

未来へつなぐ子育て応援宣言のまち

広報

いざもざき12月号

令和7年

2025
#.607

月号



■ 卷頭:P2~4

いざもざきマラソン'25

■ topics & information:P5~

・第20回出雲崎の四季 フォトコンテスト

・民生委員、児童委員紹介 ほか

■ 記者は見た:P23~

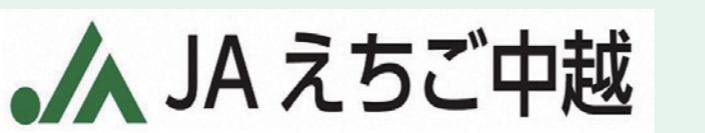
・生涯学習フェスティバル

・ユニバーサルツーリズム研修 ほか



協
 (株)宮下電設
 エコパークいづもさき
 柏崎信用金庫
 (株)ナルサワコンサルタント 柏崎支店
 昇工業(株)
 (株)イドム
 (株)晴耕舎
 (株)まるや 君が代
 新潟サンリン(株)
 東北工業(株)
 大原技術(株)
 (有)田中電気工業

賛



(株)大谷建設
 (株)キハソ
 (株)棚橋組
 (株)伊藤建設グループ 喜芳
 寺泊産業(株)
 (株)つるや
 (株)水倉組
 (有)小黒組
 割烹 仙海
 フードセンター 出雲崎店
 越後工業(株)
 (株)中元組

中越よつば森林組合
 新潟大栄信用組合 出雲崎支店
 (有)久田畠店
 (株)第四北越銀行出雲崎支店
 (株)磯野紙風船製造所
 ファッショソ・ムラコシ
 (有)佐藤石油
 新潟漁協 出雲崎支所
 麺処いづも屋
 船橋屋商店
 美容室 ミント
 食事処 大海



10月26日(日)に、いづもさきマラソン'25が開催されました。
 コースは、砂利道の林道から佐渡を望む高低差約100mのロングコース
 (15.5km)やショートコース(7.9km)を含む全4種類。県内外から多数の応募
 があり、373名のランナーが参加しました。

当日は、あいにく雨が降り続きました。参加者の皆さんはスタート前に体を冷
 やさないよう、雨具を着たり、普段より多く着込んだりする姿が見られました。

スタートしてからは、カメラを向けると手を振ってくださる方も多く、いづも
 さきマラソンを楽しんでいるのが伝わってきました。また、アニメのキャラクター
 に仮装して走る参加者もいて、選手、観客ともに笑顔であふれました。

ゴール後には、炊き込みご飯と豚汁がふるまわれ、参加者は美味しいように頬
 張っていました。

主催:いづもさきマラソン実行委員会

当事業は(公財)新潟県スポーツ振興米山稔財団の助成金を活用しました



出雲崎町商工会

オータムシールラリー

応募総数

8,147枚

9月1日から10月13日にかけて開催された「オータムシールラリー」の抽選会が、10月29日(水)に出雲崎町商工会で行われました。今年は総数8,147枚の応募があり、昨年よりも900枚増となりました。

抽選は商工会役員6名により厳正に行われ、特賞の「日立コードレスクリーナー」1本、「東芝コードレスクリーナー」1本、「国産和牛」10本と、Wチャンス賞(商品券)465本、合わせて477本の当選者が確定しました。ご当選された皆さん、おめでとうございます！

商工会長の荒木啓之さん(駅前)は、「約8,000枚と大勢の皆さんに参加してもらい、大変ありがとうございます。今回もたくさんの方に景品が届くように企画した。特賞は掃除家電、食品関係なので、年末年始に喜んでもらえると思う。今後も時代に沿った景品、やり方を考えていきたい。」と話していました。

今年の特賞は年末の大掃除に役立つ掃除道具、うれしい「ごちそう」でしたが、応募が一番多かったのは国産和牛だそうです。当選本数が多いので、たくさんの方にうれしいお知らせが来たのでは？来年はどんな特賞になるか今のうちから楽しみです。

特賞



競技結果

●ロング一般男子(15.5km)

優勝	高井 竜太 (新潟市)	51分59秒
2位	高橋 正弘 (関川村)	54分53秒
3位	高橋 和彦 (出雲崎町)	57分19秒

●ショート一般男子(7.9km)

優勝	西村 鴻 (燕市)	27分22秒
2位	渡辺 隆 (関川村)	29分16秒
3位	伊藤 圭佑 (関川村)	29分44秒

●小学生チャレンジ(3.0km) 低学年(1~3年)

優勝	瀧澤 由雅 (新潟市)	12分26秒
2位	小柳 凜空 (長岡市)	13分18秒
3位	富所 司佐 (長岡市)	14分59秒

●ファミリーコース(3.0km)

優勝	柳澤 恵/柴田 千咲/瑞穂 (上越市)	14分43秒
2位	東 天海/咲翔 (長岡市)	15分53秒
3位	高木 信行/紗衣 (長岡市)	15分57秒

●ロング一般女子(15.5km)

優勝	大野 彩佳 (長岡市)	1時間01分06秒
2位	金原 史子 (魚沼市)	1時間14分07秒
3位	石栗 志延 (新発田市)	1時間19分38秒

●ショート一般女子(7.9km)

優勝	柳澤 裕子 (上越市)	35分53秒
2位	野口 明子 (長岡市)	39分50秒
3位	高野 由布 (村上市)	40分02秒

●小学生チャレンジ(3.0km) 高学年(4~6年)

優勝	瀧口 凌央 (山形県)	11分09秒
2位	内山 裕夢 (上越市)	11分54秒
3位	野澤 寓人 (新潟市)	12分19秒



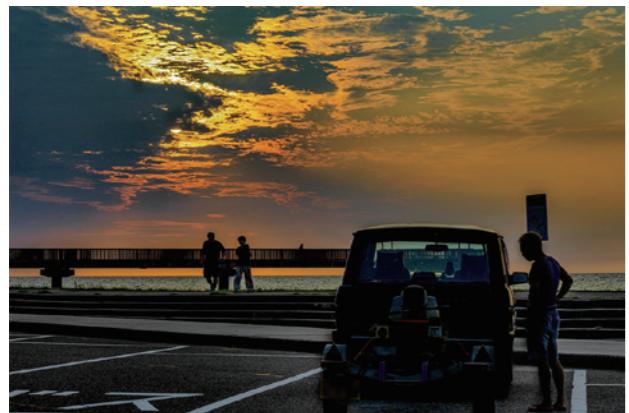
優秀賞・春 「夕日に”ととのう”ひととき」
吉岡 義和(長岡市)

満開の桜と夕日にスマートフォンを向けて撮影するスナップ写真、ニット帽子の女性が印象的な写真です。



優秀賞・夏
「山車が行く」
駒形 政則(新潟市)

迫力感と動感表現がズーム効果を考えた技術力のある作品。学生山車を選んだことが功を奏しています。



優秀賞・秋 「夕映え」

上杉 正春(新潟市)

出雲崎町の定番になりつつある夕景ですが、いつでも絵になる場所。右の車と人物のシルエットに背景に、人物二人を配した構図が素晴らしいです。



優秀賞・冬 「飴獅子が舞う」

新井 勝義(加茂市)

冬といえば出雲崎町の獅子舞といつても過言ではない、被写体大勢のカメラマンの中をどう撮影するかは大変、腕の見せ所、この作品は見事にシャッターチャンスを捉えた力作です。

入選者一覧

最優秀賞・優秀賞作品のほか、次の方々の作品が入選しました。(敬称略・順不同)

伊藤 昇(三条市)	島田 俊男(新潟市)
渡邊 隆(新潟市)	桑原 巧(見附市)
渡辺 幸雄(柏崎市)	太田 誠二(新潟市)
鴨井 孝夫(燕市)	堀江 武則(茨城県)
服部 健(燕市)	本多 徹(燕市)
明道 進二(燕市)	辺見 喜八郎(見附市)

【総評】山田昌男 審査委員長

毎回のように素晴らしい作品が数多く出品されます。審査は出雲崎町の新しい発見を見たいと考えて、真剣に観光協会会長さんと一点一点審査させていただきました。

最優秀賞は今まで見たことない新しさを感じました。若い方が集まる砂浜は印象深く感じます。いつまでも美しい砂浜であり続けることを願います。春夏秋冬はしっかりと出雲崎町の四季を考え抜かれた力作です。残念ながら選外作品はあと一足、力強さが足らないところが感じられました。次回に向けて頑張って下さい。期待しています。



最優秀賞「落書き」

田中 日登志(三条市)

海を背景に楽しく砂浜に落書きする様子がとても微笑ましく出雲崎町の夕景を表現した作品です。



優秀賞・インスタ部門 「海の見える街」

岩本 功貢(長岡市)

出雲崎の自然・歴史・人が織りなす四季などをテーマに毎年開催している「第20回出雲崎の四季フォトコンテスト」。10月27日(月)に中央公民館で審査会が行われました。審査委員長である写真家の山田昌男先生をはじめ、審査委員による厳正な審査の結果、受賞作品が決定しました。(敬称略・審査委員長講評を掲載)

出雲崎町観光協会事務局 (0258-78-12291)

第20回

出雲崎の四季 フォトコンテスト

きらりクリスマスパーティー

イベント内容

12.13 SAT 9:20-11:30 会場：多世代交流館きらり

対象：親子40組
定員になり次第締め切らせていただきます

POINT
9:20～受付
クリスマス製作
(3種類のクリスマス飾り作り)
10:00～人形劇観覧(人形劇団あつけらかん)
11:00～ケーキ販売(野いちご工房)
11:30 終了

LOOK!
事前の申込が必要となりますので、
きらりホームページの
活動カレンダーより
お申込みください。

click Here!
今年も、人形劇を見ないと、
年越しできません!!
ぜひ、ご家族
でご観覧ください(*^▽^*)

出雲崎町内の
小学4年生以上は
お子さんだけの
参加が可能です♪
ぜひ、
お申込みくださいね★

みなさまのお越しを心よりお待ちしております

「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～

QRコード
きらり公式
ウェブサイトにも
遊びに来てね☆

きらり
「子は宝」多世代交流館
通信

今月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12月7日	8 きらりhand 10:00～11:30	9 いるか教室	10	11 よらん場 10:00～12:00	12 ちょいトレ教室 10:00～11:30	13 クリスマス パーティー
14	15	16 よらん場 10:00～12:00	17	18 ベビーマッサージ 10:00～11:00	19	20
21	22 よらん場 10:00～12:00	23 みんなの保健室	24	25	26 きらり大掃除	27 通常開所日
28 通常開所日	29	30	31	1	2	3 年末年始休業

きらり公式SNS!!
みんなチェックしてね♪

Facebook Instagram X YouTube LINE

◆令和7年お掃除レンジャー◆
12月26日(金)におひさまルーム内を大掃除します♪たくさん遊んだおもちゃをピカピカにするお手伝いをお待ちしています(*^▽^*)

『子育て支援員研修会』を開催いたしました。
グループワークでは、出雲崎町の子育て環境が
より良いものになるよう、世代を超えて、みな
さんで考え合いました。

きらり写真館

☆みなさまのお越しをお待ちしております☆

除雪作業が始まります ご協力をお願いします

あります。

問 建設課 管理係 (0258-78-2296)

今 年も雪の季節を迎えた。町では除雪計画を立て、冬季間の通勤・通学などにおける道路の確保に努めます。

除雪作業を円滑、安全に実施するため、皆さんのご協力をお願いします。

●道路沿いで、竹や樹木などの倒れやすいもの、道路に張り出した枝などは、除雪が始まる前にあらかじめ除去してください。



凍結しやすいところ



①屋外でむき出しになっている水道管

屋外でむき出しになっている水道管は、凍結しやすい場所です。

風当たりの強い建物の北側は特に注意が必要です。また、保温材が損傷していたり、壁と保温材に隙間がある場合、そこから凍結する危険性が高まります。定期的に点検・取替をお願いします。



②給湯器本体および給湯器回りの給水管・給湯管

給湯器本体および給湯器回りの給水管・給湯管や給水栓も凍結しやすい場所です。一般的な給湯器には凍結防止機能が組み込まれています。ただし、電源プラグを抜くと作動しないため、ご注意ください。

詳しくは、機器取扱い説明書でご確認ください。



③学校などの貯水槽流入管・流出管

貯水槽施設周辺の配管部が凍結すると、施設全体が水道を使えなくなる可能性があります。

一般家庭に比べ、凍結箇所の特定や解凍に時間を要するため、施設への影響が大きくなります。

凍結や破損してしまったら

蛇口や水道管が凍結してしまったら、自然に解けるのを待ってください。水道を早く使用したい場合は、蛇口を全開にしてタオルなどをあて、上からぬるま湯（約50°C）をかけてゆっくり解凍してください。

※水道管が破裂する恐れがあるので、熱湯は絶対にかけないでください。

凍結により破損した場合は、出雲崎町指定給水装置工事業者に修繕を依頼してください。指定業者一覧は町ホームページからご確認できます。



●路上駐車や物品の放置を絶対にしないでください

駐車などがあると除雪ができないばかりでなく、夜間や吹雪の時は、事故につながる恐れがあります。

●除雪作業中は危険です
で、除雪車には近寄らないでください

除雪車は前進・後進を繰り返し、作業を行います。特に子どもには十分な指導をお願いします。除雪車の後ろを走行する場合は十分な車間を確保してください。

●道路に雪を捨てないでください

屋根雪や宅地周りの雪などを道路に出さないでください。道路が狭くなったり、交通の妨げになります。

●除雪車は玄関や車庫の前を雪で塞いでしまうことが

は、町全体の除雪時間の増大・オペレーターさんの負担増加に繋がるため、対応できません。

- 「自宅近くを早く除雪してほしい。」などのご要望は、町全体の除雪時間の増大・オペレーターさんの負担増加に繋がるため、対応できません。

- 貸出日当日は、申請書に必要事項を記載して借り受けてください。
- 返却の際は、作業報告書に記入して、除雪機を返却してください。

※借り受けの際は、軽トラックなどでお越しください。積み込み用ブリッジは貸出可能です。

- 自賠責保険および任意保険は町で加入しています。共済掛金は不要です（対人・対物無制限）。

- 町の大型除雪車が入れない町道の除雪を集落で行った場合は、費用の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

集落に小型除雪機を貸し出します

問 総務課 財政係 (0258-78-2290)

町では、大型除雪車の通れない細い町道や集会場の周辺、除雪が困難な高齢者の家など、集落で除雪が必要な箇所に、小型除雪機を無料で貸し出します。

貸出条件

- 集落単位で貸し出します。

※個人への貸し出しありません。

期間

- 令和7年12月～令和8年3月まで
- 貸し出しあは原則1日を限度とします。複数日の場合は、予約状況により相談に応じます。

貸出方法

- 事前に担当係へ連絡・予約してください。

今回の改選で3人が交代 民生委員協力員として2名が就任

民生委員・児童委員の任期が11月30日で満了となり、このたび19名（12ページ）が厚生労働大臣から新たに委嘱されました。任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。また、長きにわたり地域福祉に貢献していただいた八木シヅエさん（伊勢町）、金子俊治さん（川西）、大平尚美さん（駅前）の3名が退任しました。任期中、献身的に活動していただき、ありがとうございました。

退任された八木シヅエさん、金子俊治さんには民生委員協力員に就任していただき、後任委員のサポートをお願いしました。



12月3日から9日は「障害者週間」です

問 保健福祉課 福祉係（☎0258-78-2293）

「障害者週間」は、障害者福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に設定されました。この機会に、障害者を理解し、共生していく社会について考えるきっかけにしてみませんか。

町では地域で暮らす障害のある方や、そのご家族等からの相談に応じて、情報の提供や権利擁護のために必要な支援を行っています。詳しい内容は町ホームページ内の「出雲崎町障がい福祉の手引き」をご覧ください。

相談支援センターふかさわ分室ハーモニーにご相談ください

仕事のこと、経済のこと、福祉サービスのことなど、地域で生活する上で困っていることや悩みごとがありましたら、電話や窓口でお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

【相談支援センターふかさわ分室ハーモニー】

新潟県三島郡出雲崎町大字米田16番地

電話：0258-78-2215

「ふれ愛サポートセンターいづもざき」と同じ建物です。



私たちがご相談を承ります

電源立地地域対策交付金を活用しました

問 総務課 地域政策室（☎0258-78-2290）

電源立地地域対策交付金は、発電用施設の立地地域、周辺地域で行われる公共用施設の整備や住民福祉の向上に資する事業に対して交付されるもので、令和6年度は次の事業に充当しました。

令和6年度の主な充当事業

- ・ふれあいの里浴室証明LED改修工事（92万4千円）
- ・小学校校舎棟照明LED改修工事（206万6千円）
- ・中学校校舎棟照明LED改修工事（133万1千円）
- ・天領の里物産館・レストラン空調設備改修工事（1,463万円）

生活の困りごと・悩みは民生委員・児童委員にご相談ください！

問 保健福祉課 福祉係（☎0258-78-2293）

12月1日からの委員をご紹介します

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手として、生活に関する様々な困りごとの相談にのり、関係機関へつなぐなど、みなさんの暮らしを支える活動をしています。秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。



遠藤 良文(藤巻) 担当集落 沢田、藤巻、上中条	河崎 政則(滝谷) 担当集落 神条、吉川、滝谷、柿木	内藤 徳英(大寺) 担当集落 馬草、乙茂、大寺、久田	磯部 芳江(大門) 担当集落 駅前、大門、川西3区	小林 江美子(川西1区) 担当集落 川西1区・2区、川東、てまり団地
--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------------------



市川 晶(別ヶ谷) 担当集落 松本、山谷、大釜谷、小釜谷、別ヶ谷、深町、まつもと団地	田口 貞夫(立石) 担当集落 立石、中山、米田、上小竹、下小竹、上野山	玉沖 敦子(桂沢) 担当集落 桂沢、吉水、稻川	相田 良子(船橋) 担当集落 船橋、田中、市野坪、豊橋	安達 一雄(小木) 担当集落 常楽寺、小木、相田
--------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------



横田 優子(勝見) 担当集落 勝見、尼瀬1区・2区	秋山 知依美(諏訪本町) 担当集落 尼瀬3区、諏訪本町	米山 実(伊勢町) 担当集落 伊勢町、稻荷町、岩船町	春木 啓予(住吉町) 担当集落 住吉町、石井町1区・2区・2丁目	遠藤 愛子(住吉町) 担当集落 羽黒町1区・2区・3区・4区・5区
---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------



小林 等(鳴滝町1区) 担当集落 鳴滝町1区・2区、木折町1区・2区	佐藤 久子(井鼻4区) 担当集落 井鼻1区・2区・3区・4区	宮田 よしみ(大寺) 担当集落 全町(主任児童委員)	南波 愛(小木) 担当集落 全町(主任児童委員)
------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

町議会を傍聴しませんか

問 議会事務局 (☎0258-78-3112)

12月定例会のお知らせ

12月定例会を12月8日(月)～12日(金)の日程で開催します。皆さまの生活に直結した重要な問題が審議されている議会は、どなたでも傍聴できます。議会や議員がどのような活動をしているか目前で見ることができ、町政を身近に感じることができます。

インターネット議会中継

12月10日(水)の一般質問は、午前9時30分よりYouTubeで生配信します。町公式サイト町議会ページの「インターネット議会中継」よりご覧ください。



ださい。過去に行われた議会の視聴も可能です。

また、次の施設に設置しているテレビでも視聴することができます。

- ・役場2階会議室
- ・海岸公民館
- ・中央公民館
- ・妻入り会館
- ・ホッと情報館陽だまり



過去の議会中継は
こちらから

固定資産税を口座振替している方へ

問 町民課 税務係 (☎0258-78-2292)

■口座振替の手続きが再度必要となる場合があります

一度口座振替の手続きをされますと原則、翌年度以降も継続されます。

前年中に土地・家屋の登記手続き等で以下に該当した場合、口座振替の情報を引き継ぐことができませんので、手続きが再度必要となります。

一口座振替の手続きが再度必要となる場合（例）

	変更前	変更後
名義を変更したとき	出雲崎 太郎	出雲崎 花子
	出雲崎 太郎様 相続人代表者 出雲崎 花子	出雲崎 花子
共有人数を変更したとき	出雲崎 太郎 外 2名 (出雲崎 太郎・出雲崎 花子・出雲崎 一郎の3人の共有)	出雲崎 太郎 外 1名 (出雲崎 太郎・出雲崎 花子の2人の共有)
共有者の構成員を変更したとき	出雲崎 太郎 外 1名 (出雲崎 太郎・出雲崎 花子)	出雲崎 太郎 外 1名 (出雲崎 太郎・出雲崎 一郎)

■口座振替の申し込み方法

町役場、町内金融機関または郵便局に備えつけてある「出雲崎町口座振替依頼書」を記入し、提出してください。（通帳、通帳の届出印が必要です。）

町外の方で口座振替を希望される方は、口座振替依頼書を郵送しますので、町役場までご連絡ください。

令和8年度の奨学生を募集します

問 教育課 学校教育係 (☎0258-78-2250)

出雲崎町奨学生制度

町教育委員会では、修学意欲があるにもかかわらず、経済的理由により修学が困難な方に対して、在学中勉学に専念できるよう予算の範囲内で奨学生を貸与します。

申込資格（次のすべてに該当すること）

- ・高等学校、大学、短期大学、専修学校、高等専門学校のいずれかに在学する方
- ・出雲崎町に住所がある方の子弟であること
- ・経済的理由により修学が困難であること

貸与金額（無利子）

- | | |
|---------------|---------|
| ・高等学校など | 【月額1万円】 |
| ・県内の大学、専修学校など | 【月額3万円】 |
| ・県外の大学、専修学校など | 【月額5万円】 |

貸与期間

・令和8年4月から最短修業年限の最終月まで



返還期間

- ・貸与終了から1年を経過後、10年以内。
- ・地元就職による返還支援制度もあります。

募集期限

・令和8年3月31日(火)まで

提出書類

- ①奨学生貸与申請書
- ②校長の推薦調書
- ③合格通知書の写し（在学中の方は在学証明書）
- ④世帯全員の住民票
- ⑤保護者の源泉徴収票（確定申告書）の写し

採用の決定

- ・書類選考のうえ、4月中に通知します。

※制度の詳細は町公式サイトをご覧ください。

奨学生制度は他にもいろいろ！

大学生や専門学校生を対象とした奨学生については、日本学生支援機構（JASSO）の奨学生が充実しており、返済不要の給付型奨学生もあります。また、新潟県の奨学生制度もありますので、町奨学生を申請する前に併せてご確認ください。

フォトコンテストカレンダーを販売します

問 出雲崎町観光協会（町役場 産業観光課内）(☎0258-78-2291)

今年度で、20回目の開催となりました出雲崎の四季フォトコンテストの入賞作品を掲載した2026年版のカレンダーを販売します。

町内で撮影された素晴らしい写真を見ながら1年を過ごしてみてはいかがでしょうか

販売価格

- ・ポスタータイプ（サイズ:B2） 1部 220円（税込）

販売日時

・令和7年12月13日(土)～令和8年2月28日(土)まで

※在庫に限りがありますので、お早めにお買い求めください

販売場所	電話番号
道の駅 天領の里	0258-78-4000
お食事処 夕日庵	0258-78-3115
良寛記念館	0258-78-2370
ファッションムラコシ	0258-78-2143
農家民宿もりやま	0258-78-2492

付加年金制度をご活用ください

付加年金制度は、国民年金の第1号被保険者の方などが毎月の保険料に上乗せして月額400円の付加保険料を納付することで、将来受け取る老齢基礎年金額を増やすことができる制度です。

加入できる方

- ・国民年金第1号被保険者（自営業者、学生など）
- ・65歳未満の任意加入被保険者

付加保険料

- ・1ヶ月当たり400円

付加年金額

- ・老齢基礎年金（年額）に「200円×付加保険料を納めた月数」を上乗せして受け取れます。
- （例）付加保険料を1年間納めた場合、将来受け



取る年金に年額2,400円が上乗せされます。2年で元が取れ、3年目からはプラスになります。

加入方法

お手続きは、役場町民課窓口、長岡年金事務所またはマイナポータルから行うことができます。手続きには次のものが必要です。

- ・本人確認書類
- ・個人番号または基礎年金番号が分かるもの

野焼きは法律で禁止されています



野焼き（ドラム缶、ブロック囲いを含む）は煙や悪臭、灰により近隣の方に迷惑をかけるだけでなく、有害物質を発生させるなど、環境汚染の原因となります。このため、法律により野焼きは一部を除いて禁止されています。ルールを守って、ごみの適正な処理をお願いします。

罰則

- ・違反者は5年以下の拘禁刑もしくは1,000万円以下の罰金またはその両方が課されます。（法人の場合は3億円以下の罰金）

野焼き禁止の例外（一部抜粋）

- ・風俗習慣上または宗教上の行事のための焼却（さいのかみなど）
 - ・農林漁業のためのやむを得ない焼却（稻わらの焼却など）
 - ・たき火その他日常生活を営む上で通常行われる焼却であって軽微なもの（キャンプファイヤーなど）
- やむを得ず焼却をする際は、近隣住民から理解を得られるよう配慮する必要があります
- ・風向きや強さ、時間帯を考慮する。
 - ・草木はよく乾燥させて、煙の発生量を抑える。
 - ・一度に焼却する量を減らし、なるべく資源物としてリサイクルする。

※廃タイヤや農業用ビニール、プラスチックなどの焼却は例外なく禁止されています。

※例外となる行為であっても、火災の恐れがある場合や近隣住民から通報・苦情があった場合は行政指導の対象となります。

- ・風向きや強さ、時間帯を考慮する。
- ・草木はよく乾燥させて、煙の発生量を抑える。
- ・一度に焼却する量を減らし、なるべく資源物としてリサイクルする。

住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度について

本人通知制度とは…

住民票の写しや戸籍謄本などを第三者に交付したとき、事前に登録した人に対して交付した事実を通知するものです。

本人に通知することにより、住民票の写し等の不正請求や不正取得を抑制し、個人の権利侵害の防止を図ることを目的としています。

※第三者から請求があった場合に、交付の可否を登録者に伝えたり、交付ができないようにする制度ではありません。

第三者とは

住民票の写しや戸籍謄本などの証明書は、正当な理由があれば第三者でも請求ができると法律で定められています。この制度では第三者を次の2つに区分しています。

●本人等の代理人

- ・本人等から依頼を受け、委任状を持参した人

●代理人以外の第三者

- ・自己の権利を行使し、または義務を履行するためには必要がある人
- ・職務上必要な請求をする弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、弁理

士、海事代理士、行政書士

事前登録ができる人（次のいずれかに該当する人）

- ・出雲崎町の「住民基本台帳」または「戸籍の附票」に登録されている人（除かれている人も含む）
- ・出雲崎町を本籍とする「戸籍」に記載されている者（除かれた戸籍に記載されている人も含む）

登録方法

登録を希望される方は、申請書への記入と本人確認書類（マイナンバーカード等）の提示が必要です。申請書類は役場窓口にあります。町ホームページからダウンロードすることもできます。役場窓口、郵送での申請も受け付けています。

通知される内容

登録した住民票の写しが第三者に交付された場合、おおむね1ヶ月後に次の項目を記載した通知書を郵送します。

- ・交付年月日
- ・交付した証明書の種類（住民票の写し、戸籍謄本等）及び通数
- ・請求者の区分（本人の代理人、第三者の2区分）

令和7年度自衛官等採用試験

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	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6年度出雲崎町人事行政の運営等の状況

出雲崎町の人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づいて公表します。

(1) 人事費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (R6年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) R5年度の人件費率
R6年度	3,831人	3,728,509千円	139,106千円	671,321千円	18.0%	17.8%

(2) 職員給与費の状況 (普通会計決算)

区分	職員数 A	給与費			1人当たり給与費 B/A	
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
R6年度	59人	222,069千円	29,220千円	90,252千円	341,541千円	5,789千円

※職員手当には退職手当を含みません。職員数は、令和6年4月1日の人数です。

(3) ラスパイレス指数の状況 (各年4月1日現在)

令和元年	令和5年	令和6年
93.2	95.0	94.4

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示します。

(4) 職員の平均年齢、平均給料月額の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
出雲崎町	40.7歳	313,042円	49.2歳	297,550円
新潟県	44.2歳	338,401円	55.5歳	315,518円
国	41.9歳	332,237円	51.3歳	294,567円

(5) 職員の初任給の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	出雲崎町	新潟県	国	出雲崎町	新潟県	国
大学卒	220,000円	225,600円	一般職220,000円	—	—	—
高校卒	188,000円	194,500円	一般職188,000円	185,700円	192,500円	185,700円
中学卒	—	—	—	167,700円	—	—

(6) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	経験年数10年以上15年未満	経験年数15年以上20年未満	経験年数20年以上25年未満
一般行政職 大学卒	287,100円	312,150円	342,150円
一般行政職 高校卒	※	※	※
技能労務職 高校卒	※	※	※

(注) ※印は該当者が1人、またはいないため掲載していません。

(7) 一般行政職の級別職員数の状況 (令和7年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比	区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補、技師補、主事、技師	6人	12.0%	4級	課長補佐、室長、参事、主幹等	5人	10.0%
2級	主事、技師	7人	14.0%	5級	参事、室長、課長等	7人	14.0%
3級	主任、副参事、係長、副主幹	22人	44.0%	6級	課長等	3人	6.0%

(注) 一般行政職とは全職種から税務職、保健職、企業職、技能労務職を除いた職のことです。

(8) 職員の手当の状況 (全職種)

区分	出雲崎町			国		
期末手当 勤勉手当	(R6年度支給割合)	期末手当	勤勉手当	(R6年度支給割合)	期末手当	勤勉手当
	再任用職員以外	2.50月分	2.10月分	再任用職員以外	2.50月分	2.10月分
	(再任用職員)	(1.375月分)	(1.025月分)	(再任用職員)	(1.400月分)	(1.000月分)
	職制上の段階、職務の級等による加算措置	有		職制上の段階、職務の級等による加算措置	有	
退職手当 令和6年4月1日 現在	(支給率)	自己都合	勧奨・定年	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	その他の加算措置			その他の加算措置		
	・定年前早期退職特例措置(2~20%加算)			・定年前早期退職特例措置(2~45%加算)		

出雲崎町職員の給与等のあらまし

1 職員の任免及び職員数に関する状況

○職員の採用・退職の状況
(令和6年4月2日～令和7年4月1日)

職種	R6.4.1 現在	退職者	採用者	R7.4.1 現在
一般行政職	55人	4人	4人	55人
専門職	6人	0人	0人	6人
技能労務職	3人	1人	0人	2人
合計	64人	5人	4人	63人

2 職員の競争試験及び選考の状況

○採用試験の実施状況
競争試験

職種	受験者	合格者	採用者
一般行政職 (大卒程度)	4人	0人	0人
一般行政職 (高卒程度)	6人	3人	3人
一般行政職 (社会人経験者)	3人	1人	1人

3 職員の給与の状況 「出雲崎町職員の給与等のあらまし」(次ページ以降)をご覧ください。

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間の状況 (令和7年4月1日現在)

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

・日曜日及び土曜日
・国民の祝日
・年末年始(12月29日～1月3日)

(2) 休暇の取得状況 (令和6年1月1日～令和6年12月31日現在)

区分	1人当たりの平均取得日数
年次休暇	12.4日

(3) 特別休暇等の種類 (主なもの)

||
||
||



きたに みほ
北谷 美穂 隊員

Instagram



Instagram
(子どもと出雲崎)



地域交流住宅の舛太さんに宿泊しました。2日目は「近いけど実は知らない出雲崎を知ることで、自分の地域を見つめなおそう」というテーマ。Booちゃんcaféの卵サンドで朝ごはんを食べ、出雲崎レトロミュージアムを視察。その後、天領の里から妻入り会館まで街歩きをして終わりました。

今回のご案内のために私も観光ガイドテキストで勉強させていただきました。地域おこし協力隊に求められていることとして、「外からの目線で地域の良さを再認識する」ということがあるので、とても良い機会になりました。今後もミッションの「まちのよろず屋」にあわせて、「出雲崎の良さを内外に伝え、ファンを増やす」をできる人であります。

◎つながるプロジェクトin出雲崎合宿

10月末に中越地区の協力隊と行政職員向け「つながるプロジェクト」のまとめとして出雲崎で合宿を行いました。長岡市、県、小千谷市の方が参加。1日目は新津邸で自分の強みを知るワークを行い、レストラン陣やで懇親会。その後、希望者は



あさだ ただひろ
浅田 忠寿 隊員



◎初めての掘り起こし

11月に里芋とふきのとうの掘り起こしを体験しました！まずは里芋の紹介！品種は【大和早生】と【土垂】の2品種で約300株位はありました。掘り取り機の深さを調整したら次から次へと里芋の株が地中から転がり出てきました。後は土を若干ふるい落として軽トラに積み込み、ビニールハウスへと搬送。ふきのとうに関する里芋と同じで、掘り起こす前に地上部分のふきを刈り払い機で切り落とすのですが、今まで水やりや寒冷紗をかけたりしてきたので雑草のように刈り取っている時は微妙な気分になりました。刈り取る理由としては最終的にふき

や葉の部分が腐り、あらたに出てくるふきのとうが、汚れるのを防ぐ為だそうです。掘り起こしたのは昨年1000株定植されていた畑でしたが、3割は減ってしまいました、700株程掘り起こしました。今後は株から出ているランナーを切り取り、また定植します。（これがまた芽を出して成長します。）残った株は外気でしっかり冷やして寝かした後、ビニールハウスで温めるとふきのとうが、早目に出てくるみたいです。また、ご紹介しますので楽しみにしていて下さい。

時間外勤務手当	令和6年度	支給総額 職員1人当たり支給年額	12,147千円 221千円	令和5年度	支給総額 職員1人当たり支給年額	12,256千円 219千円
---------	-------	---------------------	-------------------	-------	---------------------	-------------------

手当名	内容及び支給単価 (令和6年4月1日現在)	国の制度との異同 (R6年度決算)	支給実績 (R6年度決算)	支給職員1人当たり 平均支給年額 (R6年度決算)
扶養手当	○配偶者 6,500円 ○子 10,000円 ○父母等 6,500円 ※満16歳年度初めから満22歳年度末までの間にある子1人に つき5,000円加算	同じ	7,204千円	257,303円
住居手当	○借家・借間に居住し、月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に対し、家賃額に応じて最高27,000円まで支給	異なる	4,415千円	275,938円
通勤手当	○交通機関利用者 負担している運賃の額に応じて最高55,000円まで支給 ○自動車等使用者 片道の距離に応じて最高24,500円まで支給	同じ	4,186千円	89,053円
管理職手当	○管理または監督の地位にある職員に対し、職務の特殊性に基づき20,000円～26,000円を支給	異なる	2,976千円	297,600円

(注) 支給職員は、令和6年度中にそれぞれの手当の支給を受けた職員になります。

(9)特別職の報酬等の状況（令和7年4月1日現在）

区分	給料月額	期末手当	区分	報酬月額	期末手当
町長	649,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.700月分	議長	260,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.700月分
副町長	518,000円		副議長	199,000円	
教育長	472,000円		議員	186,000円	12月期 1.750月分

(10)部門別職員数の状況と主な増減理由

部 門	区分	職員数		対前年 増減数	主な増減理由
		令和7年度	令和6年度		
普通会計部門	議会	2	2	△1	退職による 配置換えによる
	総務	14	14		
	税務	5	5		
	民生	6	6		
	衛生	6	6		
	農林水産	6	7		
	商工	3	3		
	土木	6	7		
	計	48	50	△2	
教育部門	計	9	9		
	小計	57	59	△2	
	計	57	59	△2	
会計企画部門等	簡易水道	1	1	1	配置換えによる
	下水道	2	1		
	その他	3	3		
	小計	6	5	1	
	合計	63	64	△1	
		[72]	[72]	[]	

(注) 職員数は一般職に属する職員数です。[]は、条例定数の合計です。

(11)年齢別職員構成の状況（令和7年4月1日現在）

区分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
職員数	1	2	6	4	6	8	11	11	6	4	4	0	63



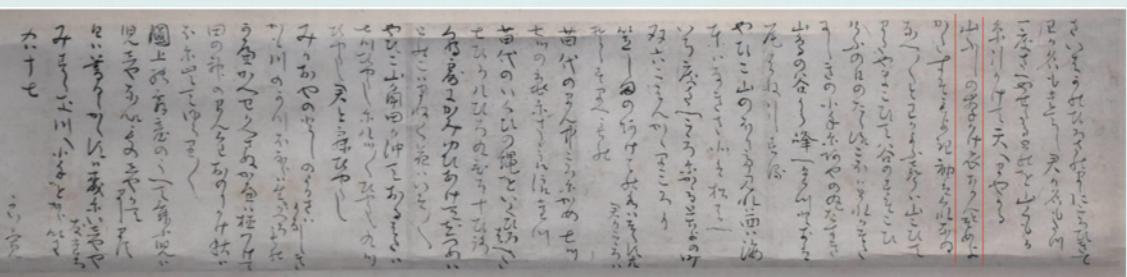
生涯学習フェスティバル

文化の日を堪能

11月2日（日）・3日（月・祝）の2日

間、文化の祭典「生涯学習フェスティバル」が開催されました。展示会場の中央公民館講堂には、書道・絵画など町民の皆さんのおけさ保存会と多世代が出演し、出雲崎の伝統芸能の継承を感じられる貴重な機会となりました。各団体は、練習の成果を発揮し、最高のパフォーマンスを観客に披露しました。

また、3日には、町民体育館で太鼓やおけさ、ダンスなどさまざまなジャンルのステージ発表が行われました。放課後子ども教室「おけさ教室」では、小学生だけでなく中学生、おけさ保存会と多世代が出演し、出雲崎の伝統芸能の継承を感じられる貴重な機会となりました。各団体は、練習の成果を発揮し、最高のパフォーマンスを観客に披露しました。



良寛をたどる。内第三首「山伏の」の

このコーナーでは、良寛記念館に所蔵される良寛に関する作品を紹介します。

原文

山ふしの峯可計衣な
んとそめよ
加多すそ毛与起袖者
くれ奈み

読み下し文

山伏の峯掛衣 なんとそめよ
肩裾萌黄色袖は紅

意訳

今日出遇った山伏の峯掛衣
は、肩と裾は萌黄色で袖は紅
と、なんとも見事に染められて
いました。誠に、新緑に映える出
で立ちでありました。

解説

今月取り上げるのは、良寛
遺墨和歌『俚謡十七首』の第
三首「山伏の」である。この
和歌は、良寛が出遇った山伏
の衣の色に、驚きと感動を覚
えたという内容である。『山
伏の』の解説に入る前に『俚
謡十七首』について、ご意見
がありましたので紹介する。

以前『俚謡十七首』について、良寛がその土地どちで詠んだ歌を十七首にまとめたもの、とご紹介しました。それに対し、この度「俚謡」とは、「故郷の歌」の意であることから、『俚謡十七首』は良寛の歌ではなく、それぞれの土地で歌われた当時の流行り歌を、良寛が十七首にまとめたものではないだろうか、とめたものではないだろうか、とおもいました。

確かに『俚謡十七首』には、良寛の歌のリズムと少々異なる歌もございます。そのことにつきましては、『俚謡』の表題の通り、その訪れた地名を入れるという制約があるからとも考えられます。また、何より本作品は間違いなく良寛の肉筆であります。異論もあるとおもいますが、この場では良寛の歌として受け止めて解説したいと思います。

それでは先ず、山伏とは、どのような人々であるのか。山伏とは、仏教または古神道が日本古来の山岳信仰と融合した独自の修行を体現する行

くの山伏が白装束なのに對して、その山伏が萌黄色の衣を着ていたことである。しかも、袖が紅色であることから、大珍しい出で立ちである。そのように山伏としては珍しい装束であるが、僧侶の装束としてはどの宗派にも存在する

者であり「修驗道者」とも呼ばれる。山伏の修行は、山に入り、自然の中で身心を鍛え、神仏の加護を得ることで、ある。山伏という名前の由来には諸説あるが、「山に伏して修行する者」という意味が一般的である。修驗道の開祖は、飛鳥時代の役小角という系の二つの仏教系統に分かれ、東日本の靈場を中心に行脚するのが天台系、西日本を行脚するのが真言系とされた。しかし、現在はその区分はほとんどなく、両系統ともに全国の靈場を行脚しているそうである。良寛の住んだ五合庵のある国上山の国上寺は、越後三十三礼所の内の二十二番礼場であることから、良寛が遭遇した山伏は、天台系の国上寺を巡業中の山伏であったと考えられる。では、良寛はどうして、その山伏の何に感動したのだろか。

良寛が目を引いたのは、多大珍しい出で立ちである。その山伏が萌黄色の衣を着ていたことである。しかも、袖が紅色である。しかし、良寛は、そんな修行への意欲をみせる山伏の姿に感動すると共に、自らも初心に帰り、修行について深く思い起したのだろう。そして、その出遇いが新緑の時期と重つたことで、一層、映えて見えたのではないか。良寛記念館館長

▶良寛が出遇った肩裾萌黄色で袖が紅色の若い山伏の想像図



▼昆布豚肉ロールを作っている様子



昆 布料理を追求する 婦人会 料理講習会

11月11日(火)に海岸公民館で、婦人会の料理講習会が行われました。13名の会員が参加し、町管理栄養士から指導を受けながら、昆布を使ったアイディア料理を完成させました。【品名】昆布豚肉ロール、結び昆布入りおでん、昆布と野菜のマリネ

▼参加者は皆さん、講師の手にする絵本に夢中



子 も親も一緒に育っていこう パパママカレッジ

11月21日(金)に多世代交流館きらりで、パパママカレッジが行われ、新潟中央短期大学の久保田真規子教授による“子育ち親育ち”の講演がありました。子育ての悩みを共有し合い、「子育ては競争じゃない」という言葉に参加者がホッと安心し、会場が柔らかな雰囲気に包まれていました。

▼天候が悪い中、寒さに負けない呼びかけを行う参加者



ラ イト点灯を呼びかける おもいやりライトアクション

11月10日(月)に川西交差点で、「思いやりライトアクション」が行われました。この事業は新潟大学との連携事業の一環として行われたもので、新潟大学・出雲崎中学校・出雲崎高校・新潟県警・町交通安全協会が協力して実施し、「ライトつけて」等が描かれたカードを持ち、通行する車にライトの点灯を呼びかけました。

▼車いすの方に合わせた説明を練習していました



誰 もが観光を楽しむために ユニバーサルツーリズム研修

10月22日(火)にユニバーサルツーリズム研修が行われました。この研修は、体の不自由な方へどう配慮するかを学び、町の観光を楽しんでもらえる体制づくりを目的に開催されました。観光ボランティアや町家の会、妻入りの会など主に観光に携わる方が参加し、車いすの押し方や、目や耳の不自由な方に対する説明の仕方などを学びました。

▼新たに教育委員に任命された関本さん(左)と矢川さん(右)



町 の教育の土台を支える 教育委員任命式

出雲崎町役場で教育委員任命式が行われました。関本由美さん(大門)と矢川京さん(米田)の2名が新たに教育委員に任命されました。任期は令和7年10月18日から令和11年10月17日の4年間です。今後より一層民意を反映した教育行政を実現していくことが期待されます。

▼提案について、議員からアドバイス、質問がありました



町 の将来を考えよう 出雲崎中学校 交流会

11月19日(日)に出雲崎中学校で、町づくり提案発表会が行われました。生徒が出雲崎町の現状を調べ、改善や関係人口の増加に向けてそれぞれ違った観点からのプレゼンをしました。その後、議員から各提案に対する意見、質問、アドバイスが行われ、生徒は町づくりへの理解を深めました。

▼協力して段ボールベッドの組み立てをする参加者



い ざという場合に備えて！ 防災ワークショップ

11月9日(日)に西越地区農村環境改善センター協議会主催による「防災ワークショップ」が同センターで行われました。地域防災力向上を目的に開催された今回の取組では、参加者が避難所で使用される段ボールベッドなどの組み立てに挑戦し、寝心地や使用感を体験しました。また、防災食の試食を通して、非常時でも食事を確保することの大切さについて理解を深めました。

▼啓発物品を一人ひとりに声を掛け、手渡しました



ひ ろげよう！無事故の輪 交通安全世帯訪問

10月27日(月)に大門、駅前で交通安全世帯訪問を行いました。この活動は、10月から年末に向けて、高齢者が当事者となる交通事故が多発する傾向にあることから、各世帯を訪問し、啓発物品を直接手渡し、道路横断時の安全確認等を呼びかけました。

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（12月15日～1月4日）

	8:30～翌日8:30	お問い合わせ
12月21(日) 1月2(金)	立川総合病院	0258-33-3111
12月28(日) 12月31(水) 1月3(土)	長岡赤十字病院	0258-28-3600
1月1(木) 1月4(日)	長岡中央総合病院	0258-35-3700

※「二次病院」は一般的の医院・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。

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。

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



12/18(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）

保健師、管理栄養士の 健幸だより

やかに
せに

年末年始の体調管理

食べ過ぎや飲み過ぎによって太りやすく、生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなる年末年始。体調を整えて気持ち良く新年を迎えるために、この時期、特に意識したい食事・運動・睡眠のポイントを紹介します。

食事 バランスの良い食事が基本！

年末年始は、パーティー料理やおせち料理など、普段と違う食事をすることが多くなります。これらの料理は、塩分や糖質、脂質が多く含まれている場合があり、食べ過ぎに注意が必要です。
<食べるときに気をつけること>

●ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

●野菜、きのこ、海藻などを積極的に摂る

食物繊維が便秘解消に役立ちます。また、食事全体のカロリーが抑えられ肥満の予防にもつながります。

●外食の際は、定食などバランスの良いメニューを選ぶ

定食は、主食・主菜・副菜がセットになっており、比較的バランス良く食べることができます。お店のメニュー表に栄養成分表示がある場合は、参考にしましょう。



運動 毎日コツコツ +10（プラステン）

+10（プラステン）とは、今より「10分多く」体を動かすことです。年末年始に家でゆっくり過ごす予定の方は、運動不足にならないよう、自分に合った+10を見つけて取り組んでみましょう。

<無理せず体を動かす工夫>

例えば… テレビを見ながら足踏み
すきま時間に掃除
遠くの駐車場に停めて歩くなど



年末年始だけでなく、
普段も意識！

睡眠 規則正しく、質の高い睡眠を

生活リズムの乱れは、睡眠の質が低下する原因となります。できるだけ毎日同じ時間に寝起きするよう心掛けましょう。寝る前にリラックスできる時間を作ることも、質の高い睡眠を得るために効果的です。

<寝る前の注意点>

・カフェインやアルコールの摂取は控えめに
・スマートフォンやパソコンなどの画面を見ることを避ける





年末年始の公共施設の休館情報



施設名	閉庁閉館期間	施設名	閉庁閉館期間
役場	12月27日(土)～1月4日(日)	妻入り会館	12月29日(月)～1月1日(木・祝)
中央公民館 海岸公民館	12月29日(月)～1月3日(土)	西越・八手地区農村環境改善センター	12月29日(月)～1月3日(土)
町民体育館 屋内ゲートボール場	12月31日(水)～1月2日(金) ※12月29日(月)、30日(火)、1月3日(土)の開館時間は9時～17時	良寛記念館 休憩処 心月輪	12月29日(月)～1月3日(土)
天領の里	12月31日(水)～1月2日(金) ※物産館は下記のとおり開館 ・12月31日(水) 9時～15時 ・1月1日(木)、2日(金) 10時～15時 ※レストランは下記のとおり開館 ・12月31日(水)～1月2日(金) 11時～15時	ホッと情報館 ひだまり	12月31日(水)～1月1日(木) ※夜間の会議室利用は 12月31日(木)～1月4日(日)まで不可
ふれあいの里	12月29日(月)～1月3日(土) ※入浴施設は12月27日(土)まで 1月6日(火)から営業	「子は宝」多世代交流館 きらり	12月29日(月)～1月3日(土)

※歴史や五郎兵衛、寄港地の町家は冬季閉館中です。3月7日(土)から開館します。

水道メータ一周辺の除雪に ご協力をお願いします



問 建設課 上下水道係 (☎0258-78-2296)

水道メーターの検針は、毎月2日から12日の間に実施しています。水道メーターボックスの上の積雪によって検針作業が行えないことがありますので、メーターボックス付近の除雪に可能な範囲でご協力をお願いします。

卷頭のいづもざきマラソンでは、雨の中の撮影となりました。走るgondeyショーンは良いとはいえば、雨の中でも、カメラを向けたら笑顔でポーズをとってくれるランナーの方も多く、ランニングを楽しんでいる様子が伝わりました。昔からずつと地元の大会が開催されたり出たいと思っていたので、来年こそはトレーニングを積み、出場しようかなと思っています。そのときは応援よろしくお願いします！

(大矢)

また、除雪機などによる水道メーターの破損を防ぐため、十分注意して除雪作業を行ってください。

9月から10月にかけて実施した国勢調査のご協力ありがとうございました。今年の広報は国勢調査と並行しながら作成し、なんとか発行することができました。国勢調査の審査作業も終盤となっていました。最後まで頑張りたいと思います。

編集後記