

#未来へつなぐ子育て応援宣言のまち

広報

いづもざき 2

令和8年

2026
#.609

月号



未来へつなぐ
出雲崎の誇りと伝統

■ topics & information:P2~
・ずっといづもざき
・町県民税申告 ほか

■ 記者は見た:P15~
・飴獅子
・出雲崎小学校 出前授業 ほか

ずっといざもざき

～GOOD AGING IZUMOZAKI～
保健福祉課 介護高齢係 ☎0258-78-2293

もしものときに備えて安心

■救急医療情報キット

救急医療情報キットは、自宅から救急車を呼び、医療を受ける際に必要となる「持病」、「かかりつけ医」、「服用している薬」などの医療情報や緊急連絡先を記載した用紙等を専用の容器に入れて、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万が一の緊急事態に、救急隊が迅速に適切な救急活動を行えるように備えるものです。

65歳以上の方がいる世帯、障害者手帳をお持ちの方がいる世帯に無償で配布しています。また、上記以外で利用を希望される方には実費（1本1,500円）で販売しています。

配布場所：役場保健福祉課

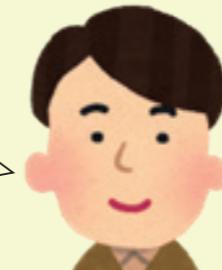
☎0258-78-2293

出雲崎町地域包括支援センター

☎0258-41-7211



救急医療情報キット内の
情報は適宜見直し、
更新しましょう！



■緊急通報装置

緊急通報装置は、もしもの時にボタンひとつでコールセンターに発信できるほか、見守りセンサーで早期に異常を発見できる装置です。月1回、お元気コールで暮らしの困りごとがないか確認もしています。

65歳以上の人暮らしおよび65歳以上の方のみで暮らしている世帯に、無償で貸与しています。自宅に固定電話がない方でも、携帯電話をお持ちであれば装置をご利用いただけます。

ご利用する場合は、ご近所にお住まいに緊急時に駆けつけてくださる方2名を緊急連絡先として登録していただく必要があります。

申し込み・問合せ：保健福祉課介護高齢係 ☎0258-78-2293

2月は新潟県高齢者見守り強化月間です

高齢者見守り強化月間は、地域全体で高齢者を見守ろうという新潟県独自の取り組みです。

普段から行っている「あいさつ」や「さりげない手助け」など、地域の付き合いのなかでなんとなく気になることが「気づき」です。

小さな気づきのうちに対応することで、大きな困りごとになるのを防ぐことができます。

皆さんの「気づき」をお寄せください。



お近くのお年寄りにこんな異変はありませんか？

地域の皆さんへご協力のお願い

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯は、特に温かい見守りが必要です。

新聞が溜まっていて夜になんて電気がつかない

未開封の段ボールなどが多くある

洗濯物が何日も外に出しっぱなし

見慣れない人が出入りしている

天気や季節に合わない格好や不自然な時間に出歩いている

誰でもなり得る認知症は、周囲の理解とサポートが大切です

認知症

悪質商法

未開封の段ボールなどが多くある

見慣れない人が出入りしている

天気や季節に合わない格好や不自然な時間に出歩いている

いつもと様子が違うと感じたときは、民生委員・市町村・地域包括支援センターなどにご連絡ください（緊密は守られます）

皆さんの「気づき」を
お寄せください。

・出雲崎町保健福祉課
☎0258-78-2293

・出雲崎町地域包括
支援センター
☎0258-41-7211

・各地区の民生委員



町議会を傍聴しませんか

問 議会事務局 (0258-78-3112)

3月定例会のお知らせ

3月定例会は、3月6日(金)～13日(金)の日程で開催され、主に令和8年度の予算について審議が行われます。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を目の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

3月10日(火)の一般質問は、午前9時30分よりYouTubeで生配信します。町公式ホームページ町議会ページの「インターネット議会中継」よりご



ご覧ください。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

令和8年度定住促進奨学生を募集します

問 教育課 学校教育係 (0258-78-2250)

町では、修学意欲が高く将来出雲崎町に定住する意思がある方に対し、定住促進奨学生を貸与します。

卒業後、町に定住すると
全額返還免除となります

返還期間

- 貸与終了後から3年経過後、5年以内

返還免除

- 大学等を卒業または退学後、直ちに出雲崎町に居住し、その居住期間が3年を経過した場合、貸を受けた奨学生の返還を全額免除します。

募集期間

- 令和8年3月31日(火)まで

提出書類

- 定住促進奨学生貸与申請書
 - 入学合格通知書（在学中の方は在学証明書）
 - 世帯全員の住民票の謄本
- *制度の詳細は、町公式ホームページをご覧ください。

貸与金額（無利子）

- 年額12万円

貸与期間

- 在学する大学等の最短修業年限まで

「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～

〒949-4342 町内大字米田395番地

0258-86-5580 FAX0258-86-6466

開館時間 平日 8:30～17:15

休日 10:00～15:30



きらり公式
ウェブサイトにも
遊びに来てね☆



今月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2月8日	9 よらん場 10:00～12:00	10 いるか教室	11	12	13	14
15	16 よらん場 10:00～12:00	17 きらりhand 10:00～11:30	18 5歳児健診 AM	19 よらん場 10:00～12:00	20 きらり フレッシュタイム 10:00～11:30 みんなの保健室	21
22	23	24	25	26	27 乳幼児健診 PM	28
3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 きらりクック 10:00～12:00	7

きらり公式SNS !!
みんなチェックしてね♪



Facebook



Instagram



X



YouTube



LINE



おとな園での作品です。きらり館内でも、スタッフを鬼に見立て、利用者さまと日本の伝統行事を楽しく体験しました(*^*) 子どもたちだけでなく、おとなも笑顔溢れる1日となりました♪



☆みなさまのお越しをお待ちしております☆

税務署から確定申告のお知らせについて

書かない 確定申告
マイナンバーカードでe-Tax



- 確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。
確定申告会場に出向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。
- また、マイナポータルとe-Taxを連携（マイナポータル連携）すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、医療費通知情報や寄附金受領証明書などを1件ずつ入力する必要がなく、書類の提出保存も不要となり便利です。
- さらに、給与所得や公的年金等の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。
なお、マイナポータル連携をご利用になるには事前準備が必要となりますので、お早めの準備をお願いします。
この機会に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。

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



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



《e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ》

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(TEL0570-01-5901)

【受付】月曜日～金曜日（休祝日等及び12月29日～1月3日は除きます。）

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場の開設について

○相談期間	2月16日（月）～3月16日（月）（土・日曜日、祝日を除く）
○受付時間	午前8時30分～午後4時（相談時間は午前9時から）
○会 場	長岡税務署 3階会議室（長岡市千歳1丁目3番88号 長岡地方合同庁舎） ※ 確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。 ①国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行 ②会場で当日配付（配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をお勧めします。） ※ 確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。マイナンバーカードと併せて2種類のパスワード（①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁）が分かるようにしてお越しください。

国税庁LINE

公式アカウント



新潟県交通災害共済 令和8年度の事前申込が始まります



問 総務課 財政係 (TEL0258-78-2290)

インターネットからもお申込みできるようになりました

令和8年度の会員募集から、インターネットによる加入申込みが新たに始まり、これまでより便利にご加入いただけます

※従来どおり、金融機関の窓口でも加入申込は可能です。

■インターネット加入のポイント

- インターネット限定年会費として、ひとり年額400円でご加入いただけます。
- スマートフォンやパソコンから、24時間いつでも申込みが可能です。
- 金融機関の窓口に行く必要がなく、簡単な操作で申込みができます。
- 加入者本人だけでなく、家族分もまとめて申込みができます。

■インターネット加入の注意点

- 会費のお支払いは、クレジットカードのみとなります。
- 「PayPay」でのお支払いはできません。
- インターネット加入申込サイトのカード決済の操作は、役場や金融機関の職員が代行することはできません。ホームページ上の手順書を参考にご自身でご加入の操作を行っていただける場合のみ年会費400円でご加入いただけます。

ネット限定年会費

400円

ご家族揃って
インターネット加入が
便利でおトク！！



インターネット加入は
こちらから

加入申込書の発送時期

加入申込書は、令和8年2月上旬に発送します。

新潟県交通災害共済はこんな制度

「交通事故」によりケガをされた会員に対し、見舞金を支給する県内全市町村で行う県民相互救済の制度です。

年会費	ひとり年額500円です。 途中加入の場合も同額です。 ネット限定会費400円
見舞金	3万円（実治療7日）～ 150万円（死亡）

■事前申込期間

・令和8年2月2日(月)～令和8年3月31日(火)

※インターネット加入は令和8年12月31日(木)まで

■共済期間

・令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

てまりの会会員の皆さまへのお知らせ

～良寛生誕の地 出雲崎町～
芸術・文化交流の場
良寛記念館応援俱楽部

イマリの会



お知らせ てまりの会会員の皆様へ

会員特典共通商品券
ポイントカード商品券

使用期限は令和8年2月28日です

商品券は良寛記念館・天領の里・心月輪でご利用いただけます
お問合せ先 良寛記念館てまりの会事務局 TEL0258-78-2370

● 申告に必要な書類

申告者全員	・申告者名義の口座番号がわかる書類 ・申告書、または申告のお知らせハガキ（送られてきた方のみ） ・マイナンバーおよび本人確認ができる書類
所得に関するもの	給与所得 ・源泉徴収票
控除に関するもの	営業所得、農業所得、不動産所得 ・収支内訳書 ・帳簿、領収書など ・（農業所得のみ）農協の申告支援システムにより作成された資料
医療費控除	医療費の明細書・医療費通知 おむつ使用証明書※ ₁ など
社会保険料控除	支払額がわかる書類
生命保険料控除	控除証明書
地震保険料控除	控除証明書
障害者控除	障害の等級がわかる書類（障害者手帳、障害者控除対象者認定書※ ₂ など）

※₁ おむつ使用証明書

おむつ代が医療費控除の対象として認められるためには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。なお、2年目以降は、要介護認定を受けている場合のみ町が交付した「おむつ使用確認書」で控除を受けることができます。

※₂ 障害者控除対象者認定書

要介護認定を受けている65歳以上の方のうち、身体や生活状況が障害者に準ずると認められる方については、障害者控除の対象になる場合があります。町で発行する「障害者控除対象者認定書」の提示が必要です。

新潟県弁護士会による無料法律相談会を開催します

問 町民課 町民係（☎0258-78-2294）

新潟県弁護士会所属の弁護士が相談をお受けします。出雲崎町にお住まいの方はどなたでもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

なお、相談は事前予約制となります。（秘密厳守）

日時

・2月27日（金）午後1時30分～午後4時30分
(1人30分)

会場

・中央公民館 視聴覚室

費用

・無料

申込

・事前申込みが必要です。相談を希望される方は、2月24日（火）までに町民係までお申し込んでください。

※当日の申し込みは受け付けられませんので、あらかじめご了承ください。

申込先

・役場 町民課 町民係（☎0258-78-2294）

相談内容

- ・家庭に関するもの（離婚、財産分与、認知、養育費、相続など）
- ・不動産に関するもの（借地、借家、不動産売買、隣家とのトラブルなど）
- ・損害賠償に関するもの（交通事故、医療事故、労働災害、慰謝料など）
- ・金銭に関するもの（賃金、売買代金、サラ金、クレジットカードなど）

町県民税の申告

問 町民課 税務係（☎0258-78-2292）

令和8年1月1日現在、出雲崎町に住所がある方は原則町民税・県民税の申告が必要です。
ただし、次の方については申告が不要です。

申告が不要な方

- ・所得税の確定申告をする方
- ・無収入の方のうち、配偶者控除や扶養控除の対象となっている方
- ・令和7年中の収入が給与のみで、年末調整を受けた方
- ・令和7年中の収入が公的年金のみで、扶養親族等申告書の提出をした方



会場

・役場町民課税務係窓口

申告受付期間

・2月16日（月）～3月16日（月）※土日・祝日除く
休日受付日

・3月1日（日）

町での申告受付は予約制です

予約受付時間 午前9時00分～午後4時00分まで（平日のみ）

予約方法

町民課税務係（☎0258-78-2292）に電話で予約してください。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。

申告予約時間

【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

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。

※予約された日時に来庁できない場合は、再度予約が必要となります。

※完成した申告書を提出するだけの場合は、予約は必要ありません。窓口でお預かりし、長岡税務署へ送付します。

町で受付のできない申告

次の方の申告は、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 | ・住宅借入金控除を初めて受ける方 | ・譲渡所得がある方 |
| ・繰越損失がある方 | ・雑損控除、雑損繰越がある方 | ・退職所得がある方 |
| ・昨年度以前の確定申告 | ・亡くなった人の確定申告 | |

■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のお手伝いをさせていただきます。

令和7年農地賃借料情報

問 町農業委員会事務局 (☎0258-78-3114)

農業委員会では、農地法第52条に基づき令和7年農地賃借料の参考情報を公表しています。

この金額は、令和7年1月から令和7年12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10a当たり）です。



これは賃借料決定の参考として提供するものです。実際の契約では、当事者同士でよく協議し決定してください。

基盤整備	平均額	最高額	最低額	データ数
整備地域	9,900円 (8,300円)	13,000円 (10,000円)	4,000円 (7,000円)	97
未整備地域	7,400円 (5,500円)	10,000円 (8,000円)	3,200円 (1,500円)	202

(10a当たり)

※1.データ数は、集計に用いた筆数です。

※2.金額は、算出結果を四捨五入し、100円単位としています。

※3.()内は令和6年データの公表金額です。

※4.金納取引による賃貸借契約のみ集計対象としています。

電気自動車などの購入費用を一部補助します

問 町民課 町民係 (☎0258-78-2294)

町では、2050年カーボンニュートラル（温室効果ガスの排出量実質ゼロ）達成に向けた取り組みとして、「出雲崎町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」に基づき、個人が電気自動車などを購入する際の費用の一部を補助します。

対象となる車両・補助額

- 電気自動車（EV）：10万円
 - プラグインハイブリッド自動車（PHEV）：5万円
- ※クリーンエネルギー自動車導入事業費補助金業務実施細則別表1で定める車種に限ります。
- ※申請年度に初度登録された自動車に限ります。



対象者（次のすべてを満たす方）

- 町の住民基本台帳に登録されている方
- 個人で自動車を購入またはリース契約し、自ら使用する方
- 過去5年間にこの事業による補助金の交付を受けている方
- 町税の滞納をしていない方

※残価設定ローン及びリース契約の場合、契約期間が4年以上必要です。

申請方法

- 購入を検討されている方は、あらかじめお問い合わせください。
- ※詳細は町ホームページをご覧ください。

国民年金保険料納付は口座振替が便利です

問 町民課 町民係 (☎0258-78-2294)

長岡年金事務所 (☎0258-88-0006)

国民年金保険料を口座振替で納付すれば、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れも防止できます。

希望する方は、金融機関の届出印、通帳、基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書など）をお持ちの上、役場町民課窓口、年金事務所

または金融機関でお申し込みください。

また、電子申請に対応している金融機関であれば、スマートフォンのマイナポータルアプリからいつでも申請することができます。

振替方法 ①～⑥の中から選べます。

月 払 い	①翌月末振替	毎月末日に、前月分の保険料が引き落とされます。
	②当月末振替（早割）	毎月末日に、当月分の保険料が引き落とされます。 1ヶ月あたり、60円の割引となります。※
前 納	③6ヶ月前納	4月末に4月から9月分、10月末に10月から翌年3月分の保険料が引き落とされます。 6ヶ月間で、最大1,190円の割引となります。※
	④1年前納	4月末に4月から翌年3月分の保険料が引き落とされます。 1年間で、最大4,400円の割引となります。※
特 定 (産 業 別) 最 低 賃 金	⑤2年前納	4月末に4月から翌々年3月分の保険料が引き落とされます。4月開始を選択すると、初回振替時から当年度の3月分までは翌月末振替（割引なし）になります。
	⑥2年前納（4月開始）	2年間で、最大17,010円の割引となります。※

※②～⑥の割引額は、令和7年度割引額です。令和8年度割引額については、2月下旬に決定します。

新潟県の最低賃金が改正されています！

問 新潟労働局賃金室 (☎025-288-3504)

パートや学生アルバイトにも適用されます。必ずチェックしましょう！

新潟県における最低賃金	時間額	効力発生日
新潟県最低賃金 ※県内で働くすべての労働者に適用されます！	1,050円	令和7年10月2日
特定（産業別）最低賃金 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金	1,050円	令和7年10月2日
自動車（新車）、自動車部分品・附属品小売業最低賃金	1,053円	令和7年12月14日
各種商品小売業最低賃金 (衣食住にわたる商品を小売する百貨店や総合スーパー等)	1,050円	令和7年10月2日



◎2年ぶりの正月行事

1月は妻入り会館の「繭玉飾り」と釜谷の「さいの神」に参加させていただきました。

昨年は出産前につき参加できなかったので、2年ぶりです。

繭玉飾りは、前回おんぶだった長女と一緒に参



きたに みほ
北谷 美穂 隊員

Instagram



Instagram



加。参加した皆さんに遊んでいただきながら、お餅や紙風船をつけて楽しんでいました。

さいの神は終わり際の参加となってしまいましたが、お久しぶりの方にたくさんお会いして新年の挨拶をする場となりました。

どちらも1人では行えない伝統的な行事。子どもたちに小さいうちからこういう体験をさせてあげられるのはとてもありがとうございます。でも、まだ町内でも知らない、なかなか参加しづらい方も多くいると思いますので、自分が参加するだけではなく「一緒に行こう！」と声をかけていきたいです。時間と容量には限りがありますが、私もいろいろなことに巻き込んでいただけたら嬉しいです！



あさだ ただひろ
浅田 忠寿 隊員



◎初めてのふきのとう収穫

以前ご紹介したビニールハウスで促成栽培しているふきのとうは順調に大きくなり、1月13日に1回目の収穫を行いました。沢山は採れませんでしたが、他のふきのとうも大きくなれば随時収穫していく事になります。路地栽培をしているふきのとうが、予想していたより成長がとても速く、なお且つ昨年より沢山芽を出しているそうで、こちらに関しても1月19日に急遽収穫を行いました。雪が残っていれば見送りになっていたみたいですが、ちょうど融けていた事もあり、良いタイミングで行えたと思っています。収穫後は苞(まとまっている緑色の葉)を数

枚剥き、洗浄、サイズ分けを行います。この収穫からの作業が一番大変で、とても時間がかかりましたが、見栄えを良くするためにとても重要な工程だと感じました。どの作業も慣れが必要だとは思いますが、精度をあげつつ、スピードアップ出来るように努めて行きたいと思っています。

新潟県LINE公式アカウントを開設しました

問 新潟県知事政策局広報広聴課 (☎025-280-5014)

新潟県では、県民の皆さんに、直接、タイムリーに情報をお届けできるようLINE公式アカウントを開設しました。

イベント情報や県政の最新情報など、暮らしに役立つ情報を定期的に発信していきます。

多くの皆さんにご活用いただきたいので、ぜひ「友だち追加」をお願いします。

新潟県 LINE公式アカウントはじめました 友だち募集中！

QRコードを読み取り、またはID検索で友だち追加



@niigata.pref

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



最新のお役立ち情報を配信中

- 防災・防犯情報
- イベント情報
- 子育て関連情報
- 広報紙発行のお知らせ など

お問合せ先：新潟県知事政策局広報広聴課
電話 025-280-5014

※新潟県宣伝課長トッキッキは、2025年11月17日に20周年を迎えました。これからも応援よろしくお願いします。

町公式LINEの登録もお願いします

問 総務課 地域政策室 (☎0258-78-2290)

町からのお知らせや緊急情報などを多くの皆さんにお届けする町公式LINEアカウントの友だち追加をぜひお願いします。スマートフォンをお持ちの方ならどなたでもご利用できます。

友だち追加方法

- 検索で追加する
- ・LINEアプリを起動して「ホーム」や「トーク」な

どの検索画面から次のいずれかで検索してください。

アカウント名：出雲崎町

ID : @town.izumozaki

●二次元コードで追加する

・右の二次元コードをスマートフォンのカメラ機能で読み取ってください。



友だちの追加は
こちらから



各地で獅子舞が盛大に舞う



▲羽黒町の獅子舞の集合写真。

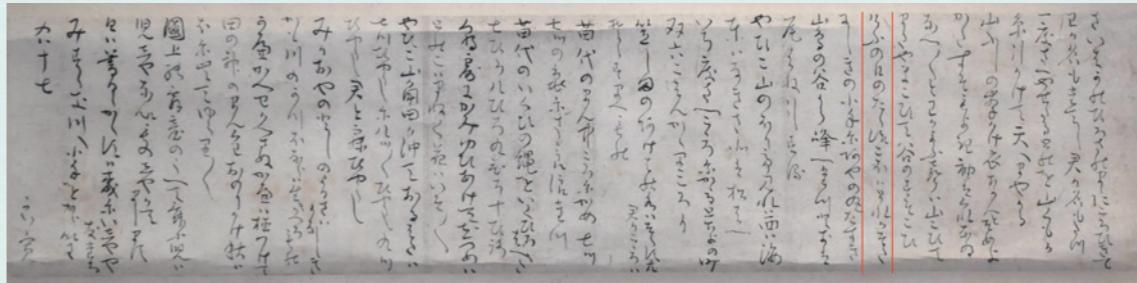
皆さんによって町の伝統が支えられています。



正月には町内各所で伝統行事獅子舞が行われました。獅子舞は人々に幸せを招くとともに、無病息災や悪魔祓いとして毎年行われています。

住吉町の寅獅子では、金ビカの獅子頭に派手な色で染め分けたシッポが舞う姿は多くの方々を虜にしました。また、羽黒町の獅子舞では、迫力のある獅子をみようと例年よりも多くのスマーラマンが集まりました。同じ獅子舞でも、太鼓や舞のリズム、獅子の顔など地域性が出ており、見応えがありました。

全国的に伝統行事が少なくなる中で、地域の方々の尽力により、出雲崎の獅子舞は、守られていると改めて感じました。



原文

介ふの日のた良ひ盤
こ不ハ止礼可曾多
尓しきの小手尔阿や
の丸た寸き

読み下し文

けふひの盤運びはどれか
そだ錦の小手に綾の丸襷

意訳

今日の日の盤運びはどれか
良寛が、田植えの情景を詠んだ「田植歌」である。

良寛の在世、江戸時代の水稲耕作は、ただの農作業ではなく、人のいのちを繋ぐお米を育む神聖な儀式として位置づけられていた。そのため、田植えは「ハレの日（特別な日）」とされ、大人から子どもまで、村全体で協力して行う一大イベントであった。

江戸時代の田植えの役割は、機械化が進んだ現代とは違い、明確に分業されていた。先ず、田植えで最も重要なのは、「俚謡十七首」の内の第一首目（昨年十月号）に登場した「早乙女頭（さいはか）」である。

早乙女頭は、田植え全体の総指揮者である。早乙女頭の力量によっては、田植えの進捗や出来栄えが異なるため、どの村も経験豊富で優秀な早乙女

解説

今月は、良寛遺墨和歌『俚謡十七首』の内の第五首目の『けふの日の盤運び』である。本歌も良寛が、田植えの情景を詠んだ「田植歌」である。

良寛は、その早乙女頭と一緒に田植えが出来たことを誇りに思うと詠んでいる。そのことから、その早乙女頭は、よほど名の知れた早乙女頭だったと思われる。

次に「早乙女」である。早乙女は、直接田植えをする役である。田の大ささにもよるが、十五人から二十人ほどの早乙女が雇われた。そして早乙女は字の如く女性に限られる。その理由は、全てのいのちは女性から生まれることだから、女性にはいのちを育む神聖な力があると信じられているからである。その神聖な力にあやかりという願いから、田植えは女性に限られたのである。田植えは、大変難儀な作業であるが、それだけに早乙女には早乙女頭に次ぐ報酬が支払われた。また、早乙女として経験を積み頭角を現すと、早乙女頭として抜擢された。そして、その早乙女に苗を渡す役が、本歌で詠まる「盤運び」である。

盤運びは、早乙女頭や早乙女の様に男女の区別はないが、良寛が出来た盤運びの娘のイメージ像



良寛遺墨和歌『俚謡十七首』の 内の第五首『けふの日の盤運び』

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。

頭を求めた。特に優秀な早乙女頭は、各村々でお呼びがかかり、それぞれの村でそれ相応の報酬が支払われた。本作

第一首目の「さいはか」で

良寛は、その早乙女頭と一緒に田植えが出来たことを誇りに思うと詠んでいる。そのことから、その早乙女頭は、よほど名の知れた早乙女頭だったと思われる。

次に「さおとめ

▼家内安全、無病息災など願いました



炎 がつなぐ地域の絆 伝統行事 さいの神

新年を迎え、町内各地でさいの神が行われました。1月12日(月)には大釜谷地区で行われ、町内外から約40名が参加しました。書初めや正月飾りなどを燃やし、無病息災や五穀豊穫を祈願しました。またスルメやマシユマ口を焼いて、食べている人もおり、伝統行事を楽しんでいる様子でした。

▼先生の巨大書の試し書きに目を凝らす児童たち



三 大書に向けて心構えを 出雲崎小学校 書道教室

1月26日(月)に出雲崎小学校で、書道教室が行われました。世界的に活躍されている柳澤魁秀さんが講師を務め、書の心構えや世界と日本の文化の違いなどを児童に伝えていました。また、児童は書道や世界で経験されたことなど柳澤さんに多くの質問をしていました。

▼安田瓦で作られたすべらないお守りが生徒に手渡されました



丸となって乗り越えよう 高校受験 合格祈願記念品贈呈式

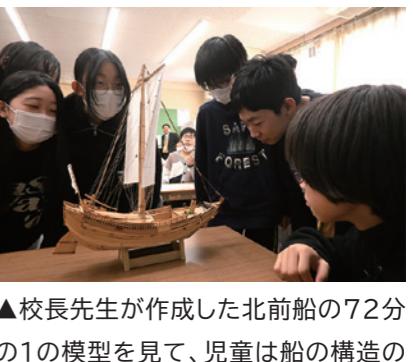
1月9日(金)に出雲崎中学校で、民生児童委員協議会による合格祈願記念品贈呈式が行われました。民生児童委員から受験に向けてのエールとともに、安田瓦で制作された「すべらないお守り」と応援色紙が中学3年生に手渡されました。生徒は受験に向けて、一段と気合いが入ったように感じられました。



船絵馬を学ぶ 当時の人たちの思い

出雲崎小学校 歴史出前授業

1月13日(火)に出雲崎小学校で、県立歴史博物館の職員による出前授業が行われました。内容は出雲崎にゆかりのある「北前船」についてで、船の構造や役割などを学びました。授業の後半では、ミニ船絵馬作りが行われ、当時の船主の祈りを想像しながら、一人ひとり個性ある船絵馬を作成しました。



▲校長先生が作成した北前船の72分の1の模型を見て、児童は船の構造の特徴などを観察していました。

▼ハの字を意識して、方向をうまくコントロールしていました



ス キーシーズンが到来 ファミリースキー＆スノーボード教室

1月18日(日)にムイカスノーリゾートで、町ファミリースキー＆スノーボード教室が行われました。約30名が参加し、初心者の方は講習会、経験者はフリー滑走を行いました。少し時間が経つと段々と慣れてきて、スムーズに滑走しながら、スキー、スノーボードを楽しんでいました。

▼読み札が読まれた瞬間、一直線にかるたへ向かう園児の姿



新 年から全力で楽しもう！ 出雲崎こども園 新春かるた大会

1月5日(月)に出雲崎こども園で、新春かるた大会が行われました。この日は、年が明けて初めての登園日ということもあり、久々の友達との再会に園児は笑顔を見せていました。先生からかるたが読み上げられた瞬間、一心不乱に駆け出し、取ることができた園児は大喜び！友達と一緒に全力でかるたを楽しんでいました。

▼服装や動作の確認などを行いました



地 域を守る決意を新たに 出雲崎消防団 出初式

1月4日(日)にふれあいの里で、出雲崎町消防団の出初式が行われました。式では、人員、姿勢、服装の点検が行われたほか、比金消防団長から年頭の訓示がありました。また消防団活動の功労者に対し、表彰伝達が行われ、仙海第3分団長が代表受領しました。

急患診療のご案内

◇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・夜間急患診療所 (☎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
休日急患歯科診療所 (☎0258-33-9644)	歯 科	日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～15:30
中越こども急患センター (☎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・夜間急患診療所（☎0258-37-1199）までお問い合わせください。

◇二次病院の休日診療（2月16日～3月8日）

	8:30～翌日8:30	お問い合わせ
2月22日(日)	立川総合病院	0258-33-3111
2月23日(月) 3月1日(日)	長岡赤十字病院	0258-28-3600
3月8日(日)	長岡中央総合病院	0258-35-3700

※「二次病院」は一般的な医院・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

- 急患診療
- 医療電話相談
- 健康診査・がん検診の申込について



健康診査・がん検査の申込について

～年に一度は健(検)診を受けましょう～

令和8年度の住民検査調査票を各世帯に配布しています。

健(検)診を希望される方は、記入漏れのないよう、確認をお願いします。

住民検査調査票の記入方法や、健(検)診の内容など、ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

※申込内容について確認が必要な方へ、後日お電話で連絡させていただく場合があります。

【お申込み・お問い合わせ】

・役場保健福祉課 保険健康係（☎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

小児救急医療電話相談

8 0 0 0

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
025-288-2525

相談時間 毎日(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

やかに せに

慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう

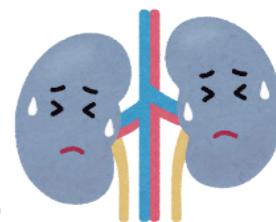
CKDとは、腎臓の働きが正常時の60%未満になったり、蛋白尿が出るなどの異常が3ヶ月以上続く状態のことをいい、悪化すると人工透析が必要になります。成人の8人に1人がCKDに罹患しているといわれ、新たな国民病とも呼ばれています。

腎臓の主な働き

- 老廃物・余分な水分の排出（尿をつくる）
- 血圧の調整
- 造血ホルモンの生成
- 骨の強化

すると…
腎機能が低下

血圧の上昇
貧血
骨折のリスク増
尿毒症（末期腎不全）



自分でできるチェック

CKDの進行とともに現れやすい症状

□体のむくみ

靴下の跡がつきやすい、指輪がきつくなるなど、体にむくみが現れます。

□夜間頻尿

尿の生成の異常で、頻尿傾向になります。

□だるさ

体内のミネラルバランスが崩れ、体がだるい、疲れやすいなどの症状が現れます。

□貧血

血液を造る機能が低下することで、立ちくらみや貧血が起きやすくなります。

健診で早期発見！

●尿蛋白

尿蛋白が陽性の方は、かかりつけ医に相談のうえ、必要な場合は精密検査を受けましょう。

●eGFR（推算糸球体濾過量）

この数値が低いと、腎臓の働きが悪いということがわかります。eGFR45未満の方は、専門医への受診が勧められます。



CKDを予防する生活習慣

※バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を揃え、1日3食規則正しく食べましょう。

※運動不足の解消

ウォーキングなどの有酸素運動を継続しましょう。

※適量飲酒

ビールなら500ml、日本酒なら1合が1日の目安です。

※禁煙

難しい場合は禁煙外来の活用も検討しましょう。



情報掲示板

戸籍の窓

※戸籍の窓への掲載については、届け人の希望により掲載しない場合があります。
令和8年1月1日～1月31日
までの届出分・敬称略

追悼

田中 廣榮	93	1.11	齊藤正栄
(川 東)			
小林 信之	90	1.27	文 之
(川西1区)			
南波 信一	91	1.28	一 男
(川西1区)			
矢川 静江	80	1.29	直 子
(米 田)			

人口のうごき

人口	3,750人	(+15)
男	1,818人	(+10)
女	1,932人	(+ 5)
世帯数	1,615世帯	(+ 4)
出生	0人	死亡 10人
転入	5人	転出 10人

令和8年1月31日現在住民基本台帳
()内は前月比

俳句ポスト (入選句)

棒鰯を 煮つめて海の
暮れやすし
藤田 孝
さん



納税はお忘れなく!

今月の町税等の口座振替予定日は、
2月27日(金)です。

※再振替日は3月10日(火)です。

空き家・空き地の情報をお願いします！

町では「空き家・空き地情報バンク」を開設しています。
「空き家・空き地を売りたい、貸したい」という方がいらっしゃいましたらぜひご連絡ください。

【お問い合わせ】

町総務課地域政策室 (☎ 0258-78-2290)



町空き家・空き地
情報バンク

令和8年度 新潟県交通災害共済

2月より加入受付開始

年会費500円

ネット限定年会費は400円！

ネット加入が便利でお得！！

役場総務課 財政係 (☎ 78-2290)



皆さんに町内外からの情報をお届けします。

学生向けU・Iターン就職 促進イベントを開催します

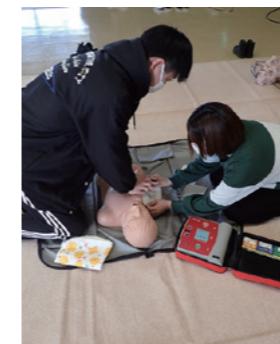
- 日時
・ 2月19日(木)、23日(月)
・ 13時30分～15時45分
- 分
・ 2月19日(木)、23日(月)
・ 13時30分～15時45分
- 對象
・ 学生向けU・Iターン就職促進イベント「にいがたで働く先輩社員とのオンライン交流セミナー」を開催します。新潟県内企業12社の若手社員が、自身の仕事や暮らしについてざっくばらんにお話し、学生の皆さに新潟で働くことについてイメージを膨らませていただけるオンラインイベントです。ぜひ参加ください。
- その他
・ 途中入退室可、服装自由、学年不問のイベントです
・ おひとりでも、お友だち



詳細、申込は
こちらから

実技救命講習について

- 日時
・ 3月1日(日) 10時～正午
- 場所
・ 消防本部3階講堂
- 対象
・ 12歳(中学生)以上でe-Learning修了者、または救命入門コース受講修了者
- 定員
・ 50人程度(先着)
- 申込
・ 2月28日(土)までに電話ま



0
(☎ 0257-24-1150)

- その他
・ 詳細は、柏崎市ホームページをご覧ください。
- お問い合わせ
・ 柏崎市消防署



申込は
こちらから

情報掲示板

婚活イベント「陶芸と婚活」を開催します

・ 婚活イベント「陶芸と婚活」が開催されます。

- 日時
・ 3月15日(日) 13時～17時
- 会場
・ ゆうぎオートキャンプ場
- 対象者
・ おおむね25～35歳の独身の方
- 申込方法
・ ソラヒト日和
・ 二次元コードからお申し込みください。

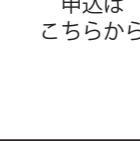


申込は
こちらから

- ※男性は2月28日(土)に開催される事前セミナー受講が参加条件です(過去に当会セミナーを受講した方は免除)。また、3月7日(土)に男性向け個別指導が行われます。
- ※2月28日(土)に、女性向けパーソナルカラー診断が開催されます。申込者のうち希望する方は、無料で受講できます。
- ※男性向け事前セミナー・個別指導および女性向けパーソナルカラー診断の会場は、いずれも元気館(柏崎市)です。



- 会費
・ 出雲崎町、刈羽村、小千谷市めぐりあいサポートセンター
- 後援
・ 2月27日(金) 17時まで
- 申込締切
・ 3月8日(ショートメール可) 080-6718-1188
- お問い合わせ
・ ソラヒト日和(担当堀口)



申込は
こちらから

空き家・空き地 ご相談ください

新潟県知事許可(1)第5709号

(株)中越建設 不動産部

☎ 0258-78-2191

(広告)

お客様の「困った…」を 良かった!! に。

灯油配達は 新潟サンリン



- 住宅関連 水周り リフォーム工事
- 快適住まいの何でも屋さん
- 新潟サンリン株式会社
ライフエイド出雲崎
- 0120-72-2130

(広告)

つるし雛かざりの展示を行います

問 北国街道妻入り会館（☎0258-78-3700）

北国街道妻入り会館では、つるし雛かざりを展示します。

町内外の方が手作りしたつるし雛、家庭でなかなか飾らなくなつた段飾りのひな人形等が会場を埋め尽くす様は華やかです。

ぜひ、足をお運びください。

期間

・令和8年2月28日(土)～4月12日(日)

時間

・9時～17時

※4月1日以降は10時～16時に変更予定です。

会計年度任用職員を募集します

問 総務課 庶務防災係（☎0258-78-2290）

職種 (勤務場所)	人数	報酬額 (予定)	必要な資格など	勤務時間	業務内容
施設管理員 (出雲崎小学校)	1名	月額 176,851円 ～180,916円	・普通自動車運転免許	・週5日 ・7時30分～15時30分 (うち休憩1時間含む) ・休日 土、日、祝日、年末年始	・施設管理、環境整備等 (学校用務員)
任用期間 令和8年4月1日 ～令和9年3月31日	<p>受付期限：2月25日(水) 選考方法：書類審査及び面接により決定します。 ※申込の状況等により、受付期限を早める可能性があります。 ※詳細は町公式ウェブサイトまたはハローワーク求人情報をご覧ください。</p>				

企業版ふるさと納税によりご寄附いただきました

このたび、下記企業より出雲崎町にご寄附をいただきました。

「出雲崎町まち・ひと・しごと創生総合戦略」事業に活用し、更なる推進を図ってまいります。

会社名	所在地	寄附年月
藤島無線工業株式会社	新潟県長岡市下々条三丁目 1438番地3	令和7年12月

最近、大雪が続いている。それに伴い、除雪作業中の事故が多発しています。特に、屋根の雪下ろし中、転落事故が多くなっています。除雪をする際は、「一人でしない」「無理はしない」など、身の安全を第一に行いましょう。

(大矢)

「記者は見た」で掲載した飴獅子では、迫力のある獅子舞を見ようと朝早くからカメラマンが多く集まりました。飴獅子が歴史ある有名な伝統行事だと改めて実感しました。また、飴獅子の獅子頭を持ちましたが、想像以上に重かつたです。獅子方は、獅子頭を持ちながら、舞ったり、噛んだりしており、大変だということとともに、地域の方々によつて伝統は支えられています。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

編集後記