

未来へつなぐ子育て応援宣言のまち

広報

いざもざき 1

令和8年

2026
#.608

月号



■ 卷頭:P2~4

新年のごあいさつ

■ topics & information:P5~

- ・美食めぐり
- ・確定申告の予約を開始します ほか

■ 記者は見た:P17~

- ・天領の里 あんこうまつり
- ・きらり クリスマスパーティー ほか

新年のごあいさつ

新年を寿ぎ謹んでご祝詞を申し上げます。

昨年春に出雲崎町議会議員選挙が行われ、10人の議員が選出されました。年齢は20代から70代まで、そして女性議員が4人など、多様な顔ぶれとなりました。

私は議長に選任される際、議員に「ワンチーム」を強く呼びかけました。いろいろな考え方、いろいろな価値観がありますが、議会のルールを守り、ハラスメントのない議会を目指そう。そして

自己研鑽を重ね、切磋琢磨、議員力を高め、執行部に提案できる議会にしようと。それが地方自治の本旨に則り町民の福祉増進に繋がると考えます。

いま議会では「公共施設将来構想特別委員会」を立ち上げました。公共施設の経年劣化への対応と機能的な町のあり方が問われるを考えるからです。

また常任委員会では出雲崎高校存続、そして稼げる一次産業育成への取組みに全力で立向かっております。本年も昨年同様のご指導ご鞭撻をいただきますよう、よろしくお願ひいたします。



出雲崎町議会議長
高橋 速円



ワンチームで取り組みます！

「子は宝」多世代交流館

きらり

~みんな寄らんば
みんなのきらり~



今月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1月11日	12	13	14 よらん場 10:00~12:00	15 おとな園 10:00~11:30	16 きらりクリック 10:00~12:00	17
18	19 ヨガ・ストレッチ 10:00~11:30	20 いるか教室	21 きらりhand 10:00~11:30	22	23 ベビーマッサージ 10:00~11:00	24
25	26	27 みんなの保健室	28 よらん場 10:00~12:00	29	30	31
2月1日	2 ヨガ・ストレッチ 10:00~11:30	3 よらん場 10:00~12:00	4	5 おとな園 10:00~11:30	6 ベビーマッサージ 10:00~11:00	7

きらり公式SNS!!
みんなチェックしてね♪



Facebook



Instagram



X



YouTube LINE



あけましておめでとうございます。
今年もたくさんのみなさまの笑顔が溢れる年
でありますように★
きらりは、干支の馬のように、今年も新しい風
を切り、全力で突っ走ります(*^*)

きらりhandで風船マットをつくりました(*^*)
早速、ママが作ってくれたマットの上にゴロン。
テコボコした表面に体がすっぽりフィット。
指先で、柔らかい風船の感触を楽しみつつ、
全身を使って、前に進もうとしていました♪



☆みなさまのお越しをお待ちしております☆

申込方法

代表者の氏名、住所、電話番号、各コースの希望人数、代表者を含んだ参加人数(代表者含め最大6名まで)、シャトルバス利用者数、アルコールをお飲みになる方の人数を記載のうえ、事務局へご持参、郵送(必着)、FAX又はメールにて2月20日(金)までにお申し込みください。QRコードの申込フォームからもお申し込みいただけます。(電話は不可)

応募多数の場合は抽選とし、抽選結果は、観光協会ホームページへの掲載(令和8年2月21日以降掲載予定)及び、当選通知の郵送をもって発表とさせていただきます。

お申し込み数が定員に達しない場合、2月27日(金)まで(郵送の場合、必着)先着順で、お受け付けいたします。(電話は不可)



お申込用QRコード

参加概要

①参加確定グループの代表者には、当選通知を郵送します。

②当日会場内受付にて、参加費をお支払いください(おつりのないようお願いします)。

③受付にてアルコール引換券(2枚)又はノンアルコール特典、料理引換券(3枚)、大鍋まかない券、さざえ引換券、アンケート等をお受け取りください。

④アルコールは、アルコールコーナーにてチケットと引き換えてください。追加は、現金にてお願いいたします。

⑤鏡開きふるまい酒、ソフトドリンクコーナー、出雲崎の輝き試食は、なくなり次第終了となります。

⑥ストーブはありますが、ご自身でも防寒対策をしっかり行ってお越しください。



その他

出雲崎動画放映

ふるさとCM、きらり動画等を会場で放映します。



出雲崎おけさ披露

日本遺産の構成文化財に認定されている出雲崎の郷土芸能「出雲崎おけさ」を生演奏します。



シャトルバス運行

出雲崎駅 ⇄ 会場(出雲崎漁港)までの間、シャトルバスを運行します。

行き	出雲崎駅(発)	漁港(着)
1便	12:45	12:55
2便	13:06	13:15
帰り	漁港(発)	出雲崎駅(着)
1便	15:45	15:55
2便	15:55	16:05

時刻表(行き) 出雲崎駅着
新潟方面 (電車)新潟駅11時20分→13時05分着
柏崎方面 (電車)柏崎駅12時11分→12時44分着
長岡方面 (バス)長岡駅11時55分→12時40分着

時刻表(帰り) 出雲崎駅発
新潟方面 1便(電車)16時01分発
柏崎方面 2便(電車)16時19分発
長岡方面 2便(バス)16時24分 脇野町バス停発

運行障害発生により
遅延、運休することが
ありますので、あらか
じめご了承ください。

詳しくは出雲崎町観光協会 HP をご覧ください。
<https://www.izumozaki.net/>



お問い合わせ

出雲崎美食街めぐり実行委員会
(事務局:出雲崎町産業観光課内)
TEL:0258-78-2291 FAX:0258-41-7322
MAIL:shokou@town.izumozaki.niigata.jp
主催:出雲崎美食街めぐり実行委員会(出雲崎町、出雲崎町観光協会)
協力:新潟漁業協同組合出雲崎支所水産研究会

町民限定！特別先行予約を受け付けます

申込方法

・上記チラシの申込方法と同じです。

定員

・各コース40名(お連れの方は町民でなくとも予約可能です)

申込期限

・令和8年1月23日(金) 17時まで(必着)

※応募多数の場合は抽選とし、当選された方には当選通知書を送付します。

抽選に漏れた場合

・当選されなかった方につきましては、一般応募として自動的に受付させていただきます。

出雲崎美食味めぐり～冬の陣～開催！

問 出雲崎美食味めぐり実行委員会 (0258-78-2291)



出雲崎美食味めぐり

冬の陣

出雲崎漁港を舞台に冬の荒海日本海を感じながら、旬の食材を使った各店舗オリジナル料理が一堂に会してお酒や出雲崎のブランド米などと一緒に楽しんでいただくイベントです。

日時 令和8年 3月7日(土) 13:00-15:30
(受付13:00~13:30)

参加費 お1人様 3,900円 定員 160名(各コース80名)

一次〆切 2月20日(金)(応募多数の場合抽選)
最終〆切 2月27日(金)(定員に空きがある場合)

町内飲食店ブース(コースのご案内)



白波
コース



A 麺処 いづも屋
海鮮包み焼き



寒風
コース



B さかたや
たこ焼き イイダコ串添え



C 大衆割烹 味彩
もつ煮



D ダイニングレストラン DIO
甘えびのアヒージョ・パケット添え



E お食事処 夕日庵
出雲崎産イカの塩辛ジガバター

その他特典盛りだくさん！

鏡開き2斗ふるまい酒

参加者全員受付終了後、鏡開きを行い、日本酒を振舞います(1人お銚子1本、おかわりあり)。冷でもよし、会場のストーブで燗するもよし。参加者で2斗飲み干してください！



さざえつば焼き体験コーナー

さざえのつば焼きを作ってみよう！



ソフトドリンクコーナー

ソフトドリンクを無料で提供します。

※なくなり次第終了

アルコール引換券

お好きなアルコールと交換できるチケットを2枚進呈します(ハンドルキー一品除きます)。



出雲崎の輝き試食

ガス釜炊きの出雲崎のブランド米「出雲崎の輝き」をぜひ試食ください。※なくなり次第終了

カラオケ大会

飛び入り参加式のカラオケ大会を開催します。参加者には特典、さらに高得点者には豪華賞品が…？



重点支援地方交付金の活用事業(第一弾) について

問 総務課 地域政策室 (☎0258-78-2290)

国の補正予算が令和7年12月16日に成立し、物価高騰対策として「重点支援地方交付金」が各自治体に交付されることになりました。

町では、この交付金を活用して、町民及び町内事業者への支援のため、第一弾として次の事業を実施します。なお、各事業の詳細については、準備が整い次第、事業の対象者にお知らせします。

1. プレミアム商品券利用事業

1万円分 (500円×20枚) を5,000円で1人1冊購入できるプレミアム率100%の商品券を販売します。

詳細は、P 24ページをご覧ください。

2. 水道基本料金減免事業

一般家庭及び事業所の基本料金2,000円程度を令和8年4月から6か月間、減免します。

3. ひとり親家庭に対する物価高騰対策給付金事業

児童扶養手当受給世帯に1世帯当たり30,000円と対象児童1人当たり20,000円を支給します。

4. 漁業者経営支援事業

本年度実施しています漁業者の漁箱や氷の購入費用に対して支援する事業の財源として充当します。

5. 灯油購入費助成事業

非課税世帯と生活保護世帯に対して、灯油購入費助成として1世帯当たり5,000円を支給します。

令和7年度自衛官採用試験

防衛省では、以下のとおり自衛官候補生・高等工科学校生徒を募集しています。

詳細については、自衛隊柏崎地域事務所 (☎0257-24-3000) へお問い合わせください。

募集種目	資 格	受付期間	第1次試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方 ※詳しくはお問い合わせください	常時受付 【第6回募集】 令和8年2月12日(木)まで	受付時に連絡
高等工科学校生徒	中卒者(見込含) 17歳未満の男子	令和8年1月15日(木)まで	令和8年1月24日(土)、25日(日)のうち、いずれか1日



令和8年度放課後児童クラブ 入会申請を受け付けています

問 教育課 社会教育係 (☎0258-78-2250)

入会要件

・就労などにより、昼間家庭に保護者のいない小学校1～6年生の児童(定員30名程度)

※入会希望者が受入可能人数を上回る場合は、選考となります。

開所日時

・毎週月～金曜日：下校時間～午後6時

・長期休暇、学校休業日、第1・3・5土曜日
：午前8時～午後6時

※ただし、日曜・祝日・8月13～16日、
12月29日～1月3日を除く

延長時間

・午後6時～午後7時



申請期限:1月19日(月)まで

場所

・出雲崎小学校体育館内

申込方法

「児童クラブ入会申請書」に必要事項を記入し、
入会要件を証明する書類を添付して、教育課社会
教育係または放課後児童クラブ(小学校体育
館内)へ提出してください。

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

冬野菜たっぷり料理教室のご案内

問 町食生活改善推進委員協議会事務局(町保健福祉課内) (☎0258-78-2293)

寒い冬を元気に乗り切るための、栄養満点メニューと一緒に作りましょう！
みなさまのご参加をお待ちしています。

日時

・1月24日(土) 午前9時30分～正午

会場

・町中央公民館 調理室

対象

・小学生以上の町民 先着15人程度

※小学生は保護者同伴でお願いします。

メニュー

・さつまいもご飯 ・白菜のシュウマイ ・キャベツと桜えびの生姜和え
・具だくさん豆乳味噌汁 ・お楽しみデザート

持ち物

・参加費300円、エプロン、三角巾

申込方法

・1月19日(月)までに電話または右の申込フォームよりお申し込みください。

※定員に達した時点で締め切りとなります。

料理初心者も
大歓迎です！



申込フォームは
こちらから

税務署からのお知らせ

書かない確定申告 マイナンバーカードでe-Tax

申告書の作成は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」から、マイナンバーカードを読み取り、マイナポータルアプリと連携することで、給与・年金等の収入のほか、医療費控除やふるさと納税等の寄附金控除の申告に必要な情報を取得し、一括入力されるので、時間がかからず簡単に作成できます。また、医療費の領収書やふるさと納税の受領証明書などの収集・保管・入力が不要となり大変便利です！ぜひマイナポータル連携を使ったe-Taxをご利用ください。

※ 紙の申告書と連携するには、源泉徴収票がe-Taxで提出されている必要があります。

確定申告書等作成コーナーなら

金額等を入力するだけで

自動計算で申告書が完成！

作成コーナーの詳細は[こちら](#)



マイナポータル連携で

控除証明書等のデータが

自動入力できる！

マイナポータル連携の詳細は[こちら](#)



※ご利用には事前準備が必要です

税務署への来署をご検討の方へ

令和8年1月5日（月）から2月13日（金）までは、事前に予約（電話及びLINEによるオンライン事前予約）のある方のみの対応となります。

この期間に所得税・個人消費税・贈与税での申告相談に事前予約なくお越し頂いても、当日は対応できませんのでご注意ください。

申告相談を希望される方は、令和8年2月16日（月）から3月16日（月）までの確定申告期間中にLINEによる入場整理券のオンライン事前発行を受けた上で確定申告会場へお越しください。

書面による申告書等をご提出される方へ

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととした。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※ e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日や

申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。

また、確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算（金額の確認など）や書面による申告書の作成はしていませんので、e-Tax又は郵送等での提出をお願いします。

申告に困ったときは

動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの操作方法などを動画でご案内



チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから選択するか、入力いただくと「税務職員ふたば」(AI)が回答



令和7年分確定申告

確定申告の予約を開始します

問 町民課 税務係（☎0258-78-2292）

申告相談には事前予約が必要です

町民税・県民税、所得税の申告相談の受付には事前予約が必要です。予約方法等をご確認の上、「期日・時間」を必ず予約して、ご来庁ください。

申告相談会場

・出雲崎町役場 町民課税務係窓口

申告期間

・2月16日（月）～3月16日（月）

※休日受付日：3月1日（日）【休日受付も予約制です】



予約方法

①予約受付開始 令和8年2月2日（月）から

②予約受付時間 午前9時00分～午後4時00分まで（平日のみ）

③予約方法 電話で予約してください。【町民課税務係（☎0258-78-2292）】

・予約の際は、ご希望の期日と予約時間をお伝えください。

※先着順ですので希望日時に添えない場合もあります。

④申告予約時間 次の予約時間から選んでください。

【午前の部】8時40分、9時30分、10時20分、11時10分

【午後の部】1時00分、1時50分、2時40分、3時30分

⑤予約の確定 電話予約の際に、予約決定日時をお伝えします。

※予約した日時に来庁できない場合、再度予約が必要となりますのでご注意ください。

利用者識別番号をご確認ください

町の窓口で所得税の確定申告をする場合、確定申告書を税務署へ電子送信するため、【利用者識別番号】という16桁の番号が必要になります。なお、【利用者識別番号】をお持ちでない方が窓口で申告をされる場合には、職員がその場で取得をお手伝いします。

町で受付のできない申告

次の申告は、長岡税務署での受付となります。町では受付できませんのでご注意ください。

- ・青色申告の方
- ・譲渡所得がある方
- ・緑越損失がある方
- ・退職所得がある方
- ・住宅借入金控除を初めて受ける方
- ・雑損控除、雑損緑越がある方
- ・昨年度以前の確定申告
- ・亡くなった人の確定申告

※長岡税務署での受付方法は、左ページをご覧ください。



GOOD LIFE IZUMOZAKI 一空き家特集一

「空き家」ってなんで負の遺産？

全国的に問題となっている「空き家」。出雲崎町も例外ではありません。

そんな「空き家問題」について、現状や課題、取組等を、今後の広報いづもざきで隔月特集します。

1回目は「空き家」について。

「たくさんの空き家、何とかしなければ…」「空き家＝負の遺産」そう考えている方は多いと思います。

でも、なんで「負の遺産」と言われているのか、実際に何が困るのかご存じですか？



空き家等とは？

建築物又はこれに附属する工作物であって居住その他の使用がなされていないことが常態であるもの

及びその敷地
(空き家等対策の推進に関する特別措置法第二条)

出雲崎町では概ね1年に1回使用・管理等がされていない住宅を「空き家」と定義しています。

空き家の「負」

周辺住民・町への影響 (国土交通省「住宅:空き家対策 特設サイト」参考)



倒壊



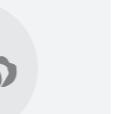
外壁落下



ねずみ・害虫



景観の悪化



悪臭

動物の住処となることで、農作物への影響も広がります。自然災害時の倒壊等の危険増加に加えて、不法侵入者の出入りによって治安が悪化し、町全体の安心な暮らしが脅かされてしまいます。

空き家の持ち主



経済的負担



管理責任

建物があると、土地の固定資産税の軽減措置が受けられます。しかし、管理不十分な空き家(管理不全空家、特定空家)として、市区町村から指導を受け、指導に従わず勧告を受けると、その軽減措置が受けられなくなります。



空き家を長年放置すればするほど、「負」の部分が膨らんで手を付けづらくなります。そうなる前に、自分の家の今後について考えることが大切ですね。

相談・問い合わせ

総務課地域政策室 0258-78-2290
✉ kikakuk@town.izumozaki.niigata.jp

次回▶▷ 出雲崎町の空き家どうなってる？
広報いづもざき令和8年3月発行号掲載予定

いづもざきLIFE！ 地域おこし協力隊通信

きたたに みほ
北谷 美穂 隊員

Instagram



Instagram
(子どもと出雲崎)



◎妻入り会館での勤務を始めます

2026年1月より、妻入りの会に入会させていただきます。

これまでの私の活動内容は気を抜くと役場内のパソコン作業が多くなってしまい、常に「地域の中で仕事をする」方法を模索しておりました。そのひとつとして、今回妻入り会館での勤務を行います。町内外の方が訪れる場所なので、これまであま



あさだ ただひろ
浅田 忠寿 隊員

◎ふきのとうの増産作業

謹んで新春のお慶び申し上げます。日頃より地域の皆さんから暖かいご支援とご協力を賜り、無事新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

前回の続きになりますが、ふきのとうの株を掘り起こし、今回は株からランナー(地下茎)を切り取って定植しました。今年の春にも同じ作業を行いましたが、掘り起こしたばかりの株の方が、ランナーなのか?ただの根っこなのか?見分けやすかったと思います。結果約3000本のランナーを取る事が出来、目標にしていた2500本を軽く超える事が出来ました。このランナーを植えてあげると新しい芽が



出てきて、1年掛けてひとつの株になり、新たなふきのとうを収穫する事が出来ます。増産させる為に毎年必要な作業になるのですが、やっぱり植えるのが一番大変な作業でしたね。もちろん全部定植したので、後は春になるのを待つばかりです。各圃場で路地栽培しているふきのとうもつぼみが沢山出てきているので収穫が楽しめます！

最高の一杯を求め

温まるひととき

天領の里 あんこう祭り

11月23日(日)に天領の里であんこう祭りが行われました。最初にあんこうの吊るし切りが行われ、めったに見れない芸当を見ようと大勢の方が来場しました。捌かれたあんこうはあんこう汁にして販売され、それを求め長蛇の列！すぐに完売しました。寒い中、おいしそうに頬張っていました。



▲時代館では、縁台将棋が行われ、参加者は時間と戦いながら、相手と自分の手を先読みし、駒を指していました



▼最後はみんなで協力し、芭蕉扇の風で火焰山の火を消しました



仲間と一緒に成し遂げよう

小木之城保育園 発表会

12月20日(土)に小木之城保育園の発表会が行われました。各組アレンジした劇が披露され、園児たちは自分の役を一生懸命演じていました。しろ組の「孫悟空」では、劇の途中に鉄棒やマット運動などのアトラクションも行われ、観客に練習してきたことを存分に披露しました。

育ちあう子どもたち

出雲崎こども園 発表会

12月13日(土)に出雲崎こども園の発表会が行われました。4月から世界の様々な側面に关心を寄せてきた年長児は、「らいおんぐみ博覧会」と題し、各国への興味関心と自分の得意なこと、アイデア、創造する力、表現する力などを組み合わせ、自分らしさを存分に発表しました。さまざまな表情で演技をする園児たちに観客は目が釘付けになりました。

恩田酒造 / 純米酒

出輝 shukko

出雲崎産ブランド米
「出雲崎の輝き」100%使用

720
ml



出雲崎の日本酒復活！米の旨味を活かした一本

出雲崎のブランド米「出雲崎の輝き」を使用した日本酒「出輝」が誕生しました。今回の日本酒は、恩田酒造（長岡市）に勤めている、元・地域おこし協力隊の坂東拓哉さんが「出雲崎のお米でお酒を作りたい」という想いがあり、完成に至りました。坂東さんは『地域おこし協力隊のときから、出雲崎のもので何か造りたいと思っていました。今回の「出輝」の製造に携わって良かったです。この日本酒で終わりではなく、また造りたいと思っていますので、「出輝」をぜひ飲んでいただき、皆さんの感想を聞かせてください。』と話していました。

「出輝」は、精米過程で米をあまり磨いていないため、米の旨味が最大限に活かされています。味わいがあるけど後味が酸ですっきりとした日本酒となっていて、出雲崎の魚介系などとペアリングが楽しめます。「出輝」は、ふるさと納税の返礼品となっているほか、天領の里でお買い求めいただけます。

▼日本酒「出輝」をPRする坂東さん



製造過程の一部を紹介します

放冷



蒸米を目標とする温度まで空気によって冷却する工程です。放冷機で吸気、排熱しながら人の手によって「出雲崎の輝き」を均一に冷やしています。

醪造り



醪造りは放冷した米、酒母、麹、水をタンクに入れて、アルコール発酵させる工程です。醪の出来具合で酒の味が決まるといつても過言ではない重要な作業です。



体験を通して、学びを深める 出雲崎小学校 糸車体験

12月18日(木)に小学校で、糸車体験が行われました。国語の教科書の内容でたぬきが糸車を回す場面があり、実際に目で見て触れてみようということで今回開催されました。県立歴史博物館の職員から「糸車」の使い方を教えてもらしながら、糸を紡ぎました。児童は普段できない体験に目を輝かせていました。



地域社会の発展に寄与 宝くじ社会貢献広報事業（滝谷地区）

(一財)自治総合センターは宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展を目的としたさまざまなコミュニティ活動を助成しています。今年度は滝谷地区が助成を受け、コミュニティ活動備品(冷蔵庫、エアコン、のぼり旗用ポール)を整備しました。

▼糸車の使い方を講師に教えてもらしながら、糸を紡ぐ児童



言葉で繋ぎ未来を照らす “社会を明るくする”運動作文表彰

“社会を明るくする運動”作文コンテストで諸橋心菜さん(中学1年生)の作文が奨励賞を受賞しました。12月17日(火)に中学校で表彰式が行われ、表彰状が人権擁護委員から手渡されました。諸橋さんは「今まで何事も自主的にやってきたことがなかった。今回、賞がとれてとても新鮮な気持ち。」と話していました。

▼今回、諸橋さんは戦争についての作文の書きました



花で気持ちを伝えよう 出雲崎小学校 ありがとうの花集会

12月11日(木)に小学校で、ありがとうの花集会が行われました。パンジーの鉢植えには、すべてに全校児童のメッセージや絵が描かれています。5年生が育てた米『星ピカリ』とともに、民生児童委員に手渡され、一人暮らしの高齢者の皆さんに贈られました。5年生の押味さんは「育てた米などを渡すことができ、感謝を伝えられた。」と話していました。

▼藁の余った部分を切り落とし、しめ縄の長さを揃える参加者



考える力が人権を守る 人権作文コンテスト表彰

中学生人権作文コンテストで小野心乃さん(中学3年生)の作文が柏崎地区から選出され、県大会で優秀賞を受賞しました。12月16日(火)に中学校で表彰式が行われ、表彰状と記念品を受け取りました。小野心乃さんは「入選と聞いてびっくりした。それと同時にとても嬉しかった。」と話していました。

▼販売に向けて、おにぎりの味を確認していました



育てたお米を知ってもらおう 出雲崎小学校 星ピカリプロジェクト

12月10日(水)に天領の里で、小学校5年生の星ピカリプロジェクトが行われました。まず、お米についての6次産業や成分表について、天領の里職員から学習したのち、5年生が育てた米『星ピカリ』で作られたサザエの炊き込みおにぎりを試食しました。その後、おにぎりを販売し、児童はお客様への呼びかけやレジ業務を行いました。児童の頑張りもあり、130個のおにぎりがあつという間に完売となりました。

▼人形劇団あつけらかんの「おまえうまそだな」を見る様子



クリスマスに最高の思い出を きらりクリスマスパーティー

12月13日(土)に多世代交流館きらりで、クリスマスパーティーが行われました。クリスマス飾りの製作や毎年大人気の人形劇が行われ、会場は大いに盛り上がりました。最後には、サンタクロースが登場！子どもたちにプレゼントが配られ、ほっこり笑顔があふれるパーティーとなりました。

急救診療のご案内
◇内科・小児科・外科・歯科
【長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ内】

	診療科目	受付時間
休日・夜間急救診療所 (☎0258-37-1199)	内 科	月～金曜 (祝日除く) 18:45～21:30
	小児科 外 科	日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～16:30
休日急救歯科診療所 (☎0258-33-9644)	歯 科	日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～15:30
中越こども急救センター (☎0258-86-5099)	小児科	月～土曜 (祝日除く) 18:45～21:30

■産婦人科は在宅当番制（日曜・祝日のみ）となりますので、詳細は休日・夜間急救診療所（☎0258-37-1199）までお問い合わせください。

◇二次病院の休日診療（1月5日～2月15日）

	8:30～翌日8:30	お問い合わせ
1月11日(日) 2月1日(日)	立川総合病院	0258-33-3111
1月12日(月) 1月18日(日) 2月8日(日) 2月11日(木)	長岡赤十字病院	0258-28-3600
1月25日(日) 2月15日(日)	長岡中央総合病院	0258-35-3700

※「二次病院」は一般の医院・診療所では対応できないような比較的症状の重い救急の患者さんが対象です。

お知らせ

- 急救診療
- 医療電話相談
- もの忘れ、
こころの相談会



1/29(木)

もの忘れ、こころの相談会

◇会場 ふれあいの里

◇時間 14:00～16:00

◇担当 田中 弘 医師（三島病院）

◇その他

・秘密は固く守られます。

・完全予約制です。

（相談を希望される方は事前に予約をお願いします。）

【お申込み・お問い合わせ】

・役場保健福祉課 保健健康係（☎0258-78-2293）

夜間に救急車を呼ぶ？ 病院に行く？ 迷ったときは…

15歳未満のお子さん

小児急救医療電話相談

8 0 0 0

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
025-288-2525

相談時間 每日(18時～翌朝8時)

相談内容 お子さんの急な発熱、
けがなどに関する相談

【お問い合わせ】

新潟県福祉保健部地域医療政策課

（☎025-256-8924）

大人(概ね15歳以上の方)

救急医療電話相談

7 1 1 9

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
025-284-7119

相談時間 每日(18時～翌朝8時)

相談内容 発熱、頭痛、腹痛、吐き
気など急な病気やケガ
などに関する相談

経験豊富な看護師などが医療機関の受診の必要性や、対処法
などについて助言します。

※この電話相談は、診療行為ではなく、電話での助言により
相談者の判断の参考としていただくものです。

保健師、管理栄養士の 健幸だより

健
やかに

幸
せに

だ
せに

よ
り

冬も元気に過ごしませんか？



本格的な冬を迎えると、家で過ごすことが増えたと感じている方や、年末年始で少し食べ過ぎたと、思われている方もいるのではないでしょうか。

そんな今だからこそ、生活を見直すいいチャンス！！できることから始めてみませんか？

+10（プラス・テン）

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます！！

体を動かして、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、寝たきりを予防しましょう。

①歩こう！動こう！

運動の目標は、、、

成人の方は1日合計60分：めやすは1日8000歩

高齢の方は1日合計40分：めやすは1日6000歩

②体操などいろいろな運動を楽しもう！

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができます。

③筋力を高めよう！

庭仕事、階段を上るなどでも筋力を維持・向上できます。

④座りっぱなしを避けよう！

テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

※運動はできなくても、普段の生活で意識してからだを動かせば、健康づくりになります。

体力に自信がない方はできる範囲で、医師から運動の制限がある方は、医師に相談してから行いましょう。

規則正しい生活を送りましょう

毎日の生活リズムを崩さずに過ごすことで、よい睡眠習慣にもつながります。

⇒毎日の生活リズムを決め、1日を元気に過ごせるようにしましょう！！

※健康や食事のことなど、町の保健師・栄養士にいつでもご相談ください。

保健福祉課保健健康係（☎0258-78-2293）



重点支援地方交付金 活用事業

第8弾プレミアム商品券を販売します

問 産業観光課 商工観光係 (☎0258-78-2291)

物価高騰の影響などを踏まえ、町民への生活支援及び町内事業者の活性化を図るため、プレミアム率100%の商品券を下記のとおり販売します。

プレミアム商品券

- 1万円分の商品券 (500円×20枚) を5,000円で1人1冊購入できます (現金のみ可)。

※委任状による代理購入も可能です。

※販売所・販売時間については、購入引換券に記載します。

購入引換券交付対象者

- 令和8年1月20日（基準日）時点で本町の住民基本台帳に記録されている方

※購入引換券は、原則再発行いたしませんので、ご注意ください。

スケジュール（予定）

- 2月上旬 購入引換券を発送
- 2月13日～3月8日 商品券販売期間
- 2月13日～6月30日 商品券利用期間



※見本は第7弾のもので、実際のデザインとは異なります。

追加販売について

- 商品券が売れ残った場合は追加販売を行います。

利用可能店舗

- 店舗一覧を購入引換券発送時に同封し、商品券利用期間中は、随時ホームページで更新します。

取扱店の募集

- 町内で店舗を有する方は、プレミアム商品券取扱店となることができます。プレミアム商品券取扱店になるためには、町に申請が必要になります。詳しくは、ホームページをご覧いただきお問い合わせください。

次のものにはプレミアム商品券を利用できません！

- 不動産及び金融商品
- 換金性の高い金券および商品券などの有価証券
- 取引に課せられる以外の国税、地方税などの公租公課
- 金融機関への預け入れ
- たばこ

- 公共料金（タクシー、てまりん、家庭ごみ指定袋及び家庭系粗大ごみ処理券を除く）
- 町外の事業所が行う宅配便の運賃
- 令和8年2月13日～6月30日までの間以外で行われた取引に関する支払い（期間外のガス料金等）
- その他公序良俗に反するもの

1月は鉛獅子やさいの神などの行事があります。昨年はインフルエンザにかかり、撮影することができませんでした。今年はしっかりと体調を整え、万全な状態で撮影に望みたいと思います。

1月は鉛獅子やさいの神などの行事があります。昨年はインフルエンザにかかり、撮影することができませんでした。今年はしつかりと体調を整え、万全な状態で撮影に望みたいと思いま

す。 あけましておめでとうございます。今年も広報いづもざきをよろしくお願いします。

編集後記

(大矢)