



特集

## 公共交通を 未来へつなぐために



10月から試行として、広報紙の発行が各月25日の1回のみとなります。  
詳しくは19ページの関連記事をご覧ください。

### 9月号の内容

#### 02-03 【特集】公共交通を未来へつなぐために

04-05 中学生広島派遣事業

06 まちフォト

07 能生学校給食センター

文部科学大臣表彰を受賞

07 在宅介護応援ほーむ事業補助金

08-09 痔がん早期診断プロジェクト

10 全国大会出場おめでとうございます!

10 善意をありがとう

10 人事のお知らせ

10 糸魚川ジオパークだより

11 人権擁護委員の活動をご紹介します

11 行政相談委員会にご相談ください

12 糸魚川で学ぶ。Vol.41

13 こどものための里親さんになりませんか?

14 新刊おすすめ図書

14 大切な大系線 ～次代へつなぐ～

15-19 おしらせばん

20 Itoigawa版 サラメシ



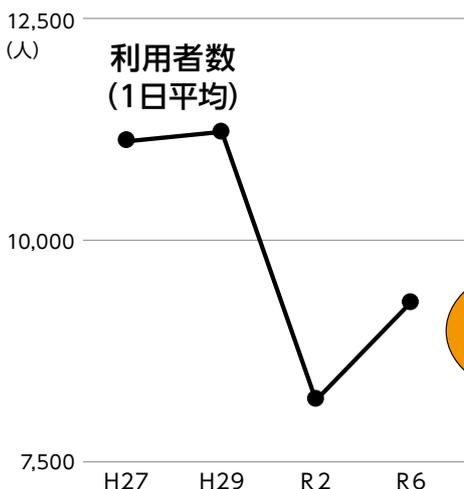
SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

# 特集 + 公共交通を未来へつなぐために

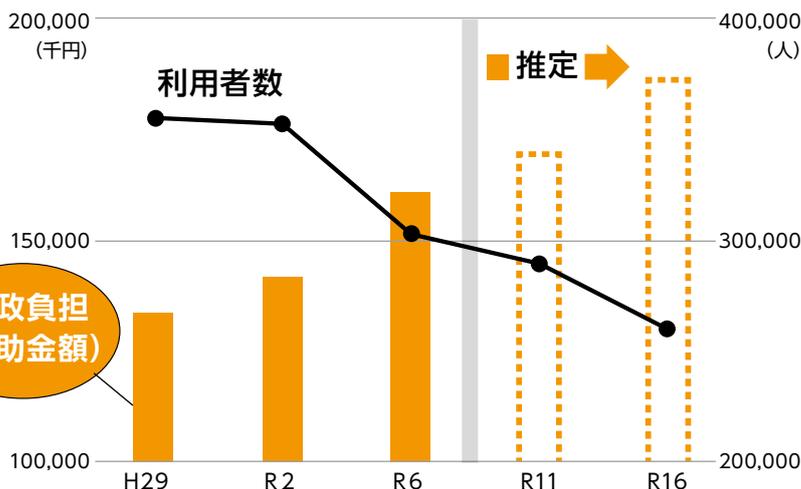


自動車の普及や急速な少子化等の進行による人口構成の変化、新型コロナウイルスの影響の長期化等により、地域公共交通を取り巻く環境は大変厳しい状況となっています。地域公共交通がおかれている状況へのご理解と、運賃改定へのご協力をお願いします。

## えちごトキめき鉄道

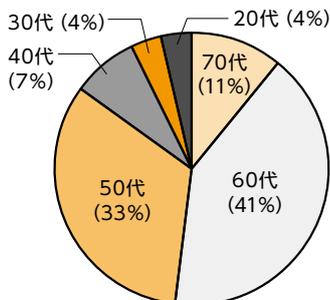


## 路線バス



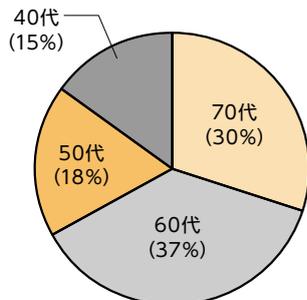
利用者の減少により、行政負担が増加しています

### バス運転手 年齢構成 ※

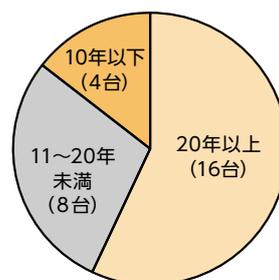


運転手の高齢化が進んでいます

### タクシー運転手 年齢構成 ※



### バス車両の稼働年数 ※



安全性の確保から  
計画的な車両更新が必要です

※ 9月1日現在

こんなとき  
公共交通を  
使おう!



病院へ行きたいとき



通学・通勤のとき



買い物へ行くととき



お酒を飲む予定が  
あるとき

公共交通は地域の暮らし、活動、観光を支える大切な社会基盤  
未来へつなぐために地域で支え合いましょう

10月1日  
から

# 鉄道・バスの運賃を改定します

## 運賃改定の主な内容

### ● 鉄道 (えちごトキめき鉄道株式会社)

平均約18%増

区 分		現 行	改定後	値上げ幅
普通運賃	初乗り運賃	190円	220円	30円
	青 海～直江津	1,140円	1,350円	210円
	糸魚川～直江津	900円	1,070円	170円
	能 生～直江津	670円	790円	120円
高校生 通学定期 (6か月)	青 海～直江津	62,310円	74,850円	12,540円
	糸魚川～高 田	62,310円	74,850円	12,540円
	能 生～糸魚川	33,350円	39,370円	6,020円

### ● 路線バス (糸魚川バス株式会社、頸城自動車株式会社)

平均約20%増

区 分		現 行	改定後	値上げ幅
普通運賃	初乗り運賃	140円	170円	30円
	大沢～糸魚川総合病院 (国道、青海通り経由)	610円	730円	120円
	笹倉温泉～糸魚川総合病院	740円	860円	120円
	能生案内所～糸魚川総合病院	560円	670円	110円
高校生 通学定期 (6か月)	大沢～糸魚川駅	75,710円	85,750円	10,040円
	笹倉温泉～糸魚川駅	127,060円	141,640円	14,580円
	能生案内所～糸魚川駅	97,900円	112,000円	14,100円

詳しくは、交通事業者のホームページ等をご確認ください >>



えちごトキめき鉄道



糸魚川バス  
頸城自動車

※糸魚川バスで提供しているこどもフリーパス・おでかけパスは、令和8年4月1日からの価格の改定を予定しています。



## 通学定期券購入費助成

えちごトキめき鉄道や糸魚川バスをはじめとする公共交通機関の運賃値上げにより、通学定期券代が負担増となる方に対し、値上げ額の一部を助成します。

〈対象〉 通学のため定期券を購入した市内在住の学生または保護者



詳細は  
こちらから

皆様からのご理解とご協力をお願いします

問合せ先 都市政策課 交通政策係 ☎552-1511

# 中学生広島派遣事業

HIROSHIMA

8月5日(火)～7日(木)

平和都市宣言の推進事業として、次代を担う子どもたちに、戦争、原爆の恐ろしさや平和の尊さを学んでもらうために、市内4中学校の2年生の代表10人を被爆地広島へ派遣しました。

終戦から80年という節目の年に参加した生徒たちは、平和記念式典への参列や平和記念資料館の見学、被爆者による体験講話などを通し、現地でしか感じることが出来ない戦争の悲惨さを学びました。

■ 参加した生徒のみなさん	齋藤 優愛	能生中学校
	中嶋 美結	能生中学校
	紺野 真翔	糸魚川東中学校
	竹田 悠真	糸魚川東中学校
	荻野 唯	糸魚川中学校
	岡田 英里奈	糸魚川中学校
	田口 柚希	糸魚川中学校
	荻野 凌	糸魚川中学校
	馬場 一太	青海中学校
	大山 結唯	青海中学校

問合先 総務課 行政係 ☎552-1511

## 平和記念公園、平和記念資料館を見学して



能生中学校2年

齋藤 優愛 さん



私は、広島記念公園と平和記念資料館を見学しました。そこでは原爆がもたらした悲しみや、人々が体験した苦しみや恐怖を強く感じました。資料館では、被爆した方々の写真や手紙、遺品を目にし、戦争がどれほど悲惨なものなのかがよく分かりました。家族や友達を失い、苦しみながら生きた人たちの思いを知り、胸が痛くなりました。実際に現地を訪れて戦争は絶対にしてはならないものであり、平和がどれほど大切か、改めて考えることができました。

これからも平和な世界を守るために、周りの人に見学を通して感じたことを伝えていきたいです。それが未来の平和につながると思っています。

## 平和記念式典に参列して



糸魚川東中学校2年

紺野 真翔 さん



広島での平和記念式典に参加し、平和の尊さを強く感じました。式典では黙とうが行われ、原爆で犠牲になられた方々に心から祈りを捧げました。静かな会場の雰囲気から、戦争の悲惨さと命の大切さを実感しました。また、小学生代表の平和への誓いを聞き、当時の苦しみや悲しみを知ることで、二度と同じ過ちを繰り返してはいけないと強く思い、対話の大切さを感じました。海外からも多くの人々が参加しており、平和への願いが国境を越えて共有されていることに感動しました。

今回の体験を通して、平和を守るために自分にできることを考え、身近な人への思いやりを大切にしていきたいと思いました。

## 被爆体験の講話をお聞きして



糸魚川中学校2年

田口 柚希さん



私は被爆者である佐伯克彦さんとしずよさんご夫婦に原爆が投下された当時のお話をお聞きしました。

当時、広島市内では、空襲による火災の延焼を防ぐための防火帯を確保するため、建物を壊す「建物疎開」が行われていました。その作業には、主に13歳から14歳の学生が従事していて、6日も広島市中心部に多くの学生が「建物疎開」を行うために集まっていた。そこに原子爆弾が投下されたため、多くの学生が命を落としたそうです。

自分と同じ年代の学生に起こったことだと知り、もしも自分の身に起きたことだったらと思うと、とても苦しくなりました。そして改めて、原爆の恐ろしさと平和の大切さを実感し、この事実をしっかり次の世代の人に伝えることが大切だと思いました。

## 平和や豊かな暮らしの大切さについて



糸魚川中学校2年

荻野 唯さん



私が広島で学んだことは、「争いの愚かさ」です。争いがもたらした悲劇は、何年経っても消えるものではないことを実感しました。

原爆は、人や建物を一瞬で破壊し、80年経った今も人々を苦しめていることを被爆者の方からうかがいました。日本は唯一の被爆国として、核の恐ろしさや平和の大切さを、平和記念式典や平和記念資料館を通して広めています。しかし、今も核を保有している国があります。核がある限り、広島悲劇が繰り返されてしまいます。

平和とは、核に守られた安全ではなく、互いを理解し、話し合える争いのない世界のことだと思います。私達にできることは、きちんと話し合い、相手を理解していくことではないでしょうか。小さなことかもしれませんが、一人ひとり意識していくことが、平和への第一歩だと思います。

## 戦争、原爆の恐ろしさ、悲惨さについて



青海中学校2年

馬場 一太さん



僕はこの広島派遣で、原爆の恐ろしさや原爆によって命を落とした人のことについて学びました。特に印象に残ったのは平和記念資料館です。そこには、原爆によって命を落とした人が遺した衣服や家具、被爆した人が撮った写真などが展示されていました。被爆時の広島を見ると、ほとんどの建物が全壊していました。被爆者は、熱線や放射線の影響で皮膚がただれたり、後遺症に苦しんだりなど、原爆がどれほど恐ろしいものだったかということを知ることができました。

原爆投下から80年が経ち、現在の被爆者の平均年齢は約86歳と高齢化が進んでいます。広島原爆や戦争のことをもっとたくさんの人に知ってもらい、覚えてもらうために、僕たちが次の世代に伝えていくべきではないでしょうか。



8月9日(土)  
糸魚川おまんた祭り

「みんなで繋ごう、いといが“輪”～おれもおまんも踊らにゃソソソ～」をテーマに、糸魚川おまんた祭りが開催され、糸魚川駅前には市内外から来た多くの人でにぎわいました。

昼には消防団フェスタ2025が同時開催され、親子連れが多く訪れました。

夜の大市民流しには、34団体、約1,400人が参加し、参加者は陽気な音頭に合わせて元気よく踊り、暑い夏の思い出を作りました。



大市民流し



消防団フェスタ2025 消火器体験



ヒスイレディのお披露目

8月30日(土) 糸魚川市総合防災訓練

市総合防災訓練が市内全域で実施され、各地区では震度6弱の地震で津波警報が発令された状況を想定し、避難訓練のほか、初期消火訓練や炊き出し訓練などが行われました。

また、モデル地区訓練として、能生中学校を会場に能生地域4地区住民が参加し、市職員指導による応急手当や搬送訓練、防災資機材を使用した救出など、地域で助け合うための各種訓練を体験していただきました。

モデル地区訓練に参加した市民は「実際に体験しないとわからないこともあった。いざという時に今回の経験を活かすことができれば」と話してくれました。



能生中学校で担架を使った搬送訓練をする市民

一緒に働く仲間募集中です

詳細はハローワークか以下のHPでご確認ください。

トンネル工事用機械  
のメンテナンス の事ならお任せください。



トユーサービス株式会社 糸魚川工場

新潟県糸魚川市大字南寺島1-9

☎025-556-6021

[www.toyu.co.jp/service](http://www.toyu.co.jp/service)



糸魚川市高齢者の総合支援に関する協定 締結

セブン-イレブン

お問い合わせ セブンイレブン南寺町店

電話 025-553-2711

能生学校給食センター

文部科学大臣表彰を受賞しました!



「令和7年度学校給食表彰（文部科学大臣表彰）」の共同調理場部門で能生学校給食センターが表彰されました。

この表彰は学校給食の普及と充実を図るため、学校給食の実施に関して優秀な成果をあげた学校や共同調理場、特に功績のあった学校給食関係者並びに学校給食団体に対して与えられます。



能生学校給食センターの調理員の皆さん

在宅介護を応援します

在宅介護応援 りほ一む事業補助金

追加募集

市では、在宅での介護を応援するために、高齢者や障害者が住み慣れた住宅で過ごせるよう、身体状況に応じた住宅改修およびエアコン設置に対して支援を行っています。

補助内容	住宅改修工事	エアコン設置工事
対象者	次のいずれかに該当する方 ① 介護保険の要支援、要介護の認定を受けている40歳以上の方 ② 身体障害者手帳1、2級または療育手帳Aの交付を受けている方 ③ 65歳以上の方	住宅に使用可能なエアコンがなく、65歳以上の方のみで構成される住民税非課税世帯
補助率（上限額）	対象工事費の3分の1(上限25万円) ※対象工事費は30万円以上	対象工事費の3分の2(上限7万5千円)
交付の条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内の住所地に居住していること</li> <li>●介護保険料、市税等の滞納がないこと</li> <li>●市内に本店または支店を有する業者が施工すること</li> <li>●補助金交付決定後に着工すること</li> <li>●令和8年3月31日までに工事が完了し、実績報告書を提出すること</li> </ul>	
申請期限	10月20日(月) ※①・②の方を優先に、③の方は年齢の高い順に予算の範囲内で決定 ※申請期限後は随時受付し、予算に達し次第終了	随時受付 ※予算に達し次第終了 申請書類など詳細はこちら >>



問合先 福祉事務所 介護保険係 ☎552-1511

くろひめ公式アプリ誕生!  
各店舗で利用できます  
使えば使うほどお得になる **最大5%OFF**

大小宴会プランを各店舗で承ります  
お気軽にお問合せください

300円クーポンがもらえる

とんかつ食堂

八百年の時とともに  
**今井 琴ざわそば**

ミョウガ、越の丸茄子が旬を迎えています。  
自然薯をつなぎに使用した田舎そばと  
地元の良い旬な食材を使った  
多彩なおばんざいでおもてなし

テイクアウト 11:00~14:30まで  
デリバリー(市内限定) 5個から配達可能

5個以上のご注文は前日の14時までにご連絡ください

糸魚川市大谷内476-2  
TEL 025-553-9383  
FAX 025-555-7110  
営業時間 11:00~14:00  
定休日 木曜、金曜

こちらは有料広告欄です

# 膵がん早期診断プロジェクト

膵がんの早期発見・早期治療のため、糸魚川総合病院の膵臓・胆道センターでは、糸魚川市医師会の協力のもと「膵がん早期診断プロジェクト」を立ち上げ、取り組んでいます。

気になる方は、下記の間診票で自己チェックしてみましょう。

## 《膵がん早期診断 問診票1》

			縦1	縦2	
1-1.	ご両親、ご兄弟、お子様の中で膵がんを患った方はいらっしゃいますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
1-2.	ご両親、ご兄弟、お子様で膵がんを患った方は2人以上ですか			<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
1-3.	ご両親、ご兄弟、お子様で50歳以下で膵がんを患った方はいらっしゃいますか			<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2-1.	糖尿病の治療を受けていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
2-2.	糖尿病と診断されたのは1年以内のことですか			<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2-3.	この3ヶ月で血糖コントロール不良にて治療が変更となりましたか			<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3.	BMIが30を超えますか [BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
4.	タバコは吸われますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
5-1.	飲酒はほぼ毎日ですか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
5-2.	毎日飲まれるお酒の量は別に示す表1の量よりも多いですか			<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	「縦1」「縦2」の欄で□の中にチェックが入った数を記載してください			っ	っ

表1 膵がんの危険因子  
アルコール摂取量  
50gの目安

種類	1日摂取量
ビール	1250ml
日本酒	2.5合
ワイン	450ml
焼酎	275ml
ウイスキー	150ml

「縦1」で□の中にチェックが入った数が**3つ以上**の方

「縦2」で□の中にチェックが入った数が**1つ以上**の方

**糸魚川市医師会の病院、医院、クリニックへご相談ください**

糸魚川総合病院へご相談される場合には膵臓・胆道センターを受診ください。

問診票ダウンロード ▶



**毎日!! 大募集**

**運転手**

ダンク  
バックホー  
セメントローリー  
平ボクシー  
コンクリートポンプ

**西頸城運送株式会社**  
糸魚川市寺島3丁目3番37号  
TEL 025-552-1618

**ジャストの エンジンオイル交換**

**セルフコース** 軽・普通車  
プロのリフトや工具を使って自分で交換!  
**500円/台** (税込)  
廃油は当社が無料で処理します  
オイル、エレメント等の消耗品は持ち込みです

**おまかせコース** 軽自動車の場合  
オイル交換をすべてジャストにお任せ!  
**2,600円/台** (税込)  
オイル料金、工賃含む  
エレメント交換の場合は+1,300円(税込/工賃)

詳しいことはHPで ▶ **ジャスト糸魚川** 検索 ▶

**Just ジャスト** ☎025-562-4334  
糸魚川市田海5564 (糸信青海支店様向い) <http://just-itoigawa.jp>

こちらは有料広告欄です

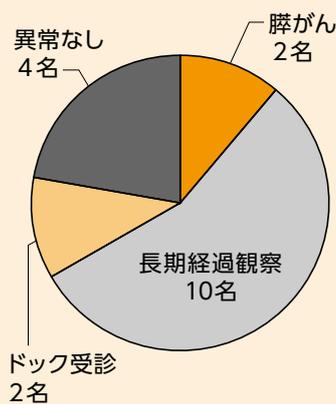


糸魚川総合病院 膵臓・胆道センター  
澤田 成朗 先生

膵がんは予後不良の疾患として有名ですが、1cm未満で発見し治療を開始できれば治癒する可能性が80%を超えます。ただ1cm未満の膵がんでは症状がないことがほとんどです。

問診票を使って膵がん発症高危険者を抽出し、医療連携を通じて腹部エコーを中心に検査を行っていくこのプロジェクトは、現在では全国50以上の地域で取り組まれています。糸魚川地域では、2024年に県内で初めてプロジェクトを開始し、1年間で18人がMRI等の精密検査に進みました。このうち1人に1cm未満ステージ0の膵がんが見つかり治療することができ、また10人が膵がんに関連する変化を認め長期経過観察となりました。

プロジェクト診断結果



プロジェクトに関する問い合わせ先 糸魚川総合病院 膵臓・胆道センター ☎552-0280

市支援制度

市では膵がんの早期診断のため、膵臓・胆道がんドックを推奨しており、糸魚川総合病院での検査費用に対する補助や翠ペイポイントの付与を行っています。



糸魚川市

費用補助金

- 対象者 ▶ 受診日において45歳以上の市民  
補助額 ▶ 検査費用の半額
- 単独検査…17,600円のうち8,800円を補助
  - 人間ドック併用…14,300円のうち7,150円を補助

翠ペイポイント付与

- 対象者 ▶ 受診者全員  
付与ポイント
- 45歳以上…500ポイント
  - 45歳未満…3,000ポイント

申込・支援の手順

1 ドック申込

糸魚川総合病院 健診センター (☎552-8835) に電話または来院して予約してください。

膵臓・胆道センター

2 ドック受診

事前に送られてくる必要書類を持って受診してください。受診の際に補助金の申請書類を記入してもらいます。

3 翠ペイポイントの受取

申込方法はドック受診後にご案内します。受取にはアプリのダウンロードが必要です。



糸魚川市デジタル地域通貨振興協会

問合せ先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この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ます。

各1枚 300円

**9月19日(金) 2種類同時発売!**

発売期間 9/19(金)~10/19(日)

公益財団法人新潟県市町村振興協会

宝くじ公式サイト **Quick One** クイックワン

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

宝くじ公式サイトで発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。

公益財団法人新潟県市町村振興協会

こちらは有料広告欄です

# 👑 全国大会出場おめでとうございます!



+ Congratulations!

## 第10回 全日本中学女子軟式野球大会

開催日: 8月21日(木)~27日(水)

会場: わかさスタジアム京都 (京都市) ほか

結城 もも花 選手 (能生中学校3年)

感謝の気持ちを忘れず、仲間と全国制覇を目指してがんばります

(左から) 靄本教育長、結城選手、市スポーツ協会清水会長

## 🌟 善意をありがとう 🌟

公益財団法人日本公衆電話会新潟支部様から  
市内小学4年生へ

こども手帳 260冊



(右) 日本公衆電話会新潟支部 樋口副理事

## 人事のお知らせ

6月市議会定例会にて同意されたことを受け  
選任しましたので、報告します。



副市長人事 (再任)

井川 賢一

【任期 (2期目)】

令和7年8月30日  
~令和11年8月29日

【略歴】

市教育委員会事務局  
教育次長・こども課長、  
市教育長



糸魚川ジオパークだより | 第153号 |

問合せ先 商工観光課 ジオパーク推進室 ☎552-1511



渡辺ガイドの おすすめ! 見どころ紹介

## 蓮華温泉 天狗の庭

蓮華温泉ロッジから登山道を進むこと2時間、天狗の庭は標高2,000mに位置します。眼前には北アルプスのパノラマが広がり、ダケカンバやオオシラビソの林の中に、ぽっかり開けたお花畑が見事です。



さほど広くないお花畑には、ジャコウソウ、ミネウスユキソウ、タカネナデンコなど幾種類もの高山植物が咲き誇ります。



新潟県の最高峰小蓮華山を一望できます。



幹が変形したカラマツ。お花畑や変形樹の秘密は風と岩にありそうです。



人権擁護委員の活動をご紹介

人権擁護委員って 法務大臣から委嘱された方々で、糸魚川市では13人、全国では  
 どんな人? 約14,000人の人権擁護委員が活動しています。

人権擁護委員って 市民の皆さんに人権について関心を持ってもらえるよう、啓発活  
 何をしているの? 動を行っています。また、暮らしの中で起こる様々な人権問題につ  
 いて、相談を受け、解決のお手伝いをしています。

幼稚園、保育園、小学校等への訪問啓発



いじめや人権問題などを子どもたち  
 に分かりやすく伝えるために、紙芝居  
 や寸劇、人権教室を行っています。

高齢者サロンへの訪問啓発



成年後見制度や人権問題について  
 の紙芝居の上演や体ほぐし体操など  
 をしています。生きがいをづくりとして  
 ボッチャ体験なども行っています。

10月1日～7日は「法の日週間」

10/1 水

暮らしの無料相談所を開設します!

人権擁護委員が相談をお受けします。

【時間】10:00～12:00 【会場】能生生涯学習センター・青海総合福祉会館

相談は無料で申込不要です。  
 秘密は堅く守られます。

人権に関わる相談

いじめ、いやがらせ、  
 不当な差別、  
 名誉や信用の侵害  
 など

女性問題に関わる相談

DV、セクハラ、  
 ストーカー、嫁姑問題  
 など

家庭内・親族間・  
 近隣間に関する相談

子育て、非行、離婚、  
 介護、消費トラブル、  
 多重債務、環境  
 など

その他の相談

心の悩みを  
 聞いてほしい、  
 迷惑電話・  
 インターネット関係  
 など



ひとりで悩まずに  
 お気軽にご相談ください

問合せ先

新潟地方法務局糸魚川支局 ☎552-0356  
 糸魚川人権擁護委員協議会 ☎552-9101

9月・10月は行政相談月間

お困りごとに  
 「聞く耳」あります!

行政相談委員にご相談ください

行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受けて、国  
 などの行政全般に関する苦情や意見、要望などの  
 相談をお受けします。必要な助言をしたり関係行政  
 機関などに苦情や要望を知らせたりして、解決の  
 促進を図る仕事を無報酬で行っています。

市では、3人の相談委員が毎月1回、相談所を開  
 設しています。相談は無料で、秘密は固く守られま  
 す。お気軽にご相談ください。

糸魚川  
 地域

氏名 岩崎 良之さん  
 日時 毎月第3水曜日 9:30～11:30  
 場所 糸魚川地区公民館

能生  
 地域

氏名 池田 正吾さん  
 日時 毎月第3水曜日 9:30～11:30  
 場所 能生生涯学習センター

青海  
 地域

氏名 水莖 芳英さん  
 日時 毎月第2火曜日 9:30～11:30  
 場所 青海生涯学習センター

問合せ先 総務課 広報統計係 ☎552-1511

Vol  
41**糸魚川で学ぶ。**

@HIGH SCHOOL (itoigawa/hakurei/kaiyou)



Instagram

リアルタイムで  
高校の活動の  
情報をお知らせ  
しています。

itoigawa.koukoumiryokuka

糸魚川高校

海洋高校

## 今年も高校生の進路実現を応援しています！

大学等への進学を希望する3年生を対象に、「志望理由書作成講座」を行いました。志望理由を言語化するための講座や相談支援を通して、生徒の進路実現をサポートしています。

9月からは総合型選抜や学校推薦の試験がスタートします。受験生の皆さん、体調管理を心掛けながら、これまで自分が取り組んできたものを活かして、希望の進路をつかみ取ってください！

糸魚川高校の様子



海洋高校の様子

市民図書館で  
ブックカバーを取り付け！高校魅力化  
コーディネーターの  
業務を体験！

糸魚川白嶺高校 2年生

7/24~7/31

## 地域に学びキャリアを描く

糸魚川白嶺高校の2年生が、計35か所の市内事業所で、2日間のインターンシップを行いました。生徒たちは事前に関心のある分野を調べ、社会人マナーや業界についての学習を重ねたうえで、インターンシップに臨みました。

実際の職場体験を通じて、生徒たちは働くことの大変さややりがいを肌で感じながら、地域を支える人々の思いや誇りにも触れていました。

ご協力いただきました事業所の皆様、ありがとうございました。

問合先 こども課 管理係 ☎552-1511

10月は里親月間です

家族のカタチは  
ひとそれぞれ

こどものための

# 里親さんになりませんか？



里親制度  
とは

さまざまな事情から家庭での養育が困難となり、家族と離れて暮らす子どもたちがいます。

里親制度とは、このような子どもたちを里親の家庭に迎え入れて、家族の一員として地域の中で安心して生活できるように支えていく、こどものための制度です。

## 里親さんってどんな人？

こどもを思いやる温かい愛情と、養育に対する正しい理解、熱意をもってこどもを育ててくれる人です。

里親になるためには、一定の要件を満たし、研修を受講する必要があります。

## 里親の主な種類

### ● 養育里親

こどもが、自分の家庭に戻るまでの間や成人して自立するまでの間、養育します。

期間は、数日～1年以内の短期委託から、数年間の長期委託まで、こどもと里親さんの状況に合わせて行われます。

### ● 養子縁組里親

養子縁組によって、こどもの養親になることを前提とした里親です。 ※他にも、専門里親、親族里親があります。

温かい家庭を必要としているお子さんがいます

市内在住 里親さんの声



養育里親として、里子を迎え入れています。

こどもの成長を間近で見られ、喜びを感じています。もちろん困った出来事もありますが、専門機関のサポートがあるので、里親だけではなく、チームでこどもを支えている安心感があります。

ご興味のある方は  
ぜひ説明会にご参加ください



説明会のお知らせ

日時 ▶ 9月30日(火) 10:00～11:30

会場 ▶ 上越市市民プラザ

内容 ▶ 里親制度について  
里親さんの体験発表など

申込 ▶ 二次元コード  
9月27日(土)まで  
※当日参加も可



里親制度を詳しく知りたい方は



上越児童相談所へ  
☎025-524-3355

新潟県  
里親制度

問合せ先 こども課 こども支援室 ☎552-1511

図書館へ行こう!



## 新刊おすすめ図書

9月

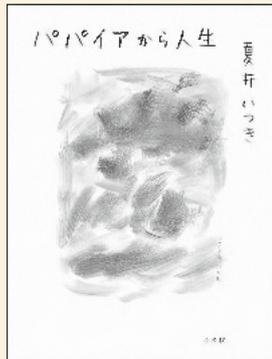
青海図書館

一般向け

### パイアから人生

夏井 いつき: 著 (小学館)

東へ西へと俳句のタネをまく生活を送る夏井さんが日々の生活の中で今、出会った人たちを綴った「心が弾む」エッセイ集。読んでみると、忙しい日々の中で知らず知らず閉じていた心が開かれていくのが感じられるはず。気が付いたら俳句が作りたくなっていること請け合いです。



児童向け

### あたしは勇者になれますか?

荒木 せいお: 作 イシヤマアズサ: 絵 (岩崎書店)

校庭のどうしても抜けない釘「伝説のエクスカリバー」を引き抜いた可乃子。不思議な力が宿った可乃子は選ばれし勇者として、そして優秀な姉の「おまけの妹」の汚名を返上するために、世界の危機を救うことを心に誓います。さあ、はたして可乃子はどんな勇者になるのでしょうか?



問合せ先 市民図書館 ☎552-6330



## 大切な大系線 ~次代へつなく~

Vol.68 ★ 大系線に乗って謎解きに出かけよう! ★

大系線沿線の魅力や、利用促進のための取組を紹介します

今年も  
大系線謎解きイベント  
開催中です!!



大系線では、指定された駅や列車内で、謎を解きあかしていく体験型ゲームを開催しています。

大系線の穏やかさと車窓から見える壮大な景色と謎解きゲームの面白さを掛け合わせた企画です。大系線に乗って謎解きに出かけよう!



↑  
詳細はこちらから

**開催期間** 12月21日(日)まで

**コース・開始場所**  
 ▷ 松本—信濃大町コース…松本駅または信濃大町駅  
 ▷ 信濃大町—南小谷コース…信濃大町駅または南小谷駅  
 ▷ 南小谷—糸魚川コース…南小谷駅または糸魚川駅

**所要時間(目安)** 各コース1~2時間(片道)

**参加に必要な物** 謎解きキット、LINEアプリ、交通費など

**キット入手方法** 謎解きキットは、糸魚川駅アルプス口観光案内所などの大系線沿線の観光案内所で無料配布しています。

**プレゼントキャンペーン** 1コース以上制覇すると、抽選で賞品が当たるプレゼント企画に応募できます。

問合せ先 大系線活性化協議会事務局(都市政策課 交通政策係) ☎552-1511

# おしらせばん

2025  
**9.10**  
No.491

## トピックス



### 市長との地区懇談会

あなたの声を直接お聴かせください

市長が市内 13 地区(小学校区)に出向き、公約等を説明し、参加者と懇談を行います。

開催日	会場	開催日	会場
10/ 2 (木)	上南地区公民館	10/27(月)	下早川地区公民館
10/ 3 (金)	根知地区公民館	11/ 4 (火)	能生生涯学習センター
10/ 6 (月)	磯部ふれあい会館	11/14(金)	大和川小学校体育館
10/ 9 (木)	大野地区公民館	11/17(月)	ビーチホールまがたま
10/10(金)	青海生涯学習センター	11/19(水)	田沢小学校体育館
10/14(火)	中能生地区公民館	11/27(木)	糸魚川市民会館
10/15(水)	西海地区公民館		

- 📅 全会場 19:00 ~ 20:30
- 👤 市民
- 📄 企画定住課 地域振興係 ☎552-1511
- 📄 申込不要
- 🗂️ いずれの会場にも参加できます。

## 催し

### 写真展 大和の村からこんにちは

📍 深城 正則さん(市内在住の水中写真家)の写真展です。

- 📅 9月13日(土)~10月15日(水)
- 📍 ヒスイ王国館
- 💰 入場無料
- 📞 ☎090-8854-5417(深城)

### 秋の青果市場開放デー

- 📅 9月13日(土)~11月22日(土)  
第2・4土曜日 9:30 ~ 12:30
- 📍 糸魚川青果卸売市場
- 📄 各種青果物の販売、青果詰め放題など
- 📞 糸魚川青果卸売市場 ☎552-0310

### 青海地域市民芸能祭

- 📅 9月14日(日) 13:30 ~
- 📍 青海総合文化会館
- 📄 出演団体  
ウイラニオハナフラスタジオ、藤花会、レアニアアロハ、わかくさ、よさこい一輪、日本詩吟学院、日本詩吟隆楓会、三藤流祥季代会、寺地民踊サークル、弥寿菊民舞研究会、劇団シャイニングキッズ
- 💰 ◆入場料 300円(未就学児無料)  
◆プレイガイド  
市民会館、能生事務所、青海総合文化会館
- 📞 市民会館 ☎552-5900

### 敬老の日 文化施設特別割引

- 📅 9月15日(月・祝)
- 🎯 65歳(昭和35年生まれ)以上の方
- ◆フォッサマグナミュージアム、長者ケ原考古館、糸魚川歴史民俗資料館、相馬御風宅
- 💰 入場料 無料  
※受付でお申し出ください。
- 📞 文化振興課 文化財係 ☎552-1511
- ◆翡翠園、玉翠園・谷村美術館
- 💰 入場料 通常料金の半額  
※年齢の確認ができるものをお持ちください。
- 📞 ガーデン・ミュージアム運営協議会 ☎552-9277

### 親不知ピアパーク翡翠まつり

- 📅 9月21日(日) 10:00 ~ 14:00
- 📍 親不知ピアパーク、親不知海岸
- 📄 翡翠鑑定クイズ、翡翠原石重さ当て、輪投げゲーム、チビッコ宝探し、翡翠の相談会、ゆるキャラふれあい撮影会、白バイ・パトカー・自衛隊車両の展示、うまいもん屋台の出店など
- 🗂️ 荒天時は中止となる場合があります。
- 📞 糸魚川市観光協会 ☎552-1742

### 楽しいコーラスの集い

- 📅 9月27日(土) 14:00 ~
- 📍 市民会館
- 📄 出演団体  
ささゆりコーラス、ぐるーぷ・しゃぼんだま、合唱倶楽部「群青」、コーラス青海ポレポレ、童謡・唱歌を歌う会、糸魚川幼稚園、コーラスサークルシーガールズ、リーブス、第29回「青い海と石の町から」を歌う会
- 💰 ◆入場料 300円(小学生以下無料)  
◆プレイガイド  
市民会館、能生事務所、青海総合文化会館
- 📞 市民会館 ☎552-5900

### おみちよう祭

- 📅 9月28日(日) 12:20 ~ 16:00
- 📍 糸魚川地区公民館
- 📄 公民館で活動している団体、サークル等が活動の成果を発表します。
- 💰 無料
- 📞 糸魚川地区公民館 ☎552-0002

9月23日(火・祝)から、夕方5時のチャイムを相馬御風作詞「カチューシャの唄」に変更します。

📞 総務課 広報統計係 ☎552-1511

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

コミュニティ

その他

カレンダー

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

イベント

その他

カレンダー

### 糸魚川法人会経営セミナー

- 日** 10月2日(木) 16:00～17:30
- 場** ヒスイ王国館
- 内** 講演テーマ  
「世界水準のオールシーズンマウンテンリゾートを目指して～隠れた資産の発見と磨き上げを通じた地域活性化～」
- 講** 和田 寛さん  
(株式会社ズフトチエ 共同代表)
- 申** 電話
- 問** 糸魚川法人会事務局 ☎550-4011

### まちづくりと土木・建設フェア2025

- 日** 10月4日(土) 9:00～15:00
- 場** 糸魚川建設会館
- 内** ・市内小学5・6年生の絵画作品展示  
・バックホウ操縦体験(土砂積込、魚釣り)  
・高所作業車搭乗体験  
・10トンダンプ乗車体験  
・ふわふわ遊具!!はたらく乗り物  
・木工教室  
・ガラポン抽選会 など
- 問** 新潟県建設業協会糸魚川支部  
☎552-1210

### 西海ふるさとウォーキング

- 日** 10月11日(土) 8:30～15:00
- 場** 来海沢地内  
※西海地区公民館 8:30 集合
- 内** 富士権現や日吉社など、来海沢地区を探訪します。
- 申** 電話、メール、2次元コード
- 期** 10月3日(金)
- 費** 200円
- 問** 西海地区公民館 ☎552-0268  
✉ nishiko@bz04.plala.or.jp



### 美山創造計画 縄文キャンプ

- 日** 11月1日(土)～2日(日)
- 場** 長者ヶ原遺跡公園
- 内** アウトドアのプロを招き、縄文の知恵を生かした美山の楽しみ方を様々な経験を通じて学びます。
- 講** 寒川 一さん(アウトドアライフアドバイザー)
- 申** 2次元コード
- 他** 詳細は、申込フォームをご確認ください。
- 問** 糸魚川商工会議所 ☎552-1225



### 名渡山 遼ウクレレコンサート

- 日** 10月19日(日) 15:00～
- 場** 青海総合文化会館
- 内** ソロ・ウクレレ奏者として世界的に活躍している名渡山 遼のウクレレコンサート  
出演：名渡山 遼(ウクレレ)  
大坂 孝之介(ピアノ)
- 費** ◆入場料/全席自由・前売



	通常	市民限定
一般	5,000円	4,000円
高校生以下	2,000円	1,500円

- ※市民限定チケットは市民会館および青海総合文化会館窓口で購入可(身分証明書が必要)
- ※当日は各500円増
- ※未就学児入場不可
- ◆プレイガイド  
市民会館、青海総合文化会館、市民会館インターネットチケットサービスほか
- 問** 市民会館 ☎552-5900

### 糸魚川ジオパーク検定

- 日** 11月9日(日) 13:30～
- 場** ・糸魚川会場：ヒスイ王国館  
・新潟会場：新潟大学理学部 B 棟  
・東京会場：東京大学弥生講堂

	初級	上級
対象	どなたでも	初級合格者
受験料(税込)	高校生以上 1,500円 中学生以下 600円	高校生以上 2,500円 中学生以下 1,500円
試験時間	60分	90分

- 申** 糸魚川市役所、能生・青海事務所、糸魚川商工会議所、市観光案内所等で配布の申込書(郵便振替用紙)に、必要事項を記入のうえ、受験料を郵便局でお振り込みください。
- 期** 10月10日(金) 17:00
- 他** 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問** 糸魚川ジオパーク検定事務局(糸魚川商工会議所内) ☎552-1225



## スポーツ

### 市民総合体育祭

- ◆糸魚川市民卓球大会
  - 日** 9月28日(日) 8:00～18:00
  - 場** 市民総合体育館
  - 内** ・中学2年生以下  
シングルス、ダブルス(男女別)  
・一般(中学3年生以上)  
シングルス(男女別)  
ダブルス(ミックス可)  
・シニアの部(40歳以上)  
シングルス(男女混合)
  - 対** 市内在住、在学している方 ほか
  - 期** 9月15日(月・祝)
  - 費** ・中学2年生以下  
シングルス 500円  
ダブルス 1,000円/組  
・一般、シニアの部  
シングルス 1,000円  
ダブルス 1,000円/組
  - 問** 糸魚川卓球連盟  
☎090-7286-6520(川原)
- ◆グラウンド・ゴルフ大会
  - 日** 10月5日(日) 8:30～12:30
  - 場** 美山グラウンド・ゴルフ場
  - 内** 団体戦(個人戦を兼ねる)
  - 対** 市民で構成するチーム(1チーム5人)  
※小学生を除き、個人戦のみの参加はできません。
  - 期** 9月25日(木)
  - 費** 協会員・小学生チーム 1,000円  
非会員チーム 1,500円
  - 問** 糸魚川市グラウンド・ゴルフ協会  
☎555-3813(室橋)

### 少年・少女ソフトボール大会

- 日** 11月1日(土) 9:00～ ※雨天中止
- 場** 糸魚川小学校グラウンド  
糸魚川東小学校グラウンド
- 対** 市内小学生で構成されたチーム
- 申** 2次元コード
- 期** 10月9日(木) 17:00
- 他** 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問** 生涯学習課 スポーツ振興係  
☎552-1511



**9月は自殺対策推進月間** たった一人のあなたです。たった一つの命です。心がモヤモヤしたり、ざわついた時は電話等で相談できます。一人で抱え込まずご相談ください。 **問** 健康増進課 保健係 ☎552-1511



### 健康づくりセンターはびねす 第3期水泳教室

日 10月6日(月)～12月21日(日)  
場 健康づくりセンター  
対 年中児以上  
申 申込書、往復はがき、LINE  
期 9月27日(土)  
他 詳細はホームページ  
をご確認ください。  
問 健康づくりセンター ☎561-7788



### 子育て

#### 結の会 多様な学び方について語る親の会

日 9月20日(土) 14:00～16:00  
場 糸魚川地区公民館  
内 学校に行きづらい等の悩みをもつ子  
どもの保護者同士の交流の場です。  
問 こども教育課 こども教育係  
☎552-1511

#### おもちゃ修理工房みやま 開設

日 9月21日(日) 9:00～11:00  
場 クラブハウス美山  
内 おもちゃを直す体験ができます。  
対 小学生以下  
費 無料(交換部品代のみ実費)  
他 予約等の詳細は、2次元  
コードからご確認ください。  
問 おもちゃクリニックゆりかご  
☎090-4479-8041(渡辺)



#### 未来のパパママ応援事業 赤ちゃんボランティア募集

内 中学生が命の大切さを学ぶ機  
会に赤ちゃんと一緒に参加いた  
だける方を募集します。

日 時	ところ
9月25日(木) 9:40～10:30	青海中学校
10月6日(月) 10:45～11:35	能生中学校
10月15日(水) 9:40～10:30	糸魚川東中学校
11月5日(水)、20日(木) 9:40～10:30	糸魚川中学校

対 生後1歳未満の赤ちゃんと保護者  
申 電話、2次元コード  
期 各開催日の1週間前  
問 こども課 親子健康係  
☎552-1511



### 健康・福祉

#### 献血にご協力ください

場所・日時	申込コード
マックスバリュ糸魚川店 9月20日(土) 10:00～11:45 13:00～15:30	
糸魚川建設会館 9月24日(水) 10:00～11:45 13:00～15:30	

内 400ml 全血献血  
対 男性 17～69歳、女性 18～69歳  
※男女とも体重 50kg以上  
※65～69歳の方は、60～64歳  
の期間に献血経験がある方のみ  
申 2次元コード  
期 予約したい時間の3時間前まで  
他 初めてのの方は、顔写真付きの身分  
証明書をお持ちください。  
問 健康増進課 健康づくり係  
☎552-1511

#### 一次救急医療体制が変わります

平日の体制(18:00～22:00)によし  
だ病院が加わります。  
水曜日の一次救急(感冒、尿路感染症、  
便秘、打撲、関節痛、感染症検査など)  
は、よしだ病院が優先されます。

曜日	糸魚川総合病院 (医師会)	よしだ病院
月	○	×
火	○	×
水	△	○
木	○	×
金	○	×

期 10月1日(水)～  
他 ・受診する場合、必ず事前に病院  
に電話してください。  
糸魚川総合病院 ☎552-0280  
よしだ病院 ☎553-0711  
・土曜日は、可能な限り医院・診療  
所での受診をお願い  
します。  
・詳細は、ホームペ  
ージをご確認ください。



病院に行くか迷ったときは…  
救急医療電話相談 #7119  
小児救急医療電話相談 #8000

問 健康増進課 健康づくり係  
☎552-1511

### マイナ保険証を活用した 救急活動にご協力ください

救急隊が傷病者のマイナ保険証(健  
康保険証利用登録をしたマイナン  
バーカード)を読み取り、受診歴や処  
方薬などの情報を閲覧することで、救  
急活動に役立つ消防庁のマイナ救  
急実証事業に参加します。  
救急隊がマイナ保険証の提示を求め  
ることがありますので、ご理解とご協  
力をお願いします。

日 10月1日(水)～  
他 詳細は、2次元コード  
からご確認ください。  
問 消防本部 救急係 ☎552-0119



#### 糖尿病フェア

日 10月4日(土) 9:00～12:00  
場 糸魚川総合病院  
内 眼科・歯科・内科の専門医および  
栄養士等が、糖尿病について分か  
りやすく講演します。  
申 電話(受付時間 10:00～15:00)、  
2次元コード  
※当日参加も可能  
費 無料  
他 詳細は、ホームページ  
をご確認ください。  
問 糸魚川総合病院 ☎552-0280



#### 認知症介護家族の相談会

日 10月4日(土) 13:30～15:00  
場 こころの総合ケアセンター  
内 介護に関する日ごろの悩み等を話  
し合い、保健師や認知症の人と家  
族の会会員が助言します。  
対 認知症のご家族を介護している方  
問 福祉事務所 地域包括ケア係  
☎552-1511

#### 手話体験してみませんか 初めての方対象 手話ミニ講座

日 10月5日(日)  
10:00～11:30  
場 ビーチホールまがたま  
費 無料  
問 福祉事務所 福祉サービス係  
☎552-1511



トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

イベント

その他

カレンダー

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

暮らし

その他

カレンダー

### 健康づくりセンターはびねす 第3期水中運動教室

- 日 10月7日(火)～12月19日(金)
- 各コース全11回
- ・火曜日 13:00～、14:05～、19:00～
- ・水曜日 13:15～
- ・金曜日 10:00～
- 場 健康づくりセンター
- 定 各コース30人(抽選)
- 申 申込書、LINE
- 期 9月27日(土)
- 費 4,400円 ※プール利用料別
- 他 詳細はホームページをご確認ください。
- 問 健康づくりセンター ☎561-7788



### こもりびとサポート ポコあポコ 個別専門相談会

- 日 10月7日(火) 15:00～17:00
- 場 WithYou サテライトオフィス
- 内 上越地域若者サポートステーション相談員等による予約制個別相談
- 対 就労に関する悩みを抱えている方とその家族
- 申 電話
- 期 9月30日(火)
- 問 健康増進課 保健係 ☎552-1511

### 精神保健福祉啓発イベント バタバタまつり

- 日 10月11日(土) 10:00～13:00
- 場 こころの総合ケアセンター周辺
- 内 チアリーディング、フラダンス、オカリナコンサート、ゆるキャラショー、作品展示、手話講座、健康チェック、飲食屋台、福祉事業所紹介・製品等の販売
- 問 バタバタまつり実行委員会事務局(地域生活支援センターこまくさ) ☎553-2318



### 市民がん公開講座

- 日 10月11日(土) 13:30～15:30
- 場 新潟県立中央病院
- 内 急速に進むがん治療の現状等について分かりやすく講演します。
- 費 無料
- 問 新潟県立中央病院 がん相談支援センター ☎025-522-7711

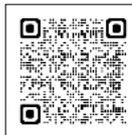
### 健康講演会

- 日 10月25日(土) 14:00～15:30
- 場 糸魚川総合病院
- 内 ①講演会「おしりの話」  
三大肛門疾患について、原因や病態、治療方法の話
- ②介護予防体操
- 講 ①笹口 政利さん  
(糸魚川総合病院 肛門科)
- ②糸魚川総合病院 理学療法士
- 定 60人(申込順)
- 申 電話、FAX
- 期 10月17日(金)
- 問 JA えちご上越ひすい地域統括本部 ☎552-0317 FAX 552-6285  
糸魚川総合病院地域連携支援部 ☎552-0280

### しごと

#### 在職者向け職業訓練

- ①Jw\_cad で住宅図面作成
- 日 10月9日(木)、10日(金) 9:00～16:00
- 期 9月25日(木) 12:00
- 定 12人
- ②成功するプレゼンテーション
- 日 10月24日(金)・28日(火) 13:30～16:30
- 10月29日(水) 9:30～16:30
- 期 10月7日(火) 12:00
- 定 10人
- ①・②共通-
- 費 5,700円
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 県立上越テクノスクール ☎025-545-2190



### ！ その他

#### 糸魚川駅観光案内所の統合

- 日本海口観光案内所(ヒスイ王国館2階)を閉鎖し、その機能をアルプス口総合案内所(ジオパル内)に統合します。
- 日 10月1日(水)～
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 糸魚川市観光協会 ☎555-7344



### 人権教育・啓発推進委員会

- 日 9月19日(金) 15:00～17:00
- 場 市役所 2階会議室 ※傍聴可能
- 内 推進計画の進捗状況 ほか
- 問 環境生活課 市民生活係 ☎552-1511

### 不動産フェア2025 空き家・不動産無料相談会

- 日 9月27日(土) 11:00～17:00
- 場 駅北広場キターレ
- 内 土地建物・空き家・融資などの不動産に関する相談、空き家・売家等の物件展示
- 申 電話、メール
- 他 相談する不動産取引に係るすべての書類をお持ちください。
- 問 (公社)新潟県宅地建物取引業協会 上越支部 ☎025-521-1184  
✉ takken.j@eos.ocn.ne.jp

### いといがわの直売所マップ 掲載直売所募集

- 市では、農林水産物直売所のホームページへの掲載を通じて、生産者の販路拡大を応援しています。
- 申 農業経営支援センター、市ホームページで配布の入力シートに記入のうえ、画像を添えてご提出ください。
- 期 9月30日(火)
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 農業経営支援センター ☎552-1511



### 聴覚や発語に障害のある方へ 緊急通報システムNET119をご利用ください

- スマートフォンなどの通信端末から簡単な操作で119番通報ができます。 ※事前登録が必要です。
- 対 ・聴覚に障害がある方、音声の聞き取りが難しい方
- ・発語に障害がある方、発声が難しい方
- 上記の方で身体障害者手帳をお持ちの方。
- 費 登録無料 ※通信料は別途かかります。
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 消防本部 通信係 ☎552-0119



# 9月下半期 くらしのカレンダー

● イベント・講演 ★ 相談・教室・健診など ※ 受付時間

9/16(火) ● 市民税県民税、国民健康保険税 第2期口座振替 再振替日  
★ 心配ごと相談  
※9:00~11:00 ビーチホールまがたま  
★ こもりびとサポート ポコあポコ 15:30~17:00  
WithYouサテライトオフィス (上刈1-5-22)

9/17(水) ★ 行政相談会  
9:30~11:30 糸魚川地区公民館  
9:30~11:30 能生生涯学習センター  
★ 日本語セミナー  
19:00~20:30 市民会館

9/18(木) ★ 子どものことばとこころの発達相談  
※9:00~11:30 発達支援センターめだか園  
★ 2歳児歯科健診  
※12:50~13:20 糸魚川保健センター

9/19(金) ★ 司法書士による無料相談  
※9:00~12:00 ビーチホールまがたま  
★ 日本語セミナー  
9:30~11:15 ビーチホールまがたま  
★ 外国人生活相談室  
※10:00~12:00 ビーチホールまがたま  
★ 1歳6か月児健診  
※12:50~13:20 糸魚川保健センター  
★ 専門医・相談員によるこころの健康相談会  
13:30~15:00 こころの総合ケアセンター

9/20(土) ● 献血  
10:00~11:45、13:00~15:30 マックスバリュ糸魚川店  
★ 日本語セミナー  
10:00~11:30 ビーチホールまがたま  
★ 土曜自習室  
10:00~12:00 青海総合文化会館  
★ 結の会  
14:00~16:00 糸魚川地区公民館

9/21(日) ● ジオパーク野外講座  
9:00~15:00 蓮華白池  
★ おもちゃ修理工房みやま  
9:00~11:00 クラブハウス美山

9/22(月) ● みんなでチャレンジ健康ウォーキング (~28日)  
★ 骨コツフレイル測定会  
※9:30~10:15 糸魚川地区公民館

本号に掲載の催し等は9月3日(水)時点の内容です。中止や変更となる場合があります。不明な点は、各催し等の主催者へお問い合わせください。

9/23(火) 秋分の日

9/24(水) ● 献血  
10:00~11:45、13:00~15:30 糸魚川建設会館  
★ 健康・栄養相談会  
※9:00~11:00 能生生涯学習センター  
日本語セミナー  
19:00~20:30 市民会館

9/25(木) ● マイナンバーカード平日延長窓口 (事前予約制)  
17:30~19:30 市役所  
★ 健康・栄養相談会  
※9:00~11:00 糸魚川保健センター  
★ 外国人材雇用支援個別相談会 (事前予約制)  
13:30~16:00 糸魚川地区公民館

9/26(金) ● 市議会本会議 議案採決等  
10:00~ 市役所  
★ 日本語セミナー  
9:30~11:15 糸魚川地区公民館  
★ 4か月児健診  
※12:50~13:20 糸魚川保健センター

9/27(土) ● 楽しいコーラスの集い  
14:00~ 市民会館  
★ おもちゃの病院  
※10:00~12:00 ビーチホールまがたま  
★ 土曜自習室  
10:00~12:00 市民図書館  
★ 縁結び相談会 (事前予約制)  
13:00~16:00 青海総合文化会館

9/28(日) ★ おもちゃの病院  
※10:00~12:00 青海総合文化会館

9/29(月)

9/30(火) ● 国民健康保険税 第3期納期限・口座振替日  
★ 心配ごと相談  
※9:00~11:00 ビーチホールまがたま  
★ すこやか育児相談  
※10:00~11:00 糸魚川保健センター  
★ 10か月児健診  
※12:50~13:20 糸魚川保健センター

## 市有車の公売

日 10月14日(火) 11:00~

場 市役所 2階会議室

内 制限付き一般競争入札

対 市民または市内に事業所を有する法人

申 ホームページまたは財政課で配布の入札説明書をご確認のうえ、参加申込書等を提出してください。※郵送不可

期 10月3日(金)

他 詳細は、ホームページをご確認ください。

問 財政課 管財係 ☎552-1511



売却車両	年式	車検
小型貨物車 (日産 ADバン)	平成 11年	なし
除雪車1 (小松メック WA200-1)	昭和 60年	あり
消防団車1 (トヨタ トヨエース)	平成 12年	なし
消防団車2 (トヨタ トヨエース)	平成 13年	あり

※メーカー補修部品の供給が終了している可能性があります。

## 10月から広報紙の発行が 月1回になります(試行)

広報紙等の配布・回覧による地区の負担軽減と経費節減を検証するため、広報いといがわ・おしらせばんの発行を月1回とします。

- ・発行日 各月25日  
※10日は発行しません。
  - ・試行期間 10月~令和8年3月
- 問 総務課 広報統計係 ☎552-1511

お問い合わせ ●市役所 ☎025-552-1511  
FAX025-552-8955  
●能生事務所 ☎025-566-3111

●青海事務所 ☎025-562-2260  
●ガス水道局 ☎025-552-1540  
●消防本部 ☎025-552-0119

次号のおしらせばんは  
9月25日に発送します

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康福祉

暮らし

その他

カレンダー

働くオトナは  
腹が減る!

**サラメシ**

Itoigawa版



けんこう  
～働く皆さんの**健幸**を応援します!～

テーマはずばり「働く人のランチ」。  
サラリーマンの昼食(サラメシ)から、ランチを入口に  
働く人々の健康観を楽しく見つめます!身近な方々の  
ランチをリレー方式でご紹介しています。



**Itoigawa**  
健康トピックス

日本人の平均座位時間は、「約7時間」と世界最長!座りすぎは、生活習慣病を招くだけでなく、メンタルヘルスにも悪影響が...動く意識を持ちましょう。

連載  
第2回

三愛旅行社社長

**片山 良博**さんの **サラメシ**



**「源兵衛」の昼定食**

職場に近く店主とも顔なじみのお店。  
バランスよく食べられる日替わり定食  
を目当てに通われているそうです。



**Q1** 食事について  
気を付けていることはありますか?

**A** 家では、野菜を最初に食べるようにしている。仕事中はどうしても早食になるけど、普段はゆっくり食べるようにしている。

職業ならではの悩みが多く、その分普段は健康的な食べ方を心がけていました。カット野菜を活用しドレッシングの量も気を付けているそうです。

**Q2** 運動や日常生活の活動について、気を付けていることはありますか?

**A** 昨年朝1時間ほどのウォーキングを始めた。体重を減らすだけでなく、筋肉をつけることも大切かなと思って。

30分のつもりが今では1時間、1日6,000歩ほど歩いているそうです。歩きながら仕事の段取りを考えたり、季節の移り変わりを眺めたりと、有意義な時間となっているようです。



**Q3** 社員の健康面で心配なことや、こうあって欲しいという思いをお聞かせください。

**A** 社員には、40代半ば過ぎの人が多く、病は気からというが、気持ちではどうにもならない世代になっている。気になることがあれば、早めに受診するよう伝えている。

仕事柄、手土産で甘いものを頂くことが多く、食べ過ぎには気を付けたいというのが社員の皆さんの思いのようです。

NEXT

片山社長からご紹介いただいた次回のお相手は 「株式会社アオ 代表取締役 五十嵐昌樹さん」です

人生の喜びは  
全国のおいしい  
ものを食べること

添乗中はおいしいものを  
たくさん食べられて幸  
せ。だけど続く高カロ  
リーが心配



総人口	37,293 (-62)
男性	18,271 (-18)
女性	19,022 (-44)
転入	59
転出	74
出生	15
死亡	62
世帯数	16,884 (-26)



糸魚川市  
ホームページ



株式会社ホープが運営するアプリケーション「マチイロ」をスマートフォンなどにダウンロードすることで、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。