

と お か ま ち

public Relations

市報

2024(令和6年)

9月号

No.401

関係人口×地域の力

松之山への想いが魅せる！布川地区棚田アート

10周年を迎え SNS や口コミで大反響の棚田アート。首都圏に暮らす人たちと地元の人たちが力を合わせて描いています。

(8月1日撮影／関連記事14ページ)

特集

① 大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ 2024 (2～5ページ)

② 十日町市文化財保存活用地域計画 地域の財(たから)を守る、伝える、活用する (6～7ページ)

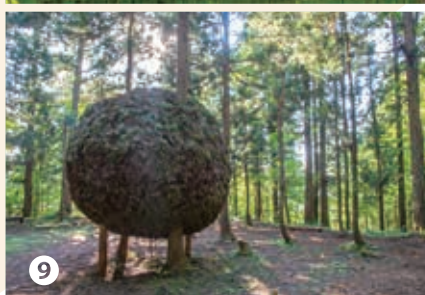
主な内容

ピックアップニュース	14	タウンピックアップ
8 令和6年10月から児童手当制度が変わります／誰にでも「ゲートキーパー」として守れる命があります	15	連載コーナー②
9 9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です	16	チャオ十日町！
10 各種給付金のお知らせ	25	お知らせ・ガイド
11 バスに乗って地域の公共交通を支えよう	27	ちびっこひろば／子ども情報のひろば
12 連載コーナー①	28	健康・福祉相談、休日救急医など
とおかまち健康の処方箋		広告欄
My trip TOKAMACHI／みんなの心をつなぐ手話		

アートの力で輝く 地域の魅力

「里山」を彩る現代アート作品

- ① 枯木又プロジェクト
廃校全体のアート空間
- ② elparo 《不思議な石》
松之山・黒倉にたたずむオブジェ
- ③ カ五山ー加藤力・渡辺五大・山崎真一 《時の回廊 十日町高倉博物館》
高倉の歴史を感じられる空間
- ④ 北雄介+長岡造形大学 北研究室
「カマボココレクション」
雪国ならではの建物を用いた作品
- ⑤ 丹治嘉彦+橋本学 《小脇の学校》
川西地域全学校の児童生徒が携わる作品
- ⑥ 中崎透 《32 Resting Stones / 三二と休石》
松之山で暮らす人の物語をアートに
- ⑦ アイシャ・エルクメン
《in and out》
松之山・湯山の家の新たな鑑賞体験
- ⑧ 酒百宏一 《みどりの部屋
プロジェクト「みどりの家」》
今回は最後となる関浅のみどりの空間
- ⑨ 景山健 《HERE-UPON
ここにおいて 依り代》
笹山高龍神社隣の十二跡地にある幼木の成長とともに作成された作品
- ⑩ みかんぐみ+BankART1929
《BankART妻有2024「創造的修復と交信」》
松代・桐山のアートスペース
- ⑪ Liisa 《記憶のラビリス》
枯木又プロジェクト。壁や床、民具など部屋全体に描く
- ⑫ リチャード・ディーコン
《マウンテン》
松代・桐山の公園の向こうには黒姫山が見える



今後の注目 イベント&ワークショップ

増田啓介+増田良子 《モミヤンマ君を作ろう!》

ゲレンデに設置された体験型作品《シンの子落とし》のトンボに見守られながら遊ぶ作品のワークショップ企画。身近な材料を使って、この時期に多いアブ・ハエ・蚊・ハチなどの虫よけに効果があるという《モミヤンマ君》を制作しましょう。

日 9月14日(土)、10月12日(土) 午前10時～午後4時(30分ごとに開催)
会 松代ファミリースキー場
¥ 500円 ※予約不要



関口恒男 《原子未来レイヴ》

《越後妻有レインボーハット2024》の虹は、水の中に鏡を入れ、太陽の光を反射することによって作られます。夜間は作品がライトアップされ、日中とは違った見方が楽しめます。

地元のDJによるダンスミュージックに合わせて、歌って、踊って、楽しもう!

日 9月22日(日) 午前10時～午後10時
会 ナカゴグリーンパーク



【アケヤマ】地域の暮らしや技術を学ぼう!

秋山郷の調査を続けるアーティスト・深澤孝史監修のもと、“人間の生活の力をふたたび手に入れるための学校”として、「アケヤマー秋山郷立大赤沢小学校ー」がついにオープン。7名のアーティストの常設作品をご覧いただけるほか、さまざまな人たちと地域の暮らしや技術や信仰を学び、実践する取り組みを多数開催しています。

作品巡りとあわせてぜひご参加ください。
※会場やイベント情報については公式ホームページを確認してください。詳しくはこちら



Photo Kioku Keizo

「モネ船長と87日間の四角い冒険」関連イベント

《スイッチ総研》が仕掛ける「スイッチ」を押すと始まる短編演劇や、《身体企画ユニット ヨハク》によるパフォーマンスなど、多数開催予定です!

●ヨハク《影分身リレー》
日 9月22日(日) 午前10時～午後10時 複数回上映
●スイッチ総研《越後妻有 MonET スイッチ》
日 10月14日(月・祝) ①午前11時30分～午前11時45分
②午後1時30分～午後1時45分
会 越後妻有里山現代美術館 MonET 回廊



ラストチャンス! 期間限定作品情報



中里繪魯洲《くるくるさんば》
Photo Nakamura Osamu
※体験可能日は公式ホームページを確認してください。

Nakago Wonderland —どうぶつ達の息吹と再生—

広大な自然の中でユニークな「動物」をモチーフとした作品が大集合! ユーモア溢れる作品の中にはウサギやシカ、カンガルーなど人気の動物がデザインされた作品も。

さらに、体験型のメリーゴーランド《くるくるさんば》や、作家自身がキャラクターに扮し、公開制作のパフォーマンスを行うなど見どころが満載! 大人から子どもまで楽しめる注目スポットです。

夏から秋にかけて移ろいゆく里山とともに、動物たちとのふれあいを楽しんでみてはいかがでしょうか。

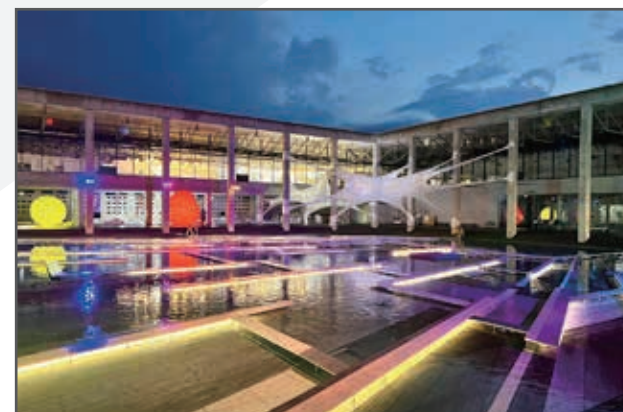
日 10月6日(日)までの午前10時～午後5時(10月は午後4時まで)

中村正《はじめに心があった》
公開制作パフォーマンス
9月14日(土)、15日(日)

会 ナカゴグリーンパーク芝生広場周辺
¥ 一般600円、高校生以下300円



岡本光博《トラロープ》
Photo Nakamura Osamu



MonET ナイトミュージアム

大地の芸術祭の拠点施設の1つである《越後妻有里山現代美術館 MonET》では、回廊や明石の湯エントランスを使ったオリジナルの企画展が開催中。池の周りには国内外の作家が手掛けた作品が勢ぞろい! 《阿弥陀渡り》や《十日町パターゴルフ???倶楽部!!》などの体験型作品のほかクモの巣のような《Tape Echigo-Tsumari》は内部に入ることができ、五感全開で作品を体感することができます。

9月末まで開催するナイトミュージアムでは、昼の雰囲気とは一変、ライトアップされた作品や反射する水面の様子も掛け合わせ、幻想的な空間が広がります。

日 <ナイトミュージアム>
9月30日(月)までの土日祝
午後6時～午後8時(最終入館午後7時30分) ※ライトアップは11月10日(日)まで日没～午後9時の時間帯に実施中。

会 越後妻有里山現代美術館 MonET回廊
¥ 入場無料 ※一部作品は体験料200円



加藤みいさ《溢れる》

Recruitment Information

大地の芸術祭 サポーター「こへび隊」募集中!!

大地の芸術祭では、アート作品の制作や展示、イベント運営をサポートするこへび隊を募集しています。会期に限らず、通年で鑑賞できる作品・施設のメンテナンスや、田植えや雪囲いなどの季節に応じた地域活動など、人々との協働を通じて地域との連携を深める活動も行います。

市民の皆さまからの応募も大歓迎。気軽にぜひご参加ください。大地の芸術祭と一緒に盛り上げましょう!



Check!

十日町市文化財保存活用地域計画

地域の財（たから）を守る、伝える、活用する

令和6年7月、「十日町市文化財保存活用地域計画」が国の認定を受けました。市ではこの計画に基づき、多様な文化財を「歴史文化遺産」と位置づけて、適切に保存・活用して未来に継承するとともに、「地域の財（たから）」を文化観光に生かすことで、交流人口・関係人口を増やし、地域経済の活性化につなげます。ぜひ皆さんも身近な地域の財に目を向けてみてください。

問文化財課 ☎ 757-5531

『歴史文化遺産』とは

国・県・市の指定・登録等文化財176件に加えて、豪雪地特有の民家・いしぶみ・現代アート・古写真・郷土食・きもの生産技術・雪像製作技術・民話や伝説・景観など、新たに把握した6108件の未指定文化財を含めています。

計画の目標

- ① 豪雪とともに生きる人々の知恵が育んできた歴史文化の証となる歴史文化遺産を「地域の財」として保存・活用すること
- ② 先人から受け継いできた歴史文化を生かして、文化観光に取り組み、地域総がかりでまちづくりを推進していくこと

計画全文は市ホームページ（下記二次元コード）で閲覧できます。



6つの「地域の財（たから）」保存活用区域

地域固有の歴史文化を伝えるために、市内には歴史文化の拠点となるエリアを6つ設けています。

① 笹山遺跡、野首遺跡および大井田城跡周辺区域（中条・下条）② 十日町中心市街地周辺区域（十日町）③ 星名家住宅および節黒城跡周辺区域（川西）④ 田代の七ツ釜、清津峡および田沢・王遺跡群周辺区域（中里）⑤ 松茸神社および古道松之山街道周辺区域（松代）⑥ 旧村山家主屋・表門および松之山温泉周辺区域（松之山）



十日町市の歴史文化を語る

7つのストーリー

十日町市の「歴史文化遺産」には7つのストーリーが設けられています。



① 豊かな自然が生み出す大地の芸術

雄大な自然や棚田などは、多様な生態系を育み、大地の芸術祭や雪まつりの舞台として地域の魅力と価値を高めています。

② 水の恵みを生かした稲作と酒造り

河岸段丘や山間部では、新田開発による米作りを行い、豊富な水を利用した酒造りや、伝統野菜などが生産されてきました。

③ 雪国の自然を生かした暮らしと食文化

家庭や地域では雪国ならではの生活様式が築かれ、農作物栽培や越冬野菜活用の知恵、四季ごとの郷土料理が受け継がれています。

④ 火焰型土器が語る縄文人の暮らし

火焰型土器などの出土品から、縄文時代の人々の精神性や優れた造形感覚を感じることができます。

⑤ 中世武士の戦いと祈り

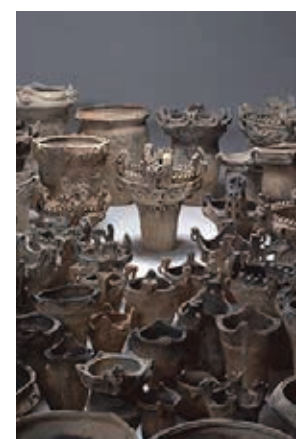
南北朝時代に新田氏一族が越後南朝方の拠点とし、室町・戦国時代には、古道松之山街道が上杉謙信の関東進軍の際の軍用道として重視されました。

⑥ 雪国の風土に育まれた織物

古代・中世は越後布、江戸時代は越後上布や越後縮の生産地・集散地として栄えました。明治末期に明石ちぢみが誕生し、織りと染めの総合産地となりました。

⑦ 暮らしに息づく祭りと民俗行事

農作物の成長や豊作を祈る祭りや行事が行われ、神楽や踊り、唄が披露されました。雪の夜には、昔話や伝説を方言で語り継ぎ、豊かな心を育みました。



地域総がかりで文化財を生かす



十日町市文化財保存活用地域計画策定協議会
委員長 池田哲夫さん
(新潟大学名誉教授)

本計画の策定に関わって驚いたことは、地域代表の委員や事務局などによる丹念な調査によって、市域の未指定文化財6108件の所在を明らかにしたこと。それだけにとどまらず、それらが存在する地域の特性を見出し、「地域の財」として、人々の暮らしのなかで保存・活用・継承することを目標にした具体的な取り組みも例示しています。

何かと歴史や文化は、項目をあげて調査するだけで終わってしまうことが多いのですが、今回の成果を有機的につないで文化観光にも活用し、地域総がかりで文化財を核とした十日町らしいものに磨き上げていただくことを、心から強く望んでいます。

地域計画のことをもっと知りたい皆さんへ

文化財保存活用地域計画認定記念シンポジウム開催決定！

日 11月2日(土)午後1時30分～
会 越後妻有文化ホール段十ろう
内 講演・計画説明など
詳細は次号の市報10月号などでお知らせします。

特別公開で文化財を体験！

普段は見られない文化財を特別公開します。

◆国重要文化財 星名家住宅

日 10月19日(土)
10月20日(日)
¥500円

◆国登録文化財 角屋社屋別館

日 10月20日(日)
※1日限定です
¥無料

〈共通〉

時 午前10時30分～／午後1時30分～／午後3時～（各回1時間）

定 各回先着15人

日 10月4日(金)

他 事前申込制で当日参加不可。詳細は申込者に別途お知らせします。

申・問文化財課 ☎ 757-5531



Pick Up 温かいまなざしで、地域がつながる

9月 は「新潟県高齢者見守り強化月間」です

問合せ：地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

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

高齢者の権利擁護を身近な問題と捉えて、できることから「気づき」・「取り組む」ことで生活や健康を守ることに繋がります。

**見逃さない！
高齢者虐待の
SOS**

高齢者虐待は、高齢者本人とその家族の人間関係や介護疲れ、経済的な問題などさまざまな要因が絡み合って起きます。また、高齢者本人やその家族に「虐待」という認識がないケースも多く、あいさつや声がけなどの“地域での見守りや支え合い”が虐待を未然に防ぎ、深刻化を防ぐための早期発見・早期対応につながります。

■高齢者虐待発見チェックリスト

ご近所にこんな人や様子は見られませんか？	
〈高齢者のサイン〉 ☐ 体に不自然なあざや傷、やけどの跡が見られる ☐ わずかなことにおびえやすい ☐ いつも汚れたり破れたりした服を着ている ☐ 栄養失調・衰弱の状態にある ☐ あきらめ、投げやりな態度が見られる ☐ 衣食住にお金がかけていない	〈介護者のサイン〉 ☐ 介護疲れや疾病などつらい状況がうかがえる ☐ 介護している様子が乱暴だと感じる ☐ 家から高齢者や介護者の怒鳴り声や悲鳴が聞こえる ☐ 冷房や暖房などが動かないままになっている ☐ 高齢者に面会をさせない ☐ 福祉・保健・介護関係の担当者と会うのを嫌がる

該当する項目が多いほど、虐待のおそれが高い状態です。

9月21日は世界アルツハイマーデー

もっと知ろう もっと語ろう 認知症

市では、認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けられるように「認知症あんしんガイドブック」を作成しています。このガイドブックは認知症をわかりやすく解説し、認知症の予防から認知症になったときに利用できるサービスや周囲の人の対応方法などを紹介しています。ぜひ活用してください。



【配置場所】

- ・地域ケア推進課（医療福祉総合センター内）
- ・各支所地域振興課市民係
- ・各地域包括支援センターほか

市ホームページでも閲覧できます。
詳しくはこちら



高齢者の権利擁護について詳しくは下記に相談してください。相談者のプライバシーは保護されます。

●地域包括支援センター（市報24ページに掲載） ●地域ケア推進課地域包括支援係 ☎757-3511

知っておきたい！

成年後見制度ができること

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、自分ひとりで物ごとを決めることが難しい人の「財産」や「権利」を保護し、支援する制度です。



家庭裁判所から選任された**成年後見人**等が法的に支援します。

- 財産管理
預貯金の管理、税金や公共料金などの支払い、不動産などの管理を行います。
- 身上保護
要介護認定の申請や介護・福祉サービスの契約、医療機関の手続きを行い、安心して本人らしい生活を送れるようにサポートします。
- 不当な契約の取り消し
本人にとって不利益な契約の取り消しなどを代わりに行います。

Pick Up 子育てをさらに応援します！

令和6年10月から児童手当制度が変わります

問合せ：子育て支援課 ☎757-3719

支給額や対象児童など、10月からの児童手当の変更内容についてお知らせします。手続きなどの詳細は市ホームページを確認してください。

支給額の変更（子ども一人あたりの月額）		その他の変更	
	内 容	9月分まで	10月分から
9月分まで	【3歳未満】 15,000円 【3歳～小学校修了まで】 第1子、第2子：10,000円 第3子以降：15,000円 【中学生】 10,000円 【特例給付】 5,000円	支給対象 中学生まで（15歳到達後の最初の年度末まで） 所得制限 所得制限限度額、所得上限限度額あり 第3子以降の算定対象 18歳到達後の最初の年度末まで	高校生年代まで（18歳到達後の最初の年度末まで） 所得制限なし 22歳到達後の最初の年度末まで
10月分から	【3歳未満】 15,000円（第3子以降は30,000円） 【3歳～18歳到達後の最初の年度末まで】 10,000円（第3子以降は30,000円）	支給月 6月、10月、2月（年3回）	偶数月（年6回）



行ってみよう♪



あっ！市ホームページの二次元コードだ！

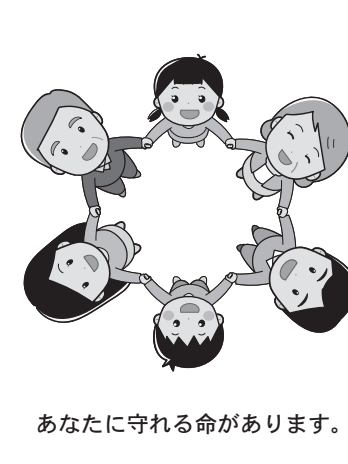
詳しくはこちら

Pick Up 9月 は新潟県自殺対策推進月間です

誰にでも「ゲートキーパー」として守れる命があります

問合せ：健康づくり推進課 ☎757-9764

自殺対策では一人でも多くの人が、自殺の危険を示すサインに気づいて適切に対応する「ゲートキーパー」として行動することが効果的です。十日町市は国や県と比較して自殺死亡率が高く、また、全国的に夏休み明けは子どもの自殺リスクが高まるといわれています。身近な人の変化に注意を払い、声をかけることを心がけましょう。



あなたに守れる命があります。

ゲートキーパー 4つの役割

- ①変化に気づく
家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。
- ②じっくりと耳を傾ける
本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。
- ③支援先につなげる
早めに専門家に相談するように促しましょう。
- ④温かく見守る
温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

動画で学ぶ自殺対策

厚生労働省が制作した動画で、身近な人を支えるための傾聴スキルが学べます。



こころのサインに気づいたら
（厚生労働省YouTubeチャンネル）

9月20日は「バスの日」です



バスに乗って地域の公共交通を支えよう

問合せ：企画政策課企画政策係 ☎757-3193

明治36年（1903年）9月20日に日本で初めてバスが運行されたことを記念し、公益社団法人日本バス協会はこの日を「バスの日」として定めました。

車を利用できない人にとって、バス交通は通勤や通学、通院、買い物などの日常生活に欠かせないものです。今号ではバス交通をより身近に感じていただくために、バス交通を支える運転士として活躍されている皆さんにお話を聞きました。最近バスを利用していない人も、この機会にバスに乗ってみませんか。



地域社会に貢献できる仕事

南越後観光バス株式会社
運転士長（勤続19年）

【主な担当路線】
十日町＝津南線

一 運転士を目指したきっかけ

平成16年の中越地震発生時、鉄道は長期不通になり、代行のバス輸送が地域の貴重な移動手段となりました。これを機に公共交通の重要性を再認識し、バス運転士という仕事を通じて地域に貢献したいと思いました。

一 運転士のやりがい

一番のやりがいは、やはりお客さまからの感謝の言葉ですね。とても励みになります。「職業ドライバーの最高峰」としてのプライドを持ち、「安全・安心・快適」な運行をこれからも努めていきます。



公共交通に携われることが誇り

東頸バス株式会社
運転士（勤続26年）

【主な担当路線】
松之山温泉＝松代＝十日町線
松代＝室野＝豊田線
松之山地域 市営バス

一 仕事で心がけていること

プロドライバーとして、一般ドライバーの模範となる姿を常に心がけて乗務しています。地域の皆さまに気持ちよく乗車していただけるように、「安心・安全」をモットーに日々運転しています。

一 運転士のやりがい

お客さまを目的地まで安全に送り届けたときに、「ありがとう」の声をいただくと、とてもやりがいを感じます。こうして地域の移動手段である公共交通に携われていることは、私の誇りです。



感謝の言葉が日々の励み

越後交通株式会社
運転士長（勤続29年）

【主な担当路線】
十日町＝小千谷＝長岡駅前線
十日町＝川西＝小千谷線

一 運転士を目指したきっかけ

昔から漠然とバス運転士になりたいと思っていましたが、高校生のときに運転士の叔父の姿を見るにつれて、強いあこがれを抱くようになり、本格的に目指すようになりました。

一 運転士のやりがい

お客さまの「ありがとう」の一言が私の励みです。また、私は路線バスだけでなく、難易度が高い貸切バスの運転も担当していますが、無事に目的地までお客さまを送り届けたときに、大きな達成感を感じます。

デフレ完全脱却のための総合経済対策における物価高への支援



各種給付金のお知らせ

問合せ：それぞれに記載

定額減税補足給付金（調整給付金）

関税務課給付金担当 ☎757-3716

納税者および同一生計配偶者または扶養親族1人につき4万円（令和6年分の所得税から3万円、令和6年度分の個人住民税所得割から1万円）の「定額減税」を実施していますが、減税しきれないと見込まれる人には、その額を1万円単位に切り上げて算定した「調整給付金」を支給します。

- 対象者＝所得税と個人住民税所得割の少なくとも一方を納めていて、定額減税しきれない額が生じることが見込まれる人
- 支給額＝扶養親族の人数や所得税額・個人住民税所得割額によって異なります。詳しくは市ホームページ（支給金額の一例を掲載）を確認または問い合わせてください。

- 申請手続き＝対象者には9月下旬から順次確認書を送付します。必要事項を記入し、本人確認書類などと一緒に同封の返信用封筒で返送してください。
- 申請期限＝令和6年10月31日(木)

令和6年度 新たな住民税非課税世帯等支援給付金

関福祉課給付金担当 ☎755-5217

住民税均等割が非課税または住民税均等割のみ課税となる世帯に給付金を支給します。

- 対象者＝令和6年6月3日時点で十日町市に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯
 - ・新たに世帯全員の令和6年度分の定額減税前の住民税均等割が非課税となった世帯
 - ・新たに世帯全員の令和6年度分の定額減税前の住民税所得割が課されず、世帯員のいずれかが住民税均等割のみ課税されている世帯
- 次の世帯は原則対象外です。
- ・住民税均等割が課税されている親族などの扶養を受けている人のみで構成されている世帯
 - ・令和5年度に住民税非課税世帯給付金または住民税均等割のみ課税世帯給付金の支給対象になった世帯

- 支給額＝1世帯あたり10万円
- 申請手続き＝次のとおり
 - ①市で世帯全員の課税状況を確認し、支給対象の候補と判断できた世帯
→市から確認書を送付します。必要事項を記入し、添付書類と一緒に同封の返信用封筒で返送してください。
 - ②令和6年1月2日以降に十日町市へ転入した人や未申告の人がいる世帯
→別途申請が必要です。市ホームページに公開している申請書に必要事項を記入し、添付書類と一緒に窓口または郵送で提出してください。
- 申請期限＝確認書：令和6年9月30日(月)、申請書：令和6年10月31日(木)

子育て世帯への給付金

関子育て支援課子育て支援係 ☎757-3719

- 対象者＝上記「新たな住民税非課税世帯等支援給付金」の対象で、同一世帯に18歳以下の子どもがいる世帯の世帯主
- 支給額＝子ども1人あたり5万円

- 申請手続き＝上記「新たな住民税非課税世帯等支援給付金」の申請手続きをした世帯は不要です。ただし、別世帯で扶養している子どもがいるときなどは申請が必要です。

詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします

「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」に注意してください！

不審な電話や郵便が届いたときは、最寄りの警察署か警察相談専用電話（#9110）に連絡してください。また、県・市や国の機関を名乗る心あたりのないメールが届いたときは、メールに記載されたURLにアクセスしたり、個人情報を入力したりせず、速やかに削除してください。



Vol.
42

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

地域を再生し、私を再生する。「雪国リトリート」の旅に出かけませんか



雪国リトリート

日々の忙しさを忘れさせてくれる異日常空間の中で、豪雪が育んだ大自然や雪国文化に触れて、心身のリラックスと「本来の自分」を見つけ直す新しい旅のプランです。

ガイドブックにはあまり載っていない、地元の人しか知らないような静かな美しい場所でのんびりと過ごし、自分自身と向き合う貴重な時間を過ごしませんか。市民の皆さんの参加も大歓迎です。



「水のリトリート体験会」開催
日 9月28日(土)
会 清津峡小出集落

【参加者の声】

- ・「整った自分になる」のではなく、自分の気づきや感性も含めて、ありのままの自分をいいなと思えました。
- ・地域の皆さんとの触れ合いや大自然を通じて、素の自分になりました。



詳しくはこちら



みんなの 心をつなぐ手話

Vol.22

実りの秋、さまざまな果物が旬を迎えるこれからの季節。今回は果物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

9月23日は「手話言語の国際デー」

2017年に国連総会で決議され、社会全体で手話言語への理解を深めて、ろう者の社会参加を促進するきっかけとなっています。「手話言語の国際デー」を記念して、この日は毎年世界各地でさまざまな催しが行われています。

ぶどう



左手のひらにあてた右手5指をすばめながら下におろす。

梨



丸めた左手5指の指先に右手人差指の指先をあてて、はね上げる。

柿



口に向けて折り曲げた右手5指を下におろす。

桃



わん曲した両手の指先と手首を合わせる。

とおかまち 健康の処方箋

新潟大学十日町
いきいきエイジング講座
からの健康だより

十日町市の「医療と介護の持続可能な仕組みづくり」を目指す新潟大学の寄附講座。現在は、菖蒲川由郷特任教授と白倉悠企特任助教が活動しています。

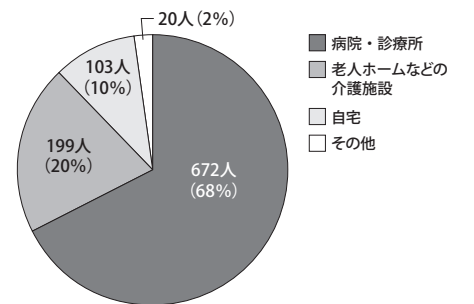


Vol.3 「人生会議」のススメ

皆さんは人生の最期をどこで、どのように過ごしたいかを考えたことがありますか。

市が令和4年度に実施した「健康とくらしの調査」では、約25%の人が最期を迎えたい場所として「自宅」を希望しました。しかし、実際に自宅で最期を迎えられる人は約10%にとどまり、多くの人が病院や老人ホームなどの介護施設で亡くなられています（右図参照）。

どこで最期を迎えたか
(令和5年度 新潟県福祉保健年報「死亡数・死亡場所・保健所別」十日町管内データ)



“人生会議はもしものときに” あなたの希望を叶える第一歩

命に関わる病気や怪我をしたときに、あなたがどのような医療やケアを希望するのかを事前に考えて、家族などの身近な人と繰り返し話し合い、共有することを「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

命の危険が迫った状況では、約70%の人が自分の意思や希望を伝えることができなくなるとわれています。人生会議はそんなときでも、あなたの大切な思いを尊重し、より良い生き方、そして最期を迎えるために話し合うことです。家族や医療・ケアに関わる人たちと一緒に話し合うことで、ご自身が本当に大切にしていることを改めて考え、周囲に伝えることができます。そして、日頃から自分の人生について考えるきっかけにもなるはずです。

「もしものときにどうしたいか」は変わっていくことがあります。何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。



白倉特任助教

菖蒲川特任教授

市では、人生会議についての講演会を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。

講演会開催

「人生をいい塩梅で生きる処方箋」

講師は在宅ホスピスケアを実践し、毎日放送「情熱大陸」にも出演された内藤いづみ医師です。自分らしい人生について一緒に考えてみませんか。

日 10月15日(火)午後1時30分～3時30分

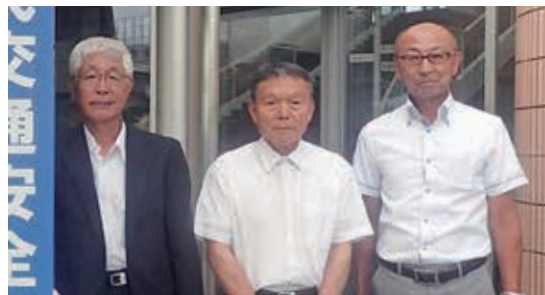
会 越後妻有文化ホール「段十ろう」 定 300人・要申込み

※ 10月4日(金)

申・問 地域ケア推進課 ☎757-3511



交通安全知事表彰



このほか、交通安全対策連絡協議会長表彰を市内2人（交通安全功労者）と4団体（交通安全優良事業所・団体）が受賞しました。

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。

賞区分	受賞者
交通安全功労者	若山俊雄さん（75歳・上野／写真左）
	村山 勤さん（72歳・程島／写真中央）
	井川明弘さん（61歳・新町新田／写真右）
交通安全優良事業所・団体	十日町市立松之山保育園
	十日町ライオンズクラブ
	十日町地区安全運転管理者部会第13班

十日町市とコモ市をつなぐ 若き文化交流の架け橋

8月2日(金)～15日(木)：市内

姉妹都市のイタリア・コモ市から、ロリス・カッペッレティさんとイラーリア・マウリさんが交換留学生として十日町市に約2週間滞在しました。2人は昨年度にコモ市を訪れた交換留学生の家でホームステイをしながら、織物工場の見学や大地の芸術祭の作品鑑賞など十日町市ならではの体験を楽しみました。

今回で15回目を迎えた十日町コモ姉妹都市交流協会による交換留学。今年の12月にも十日町市から2人の留学生がコモ市へ訪問予定です。来年の姉妹都市締結50周年に向けて、若者同士の交流がさらに活発になることが期待されます。



左からイラーリアさんとロリスさん

2025年は十日町・コモ姉妹都市交流50周年

チャオ
十日町!
Vol.12

■問合せ＝企画政策課広報広聴係
☎757-3112

ロベルト国際交流員Instagram



@STOKANACHIOITYOR



皆さん初めまして！ヴァッカーニ・ロベルトと申します。

前任のマッテオさんに代わり、新しい国際交流員として8月にイタリアコモ市から来ました。ロベルトと呼んでください。ヴェネツィア大学で日本語と日本文化を学びました。

実は2018年に十日町に遊びに来たことがあるのですが、そのときの十日町の皆さんのおもてなしが今でも心に残っています。十日町の皆さんにコモ市の歴史・文化・生活などを紹介しますので、コモ市民の心を感じてもらいたいと思います。また、学生の皆さんなど若い世代の人たちにイタリアの話ができれば嬉しいです。これからよろしくお願いします。

▶早速、日本のお神輿を初めて体験しました。
(8月27日 吉田神社大祭)

市ホームページでは全ページの写真をフルカラーで掲載しています。市報とおかまち電子版もぜひご覧ください。

このコーナーは、まちの話題や活動などを紹介しています。情報がありましたら、企画政策課広報広聴係（☎757-3112）へ気軽にお寄せください。

森や木に親しむ 十日町市の「木育」

8月6日(火)：市役所保健センター

幼少期から木材や木製品との触れ合いを通じて、森や木への親しみを深める「木育」。

市では今年度から、木に親しむきっかけづくりとして、1歳6か月児健診を受診する子どもたちに十日町産のスギ材を使った「つみき」をプレゼントしています。この日は関口市長から直接つみきが手渡されたほか、待合室には十日町産の木材で作られた木琴のおもちゃも置かれ、子どもたちはお父さんやお母さんと一緒に木の感触や音色を楽しみました。



プレゼントするつみき「すぎっこ KIKKI (きっき)」

「関係人口×地域の力」第12回2024全国田んぼアート博 in 十日町

7月31日(水)：段十ろう、8月1日(木)：布川地区

東京都内でごはん専門店「おひつ膳田んぼ」を運営する岡野真吾さんは、2014年に布川地区の皆さんと一緒にカラフルな稲を使ってアートを描く「田んぼアート」を始めました。この取組みは棚田を生かした「棚田アート」として年々注目を集め、今では多くの人が訪れる新しい観光スポットになっています。

7月31日と8月1日の2日間、松之山棚田アート10周年を記念して「第12回2024全国田んぼアート博 in 十日町」が開催され、トークセッションや棚田アート見学が行われました。実行委員長を務めた岡野さんは、30年前に旧松之山町の棚田オーナーとして米作りを始めたことを振り返るとともに、「十日町市の関係人口として、ここまでできることを伝えたいという思いで取り組んできました。日本各地での取組みへの勇気と可能性につながればうれしいです」と語りました。



①



②



③

①岡野真吾さんと棚田アート。今年はスイカを抱えるパンダが描かれました
②おひつ膳田んぼのスタッフと地元の人が協力して行った、田んぼアート博でのおもてなし
③5月に行われた棚田アートの田植え

布川地区の棚田アートは地元の皆さんの手厚い協力のもと実施されています。棚田アートを長年支える渡辺新一さんは「多くの人がこの場所を訪れる様子を見ることができてうれしいです」と笑顔で話してくれました。

イエロージャージで越後妻有の里山を駆け巡る

8月25日(日)：市内

サイクリングイベント「ツールド妻有2024」が開催され、全国から約850人のサイクリストが発着会場のミオン中里に集まりました。山道の高低差が激しいコースとして知られていますが、おそろいの黄色いジャージを着た参加者たちは、美しい棚田の風景やアート作品を楽しみながら里山を駆け巡りました。

今年は初めて中里中学校の全校生徒がボランティアとして携わり、ゴールする参加者たちを吹奏楽の演奏やハイタッチで出迎えてイベントを盛り上げました。各地に設けられたエイドステーションの食事やおもてなしも大好評で、多くの参加者から「また来年も参加したいです」との声が聞かれました。



①



②

①ゴールした選手を迎える中里中学校の生徒たち
②厳しい登坂がある松代芋島の峠

「森の学校」キョロロ

9月15日～10月14日の里山体験プログラム

日時／テーマ

9月15日(日)・16日(月・祝)・22日(日)・23日(月・祝)・10月13日(日) 午前10時30分～正午／里山の生き物探検定20人¥500円

9月21日(土) 午後7時～8時30分／夜の里山探検定30人¥700円

9月28日(土) 午前5時30分～8時30分／定例探鳥会(無料)

10月5日(土) 午後1時30分～4時／クモしらべ(無料)定10人

10月6日(日) 午後1時30分～3時／稲刈り定30人¥500円

10月12日(土) 午前8時～9時30分／こども探鳥会(無料)、午後1時30分～4時／花ごよみしらべ(無料)定20人

10月14日(月・祝) 午前10時30分～正午／キノコ観察会定20人¥500円

※小学3年生以下は保護者同伴で参加、未就学は体験料無料

●入館料＝600円 (中学生以下無料)

☎キョロロ (☎595-8311)

妻有木育推進協議会主催

つまり木育フェスタ

日 10月20日(日) 午前10時～午後3時

内 木のおもちゃや工作、クラフト販売、ジップライン、ツリークライミングなど

会・☎サンウツド新潟 (☎763-2552)

開館・友の会設立45周年・国宝指定25周年記念

漆器

秋季特別展「JAPANのルーツ ―雪ふる縄文と世界遺産―」

☎博物館 (☎757-5531)

北海道・北東北の縄文遺跡群は、農耕社会以前の人々の生活と精神文化を示す文化遺産として、ユネスコ世界遺産に登録されました。縄文時代には世界最古の精巧な漆工品が作られ、現代の工業技術に通じる優れた手仕事が行われていました。北東北の世界遺産構成遺跡から出土した土器や土製品を展示し、縄文の美と心、その魅力や特質に迫ります。

日 9月28日(土)～11月10日(日) 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

休 毎週月曜日 (祝日のときは翌平日)

¥1,100円 (常設展も見学可、団体20名以上1,000円、中学生以下無料)

記念講演会
「縄文漆工芸の里 ―是川石器時代遺跡―」

日 10月12日(土) 午後1時30分～3時

定 40人 (要申込み)

¥300円 (特別展の観覧は別途有料)

講 小久保拓也さん (八戸市埋蔵文化財センター 是川縄文館学芸員)

是川中居遺跡出土「壺形土器」(八戸市埋蔵文化財センター 是川縄文館所蔵)



北越急行

9月コンコースマルシェ

日 9月15日(日) 午前11時～午後4時

会 ぼくぼく線十日町駅コンコース

日 9月14日(土)・15日(日) 午前9時～午後5時 (15日は午後4時まで)

会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

問 大海 (☎090-2221-1518)

催し・講座

定 25人

日 9月19日(木) 午後7時30分～8時45分

対 中学生以上

内 深沢七郎の「檀山節考」 講庭野三省さん

【パソコン講習 パワーポイント講座】

日 10月11日(金)・15日(火)・18日(金) 午後7時～9時(全3回)

対 文字入力、マウス操作ができる人

¥ 4千円

定 15人

内 プレゼンテーション資料の作成を基礎から学びます(共通)

会・申・☎情報館 (☎750-5100)

まちなかステージ

9月15日～10月14日の行事予定表

月	日	内 容	
9月	18日(水)～21日(土)	貴金属等買取 (株)フィールドマックス) ●時間＝午前9時～午後5時 会 分じろう：ルーム1・3	
	19日(木)26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	
	20日(金)	雑談会議 (NPOひとサポ) ●時間＝午後2時30分～4時 会 分じろう：ルーム1 ※要申込	
	21日(土)	家族の傾聴会 (だんだん会) ●時間＝午後1時30分～ 会 十じろう	
		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	
10月		娯楽の日 (NPOひとサポ) ●時間＝午前10時～午後5時 会 分じろう：情報ラウンジ	
		まちなか食堂 (NPOひとサポ) ●時間＝午前11時30分～ 会 分じろう：情報ラウンジ	
		芸術祭おもてなし交流会 (NPOひとサポ) ●時間＝午後6時～8時30分 会 分じろう	

段十ろう 10月のイベント予定

月	日	内 容
10月	6日(日)	ORANGE RANGE LIVE TOUR 024 ●開演＝午後5時 【完売しました】
	15日(火)	つまり地域住民啓発事業 ACP「人生会議」 ●開演＝午後1時30分

お知らせ・ガイド

GUIDE

【お知らせ】

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、それぞれ問合せ先へ確認してください。

催し・講座

定 25人

日 9月19日(木) 午後7時30分～8時45分

対 中学生以上

内 妻有ビール、醸造酒類研究所が出店。熟成中にほくほく線の走行音を聞かせて育った「ほくほくペールエール」もこの機会にぜひご賞味ください。

☎北越急行(株)営業企画課 (☎750-1251)

情報館で行われる講座

【第92回名作読書講座】

日 9月19日(木) 午後7時30分～8時45分

対 中学生以上

内 妻有ビール、醸造酒類研究所が出店。熟成中にほくほく線の走行音を聞かせて育った「ほくほくペールエール」もこの機会にぜひご賞味ください。

☎北越急行(株)営業企画課 (☎750-1251)

月	日	内 容
9月	22日(日)～29日(日)	とおかまち市民活動ひとサポまつり めっかめっか2024 (NPOひとサポ) ※詳細は18ページ
	2日(水)	芸術ざつだん会 (NPOひとサポ) ●時間＝午後7時30分～8時30分 会 分じろう：ルーム1
10月	3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日(金)	お茶にしようじゃねえ会 (だんだん会) ●時間＝午後1時30分～ 会 十じろう：プレイス1
	5日(土)	雑談会議 (NPOひとサポ) ●時間＝午後2時30分～4時 会 分じろう：ルーム1 ※要申込
	10日(木)	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
9月11日(水)～11月11日(月)	土の中から見つかったよ ～中世の器と道具～ ささやま みずさわ 笹山遺跡と水沢館跡ー

☎越後妻有文化ホール・十日町市中央公民館

「段十ろう」(☎757-5011)

月	日	内 容
10月	20日(日)	2024 New懐メロ歌謡ショー ●開演＝午後2時 ¥1,000円(当日1,300円)
	22日(火)	水明合唱祭 (水沢中学校合唱発表会) ●開演＝午前10時45分
	26日(土)27日(日)	中央公民館まつり

**市民かっとう教室「学じろう」
受講生募集**

●期間 11月～令和7年1月
(月2回/計6回)

●市民活動センター「十じろう」
対市民(初心者向け) ※小学生以下は保護者同伴の教室あり

●定 先着各10人程度(半数に満たないときは中止あり)

●¥3千円(教室によって材料費など別途徴収あり)

●内 デッサン、エコクラフトかごバック、モルタル造形、囲碁、ししゅう、生け花、ミニチュア・ジオラマ造り、茶道、きもの着付け、詩吟、お肌のお手入れ、書道(詳細は問合せ)

●9月30日午後7時まで
申・関 NPO 法人市民活動ネットワークひとサポ(☎761-7444)



詳細はこちら

●期間 11月～令和7年1月
(月2回/計6回)

●市民活動センター「十じろう」
対市民(初心者向け) ※小学生以下は保護者同伴の教室あり

●定 先着各10人程度(半数に満たないときは中止あり)

●¥3千円(教室によって材料費など別途徴収あり)

●内 デッサン、エコクラフトかごバック、モルタル造形、囲碁、ししゅう、生け花、ミニチュア・ジオラマ造り、茶道、きもの着付け、詩吟、お肌のお手入れ、書道(詳細は問合せ)

●9月30日午後7時まで
申・関 NPO 法人市民活動ネットワークひとサポ(☎761-7444)

松之山冬期共同住宅入居者募集

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

●住所 松之山天水越774
募集戸数 2人部屋2室、単身者用4室

●¥1人8千円/月※入浴・電気料別

●10月1日(火)
申・関 松之山支所地域振興課(☎596-2169)

せんだ元気ハウス入居者募集

●対 市内に住所を有し、冬期間の自宅での生活に不安がある高齢者など

●住所 中仙田甲826-3
募集戸数 1人部屋6帖DK・5室

●¥1万円/月※光熱水費別

●10月4日(金)
申・関 川西支所地域振興課(☎768-4951)

**高齢運転者サポートカー体験会
参加者募集**

●10月27日(日)午後1時～3時

エッセイコンテスト作品募集

●テーマ 感動

●提出様式 400字詰め原稿用紙2枚以上、3枚以内。作品タイトルと作者名を明記すること。

●対 市内・津南町に在住または在学・在勤の人

●10月4日(金)必着
申・関 作品と氏名・フリガナ・生年月日・性別・住所・電話番号を明記した紙を同封し、郵送で〒948-0028 田中町西9番地1とおかまち随筆クラブ・小川



申込みはこちら

●10月5日(土)午後5時～8時30分

●10月11日(金)
申・関 防災安全課防災安全係(☎757-3197)

福祉・健康

10月の全血献血

●十日町砂利株式会社 10日(休)午前9時30分～10時45分

●千手中央コミュニケーションセンター 10日(休)午後1時～3時30分

●健康づくり推進課母子保健係(☎757-9759)

**最近の生理用品はスゴイ！
フェムテックフェア**

●10月12日(土)午前10時～午後3時

●内 女性特有の生理・月経、妊娠・妊産性、妊娠・産後、更年期などをテクノロジーの力で解決するための最新の製品やサービスを紹介します。座るだけで骨盤底筋や足腰を鍛える「奇跡のイス」も無料体験できます。

●会・関 たかき医院・島田(☎758-2361)

内山指圧院

予約優先 駐車場あり

電話:090-9544-6458 住所:十日町市田川町 2-1101-1

NHKラジオ番組公開収録「NEXT名人寄席」

●話芸の世界で芸を磨く、今最も活きのいい芸人たちのとおきのネタをお届けします。

●10月13日(日)午後4時(開場は午後3時30分)

●会場 越後妻有文化ホール「段十ろう」

●出演 瀧川鯉津(落語家)、鈴々舎美馬(落語家)、入船亭扇七(落語家)、田辺いちか(講談師)、カナメストーン(漫才)まんじゅう大帝国(漫才)

●主催 NHK新潟放送局、十日町市

●留意事項

- ・申込みは1人1件(2人まで入場可) ※応募多数のときは抽選
- ・未就学児の入場・同伴は不可
- ・公演中止や番組内容を変更することがあります。

●9月19日(木)午後11時59分
申 NHKサイト (http://nhk.jp/event) または右記二次元コードから申込み

●関 NHK新潟放送局(☎025-230-1616)、越後妻有文化ホール「段十ろう」(☎757-5011)



申込みはこちら

**プラネタリウム
ドーム中里きくら〇ら**

●10月の番組情報です。

●投影日 毎月第1・第2日
曜日 午前11時～(約35分)

●会 ユーモール2階プラネタリウム室

●内 今月の星空散歩・絵のない絵本

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

**第32回
ふれ愛なかじょう公民館まつり**

●10月5日(土)午後5時～8時30分

●内 食堂、売店、第30回花火大会

募集

●こども文化芸術体験
ステージ(舞踊)観覧者募集

●11月23日(土) ①午前11時～正午、②午後2時～3時

●会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

●対 ①未就学児入場可 ②未就学児入場不可

●内 Nois m2の舞踊ステージ
11月7日(休)
申 新潟県文化祭公式サイト
の応募フォームから申込み



市ホームページ

●会 中条公民館
関 中条公民館まつり実行委員会(☎752-2748)

ろうきんのマイカーローンはインターネットから
申し込むだけで金利引き下げ

●ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

商品の詳細、お申込はこちら

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。

**市民活動ひとサボまつり
めっかめっか2024**

●9月29日(日)午前10時～午後2時(展示は9月22日(日)～29日(日)午前9時～午後9時 ※最終日は午後2時まで、十じろうギャラリー)

●休 火曜日

●会 市民交流センター「分じろ

う、市民活動センター「十じろう」

●市内で活動している市民団体のステージ発表、屋台販売、体験コーナー、活動紹介・作品展示など

●関 NPO 法人市民活動ネットワークひとサポ(☎761-7444)

**めぐらんど主催イベント
木のおもちやと紙ひこうき
であそぼう！**

●9月29日(日)午前9時30分～11時30分

●講 高橋俊一さん(森のおくりもの)

●会・関 児童センター「めぐらんど」(☎761-7707)

会(午後7時～8時・中条公民館裏の田んぼ付近)

●10月6日(日)午前9時～午後3時

●内 食堂、作品展示、やまて物産販売、芸能発表会、抽選会など

●会 中条公民館

●関 中条公民館まつり実行委員会(☎752-2748)

募集

●こども文化芸術体験
ステージ(舞踊)観覧者募集

●11月23日(土) ①午前11時～正午、②午後2時～3時

●会 越後妻有文化ホール「段十ろう」

●対 ①未就学児入場可 ②未就学児入場不可

●内 Nois m2の舞踊ステージ
11月7日(休)
申 新潟県文化祭公式サイト
の応募フォームから申込み



市ホームページ

●会 中条公民館
関 中条公民館まつり実行委員会(☎752-2748)

ろうきんのマイカーローンはインターネットから
申し込むだけで金利引き下げ

●ろうきん 十日町支店 TEL.025-757-8300

商品の詳細、お申込はこちら

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。

●実施する検診＝健康診査（特定健診）・胸部レントゲン検査・胃がん検診・大腸がん検診・ピロリ菌抗体検査・B型C型肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診

●10月26日(土)午前8時30分～10時30分

●会保健センター（市役所本庁隣）

●今年度の住民健診やがん検診を受診できなかった人

●持 受診票、受診料金、国民健康保険証（特定健診を受ける人）

●申 左記二次元コードから申込み（完全予約制）

●問 健康づくり推進課（☎761―7350）

●住民健診・がん検診の土曜日検診を実施します

●千歳ヶ丘トレッキングコース第9回健康ウォーク

●10月6日(日)午前9時30分総合公園駐車場出発（受付は午前8時～）※小雨決行

●コース＝総合公園へあじさい公園へ往復約8キロメートル

●¥500円（保険料含む・当日受付時に支払い）

●定 100人（小学生未満は保護者同伴）

●持 昼食・飲み物・雨具など

●※9月27日(金)

●申・関南地域自治振興会・竹内（川治公民館内・☎761―7120）

●【第16回秋のノルディックウォーキング2024 in 吉田】

●運動、栄養、口腔ケアなどの介護予防の知識を学ぶ講座です。

●定 15人

●持 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

●※9月24日(火)

●申・関社会福祉協議会地域福祉課（☎757―3565）

●10月10日(木)は、児童手当定期支払日

●6月～9月分の児童手当を支払います。

●問 子育て支援課子育て支援係（☎757―3719）

●くるるに集まれ！親子なかよしコンサート

●10月2日(水)午前10時15分～11時15分

●会 子育て支援センターくるる

●対 就学前の子どもと保護者

●内 エレクトーン演奏や歌遊び、ふれあい遊びなどのミニコンサート

●講 澤潟真由美さん（おもだかみゅーじっくすくくるる）、

●江村かおるさん

●申・関子育て支援センターくるる（☎757―1008）

●ファミリーサポート・センター講習会&提供会員募集

●10月17日(木)・22日(火)・29日(火)午前9時～正午

●会 市役所防災庁舎2階大会議室

●対 提供会員（新規登録者、登録希望者、既登録者）

●定 15人

●内 子どもの事故と応急手当、絵本のある子育てなど

●※10月4日(金)

●申・関ファミリー・サポート・センター（子育て支援センター）くるる内・☎757―1008）

●ひとり親家庭親子向けイベント親子でたのしくBBQ

●10月13日(日)午前10時30分～午後2時

●会 清津川フレッシュパーク

●対 ひとり親家庭の親子（大人だけの参加も可）

●10月5日(土)午前9時20分（受付は午前8時40分～）※雨天決行

●会 吉田クロスカントリー競技場周辺

●¥ 高校生以上千円（当日1200円）、中学生以下500円（当日700円）

●内 星と森の詩美術館経由コース・約7キロメートル

●※事前申込みは9月27日(金)

●【2024秋あてまの森ノルディックウォーキング】

●10月26日(土)午前10時（受付は午前9時～）※雨天決行

●会 当間高原リゾートベルナテイオフォーラムセンター

●¥ 3千円、中学生以下2千円（入浴・食事券付き）

●定 40人

●内 健康健脚&眺望最高コース・約7キロメートル、健康ウォーキングコース・約5キロメートル

●※10月18日(金)

●（共通）

●持 運動できる服装、着替え、タオル、飲み物、ボール（無料レンタル可）、雨具

●申・関吉田クロスカントリーハウス（☎752―3103）

●9月の納税・納付

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

●問 税務課（☎757―3728）・市民生活課（☎757―3735）・福祉課（☎757―3757）

●10月10日(木)は、児童手当定期支払日

●6月～9月分の児童手当を支払います。

●問 子育て支援課子育て支援係（☎757―3719）

●くるるに集まれ！親子なかよしコンサート

●10月2日(水)午前10時15分～11時15分

●会 子育て支援センターくるる

●対 就学前の子どもと保護者

●内 エレクトーン演奏や歌遊び、ふれあい遊びなどのミニコンサート

●講 澤潟真由美さん（おもだかみゅーじっくすくくるる）、

●江村かおるさん

●申・関子育て支援センターくるる（☎757―1008）

●ファミリーサポート・センター講習会&提供会員募集

●10月17日(木)・22日(火)・29日(火)午前9時～正午

●会 市役所防災庁舎2階大会議室

●対 提供会員（新規登録者、登録希望者、既登録者）

●定 15人

●内 子どもの事故と応急手当、絵本のある子育てなど

●※10月4日(金)

●申・関ファミリー・サポート・センター（子育て支援センター）くるる内・☎757―1008）

●ひとり親家庭親子向けイベント親子でたのしくBBQ

●10月13日(日)午前10時30分～午後2時

●会 清津川フレッシュパーク

●対 ひとり親家庭の親子（大人だけの参加も可）

●10月20日(日)午前10時～正午（受付は午前9時45分～）

●会 吉田クロスカントリー競技場多目的広場（雨天時は吉田ふれあいスポーツセンター）

●定 先着50人

●持 着替え、飲み物など（グラウンドゴルフの用具はスポーツ振興課で用意します）

●※10月11日(金)

●申・関スポーツ振興課スポーツ振興係（☎756―5013）

●9月の納税・納付

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

●問 税務課（☎757―3728）・市民生活課（☎757―3735）・福祉課（☎757―3757）

●10月20日(日)午前10時～正午（受付は午前9時45分～）

●会 吉田クロスカントリー競技場多目的広場（雨天時は吉田ふれあいスポーツセンター）

●定 先着50人

●持 着替え、飲み物など（グラウンドゴルフの用具はスポーツ振興課で用意します）

●※10月11日(金)

●申・関スポーツ振興課スポーツ振興係（☎756―5013）

●9月の納税・納付

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

●問 税務課（☎757―3728）・市民生活課（☎757―3735）・福祉課（☎757―3757）

●10月の休館日

●段十ろう 14日(月)祝・28日(月)

●千手中央コミュニティセンター 毎週(火)

●情報館 14日(月)祝・28日(月)

●博物館 7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)

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

●市総合体育館 15日(火)

●川西総合体育館 23日(水)

●なかさとアリーナ（中里体育館） 8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)・9日(水)・11日(金)

●分じろう 毎週(火)

●十じろう 毎週(火)

●マイナンバーカード時間外開庁のお知らせ

●平日、夜間や休日にも受け取ることが出来ます（受け取りのみ可能。電子証明書の更新や異動などが伴う手続きなどは不可）。

●夜間 9月26日(木)、10月10日(木)午後7時30分まで（本

●第29回 ゆずりますゆずってください「ゆずります」品物募集～捨てればゴミ、リユースでエコ!～

●募集する物品＝次の項目に該当しないもの（判断に困ったときは問い合わせてください）

●【取扱対象外物品】

●家電リサイクル法対象製品：エアコン、テレビ(液晶・プラズマ含む)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機

●長期保存で品質変化するもの：動植物、食品、堆肥など

●取扱いに資格が必要なもの：医薬品、農薬、灯油など

●法律に反するもの：違法コピー商品など

●故障しているもの：修理・修繕しなければ使用できないもの

●その他：使用済み衣類、貴金属、金券、車、バイク、農機具、タイヤ、パソコン、ほか消費者協会が認めないもの

●注意

●申請者と希望者（当選者）間でお互いの連絡先を開示することを承諾してください。

●申請者は希望者（当選者）への引渡し前に品物の処分・譲渡などを行わないでください。

●リユース活動促進が募集の趣旨のため、営利目的での応募はご遠慮ください。

●対 十日町市に住んでいる人

●※9月24日(火)午後4時

●申 所定の用紙（市消費者協会事務局・各支所地域振興課に配置、市ホームページからダウンロード可）に品物の詳細など必要事項を記入し、写真を添付して持参・郵送・メール（t-shohi@city.tokamachi.lg.jp）のいずれかで提出

●問 市消費者協会事務局（市消費生活センター内・☎757-3740）

●※受付は平日午前9時～午後4時

●9月17日(火)から販売開始ハロウィンジャンボ宝くじ

●県内で購入された宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは県内で買いまししょう。

●問 新潟県市町村振興協会（☎025―284―3434）

●時間外開庁ホームページ

とおかまち秋の大売り出し 開催中

売出し加盟店でお買い物をすると、県内宿泊施設のペア宿泊券や総額175万円分のお買物券などが当たる「とおかまち秋の大売り出し」を開催しています。この機会にぜひ加盟店でのお買い物をお楽しみください。

📅10月15日(火)まで

📍期間中、加盟店でのお買物3,000円ごとに応募券を1枚配布。加盟店などの詳細は二次元コードから確認してください。

📍十日町商工会議所 商業部会 (☎757-5111)



案内チラシ

9月・10月は行政相談月間です

行政相談制度を周知し、広く利用いただくための月間です。総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政に関する意見要望などの相談に応じます。この機会にぜひご利用ください。

📅📍9月18日(水)午後1時30分〜3時30分／千手中央コ

ゆきしんウォーキング キャンペーン

十日町市を含む7市町村と包括連携協定を締結しているゆきぐに信用組合が連携し、ウォーキングキャンペーンを実施します。40万歩を満たした人には、上位または抽選でクオカードのプレゼントがあります。

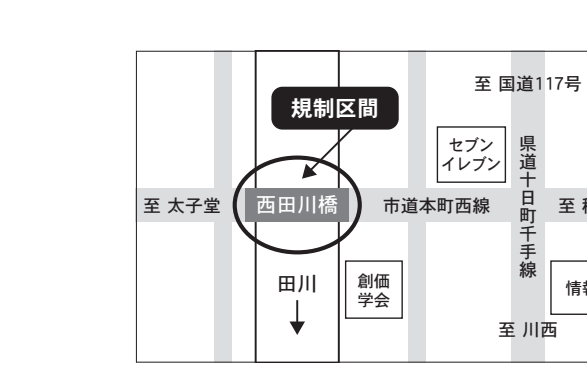
●実施期間〓10月1日(火)〜11月20日(水)※51日間

📍市内に住所または勤務先がある個人(18歳以上)および企業

📅📍9月20日(金) ゆきぐに信用組合 (☎0120-600-283)



詳細・申込みはこちら



令和6年度分 年金生活者 支援給付金の請求手続き

新たに受け取りの対象になる人には、9月初旬ごろに日本年金機構からお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)

📞755-5137

雪下し安全対策事業の 各種補助金について

【雪おろし作業費補助】
●対象費用〓命綱固定アンカー設置住宅の所有者などが業者などに依頼し、墜落防止器具を使用して行う屋根の雪おろし作業費(過去に補助を受けた世帯は対象外)

📞70-05-4092

雪おろし墜落防止器具購入 費補助

●対象費用〓命綱固定アンカー設置住宅の所有者などが、墜落防止器具を購入する費用

●補助金額〓購入費の50%(要援護世帯は75%)、1人分の上限2万円(要援護世帯は3万円)※1つの住宅につき最大3人分まで(共通)

📅📍12月27日(金) 申・間建設課克雪利水係 (☎761-7412)

ゆきしんウォーキング キャンペーン

十日町市を含む7市町村と包括連携協定を締結しているゆきぐに信用組合が連携し、ウォーキングキャンペーンを実施します。40万歩を満たした人には、上位または抽選でクオカードのプレゼントがあります。

●実施期間〓10月1日(火)〜11月20日(水)※51日間

📍市内に住所または勤務先がある個人(18歳以上)および企業

📅📍9月20日(金) ゆきぐに信用組合 (☎0120-600-283)

交通規制のお知らせ

本町西線 西田川橋(下川原町ほか地内)

●片側交互通行〓9月9日(月)〜12月中旬(予定)

●夜間通行止め〓10月10日(木)・11日(金)午後8時〜午前6時(予定)

📍詳細は市ホームページを確認

📍間建設課土木係 (☎756-5012)

移住者向け補助金を 活用してください

①ふるさと回帰支援事業補助金

📍市外からUターンした人向け(最大300万円)

●補助金額〓単身:10万円、世帯:20万円※年齢・住居・子どもの人数および就業先などによって加算あり

●申請期間〓転入後1年以内

②移住支援金

📍東京23区からUターンした人向け

●補助金額〓単身:60万円、世帯:100万円※子どもの人数によって加算あり

●申請期間〓転入後1年以内

(今年度の申請期限は令和7年2月28日まで)

③子育て移住支援金【新事業】

📍東京圏(23区を除く東京都・埼玉県・神奈川県・千葉県)からUターンした子どものいる世帯向け

●申請期間〓転入後1年以内

(今年度の申請期限は令和7年2月28日まで)

●補助金額〓50万円

(共通)

他 住宅取得やリフォームの補

第20回 市民スポーツ大会			
期 日	大 会 名	会 場	問 合 せ
9月15日(日)	空手道大会兼 第1回クロアチアカップ空手道競技会	中里体育館武道場	西野弘幸 (☎757-8339)
9月22日(日)	第7回市民ビーチボール大会	中里体育館	藤巻 龍 (☎090-5202-6907)
10月5日(土) 〜6日(日)	学童野球大会	総合公園野球場 笹山野球場	山口 亮 (☎090-3213-5609)
10月6日(日)	男女混合9人制バレーボール大会	川西総合体育館	渡辺美代子 (☎090-1112-9242)
	ソフトテニス大会	信濃川運動公園テニスコート	櫻澤晋介 (☎090-4126-9037)
	硬式テニスダブルス大会	総合公園テニスコート	村山雄三 (☎080-1078-9515)
	2024十日町RUN・ランリレーカーニバル	市陸上競技場 およびその周辺	近藤俊介 (☎090-2469-1363)
10月12日(土)	剣道競技大会	市総合体育館剣道場	勝又桂子 (☎090-5313-2185)
10月13日(日)	ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場	山家 満 (☎090-4677-5293)
	400歳野球大会	総合公園野球場	山口 亮 (☎090-3213-5609)
	第60回市民体操大会	十日町高校東体育館	滝沢 広 (☎090-2663-8371)
	第53回郡市柔道大会	市武道館 柔道場	庭野敏春 (☎090-4822-8605)
10月14日 (月)祝	第20回市長杯争奪ゲートボール大会	吉田クロスカントリー競技場	久保田行雄 (☎090-5493-5126)
	卓球大会	中里体育館	根津明義 (☎080-1330-7807)
10月20日(日)	宮沢杯・小山杯争奪 バスケットボール競技会	中里体育館	島田 悟 (☎090-4846-4972)
	秋季市民バドミントン大会	市総合体育館 中里体育館 川西総合体育館	村山佳久 (☎090-5804-7948)
	市民スキー選手権大会 クロスカントリー競技	吉田クロスカントリー競技場	根津洋平 (☎090-1534-2444)
令和7年 2月9日(日)	市民スキー選手権大会アルペン競技	松代ファミリースキー場	児玉正典 (☎090-5549-1292)

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

10月のちびっこひろば

すこやかランド

「秋のおでかけ」

日 9日(水)午前10時～

会 段十ろう

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

入園前の集団遊び体験、親子で思いっきり体を動かして遊びましょう。

日 1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)午前10時～11時

会 めぐらんど

対 未就園児とその保護者

会 費あり

※詳細は問い合わせ

他 新規参加者、随時募集中

※体験・見学可

問 段十ろう (☎757-5011)

いっしょにあそぼ

「おやこのふれあいあそび」

日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)午前10時～11時

※17日は「手・足形アート」(要申込み)

対 未就園児とその保護者

会 水沢公民館

(☎758-3101)

橋にこにこルーム

18日は「誕生会」

日 4日(金)・18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)

十日町おやこ劇場

エクササイズ(ヨガ)&キッズ英語「わくわくキッズ」

日 3日(木)午前10時～11時

会 千手中央コミュニティセンター

会 費1回無料、2回目から500円

対 乳幼児とその家族

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」

日 26日(土)午前9時30分～10時30分

会 市総合体育館

対 年少～年長児とその保護者

会 費1組500円

内 親子での運動遊び

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)

おはなしひろば

「おはなし会」

日 12日(土)午前10時～

対 幼児～小学校3年生くらい

会 中里公民館 (中里庁舎内・☎763-2493)

おはなしの会「ふきのとう」

「おはなし会」

日 19日(土)午前10時30分～

対 乳幼児～小学校3年生くらい

会 千手中央コミュニティセンター (☎768-2308)

おはなしびよびよ

日 5日(土)・12日(土)午前10時30分～11時

対 乳幼児とその保護者

会 情報館 (☎750-5100)

読み聞かせの会 どんぐり

日 19日(土)午前10時30分～11時

対 幼児～小学校低学年

会 情報館 (☎750-5100)

おはなし「たまたでばこ」

日 26日(土)午前10時30分～11時

対 乳幼児とその保護者

会 情報館 (☎750-5100)

おはなしたんぽぽ

日 12日(土)午前10時30分～11時

対 幼児～小学校低学年

会 情報館松代分室 (☎597-2615)

こどもパーク ASOBO

日 27日(日)午前10時～正午

会 市民交流センター「分じろう」

対 幼児～

内 出店、発表ほか

問 NPO法人市民活動ネットワークひとサポ (☎761-7444)

寄付ありがとうございます

※敬称・都道府県名略

- とおかまち応援寄附金（5万円以上）＝増田典弘（宇都宮市）、田中規之（西尾市）、小菅渉平（真岡市）、佐治重仁（千葉市）、住田実（市川市）、相澤健（浜松市）、魚川大輔（国立市）、戸田亮平（町田市）、宮崎恵梨（京都市）、河澄雅己（西尾市）、三橋毅（大津市）、橋原佳佑（延岡市）、廣澤信也（杉並区）、佐藤成展（いわき市）、吉田聡（一宮市）、川平勝也（浦添市）、柿坪泰明（大阪市）、横尾達郎（杉並区）、保坂誠栄（羽村市）、宮崎正弘（文京区）
- 情報館分＝小島文（高田町3西）、関口郁民（川原町）、紺吉有限会社 瀧澤大祐（本町1）、須藤雪子（仁田）、田村孝次郎（寿町4）、山崎弘子（泉町）、ホープ歯科クリニック（寿町2）、保坂希（田中町）、北村フミ子（山野田）
- 十日町市へ＝(有)宮幸酒店（車いす1台）

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

問 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）

高齢者の皆さんの生活をサポートします 地域包括支援センター

センター名	担当地区	住 所	電 話
十日町北地域包括支援センター	下条・中条・川西	下条3丁目485番地1（特別養護老人ホーム三好園内）	☎761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町・新座・大井田	高田町3丁目南442番地（医療福祉総合センター内）	☎757-3551
十日町中地域包括支援センター	川治・六箇・吉田	寿町2丁目1番地1（社会福祉法人やまびこ内）	☎755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢・中里	新宮乙195番地3（養護老人ホーム妻有荘内）	☎758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代・松之山	松代3983番地1（松代ゆうあいセンター内）	☎597-3805

10月のテーマ図書

一般向け
〇〇の秋「読書と日本人」、「木の実の呼び名事典」など、秋の醍醐味を満喫できる本を紹介します。
からだいいき「歩く力」、「温泉はなぜ体にいいのか」など、笑顔でいきいきと暮らすための本を紹介します。

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
問 情報館 (☎750-5100)

児童向け
秋いっぱい！「ぼっとなころころどんぐり」、「おちばシャックシャック」など、秋を感じる本を紹介します。
アート＆スポーツ「バンクシー」、「世界のスポーツ競技図鑑」など、芸術やスポーツに関する本を紹介します。

働くことに悩む人の
ワン・ステップ相談

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）

申・問 福祉課 援護係 (☎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・問 教育相談センター（丸山町・☎752-7565）

催し・講座

募集

福祉健康

子育て

スポーツ

くらし相談

◆10月の健康・福祉の相談

臨床心理士によるこころの相談会

日21日(月)午後6時～8時

会保健センター(市役所本庁舎隣)

×15日(火)

申・関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

関発達支援センター(☎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

専用ダイヤル登録用
二次元コード



新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025

※24時間・年中無休

救急医療電話相談(概ね15歳以上)

☎#7119

日毎日午後7時～翌朝午前8時

内急な病気やけがなどに関する相談

小児救急医療電話相談(15歳未満)

☎#8000

日毎日午後7時～翌朝午前8時

内急な発熱やけがなどに関する相談

◆10月のそのほかの相談

法律相談

日3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)午後1時30分～4時

会本庁相談室

申・関市民生活課市民係
(☎757-3116) ※要予約

行政相談

日／会11日(金)午前10時～11時／本庁相談室、16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、17日(木)午前10時～正午／中里庁舎
関市民生活課市民係(☎757-3116)

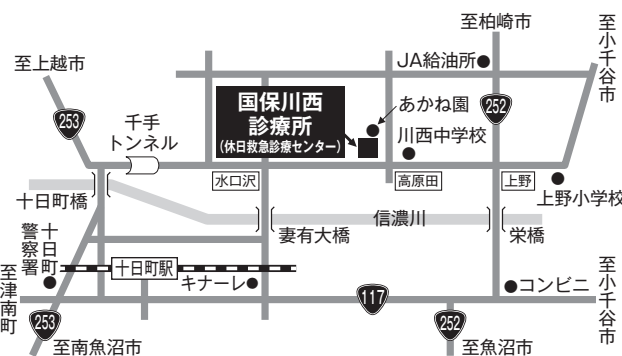
10月の休日救急医

●診察受付時間：午前8時30分～
(午後の診察開始時間は直接センターに問い合わせてください)

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
6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
13日(日)			
14日(月)祝			
20日(日)			
27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24ページをご覧ください

定例年金相談

日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・関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)
※悪質商法・買い物・契約で困っている人

他面談相談は要予約

申・関市消費生活センター
(☎757-3740・☎752-6924・メール：
t-shohi@city.tokamachi.lg.jp)

多重債務相談

日23日(水)午後1時～4時

※21日(月)までに要予約

会本庁相談室 内借金トラブル
関市消費生活センター(☎757-3740)

心配ごと相談

日随時受付

会・申・関社会福祉協議会
(☎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・関社会福祉協議会
(☎757-3565)

子ども情報のひろば

10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
2日(火)	千手中央コミュニティセンター 午前9時30分～11時
11日(金)	中里子育て支援センター「きらりん」 午前10時～11時
25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・関各支所地域振興課市民係

〔家庭相談員による育児相談〕

期 日	会場・受付時間	内容
25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	育児相談

関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
21日(月)	子育て支援センター「くるる」 午前10時～11時30分(身体測定は終日)

※ごはん相談室については、午前11時までに来館してください。
※身体測定は日曜・休館日を除き毎日受け付けています(フェイスタオルを1枚持参)。

関子育て支援センターくるる☎757-1008

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10月2日(水)午前9時30分～11時

会千手中央コミュニティセンター

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

関川西支所地域振興課市民係☎768-4956

離乳食教室

※要予約・人数制限あり

日10月8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

関健康づくり推進課母子保健係☎757-9759

10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・健やか親子21に基づくアンケート(4か月児)・バスタオル・着替え・おむつなど

事業名	期日	受付時間	対象児
4か月児健診	23日(水)	午後1時～1時30分	6年6月生まれの乳児
10か月児身体測定	24日(木)	午前9時～9時30分	5年12月生まれの乳児

関健康づくり推進課母子保健係☎757-9759



あいどるきゃす

229



姉の蓮乃ちゃん(9歳・写真中央)と一緒に

長谷川

汐風ちゃん(写真左・3歳)
音桜ちゃん(写真右・4か月)
上新田4

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

元気いっぱい活発な汐風ちゃん。2人のお姉ちゃんたちが習っているバレーボールの練習を見に行ったり、大会の応援に行ったりします。その影響を受けて、汐風ちゃんもパスの練習を頑張っています。5月に生まれた妹の音桜ちゃんをあやしたり、オムツを持ってきたりして、かわいがっています。



広 告 欄

ケーブルテレビ・光インターネット・電話

全部コミコミでなんと 月々 4,620円^(税込)〜 1年間さらに半額

JCV



◆中里・水沢・松代地域 整備・調査開始致しました◆

中条・下条・川西地域 順調に整備進行中です！もうしばらくお待ちください

初期標準
工事費 実質 **0円**

訪問
サポート **永続無料**
加入後も安心



JCVテレビでどんなニュースが見られるか、スマホでチェック！

十日町市のニュースやイベント、各地のライブカメラの様子など地域情報が満載のウェブサイトです。スマートフォンやパソコンで、十日町市の最新情報をチェック！



十日町タウン情報

検 索

JCV

PR センター

リオンドール十日町店内
10:00 ~ 18:00 (木曜定休)

JCV 放送番組のご視聴や、JCV サービスのお問い合わせ・お申し込みを受け付けています。
お気軽にお立ち寄りください。



0120-095-021

電話受付時間 / 10:00~18:00



おかげさまで35周年！ 中越・県央 ご利用世帯数 73,000世帯突破！

光 **10Gbps** インターネット・ケーブルテレビ

NCT

十日町・川西

エリア

お申し込み 好評受付中！

※一部でサービスをご利用いただけないエリアや建物もございます



0120-080-009

【電話受付時間】
9:30~17:30

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9 詳しくはこちら

左記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は時間外受付に転送されます



市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで問い合わせてください。

