおり最優秀賞と優秀賞が決まりました。

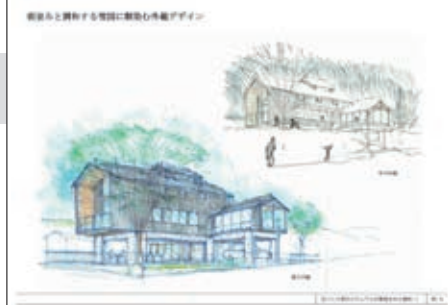
子育て世帯向け住宅（個人向け住宅の新築・改修プラン）

応募総数：33作品

最優秀賞

子供と楽しむ雪国の家 / 平野 永子さん（HRNアーキテツ）

十日町市の自然や文化を感じ、季節を通して子どもたちが健やかに育ち、人々との交流ができる住宅を提案しました。夏は涼しく冬は暖かい空調換気計画、雪国の暮らしを楽しむ平面計画、夏と冬の季節が感じられる外構計画が取り入れられています。



優秀賞

雪国で平屋暮らし。

石田 伸一さん
（株式会社石田伸一建築事務所）



屋根消雪を利用して、雪を楽しむ平屋暮らしの住宅を提案しました。

優秀賞

「春・夏・秋・冬」遊ぶ家
棒田 恵さん、川上 陸さん、
小林 勉さん
（新潟大学工学部、新潟大学自然科学研究科、和洋女子大学家政学部）



四季のアクティビティを楽しめる「二重土間」を活用した住宅を提案しました。

暮らし体験施設（ゲストハウスやシェアハウスなどの新築・改修プラン）

応募総数：25作品

最優秀賞

雪原学舎 / 株式会社 丸山工務所

雪と共生する十日町市の新しい価値を見出す、廃校を活用した「冬に特化したキャンプ場」を提案しました。「地元の人が楽しめるから訪れた人も楽しめる」という考えのもと、学校という建築物を生かしたアイデアです。



優秀賞

OSHIMO（オシモ）

田中 智也さん
今井 博康さん



雪の日に訪れたいクラフトビールとサウナの住み開きゲストハウスを提案しました。

優秀賞

雪間のもてなし

上田 雄貴さん
（大阪工業大学大学院）



雪国を楽しむ居住体験や地域交流、そして雪を構造に活用した仮設建築を提案しました。

本選会審査員 ※五十音順
関口芳史市長（審査委員長）

永瀬俊彦さん（新潟ベンチャーキャピタル株式会社代表取締役社長）

橋田竜兵さん（新潟大学工学部工学科建築学プログラム助教）

堀口正裕さん（TURNS プロデューサー・株式会社第一プログレス代表取締役社長）

三輪良恵さん（三輪アトリエ級建築士事務所代表）

詳細は市ホームページを確認してください。



新型コロナワクチン接種の今後についてお知らせします



5～11歳の小児接種と18歳以上の追加接種（3回目）について

●●●●●問合せ：新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎755-5320



5～11歳の小児接種について

- 対象＝1回目接種日時点で満5～11歳の人
- 接種開始＝3月26日(土)から毎月1回（土曜日または日曜日）
※2回目接種日は1回目接種から3週間後
※3月26日(土)は令和3年度小学5年生のみ予約可
- 接種券（接種券一体型予診票）＝3月上旬から順次発送します。
- 予約受付開始日＝3月14日(月)午前10時～
- 接種会場＝クロステン十日町、千手中央コミュニティセンター
- 予約方法＝下記の予約サイトまたは市コールセンターから予約してください。
- 日程

会 場	1回目接種日（内は2回目接種日）
クロステン十日町	①3月26日（4月16日）※令和3年度小学5年生のみ ②5月8日（5月29日） ③6月4日（6月25日） ④7月2日（7月23日） ⑤7月30日（8月20日） ⑥9月3日（9月24日）
千手中央コミュニティセンター	4月9日（4月30日）

※小児用ワクチンの供給状況などにより、上記接種日程に変更があったときは、十日町あんしんメールや市ホームページなどでお知らせします。

●留意事項

- ・1回目接種後から2回目接種までに12歳の誕生日を迎えたときも、1回目と同じ小児用ワクチンを接種します。
- ・小児接種に関する情報は厚生労働省ホームページを確認してください。



厚生労働省
ホームページ



18歳以上の追加接種（3回目）について

- 対象＝2回目接種を完了してから6か月以上経過している18歳以上の人
- 接種会場＝クロステン十日町、市内の個別医療機関
- 予約方法＝下記の予約サイトまたは市コールセンターから予約してください。

予約方法

- 十日町市ワクチン接種予約サイト（インターネット予約）

<https://vaccines.sciseed.jp/tokamachi/>



予約サイト

- 十日町市ワクチン接種コールセンター ☎0570-012-037

（日曜日・祝日を除く午前9時から午後6時まで）

※コールセンターは混み合うため、できる限り予約サイトからの予約をお願いします。



趣味活・子育て・学び さまざまなジャンルが揃います



令和4年度 各種サークル活動参加者・明石学級生募集

●●●●●問合せ：それぞれに記載

※月や1回など単位のないものは年額

中央公民館で活動（22団体）

サークル名など (50音順)	活 動 内 容	募集 人員	活動日	参加費※	申込み・ 問合せ先
十日町ジュニア ウインドアンサンブル	中学校との合同コンサートをはじめ、各種イベント、福祉施設などでの演奏を行っています（小学校4年生～高校3年生）。	何人でも	土曜日 午後1時30分～ 月3回程度	5,000円	中町 毅 ☎090-4003-8872
パソコン飛鳥	男性講師のもと、ワード・エクセルを中心に分かりやすく楽しく学習しています。会員は8割が女性です。	4人	第1・3水曜日 午前9時30分～	12,000円	若月藤一 ☎757-0311
ハッスル健康体操	号令に合わせ脳トレ・筋トレ・ストレッチ体操をします。一緒に元気な体を作りましょう。	若干人	第1・3水曜日 午前9時30分～	6,000円	星野きよ子 ☎757-1239
フラダンス アロハ・レイ・ピカケ	各種イベントや施設慰問などで、その成果を披露しています。一緒に始めませんか（第1・3木曜日は川治公民館）。	何人でも	第1～4木曜日 午後7時～	入会費1,000円 月4,000円	本山正恵 ☎757-2695
フルートシリンクス	フルートの音色を一緒に楽しみましょう。経験者はもちろん、初心者也大歓迎です。	何人でも	第1～3木曜日 午後7時30分～	6,000円	水落直美 ☎090-5307-6913
ヨガはともだち	ルーシーダットンヨガ(タイ式ヨガ) で体のゆがみや不調を整えましょう。	3人	毎週木曜日 午前9時	月4,500円	佐藤敏子 ☎758-2548

サークル名など (50音順)	活 動 内 容	募集 人員	活動日	参加費※	申込み・ 問合せ先
明石書道会	「きれいな字を書こう」を合言葉に、一人ひとりが自分の好きなスタイルで練習しています。基礎から学べます。	5人	第2・4火曜日 午前9時30分～	8,500円	徳井雅司 ☎090-1666-1897
あしたば 明日葉の会	パソコンのワード・エクセルの基本的技術の習得を目指します。マイペースで気楽に学べる教室です。	2人	第1・3木曜日 午前9時30分～	15,000円	大島善信 ☎090-7243-2267
アレグロ	ピアノを交えた小編成のアンサンブルを楽しみ、個々の技術と表現力の向上を目指します。	何人でも	第2・4日曜日 午後2時～ 第1・3・5月曜日 午後6時30分～	会場費のみ	内山道子 ☎757-4779
イーヨー ヨガ	体に無理のない、無理をしないゆるやかなヨガ体操です。先生の指導のもと楽しく体力作りをしています。	5～6人	第2・4水曜日 午後1時～	7,000円	高橋よね子 ☎757-9465
エアロビクスサークル	健康維持増進のための女性限定サークルです。音楽にあわせて楽しく動きます。	何人でも	毎週木曜日 午前10時～	1回1,000円	佐藤恭子 ☎090-2247-5915
越後魚沼弦楽合奏団 ～アンサンブル・ムジカル ルーチェ～	十日町初の弦楽アンサンブルです。バイオリン・ビオラ・チェロ・コントラバス、各パートを募集中。	各パート 何人でも	毎週土曜日 午後7時30分～	月1,000円 学生は無料	池田芳幸 ☎090-9341-3563
絵手紙の会	基礎から学ぶ「下手がいい。下手でいい。」の楽しい会です。認知症予防にも最適。	若干人	第1・3水曜日 午後1時30分～	2,000円	福原千枝子 ☎752－5311
大人バレエ&ヨガ (十日町おやこ劇場)	バレレッスンは整体そのもの。年齢を重ねても美しく健康な体にいるために、バレエやヨガを初歩から楽しみませんか。	若干人	第1・3月曜日 午前10時～	1回1,000円 +会場費 (会員割引有)	丸山 恵 ☎090-2548-0507
銀の笛ピロロ	一緒にフルートを吹いてみませんか。経験者、初心者どちらも大歓迎です。	何人でも	第1・3・5日曜日 第2・4土曜日 午後7時30分～	月1,000円	大淵敦子 ☎090-4053-4455
詩吟神風流神邑会 末広会支部	詩吟を通して漢詩・和歌の詩を学び、一緒に声を出して楽しみませんか。	何人でも	毎週水曜日 午後1時30分～	月2,000円	関口一夫 ☎752-3400
詩吟を楽しむ会	詩を学び、詩を吟じて楽しめます。発声練習、腹式呼吸で健康増進効果あり。認知症予防にもなります。	何人でも	第1・3金曜日 午後1時30分～	月1,000円	庭野ヨイ子 ☎757-5648
全日本写真連盟 十日町支部	写真を楽しみたい人、初心者也大歓迎です。年に1回写真展やコンテストなどを行っています。	5人	第4火曜日 午後7時～	入会費6,500円 年会費7,000円	小坂幸平 ☎090-2494-7363
妻有踊り隊華焰	親子孫3世代、会員22人のよさこいチームです。地域交流、十日町のPR、健康づくりを目的に活動しています。	何人でも	毎週月曜日 隔週日曜日 冬季は変則日曜日など	入会金500円 大人 月1,000円 小人 月200円	金子紀子 ☎080-3147-0622
十日町 あすなろ山の会	地元の山を中心にハイキング・登山を楽しみます。誰でも参加できる行事も計画します。	何人でも	第1火曜日 午後7時30分～	入会費1,000円 年会費2,000円	金沢正敏 ☎758-3524
十日町 おだまき山の会	地元越後の山を中心にハイキング・縦走・沢登り・岩登り・山スキーなどで楽しめます（保険料も別途必要）。	何人でも	定例会 第1・3火曜日 午後7時30分～	入会費1,000円 年会費10,000円	宮澤健二 ☎090-9630-4946
十日町市民合唱団	発声練習から始め叙情歌、童謡など歌います。一緒に楽しみませんか。	何人でも	毎週水曜日 午後8時～	8,000円	田口秋子 ☎757-6459

各種サークル活動の情報は次ページに続きます

明石学級
(高齢者学習事業)

●期間＝4月～令和5年3月
対おおむね60歳以上の市民
会・申・岡中央公民館 (☎757-5011・F757-5010)
※3月15日(火)午前9時～3月25日(金)の間に、来館・電話・FAXのいずれかで申し込んでください。

【オリエンテーション】
日4月18日(月)
会越後妻有文化ホール
「段十ろう」
※詳細は別途案内を確認してください

コース	学 習 内 容	講師 (敬称略)	定員	学習日 (2時間)	年間 参加費
生け花	色彩や香りなどを楽しみながら、草月流生け花の花型法を学びます(会場は市民活動センター「十じろう」)。	滝沢信一	14人	月1～2回金曜日 午後1時30分～	10,000円
写真	撮影の技術を学び、自然や行催事、毎日の生活を写します。コンパクトカメラでも学習できます。	村山 博	25人	月2回水曜日 午後1時30分～	8,000円
手芸	くらしに役立つ実用品を作ります、編みの基礎などを学びます。	清水道子	10人	第2・4木曜日 午後1時30分～	10,000円
俳句	五七五の文字を通して情感や自然を表現し、俳句を楽しんでいます。	小川信子	17人	第2・4火曜日 午後1時30分～	5,000円
料理	家族にも喜ばれる、おいしくて健康に良い料理を学びます。今年度は料理を会場で食べずに、持ち帰りになることもあります。	蕪木康子	12人	第2・4金曜日 午前9時30分～	8,500円
笑いヨガ	健康維持・増進に効果が期待される、「笑いヨガ」の知識と実践法を学びます。フェイスシールドを着用して活動しますので、参加者は各自で用意してください。	水落善久	14人	第1・3木曜日 午後1時30分～	5,000円

- 留意事項
- ・年間参加費は講師料にあてるので、定員に達しないときは参加費が高くなる場合があります。
 - ・材料費や教材費などは別途負担です。
 - ・年間回数は各コース18～20回を想定していますが、回数や会場は都合で変更になることもあります。

各種サークル活動の続き (会場別に記載)

※月や1回など単位のないものは年額

市民交流センター「分じろう」で活動 (6団体) ◀

サークル名など (五十音順)	活 動 内 容	募集 人数	活動日	参加費※	申込み 問合せ先
絵手紙サークル 「やっこ」	絵手紙の創作を行った後、相互の親睦と鑑賞を楽しんでいます。	何人でも	第1水曜日 午前9時～	適宜 (材料費程度)	須藤方子 ☎090-5538-9665
十日町9条の会	憲法9条を中心に学習を重ねます。学習に役立つ講演会や映写会も、企画・実施します。	何人でも	第1金曜日 午後7時～	なし	吉樂正巳 ☎090-4910-8970
とおかまち随筆クラブ	会員同士で作品を発表して合評会を行うほか、より良い作品を書くためのコツも学びます。	何人でも	第3金曜日 午後7時～	月500円	小川清貴 ☎090-1604-1045
ひまわり会	デッサンと年数回の野外スケッチのほか、市美術展や絵画展に出展し、技術向上や仲間づくりを行います。	何人でも	第2・4水曜日 午後2時～	10,000円	徳永守司 ☎758-3412
フォルトネット お茶にしょうじゃねえ会	ひきこもり、不登校などで悩んでいる人をはじめ、関心のある人もぜひ参加してください。	何人でも	第1土曜日 午後1時30分～	1回300円	関口美智江 ☎090-4955-4169
フォルトネット 家族の傾聴会	ひきこもり、不登校などで悩む家族との交流会です。経験者家族と話しませんか。	若干人	第4木曜日 午後7時～	なし	関口美智江 ☎090-4955-4169

市民活動センター「十じろう」で活動 (4団体) ◀

サークル名など (五十音順)	活 動 内 容	募集 人数	活動日	参加費※	申込み 問合せ先
ゲームクラブ	UNOやドンジャラなどいろいろなゲームを行っています。	何人でも	第2日曜日 午後1時～	1回200円	小泉和也 ☎090-4815-8487
絞り藍遊夢	布を絞り、藍染をして作品や小物を作っ て楽しんでいます。	何人でも	第1・3水曜日 午後6時30分～	月1,500円 (会費500円、旅行 会費1,000円)	田邊康則 ☎090-4091-7021 松井俊明 ☎080-6687-3593
らくが 楽画会	絵を楽しむ会です。風景・静物などを描き、 講師の指導を受けます。	何人でも	第2木曜日 午後7時30分～	6,000円	平野啓介 ☎768-4187
若葉絵	デッサン・水彩・油絵など、講師の指導 を受けながら、楽しく学びます。	何人でも	第1・3木曜日 午後6時30分～ (冬季は変更あり)	7,500円	村山はるか ☎090-9326-2570

令和4年度 子育て 関係サークル活動

0)へ

757-5011、F757-5011

うー(☎757-5011、F757-5011)

ホール「段十ろう」

申・岡電話、FAXで越後妻有文化

持バスタオルなど、乳幼児を寝かせる敷物が必要な方は持参

内乳幼児の歯の発達、読み聞かせなどに関する講話、リズム遊び・手遊び、クリスマス会など

定約15組※定員に達し次第締め切り

無料※内容により別途徴収あり

対生後4か月以上1歳程度の乳児とその母親

会サンクロス十日町

日4月13日～12月14日の期間中、第2水曜日午前10時～11時

すこやか
ランド

ママ友づくりをしながら、楽しく子育てを学びませんか。子育ての悩みを共有したり、子ども同士の交流をしたりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

日4月19日(令和5年3月14日の期間中、毎週火曜日午前10時～11時)

会児童センター「めぐらんど」、サンクロス十日町ほか

対就園前の子どもとその保護者

¥年間3千円(保険代含む)※行事により別途徴収あり

内手遊び・親子体操・工作・季節の行事など

持水分補給の飲み物

申開講式(4月19日(火)めぐらんど)までに参加費を添えて「段十ろう」へ申し込み

※以降も随時受付

問越後妻有文化

ホール「段十ろう」(☎757-5011)

なかよし
ランド

親子で楽しめるイベントや季節の行事がいっぱい。親子でじっくりふれあいながら、楽しい時間を過ごしましょう。

こころの健康を保つために大切なポイント

規則正しい生活習慣

- 決まった時間に起床し、朝日を浴びる。
- 1日3食きちんと食べる。
- 体操などで体を動かす。
- 疲れたときはゆっくり休む。



人とつながる

- 1日1回は誰かと話す。
- 家族や友人で声をかけあうなど意識して交流する。



相談する

- つらいことがあるときは、身近な人や専門家にゆっくり少しずつ話してみる。
- 眠れない、食欲がないなどの症状が続くときには、かかりつけ医または精神科などの専門の医師に相談する。

こころが不安定なときは依存症にも注意

環境の変化・将来への不安などを抱えると飲酒量が増加し、アルコール依存症を引き起こす恐れがあります。また、過度なアルコール摂取は思考の幅を狭め、うつ病などの発症要因となります。お酒は適量を心がけましょう。

※適正飲酒量の目安

ビール	中びん1本
日本酒	1合
缶チューハイ (アルコール度数7%)	350ml 1缶
ウィスキー	ダブル1杯
焼酎	0.6合

【このような兆候は要注意】

- ・飲み始めると止められない
- ・お酒が切れると手が震えたり汗をかいたりする
- ・お酒が原因で他者とトラブルを起こした

など

不安なとき、悩んでいるときは相談してください

▶ 新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談

- 相談時間＝平日午前9時10分～午後4時

新型コロナ	こころの相談	専用電話相談（新潟県精神保健福祉センター内）	☎025-282-7107
-------	--------	------------------------	---------------

▶ 市の相談窓口

- 相談時間＝平日午前8時30分～午後5時15分

健康づくり推進課	☎757-9764
川西支所市民課	☎768-4956
中里支所市民課	☎763-3121
松代支所市民課	☎597-2221
松之山支所市民課	☎596-2169

▶ 県の相談窓口

- 相談時間＝平日午前8時30分～午後5時15分

十日町地域振興局健康福祉部	☎757-2402
中越地域いのちとこころの支援センター	☎0258-88-0070

※以下は電話相談で毎日24時間対応

新潟県こころの相談ダイヤル (ナビダイヤル)	☎0570-783-025
新潟いのちの電話	☎025-288-4343

3月は自殺対策強化月間です



こころとからだを大切に～コロナうつにならないために～

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

新型コロナウイルス感染症がこころに与える影響

感染症流行の長期化

感染への恐怖や先の見通しがつかず、不安を抱えやすい

行動の制限 (自宅待機・交流の制限)

- ・孤立感が高まる
- ・人との交流（お茶のみ・飲み会など）によるストレス解消がしにくい

失業や収入の減少

金銭的困窮により生活への不安を抱えやすい

心配な症状（うつ病のサイン）

次のような症状が2週間以上続くとき、早めに専門医を受診しましょう。

こころの症状

- ・気分が沈む
- ・物事を悪く考える
- ・不安でイライラする
- ・自分を責める
- ・自分などはいないほうがよいと考える
- ・死にたくなる
- ・やる気が出ない
- ・集中できない
- ・楽しめていたものが楽しめなくなった

など

からだの症状

- ・不眠
- ・食欲不振
- ・疲れやすい
- ・だるさ
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・耳鳴り
- ・めまい
- ・ご飯がおいしくない
- ・腹痛
- ・便秘
- ・下痢
- ・性欲減退

など

周囲の人が 気づくサイン

- ・表情が暗い
- ・涙もろい
- ・反応が遅い
- ・落ち着きがない
- ・飲酒量の増加
- ・遅刻、欠勤が増える

など

できていたことができなくなるなど、普段と様子が違うときには注意が必要です。また、高齢者は認知症と間違われ、こころの不調に気づかれずに悪化させてしまうことがあります。周囲の人は、いつもと違う様子に気づいたら声をかけ、心配なときは受診や相談を勧めてください。

新型コロナウイルス感染症のまん延により、感染の心配や行動の制限、先の見えない不安など、ストレスが増え、こころや体の不調を感じる人は少なくありません。

3月は自殺対策強化月間です。特に、春は心理的に不安定になりやすい時期でもあります。こころの健康を保つために、この機会に知ってほしいことや相談窓口について紹介します。





Vol.
12

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



1：雪国に春を告げる
雪割草
2：会場の様子



第30回 松代雪割草展示即売会

雪国の春を彩る、雪割草の展示即売会が開催されます。苗の販売も行われるほか、市長賞など受賞作品の展示もあり、出品している松代地域の雪割草愛好家の人から育て方のコツを教わることができます。会場で可憐な雪割草の魅力を楽しみませんか。



日 3月26日(土)・27日(日) 午前9時から午後4時
会 まつだいふるさと会館 2階常春ホール

**ECHIGO-
TSUMARI**
ART FIELD

地元から芸術祭を盛り上げよう!!
サポーター活動日誌

大地の
芸術祭
サポーター通信
64

サポーター説明会
スタッフが語る!「越後妻有2022冬 SNOWART企画展」

2月18日(金)：オンライン

越後妻有里山現代美術館 MonETの冬の企画展「北越雪譜アドベンチャー」は、北越雪譜の世界を雪とアートで表現する作品です。この日は、サポーターの皆さんに企画展の制作や運営の楽しさを知ってもらうため、作品運営スタッフの寺本さんから本企画展に込められた思いや準備でのエピソードのほか、作品制作やサポーター活動について話を聞きました。

サポーター事務局では、いよいよ開催となる「越後妻有大地の芸術祭 2022」本会期中のサポーターも募集しています。詳しくはサポーター公式ホームページを確認してください。



■問合せ＝観光交流課芸術祭企画係 ☎757-2637



このコーナーでは、市の魅力発見や、皆さんの生活に直結する情報などをお知らせします

Pick Up ニュース

参加には事前申し込みが必要です

令和4年度 十日町市成人式のお知らせ

●●●●●問合せ：生涯学習課 ☎757-5011

- 日 5月3日（憲法記念日）午前11時～
- 会 越後妻有文化ホール段十ろう※オンライン参加者は自宅など
- 対 市内出身の新成人（平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ）

【市内に住民登録がある人】

3月下旬に案内文書を郵送します。

【市外に住所を移した人】

参加を希望するときは、上記の問合せ先へ連絡してください。

参加にあたっての留意事項

- 4月15日(金)までに事前申し込みが必要です。詳細は案内文書を確認してください。
- 当日出席する人は、申込締切後に送付する入場券に必要事項を記入して、会場へ持参してください。
- 国が新潟県に緊急事態宣言などを発令したときなど、新型コロナウイルスの感染状況により、オンラインのみの開催や、延期・中止とすることがあります。開催の判断は3週間前までに行います。
- 家庭内でも感染症予防を徹底し、高齢者との接触は控えるようお願いします。

式典での「新成人の抱負」発表者を募集します

- 募集人数＝男女各1人
※選考で決定
- ✕ 4月15日(金)必着
- 応募方法＝氏名、住所（行政区）、生年月日、電話番号、メールアドレス、性別、出身校、職業、二十歳の誓いなどメッセージ（800字程度）を記した内容を、郵送や電子メールで送付するか、上記問合せ先へ持参（オンラインでの発表となることもあり）。

Serialization corner 連載コーナー

みんなの心をつなぐ手話 Vol.12

今回は色にまつわ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 指文字

手の形を文字に対応させて、「あいうえお」などの50音、数字や単位、アルファベット26文字などを表すものです。名前や地名などの固有名詞や手話単語に置き換えることができない単語は、指文字を用いて表現します。

白・白い



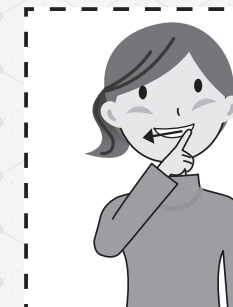
右手の人差し指で歯を指し、そのままその指を左方向へ動かす。

黒・黒色



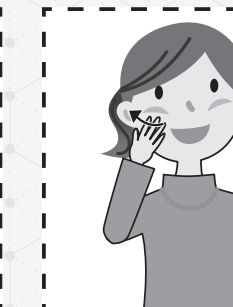
右手を髪にあて、下方向に頭をなでる。

赤・紅



右手の人差し指で唇を指し、その指を右方向へ動かす。

青・青色



右手の指先で後ろ方向に頬をなでる。

表彰おめでとうございます

文部科学大臣表彰

（「家庭教育支援チーム」活動推進に関する功績）

十日町市家庭教育支援チーム「なかよしランド」（富井朝子代表）

平成元年度から30年以上にわたり、市の幼児・青少年教育事業「なかよしランド」を支援してきた同チーム。遊びを通して、親子のより良い関係性の構築をサポートするなど、乳幼児期における家庭教育推進の取組みが評価されました。現在も、「親子のかけがえのない時間を大切に、ともに育つ喜びを感じてほしい」との思いで、スタッフの皆さんは活動を続けています。



警察庁長官表彰

（交通栄誉章）

交通安全の分野で、長年にわたる活動の功績や地域への貢献が認められました。受賞者は下表の皆さんです。

緑十字金章	鈴木 登 さん（73歳・芋川）／写真前列中央
緑十字銀章	村山 勤 さん（70歳・程島）／写真後列左から2番目
	玉垣哲郎 さん（69歳・下川原町）／写真後列一番左
	若山俊雄 さん（73歳・上野）／写真後列右から2番目
	井川明弘 さん（58歳・新町新田）／写真後列一番右

北陸農政局長賞

（農山漁村男女共同参画優良事例表彰）

水落 静子さん（62歳・願入）

地元の女性たちとともに、閉校した旧東下組小学校の一室を地元の野菜や山菜の加工施設として活用するほか、農家レストラン（うぶすなの家）で伝統食や農業体験などを提供しています。これらの取組みが、女性ならではのアイデアで地域女性の活躍の場を創出し、農山漁村の男女共同参画についての優良な活動であると評価され、受賞しました。水落さんは「協力していただいた仲間たち皆で受賞したものと考えています」と、受賞の感想を話してくれました。



FC越後妻有の選手と一緒にストレッチを行う参加者

地域への感謝を込めて、「健康づくり」で恩返し

2月17日(木)：段十ろう

農業女子サッカーチーム「FC越後妻有」の選手が講師になった体操教室が開催されました。教室では、スポーツ医・科学の知見をもとにコンディショニングトレーニングを展開する「株式会社R-body project」の講習を受講し、資格を取得した選手の指導で、ストレッチやシナプソロジー（「手足で別の動きをする」など頭で考えながら体を動かし脳を活性化する運動）が行われました。最初は慣れない動きに苦戦していた参加者も、徐々にスムーズに動けるようになり、運動を楽しんでいました。この日講師を務めた大矢千尋選手は、「この運動は子どもから大人まで楽しむことができ、けがの予防や運動機能の改善にも効果があります。FC越後妻有を応援してくださる地域の人々との交流の場として、今後も定期的開催していきたいです」と今後の目標を話してくれました。

新鮮な農産物を新幹線でお届け

2月9日(水)：JRガーラ湯沢駅

この日JR千葉駅で行われる「うまさぎっしり新潟産直市」で販売するため、十日町産魚沼コシヒカリなど6種類・12箱の市内産農産物を上越新幹線に積み込み、首都圏へ輸送しました。この事業は、JR東日本・JA十日町と連携して行われた、当市では初めての取り組みです。定時制が高く、迅速に輸送できる「新幹線輸送」は、農産物を新鮮な状態で食卓に届けることができます。JA十日町の志賀義雄常務理事は、「朝一番に収穫したものを、その日のうちに消費者に届けられることは大きなメリットです。特に鮮度が大事なアスパラガスやスイートコーンなどの輸送も今後検討していきます」と話してくれました。



新幹線への積み込みと見送りの様子



社会福祉協議会小川会長から贈呈

十日町看護専門学校生へ「つなぐ」思いやりのお米

2月9日(水)：新潟県立十日町看護専門学校

地域の医療現場の将来を担う学生を応援するため、十日町市社会福祉協議会から県立十日町看護専門学校生へお米が贈呈されました。このお米は南魚沼市社会福祉協議会から譲り受けたもので、さまざまな人の思いが繋がったお米であることから「つなぐ」と命名され、1人に5キロずつ全学生72人へ贈られたものです。

2年生の鈴木虎太郎さんは、「一人暮らしの学生も多いのでうれしいです。地域の方や社会福祉協議会の皆さんが繋がってくれた思いやりの気持ちを、今度は私たちが患者さんへ届けたいです」と話してくれました。

十日町市出身者がオリンピックの大舞台で奮闘

2月4日(金)～20日(日)：中国・張家口市

北京2022冬季オリンピック競技大会クロスカントリースキー競技に日本代表として出場した、当市出身の宮沢大志選手（JR東日本スポーツスキー部所属／水沢中出身）と児玉美希選手（太平洋建設SC所属／吉田中出身）。オリンピックという大舞台で、2人は持てる力を出し切り奮闘しました。結果は下表のとおりです。

大きな夢と感動を、ありがとうございました。今後のますますのご活躍を、故郷から応援しています。

宮沢大志選手	●男子スプリント・フリー：32位 ●男子15kmクラシカル：67位 ●男子4×10kmリレー：10位（2走で出場し区間14位）
児玉美希選手	●女子7.5km+7.5kmスキーアスロン：52位 ●女子4×5kmリレー：11位（4走で出場し区間13位） ●女子30kmマススタート・フリー：50位



写真は2人がトレーニングに励んだ吉田クロスカントリー競技場で行われた応援イベント（1月22日）の様子

「森の学校」キョロロ

3月15日～4月14日の里山体験プログラム

日時／テーマ

3月19日(土) 午後1時30分～4時／雪虫さがし(無料) 定10人

3月20日(日) 午後1時～3時／里山の生き物サポーターズ 定10人(参加無料・材料費1,000円)

3月21日(月祝)・27日(日)・4月3日(日)・10日(日) 午後1時～2時30分／里山の生き物探検 定20人

3月26日(土) 午前5時30分～8時30分／定例探鳥会(無料) 定20人

4月9日(土) 午前8時～9時30分／こども野鳥の会探鳥会(無料) 定20人、午前10時～正午／ブナの森ようちえん 定15組

※小学3年生以下は保護者同伴

●入館料＝500円、中学生以下無料

●参加費＝500円、未就学児無料

☎キョロロ(☎595-8311)

森のクラフトコンテスト

木の実などの自然素材を組み合わせ、自分だけのオリジナル作品を作って参加しませんか。参加は無料です(別途工作代1200円が必要)。

グランプリ作品には賞品があり、ポスターで展示されます。

4月3日(日)まで受け付けしています。事前予約不要ですの

でぜひ参加してください。

会・間あてま森と水辺の教室ポ
ボラ(ホテルベルナティオ
隣接・☎758-4811)

新入社員実務基礎セミナー

4月19日(火)午前9時～正午、午後1時30分～4時30分

会ラポート十日町

¥千円(非会員2千円)※資料代含む

定各先着50人

内新入社員に必要な基礎知識や職場でのルール・マナーなど

講第四北越リサーチ&コンサルティング(株)

☎3月25日(金)

申・間十日町商工会議所(☎757-5111)※申込みは会議所ホームページから

オーケストラ・リベラ・クラシカ十日町公演

指揮・チェロに鈴木秀美氏
チェンバロに上尾直毅氏を迎え、12人による小編成での演奏です。

日6月4日(土)午後6時開演

¥全席自由…3500円、高校生以下2千円(消費税込、当日は500円増、段サポ500円割引券使用可)

●チケット販売 3月26日(土)午前9時からプレイガイドで一般販売

グランドピアノ体験会2022

2台のピアノの響きをホールで体験

日4月19日(火)～24日(日)

対県内在住者(中学生以下は保護者同伴)

●ピアノ 2ベヒシュタイン
EN/ヤマハCF

¥1区分(30分) 700円

●申込受付開始 3月29日(火)

他詳細はホームページ、フェイスブック、各公民館にチラシ配布

会・申・間越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)

募集

いづもまつり参加団体募集

日5月5日(木)・祝午前10時～午後2時

会市民交流センター「分じろう」子育てを応援する市民活動団体など

内未就学児・小学生とその保護者向けに開催するイベント

●プレイガイド 越後妻有文化ホール「段十ろう」、イフラス e+

●注意事項など

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を行い、公演を実施します。マスクを着用して来場し、体調が悪いときは来場を控えてください。
- ・未就学児の入場はご遠慮ください。
- ・車いす席希望者はチケット購入時に申し出てください。

他6月4日(土)午後2時・公開リハール開催(チケット購入者のみ観覧可)

会・間越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)

広告掲載

令和4年度

新潟県交通災害共済加入募集中!!

「交通事故(※)」によるケガ等に見舞金を支給します

※自損事故・車の同乗者・自転車転倒事故(道路を運転中)等も対象になります

お申込み方法など詳しくは、町内会経由で配布される封筒の中身をご覧ください。

お申込み／市内金融機関窓口(市役所・郵便局・農協本店では申込みできません)
お問合せ／十日町市 防災安全課 防災安全係☎025(757)3197
(もしくは各支所 地域振興課 地域振興係まで)

年会費

500円

ひとり年額500円です

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

日日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 ¥ 料金 (記載がないときは無料) 定 定員 内 内容 持 持ち物 講 講師 他 その他 ✕ 締め切り 申 申し込み 間 問い合わせ F A X

第67回名作読書講座

日3月24日(木)午後7時30分～8時45分

対中学生以上

定20人

内カミュの「ペスト」

講庭野三省さん

会・間情報館(☎750-5100)

春季短期集中講習会 水泳・体操

日3月26日(土)～29日(火)の4日間連続 午前8時30分～9時45分

春休み英語であそぼう

日／対3月28日(月)・30日(水)午前9時30分～10時30分／小学4～6年生、午前10時45分～11時45分／中学生

会市民交流センター「分じろう」

定各7人(両日参加の人優先)

講アマンダ・マールブルさん(国際交流員)

☎3月24日(木)

申・間企画政策課広報広聴係(☎757-3112)

まちなかステージ		
3月15日～4月14日の行事予定表		
月	日	内 容
3月	17日(木)	自然食品・エコ商品販売(えことぴあ)
	24日(木)	●時間＝午前11時～午後7時
	31日(木)	会分じろう：マーケット広場
	18日(金)～21日(月・祝)	ねころんだ展(フォルトネット) ●時間＝午前9時～午後9時30分(21日は午後3時まで) 会十じろう：ギャラリー
3月	19日(土)	十日町おもちゃ病院 ●時間＝午前10時～午後3時(受付は午後2時まで) 会分じろう：ルーム1
	21日(月・祝)	つまみ細工体験ヘアアクセサリー作り(NPOひとサポ) ●時間＝午後1時30分～ 会分じろう：2階和室 ¥1,700円 定6人 ※要予約
	23日(水)	貴金属ブランド品・金券などの買取(フィールドマックス)
3月	24日(木)	●時間＝午前9時～午後5時 会分じろう：2階ルーム1

分十ろう 4月のホールイベント予定	
日	内 容
17日(日)	きらら会 春に舞う(10周年) ●開演時間＝正午 ¥1,000円

「お知らせ」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載しているイベント・催し・相談などでも、中止・延期となる場合があります。最新情報は、それぞれ問合せ先へ確認してください。

催し・講座

～お知らせ・ガイド～

三味線三清会30周年記念
唄と踊りの誘い

日3月27日(日)午後1時開演

会越後妻有文化ホール「段十ろう」

●ゲスト 津軽民謡唄手、津軽三味線、津軽民謡踊手 踊り間林(☎080-1093-0866)

対／定水泳…4歳～小学6年生／35人、体操…年中～小学2年生／10人

¥5865円

他詳細はホームページを確認

会・申・間十日町体力づくり支援センター(☎758-3343)

月	日	内 容
3月	28日(月)	雑談会議(NPOひとサポ) ●時間＝1部：午後2時～3時30分、2部：午後4時～5時30分、3部：午後7時～8時30分 ※要予約 会十じろう：1階ギャラリー
	7日(木)	自然食品・エコ商品販売(えことぴあ) ●時間＝午前11時～午後7時 会分じろう：マーケット広場
4月	9日(土)	雑談会議(NPOひとサポ) ●時間＝1部：午後2時～3時30分、2部：午後4時～5時30分、3部：午後7時～8時30分 ※要予約 会十じろう：1階ギャラリー
	10日(日)	とおか市(NPOひとサポ) ●時間＝午前9時～午後1時 会分じろう：マーケット広場

【分じろう：まちの歴史文化コーナー HAKKAKE】	
月日	展示内容
4月4日(月)まで	弥生時代の甕 ^{かめ} 一城之古遺跡ー

間越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館
「段十ろう」(☎757-5011)

- 利用申込時に掲載を希望したイベントのみお知らせします。
- 段十ろうホームページ、フェイスブック、Facebookでも情報を随時お知らせしています。

子育て世帯への臨時特別給付金についてのお知らせ

離婚などにより「子育て世帯への臨時特別給付金」を受け取れていない人へ

基準日以降に離婚などの事由により、子育て世帯への臨時特別給付金を受け取れていないひとり親世帯（離婚協議中で別居している人を含む）は、「支援給付金」を受給することができます。詳しくは市ホームページを確認し、対象となる人は3月31日(木)までに申請してください。

【子育て世帯への臨時特別給付金の申請期限】

子育て世帯への臨時特別給付金の申請受付は、3月31日(木)で終了します。未申請の対象世帯は早めに手続きをしてください。詳しくは市ホームページを確認してください。

☎子育て支援課子育て支援係 (☎757-3719)



子育て世帯への臨時特別給付金（支援給付金）



子育て世帯への臨時特別給付金

福祉・健康



4月の全血献血

- 松代庁舎(松代支所) 11日(月)午前10時～11時45分
- 松之山庁舎(松之山支所) 11日(月)午後1時45分～3時30分

- 十日町砂利俵 21日(木)午前10時～11時30分
- 十日町市役所 21日(木)午後1時30分～午後4時

☎健康づくり推進課母子保健係 (☎757-9759)

手話奉仕員養成講座受講生募集

- 日 5月11日～11月30日までの毎週水曜日午後7時30分～(5月11日は開講式のため午後7時～)
- 会 越後妻有文化ホール「段十ろう」
- ¥ 5500円(テキスト代込み)
- ※ 4月22日(金)
- 申・☎十日町市社会福祉協議会 (☎750-5010、F 752-7020)

十日町子ども・子育て会議委員の募集

- 募集人数 1人
- 任期 4月1日から2年間
- 会議 年間1回程度
- 応募資格
 - ・市内に住む20歳以上の人
 - ・会議に出席できること
 - ・当市のほかの審議会などの委員を2つ以上兼務していないこと
- ・公務員は任命権者から就任の承認を得ること
- ※ 3月25日(金)必着
- 申・☎応募用紙に必要事項を記入して、持参・郵送・FAXまたはEメール

(t-kosodate@city.tokamachi.jp) のいずれかで、〒948-8501十日町市千歳町3丁目3番地 子育て支援課子育て支援係 (☎757-3719、F 752-4635) へ

U-15バスケットボール教室参加者募集

- 練習日/会 毎週月曜日午後7時～9時/十日町総合高校、毎週土曜日午後2時～4時/なかさとアリーナ ※初回は5月9日(月)
- 対 中学1～3年生の男女
- 定 男女各20人程度
- ¥ 千円/月 ※ほか保険料必要
- 申 4月24日(日)午前10時より越後妻有文化ホール「段十ろう」で保護者説明会を開催後、申込書を提出(以後受け付けない)。
- 申 市バスケットボール協会・富井 (☎080-1062-2994)

酪農ヘルパー募集

- 内 乳牛の搾乳(さく)給餌などの作業
- 勤務日数 1日4時間(午前6時～10時または午後5時～9時)

時(9時)・月20日程度(相談可)

- 勤務地 十日町市・津南町の酪農場(毎回変わることもあり)
- 給与 5千円/回(交通費支給)

- 応募資格 十日町市・津南町在住で、普通運転免許を有する人(未経験者可)
- 募集人数 若干人(面接あり)
- ※ 4月30日(土)
- 申・☎履歴書を持参・郵送で、〒948-0041十日町市北新田169番地1 中魚沼酪農ヘルパー利用組合事務局(中魚沼NOSAI センター内・☎752-264) へ

大卒程度 国税専門官募集

- 受験資格 平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの人、また平成13年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかに該当する人
- ①大学卒業者および令和5年3月までに大学卒業見込みの人
- ②人事院が①と同等の資格があると認める人

子育て



児童扶養手当額変更のお知らせ

- 4月分から手当月額と第2子以降の加算額が変わります。
- 手当月額 4万3070円(90円減)
- 第2子加算額 1万170円(20円減)
- 第3子以降加算額 6100円(10円減)

※いずれも全部支給のとき
☎子育て支援課子育て支援係 (☎757-3719)

スポーツ

第2回市長杯ビーチボール大会

- 日 4月24日(日)午前8時45分～午後3時30分
- 会 なかさとアリーナ(予定)
- 区分 男子の部・女子の部
- ¥ 1チーム3千円(会員チームは2千円)
- ※ 4月8日(金)
- 申・☎十日町ビーチボール協会・総務 (☎090-2322-1924)

催し・講座

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談

期日前投票立会人募集

☎選挙管理委員会事務局 (☎757-3191)

令和4年度に予定されている新潟県知事選挙、および参議院議員通常選挙の期日前投票に従事する投票立会人を募集します。

- 応募資格
 - ・選挙権を有する人
 - ・特定の候補者の選挙運動や政治活動を行っていない人

内 投票用紙の交付・投函・持ち帰りなどの誤りがないかの確認など

※ 4月11日(月)

【県知事選挙：5月29日(日)投開票】

●期日前投票期間＝5月13日(金)～28日(土)の16日間

会 保健センター(市役所本庁隣) および各支所※各会場の日程・従事時間は問合せ

【参議院通常選挙：期日未定】

会場は県知事選挙と同様になる予定です。詳細は決まり次第、応募者にお知らせします。

事院人材局試験課 (☎03-3581-5311)、そのほか…関東信越国税局人事第二課試験係 (☎048-600-3111)

4月の休館日

- 段十ろう 11日(月)・25日(月)
- 千手中央コミュニティセンター 毎週(火)

情報館 25日(月)
博物館 毎週(月)

まつだい郷土資料館・まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」 毎週(火)・(水)

市総合体育館 19日(火)
川西総合体育館 27日(水)

なかさとアリーナ(中里体育館) 12日(火)
松代総合体育館 毎週(月)

ひだまりプール 毎週(火)
キヨロロ 毎週(火)

分じろう 毎週(火)
十じろう 毎週(火)

4月マイナンバー時間外開庁日

- 日 1日(金)・4日(月)・5日(火)・午後6時40分まで(本庁)・14日(木)・28日(木)午後7時20分まで(本庁)・16日(土)・24日(日)午前9時～午後4時(本庁)・3日(日)(川西・松之山)・10日(日)(中里・松代)
- 会 本庁および支所市民課窓口
- 内 マイナンバーカードの手続き



3月・4月は引越し業者に依頼が集中するため、希望に添えないときがあります。一方で引越し時期を分散した人からは「ピーク時より引越し料金が安くなった」などの感想が聞かれます。スムーズな引越しのために、混雑時期を外した引越しを検討しませんか。

問 北陸信越運輸局新潟運輸支局輸送・監査部門（☎025-285-3123）

分散引越にご協力を
お願いします

い。なお、令和4年度の公共交通マップは、市報4月10日号と合わせて配布予定です。

問 企画政策課企画政策係

757-3193

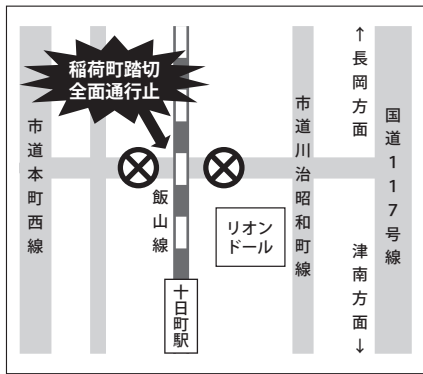
稲荷町踏切道の拡幅工事に
伴い、稲荷町踏切道において
車両・歩行者の通行ができま
せん(夜間・休日含め終日全
面通行止め)。ご迷惑をおか
けますが、ご理解とご協力
をお願いします。

市道川治昭和町線

稲荷町踏切道の拡幅工事に伴う交通規制について（再告）

国道117号線

↑長岡方面
津南方面↓



建設課土木係 (756-5012)

建設工事における経常共同企業
体の入札参加資格審査申請

令和4・5年度に、市が行う建設工事の入札に経常共同企業体を結成して参加を希望

令和4年度 犬の登録・狂犬病予防集合注射の日程のお知らせ

飼い犬は、登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

¥3,250円※新規登録犬は登録料3,000円も別途必要
持案内はがき（既登録犬のみ）

●注意事項

- ・死亡、転入、変更があったときは、届出が必要です（認印、鑑札、注射済票を持参し、環境衛生課または集合注射会場へ）。
- ・時間内に来場し、ふんは飼い主が責任を持って片付けてください。
- ・老齢、病気などで注射が受けられないときは、獣医師の診察を受け猶予証明書を発行してもらってください。
- ・体調がすぐれない人は来場を控えてください。
- ・はがきは3月25日(金)以降に送付します。

日・会 下表のとおり（頭数の減少により会場を集約しました）

地域	期 日	会 場	時 間
十日町	4 月 7日(木)	十日町保健所	午前 9 時～10 時30分
		十日町市児童センターめぐらんど	午前10時50分～11時30分
		平成園	午後 1 時30分～1 時45分
		水沢公民館	午後 2 時～2 時40分
	4 月 12日(火)	大井田コミュニティセンター	午前 9 時30分～10 時
		十日町市利雪親雪 総合センター	午前10時30分～11時30分
		中条公民館	午後 1 時30分～2 時15分
	4 月 19日(火)	吉田山谷集会所	午後 1 時30分～1 時50分
		吉田公民館	午後 2 時10分～2 時35分
5月 15日(日)	市役所本庁	午前 9 時～11 時	
川西	4 月 19日(火)	高齢者コミュニティセンター	午前 9 時15分～9 時40分
		上野地区コミュニティセンター	午前 9 時55分～10 時15分
		千手中央コミュニティセンター	午前10時35分～11 時 5 分

地域	期 日	会 場	時 間
中里	4 月 11日(月)	旧総合センター	午後1時15分～2時10分
		倉俣集落センター	午後2時25分～2時40分
		宮中集落センター	午後3時～3時15分
松代	4 月 11日(月)	松代支所	午前9時30分～10時10分
	5 月 15日(日)	松代支所	午後3時30分～4時
松之山	4 月 11日(月)	自然休養村センター	午前11時～11時45分
市外	5 月 15日(日)	津南町役場	午後1時30分～2時20分

※どの会場でも受けることができます。都合の良い日時・
会場で受けてください。

問環境衛生課環境企画係 (☎752-3924)

空き家、降雪で損壊が生じていませんか

今冬の降雪で空き家の建物被害が発生しています。屋根や外壁の変形、屋根材の剥離、雨どいの破損などはありませんか。空き家の適切な管理は所有者などの重大な責務です。空き家からの屋根材や外壁などの落下は、地域住民や通行者の命に係わる問題にもなり、高額な損害賠償責任が発生することもあります。強い風が吹く春を迎える前に、空き家に異常がないか確認してください。

問 防災安全課特定空家対策係
(☎ 757-3197)



空き家管理
二次元コード

十日町車庫へ魚沼基幹病院の直通バスの実証運行を開始します

- 運行開始日 4月1日(金)から
- 運行日・本数 平日のみ・2・5往復
- 主な経由地 十日町駅西口入口、十日町病院前、市役所

成年年齢引下げ “18歳は「オトナ」です”

来月4月1日から、成年（成人）年齢が18歳に引下げられる改正民法が施行されます。すでに18歳、19歳に達している人はその日に一斉に新成人となり、18歳未満の人は18歳の誕生日を迎えた日に成年に達します。成人は保護者の同意が必要な未成年者と違い、自分の意思で契約ができる一方で、その責任も自分自身で負うことになります。知識不足の若者を狙う悪質業者や、無計画なクレジットカードの利用による支払い困難など、注意しなければならないことがたくさんあります。インターネットの情報に流されたり、うまい話に飛びついて安易な契約をしないよう、判断力や計画性を身につけましょう。

※飲酒・喫煙・ギャンブルなどは20歳になるまで認められません。

問十日町市消費生活センター
(☎757-3740) ※平日午
前9時から午後4時です。

消費者庁
LINE公式アカウント
「消費者庁 若者ナビ!」



消費者トラブルにあわないための、知って安心のお役立ち情報が満載です。

友だち登録は
コチラ

鉄道・バスのダイヤ改正

3月～4月は、鉄道・バスのダイヤ改正が多い時期です。鉄道やバスを利用するときは、事前に各交通事業者のホームページなどにより、最新のダイヤを確認してください。

寄付ありがとう ※敬称略

- とおかまち応援寄附金＝本山貴昭（埼玉県川口市）、藤村康史（埼玉県久喜市）、松永昂大（東京都港区）、渡辺まり子（埼玉県春日部市）、久枝良雄（福岡市）、波多祐紀（兵庫県西宮市）、石井博（神奈川県厚木市）、西村敏郎（山口県周南市）、大内敦（東京都品川区）、上瀧利治（仙台市）、林正志（千葉県八街市）、臼井伴恵（東京都三鷹市）、向井秀哉（横浜市）、太田和美（東京都目黒区）、銘苅耕作（東京都世田谷区）、内藤秀和（京都府向日市）、樋口茂（東京都板橋区）、鮎澤喜代美（神奈川県川崎市）、鈴木毅（東京都東村山市）、土方一範（東京都大田区）、村松大吾（東京都武蔵野市）、矢野武（横浜市）
- 情報館分＝野村紀昭（北新田1）、福原典男（新座3）、鶴巻さやか（伊勢平治）、田村孝次郎（寿町4）、北浦田集落代表・早川定雄
- 十日町市へ＝小宮山雄介（北新田2）

**働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談**

日 4月13日(水)・27日(水)両日とも午前10時～正午※開催日以外にも随時相談可

会 保健センター(市役所本庁隣)
申・岡福祉課 援助係 (☎757-9739)

教育相談

日 月～金曜日午前9時～午後4時(祝日・振休除く)

会・岡教育相談センター(丸山町・☎752-7565)

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)

コミュニティ助成事業報告



☎観光交流課芸術祭企画係 (☎757-2637)

(一財) 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、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。この助成金を活用して、NPO法人越後妻有里山協働機構が実施した事業を紹介します。



〔情報館〕4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ことがあります

☎情報館 (☎750-5100)

一般向け

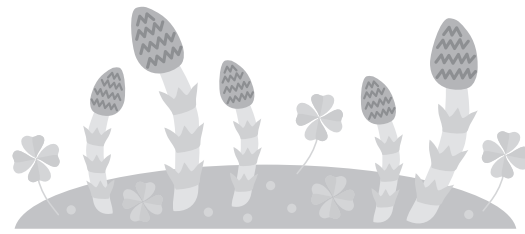
春が来た 「おとな料理制作室へようこそ」、「一度は観たい春を彩る桜の名所」など、春の訪れに心がおどる本を紹介します。
やってみよう! 「散歩が楽しくなる俳句手帳」、「県立!再チャレンジ高校」など、新たなチャレンジに向けての本を紹介します。

児童向け

春さくらまんかい 「おはなみくまちゃん」、「さくららら」など、春の芽吹きを感じられる本を紹介します。
新しい挑戦 「じゅんぴはいいかい」、「ちいちゃんときのぼり」など、挑戦する姿が描かれた本を紹介します。

するときは、参加資格審査の申請をしてください。

- 受付期間 ☎ 3月22日(火)～28日(月)※期間外は申請不可・申請期間が短いので注意。
- 資格有効期間 ☎ 4月1日から2年間
- 申請可能業種 ☎ 土木一式工事、建築一式工事、舗装工事、電気工事、管工事、鋼構造物工事
- 構成員の条件
・中小建設業者であること。
・構成員が、令和4・5年度十日町市建設工事入札参加資格者名簿に登録されていること。
・ほかの共同企業体の構成員となっていないこと。
- 申請書類
・入札参加資格審査申請書
・構成員一覧表
・経常共同企業体の協定書
・経営事項審査結果通知書の写し
※申請書と構成員一覧表は市ホームページに掲載してある様式を使用すること
- 問 財政課契約検査係 (☎757-3114)



農業委員会事務局の本局が移転

現在中里庁舎にある農業委員会事務局の本局が、4月1日から本庁舎2階の農林課隣に移転します。これに伴い、中里庁舎には地域振興課内に農業委員会中里事務所が新設されます。

☎ 農業委員会事務局 (☎763-2515 ※4月から ☎757-3286)

税務課からのお知らせ

令和4年度の固定資産税に係る「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧と「課税台帳」の閲覧

【縦覧帳簿の縦覧】

- 縦覧できる人＝納税義務者、納税管理人、納税義務者からの委任状を持参した人（法人は代表者印が必要）。
- 手数料＝期間中無料

【課税台帳の閲覧】

- 閲覧できる人＝納税義務者、納税管理人、借地人・借家人、納税義務者からの委任状を持参した人（法人は代表者印が必要）。
- 手数料＝期間中無料

※期間後は有料で閲覧可。また期間中でも課税台帳（名寄帳）の発行は手数料が必要。

〔共通〕

- 期間＝4月1日(金)～5月31日(火)の開庁日（午前8時30分～午後5時15分）
- 必要なもの＝運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど顔写真付きの公的な身分証明書1点（顔写真付きの公的な身分証明書がない人は、保険証・年金手帳など公的機関が発行したもの2点）、借地人・借家人は契約書など権利関係を示す書面
- 会・申・岡 土地資産税係 (☎757-3728)、家屋資産税係 (☎755-5131)、または各支所市民課

軽自動車税(種別割)の賦課基準日は4月1日



軽自動車税（種別割）は4月1日時点での所有者または使用者に対して課税されます。すでに車体を廃棄・譲渡していても手続きをしないと課税されるので、4月1日までに手続きを済ませてください。また、市外へ転出したときは、車検証の住所変更の手続きが必要です。

☎市民税係 (☎757-3716)

市役所窓口を延長します

本庁窓口業務延長
(平日のみ)

●延長期間 3月30日
(水) 4月5日(火)
※4月2日(土)・3日(日)は除く
●延長時間 午後7時
まで

本庁窓口のみ延長します。
また、延長時間中は各窓口とも対応する職員がいないため、対応に時間がかかることもあります。



詳細は
こちらから

届出はお早めに

3月～4月は就職・転勤・進学などに伴い、窓口が混雑します。特に昼休みや休日の前後は混み合うので、手続きや証明書の取得など早めに済ませてください。

延長窓口の業務内容

① 戸籍

出生届・死亡届などの戸籍届出の受付、戸籍・除籍・改製原戸籍証明書の取得など。

② 住民基本台帳

転入届・転出届・転居届、世帯主変更届の受付、住民票の写しの取得など。

● 留意事項

・旅券(パスポート)の申請は対応できません
・戸籍や住民票などの請求時に本人確認を行います。運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類を持参してください

③ 印鑑登録・証明書の発行

④ 自動車臨時運行許可

⑤ マイナンバーカードの受け取り

申請・受取り・電子証明などに関する受付。
※要事前予約(予約がないとき当日の状況で受付できないことあり)

⑥ 国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民健康保険・後期高齢者医療保険に関する申請などの受付(健康保険の切り替えには必ず本人または家族の届出が必要)。

⑦ 母子保健

妊娠・出生・乳幼児健診・転入に関する手続き。
※母子健康手帳を持参

⑧ 子育て支援

児童手当・児童扶養手当・医療費助成に関する申請などの受付。

マイナンバーカードがあれば
十日町市の「住民票の写し」や
「印鑑証明書」などが
全国のコンビニで取得できます



詳細は
こちらから

申請書を簡単に
作成できます
(本庁窓口へ設置)

窓口混雑回避のため、マイナンバーカードや運転免許証から、自分の住所・氏名を印字した住民票・戸籍証明書・税証明書の申請書が作成できます。
問 総務課情報システム係 (☎757-3196)



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期となることがあります。参加を希望するときは、事前に各問い合わせ先へ確認をしてください。

4月のちびっこひろば

すこやかランド

「はじめまして！出会いを楽しく」
13日(水)午前10時～11時
会 サンクロス
対 生後4か月～1歳程度の乳児とその母親
問 段十ろう (☎757-5011)

なかよしランド

19日(火)・26日(火)午前10時～11時
会 めごらんど
対 未就園児とその保護者
¥ 年間3,000円(保険代含む)
問 段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

4月はお休みです。
問 水沢公民館 (☎758-3101)

橘にこにこルーム

8日(金)・22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)

ぼぼっこひろば

遊び場を提供しています。
11日(水)・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

「わくわくキッズ」
7日(木)午前10時～
会 千手中央コミュニティセンター
対 乳幼児、小・中学生～大人まで
¥ 1回無料、2回目から500円(会員割引あり)
持 飲み物・タオル・マスクなど
問 丸山 (☎090-2548-0507)

ネージュスポーツクラブ

「わんぱくきッズ教室」
12日(火)・26日(火)午後4時30分～5時30分
※4月から火曜開催
会 市総合体育館
対 年中～年長児
※年少児は相談
¥ 1人450円
※会員割引あり
持 内履き、飲み物、タオルなど
申・問
NPO法人ネージュスポーツクラブ (☎752-4377)

おはなしの会「ふきのとう」

11日(水)・土曜日午前10時30分～11時
対 乳幼児～小学校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

「読み聞かせ おはなし会」
9日(土)午前10時～11時
対 幼児～小学校3年生くらい
会・問 中里公民館(中里庁舎内) (☎763-2493)

おはなしぴよぴよ

2日(土)・9日(土)・23日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
定 10人
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまたまばこ」

30日(土)午前10時30分～11時
対 乳幼児とその保護者
会・問 情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぽぽ

9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)

読み聞かせの会 どんぐり

16日(土)午前10時30分～11時
対 幼児～小学校低学年
問 情報館 (☎750-5100)

◆4月の健康・福祉の相談

臨床心理士こころの相談会

日11日(月)午後1時～3時

会保健センター（市役所本庁隣）

✕4日(月)

申・閏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

閏発達支援センター（☎752-7270）

十日町市新型コロナウイルス感染症相談窓口

☎761-7413

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）

内新型コロナウイルスに関する一般的な相談

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
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

◆4月のそのほかの相談

法律相談

日7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～4時

会本庁相談室

申・閏市民生活課市民係
(☎757-3116) ※要予約

定例年金相談

日14日(木)・28日(木)午前10時～正午、午後1時～3時

会クロステン

申・閏日本年金機構六日町年金事務所
(☎025-716-0008) ※要予約

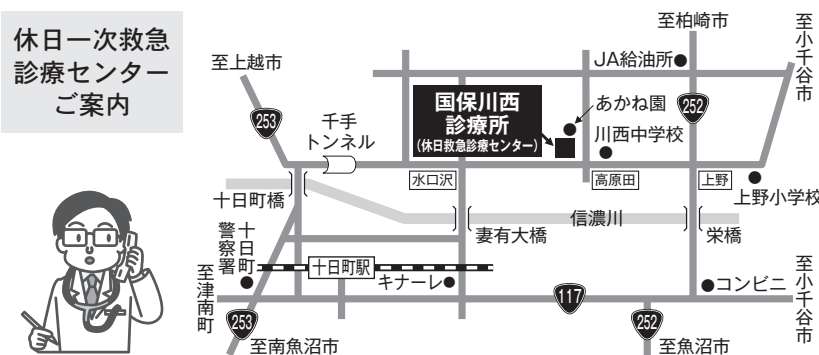
4月の休日救急医

●診察受付時間：午前8時30分～

（午後の診察開始時間は直接センターに問い合わせてください）

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
3日(日)	休日一次救急診療センター (国保川西診療所内)	高原田(川西)	768-2034
10日(日)			
17日(日)			
24日(日)			
29日(金)(祝)			
	※症状などを聞きとりますので、来院する前に電話をお願いします。		
	※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



- ・各種予防接種や予防診療、登園・登校許可証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、下記の「電話による健康相談」などを利用してください。
- ・津南病院では土曜日（第5除く）に内科と小児科の診療を行っています。

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

教育相談・女性相談専用電話は23ページをご覧ください

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

他電話相談のみ

申・閏市消費生活センター
(☎757-3740・F752-6924)

多重債務相談

日27日(水)午後1時～4時※25日(月)までに要予約

会本庁相談室 内借金トラブル

閏市消費生活センター(☎757-3740)

心配ごと相談

日随時受付

会・申・閏社会福祉協議会
(☎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・閏社会福祉協議会（☎757-3565）

4月の育児相談ほか

〔健康相談〕 ※要予約・人数制限あり

期 日	会場・受付時間	
6日(水)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時	
8日(金)	中里 子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時	
15日(金)	松代 子育て支援センター「すくすく」 午前9時30分～10時30分	

申・閏各支所市民係

〔家庭相談員による育児相談〕※要予約・人数制限あり

期 日	会場・受付時間	内容
26日(火)	子育て支援センターくるる 午前10時～11時	育児相談

申・閏健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

〔ごはん相談室・身体測定〕

期 日	会場・受付時間	
14日(木)	子育て支援センターくるる 午前10時～11時30分	

※4月から「栄養相談」の名称が「ごはん相談室」に変わります。
※身体測定は日曜、休館日を除く毎日受け付けています（フェイスタオルを1枚持参）

閏子育て支援センターくるる☎757-1008

離乳食教室

※要予約・人数制限あり

〔離乳のはじめてコース〕

日4月19日(火)

対5～6か月児

●受付＝午前9時45分～10時

会保健センター（市役所本庁隣）

持母子健康手帳・筆記用具

閏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

※要予約、人数制限あり

日4月13日(水)午前9時30分～11時

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・バスタオル

申・閏中里支所市民係☎763-3121

4月の乳幼児健診

感染症予防対策として、受付時間を分けて実施します。対象者には個別に通知します。

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）バスタオル・着替え・おむつ・コロナ問診票など

事業名	期日	実施時間	対象児
4か月児健診	27日(水)	午後	3年12月生まれの乳児
10か月児身体測定	28日(木)	午前	3年6月生まれの乳児
1歳6か月児健診	20日(水)	午後	2年9月～10月15日生まれの幼児
2歳6か月児身体測定	20日(水)	午前	1年10月～11月15日生まれの幼児
3歳6か月児健診	19日(火)	午後	30年10月～11月15日生まれの幼児

閏健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

あいどるきゃす 199



広田 圭ちゃん（4歳）
壮ちゃん（1歳）
上山

弟の壮ちゃん（写真右）は活発な性格で、最近では立って歩き始め、お名前を呼ぶと「ハイ」と元気よくお返事ができるようになりました。食べることが好きで、中でも納豆が大好きです。兄の圭ちゃん（写真左）はブロック遊びが得意です。壮ちゃんのお世話も進んでしてくれ、2人でつみ木遊びを楽しんでいます。

Q 1

あなたの会社のお仕事、会社の強みは？

主に上下水道施設の保守・運転管理を行っています。確かな技術力で、どんなときもきれいな水を届けられるところが強みです。このほかにも、産業廃棄物の収集運搬、電気・消防設備の保守点検業務も行っています。

Q 2

この仕事を始めたきっかけは？

一時は市外の会社で働いていました。ですが、愛着のある地元で働きたいと思い、地域のインフラを維持管理する仕事に魅力を感じ、当社に入社しました。

Q 3

これまでの努力や苦労は？

機械の故障など突発的なトラブルが起こると、原因の究明や対応に追われ大変ですが、それを乗り越えたとき、自身の成長を感じることが出来ます。専門的な知識が必要とされる仕事ですので、勉強の毎日です。

Q 4

この仕事のやりがい？

各家庭や工場から排出された汚水を処理して川に放流するために、設備が機能を十分発揮できるよう、毎日責任感と緊張感を持って仕事をしています。多くの人たちのために仕事をしていると考えると、とてもやりがいを感じます。

わたしの会社の

いちおし

ワーカー

vol.46

語る 仕事・会社・
十日町市への思い

Q 5

今後の目標は？

これからも関係者やお客さんとのコミュニケーションを大切にして、より良い関係を築いていきます。そして、資格を取得したり技術力を向上させたりして、もっと大きな仕事を任せてもらえるように頑張ります。



山崎 賢斗さん（土市1・30歳）

市内出身。市外で就職するも、愛着のある地元で働きたいと考え、帰郷してミユキメンテナンス㈱に就職。現在入社4年目で、下水処理施設の管理を担当している。

協力
企業



ミユキメンテナンス 株式会社

- 下水道施設維持管理、上水道施設維持管理
産業廃棄物収集運搬、消防設備点検
- 従業員数43人
- 十日町市伊達甲1696番地9（☎758-4307）
- 24時間365日いつでも、地域の皆さんが安全に安心して住むことができる水環境づくりに努めています。

紹介したい
従業員を
募集します!!

問 産業政策課
経営支援係
☎757-3139