

広報

ITOIGAWA

いといがわ

2026

7

No.255

特集

熱中症対策

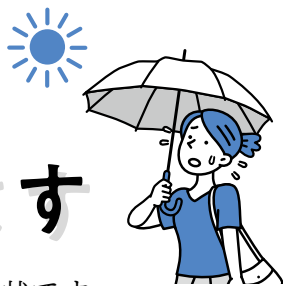
その暑さ、命に関わります

〈2～3ページ〉

- 主な内容
- ④ 地域おこし協力隊通信
 - ⑧ 知っていますか？糸魚川のしごと
 - ⑳ サラメシ Itoigawa版

撮影場所：ヒーリングガーデンたかなみ（高浪の池）

その暑さ、 命に関わります



熱中症は、誰にでも起こりうる危険な症状です。
「自分は大丈夫」と思わず、日ごろからしっかりと対策をしていきましょう。

熱中症による救急搬送患者数

令和7年度 **32人**



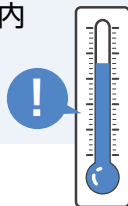
搬送者のうち約7割は
高齢者です

熱中症の要因

熱中症は「環境」、「からだ」、「行動」の3つの条件が関係して引き起こされます。

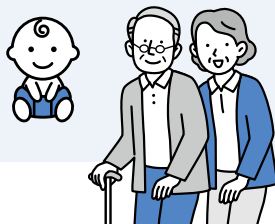
環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱く、日差しが強い
- 急に暑くなった日
- エアコンがない部屋
- 閉め切った室内



からだ

- 高齢者や乳幼児
- 低栄養状態
- 寝不足などの体調不良



行動

- 激しい筋肉運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給ができない状況



熱中症の症状

軽度

- 大量の発汗
- 足がつる
- 筋肉が痛む
- めまい



中度

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感
- 集中力、判断力の低下



重度

- 意識障害
- けいれん
- 汗が出ない



熱中症が疑われる時は…

水分補給

…経口補水液などを補給

からだを冷やす

…衣服をゆるめ、首の周り・脇の下・足の付け根等を冷やす

涼しい場所へ移動する

…エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ

自分で水分を取ることができない、意識がない場合は、すぐに **119** 番通報してください。



熱中症の予防

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策をとることが大切です

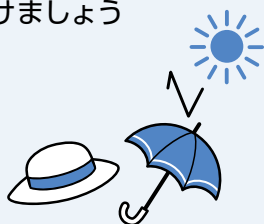
衣服の工夫や 冷却グッズの活用

通気性のよい衣服を着用したり、冷却シート等の冷却グッズを活用したりしましょう



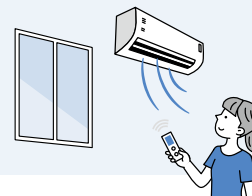
日差しを避ける

帽子や日傘で直射日光を避けましょう



エアコン等で温度を こまめに調節

過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢しないようにしましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じていない時でもこまめに水分補給をしましょう



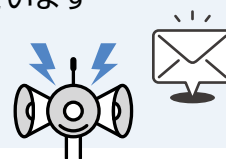
丈夫な体づくり

バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えましょう



熱中症に関する 情報収集

熱中症警戒アラート発令時は安心メールやLINE、防災行政無線でお知らせしています



暑い日は 涼み処 をご利用ください

市内の公共施設や協力事業所に、暑さをしのぐための休憩スペースを設置しています。

利用は無料で、どなたでもご利用いただけます。

開設場所

市ホームページからご確認ください。 [市ホームページ](#)



利用時の注意事項

- ◎ 体調が悪化した場合はすぐに周囲の方に声をかけましょう。
- ◎ 暑さを「ひと時」回避するためのものであるため、長時間のご利用はお控えください。
- ◎ 施設管理者や利用者の妨げになる行為はご遠慮ください。
- ◎ 飲み物は各自でご用意ください。

この
のぼり旗が
目印です！



問合せ

- 熱中症に関すること … 健康増進課
- 涼み処に関すること … 市民生活課 ☎552-1511

地域おこし協力隊 通信

Vol.1

地域に根ざして
まちを元気に

根知地区で
地域づくりを
サポートしています!

地域おこし協力隊
杉山 祐樹 さん



こんにちは、杉山祐樹と申します。埼玉県出身で、東京では製薬や広告関係の仕事を経験し、2016年に会社を設立しました。その後、長野県で地域おこしの経験をさせてもらい、2023年7月から糸魚川市の地域おこし協力隊に着任しました。現在は根知地区を中心に活動しています。



根知未来が主催する
「メイプルシロップ体験ツアー」



根知小学校の閉校式

活動内容

根知地区で地域づくりの活動をサポートしています。着任1年目には、一般社団法人「根知未来」の法人設立に向けた業務を担当しました。2年目には、市内にある20の城跡を土産物にした「御城印」を企画し、販売を開始しました。3年目には、2026年3月に閉校した根知小学校の閉校記念事業の事務局など、根知地区の皆さんに支えていただきながら活動をしています。

糸魚川で暮らしてみて感じたこと

夜になると人通りが少なくなってしまう、お酒好きとしては少し寂しい印象はありますが、海と山がすぐに行ける距離にあり、糸魚川での暮らしでは両方を満喫できることが魅力だと感じました。



海も山も
すぐそばにある
自然豊かなまち

根知の秘湯「梶山元湯」

退任後の活動

2026年6月末で任期終了となりますが、任期中に販売を開始した糸魚川の御城印の新しいデザインを企画販売するなどして、根知地区を始めとし糸魚川との関わりを持ちながら、自身の会社を軌道に乗せるべく活動していく予定です。



糸魚川20城の御城印

こちら是有料広告欄です

友達・家族が集まれば
鉄板を囲んでワイワイ楽しめる
わが街、糸魚川、**「ろひめ」**
「ろひめグループ」
営業時間
ランチ 11:00-14:00
ディナー 17:00-21:00
定休日：毎週火・水曜日

お好み焼き食べ放題プラン
90分
2,500円
プラス1,500円で飲み放題

要予約 ☎025-552-0300

あなたには何かいいことがあるかもしれません
素泊り型ゲストハウス UUwo (ウーオ)
(10部屋 総宿泊人数27名可能)

*1名からのご予約承ります。その場合、部屋数は当方で調整させていただきます。
料金：3,960円税込 (1名・1泊) (5歳未満のお子様は無料)
気兼ねなく家族・仲間でお泊まる
1棟貸切料金：55,000円税込 (最大27名まで・1泊)

■調理器具キッチン・冷蔵庫常備 ■食事・飲物は近隣店舗へ事前予約で便利!

ご予約は右記の電話またはHPから
株式会社 平建設 (担当：丸山・橋立)
電話 025-566-4908
FAX 025-566-4909 まで
<https://uuwo.jp>

*7月中旬から薬草エキスロウリュウも出来るパレルサウナ営業開始

＊ おめでとうございます ＊

春の叙勲・危険従事者叙勲

長年にわたる活動の功績が認められ、栄えある勲章を受けられた皆さんです。



瑞宝単光章

消防功労

倉又 寛治 さん

元 糸魚川市消防団分団長



瑞宝単光章

消防功労

猪又 基和 さん

元 糸魚川市消防司令

糸魚川市教育委員の交代

教育委員をお務めいただいた谷口一之さんが、5月19日をもって任期満了となり、退任されました。

後任として、松田敬さんが5月20日に就任し、同日に市長から辞令交付がありました。令和12年5月19日までの4年間、糸魚川市の教育、文化等の推進にご尽力をいただきます。



松田敬さん

6/6
土

たかなみまつり

ヒーリングガーデンたかなみで、たかなみまつりが開催され、市内外から家族連れを中心に約600人が訪れました。

うまいもん屋台には、糸魚川ブラック焼きそばを始めとした名物グルメが並び、来場者は自然に囲まれながら食を楽しみました。魚釣り大会には、子どもたちも多く参加し、順位を競って白熱した戦いが繰り広げられました。



会 員 募 集 中

糸魚川市にお住まいで、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方を募集中です。

生きがい **健康維持** **仲間作り**

糸魚川市シルバー人材センター TEL 552-9954

高齢者活躍人材確保成事業

@ITOIGAWASI_SJC

Instagramを始めました。入会説明会や活動情報を発信します。皆様の「フォロー」や「いいね」をお待ちしています。

八百年の時とともに

今井 琴ざわそば

初夏を告げる山菜と野菜トマトによしな、それとたけのこ

自然薯をつなぎに使用した田舎そばと地元の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

ドライブイン(店内限定)
5階から配達可能

5階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、日曜

こちらは有料広告欄です

令和
7
年度

個人情報保護・ 情報公開制度の状況

問合せ先 企画課 広報秘書係 ☎552-1511

個人情報保護制度

個人情報の保護に関する法律に基づき、市が保有している自分の個人情報の閲覧や個人情報に誤りなどがある場合に、訂正や利用停止を請求できる仕組みです。

個人情報の開示請求の状況

実施機関	請求	開示	部分開示	不開示	不服申立
市長	13	6	7	0	0
教育委員会	7	0	7	0	0
消防本部	2	0	2	0	0
合計	22	6	16	0	0

個人情報開示請求のうち部分開示および不開示の理由

個人に関する情報	16
----------	----

情報公開制度

市民の市政への参加を促進するため、糸魚川市情報公開条例に基づき、市民の皆さんからの請求に応じ、市が保有している行政文書を公開する仕組みです。

情報公開の開示請求の状況

実施機関	請求	開示	部分開示	不開示	不服申立
市長	65	20	22	23	11
議会	8	7	0	1	0
教育委員会	6	3	1	2	0
消防本部	3	1	2	0	0
選挙管理委員会	5	4	0	1	0
監査委員事務局	4	2	1	1	0
ガス水道局	12	7	0	5	0
合計	103	44	26	33	11

情報公開開示請求のうち部分開示および不開示の理由

存否応答拒否	3
個人に関する情報	15
公にすることで権利、競争上の地位その他正当な利益を害するおそれがあるもの	16
公にすることで意思決定の中立性が不当に損なわれるおそれがあるもの	1
文書不存在	24



糸魚川ジオパークだより



問合せ先 観光課 ジオパーク推進係 ☎552-1511



糸魚川ジオパーク協議会総会を開催しました

令和8年度の糸魚川ジオパークの活動を決める総会が開催され、ジオパーク活動の方向性（①保護・保全、②教育・防災、③地域振興）に基づく、新年度の事業計画と予算が承認されました。

会議では、世界ジオパーク再認定審査での助言を念頭に活動の展開を図ること、市観光協会との連携をさらに深め、真柏やヒスイなどの地域資源を活かし、稼げる観光を目指して各種事業を進める方針が確認されました。

令和8年度の主な事業

- 1 観光協会との組織統合に向けた連携
- 2 石さがしのルールづくり
- 3 ラピスラズリやヒスイの活用

活動の方向性



水道水、気になりませんか??

～水道水を注ぐだけで、不純物もスッキリ～

月額3,140円で使い放題!

- ✓ 高性能フィルターで徹底除去
- ✓ 定額制だから料理にも使い放題
- ✓ ボトル交換の手間なし・ゴミなし

定額制で使い放題!

お申込みはこちらまで
(有)ニックひろせ クリクラ事業部



糸魚川市緑町 4-4-4 ☎025-552-0371



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



おすすめ図書の紹介

図書館だより

7
月号一般
向けジジイ、ふたたび山へ
沢野 ひとし:著 (山と溪谷社)

『山と溪谷』の人気連載が待望の書籍化！沢野ひとしさんが登ってきた山々の思い出を美しい水彩イラストと軽妙なエッセイで描き、綴ります。近所の低山から丹沢、八ヶ岳、北アルプス、ヒマラヤ、中国の山など、世界の山々を股にかけた壮大な山行記。

児童
向け出合ったらどうする？野生のほ乳類1
山崎 晃司:監修 ゴトウ ノリユキ:絵 (童心社)

クマの出没や事故のニュースが世の中を騒がせている。どうしてそうなったの？クマってどんな動物？これまではどうしていたの？そして、これからどうすればいいの？グラフや写真とともに、いっしょに考えてみよう！

大切な大系線
次代へつなぐVol.
78

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

大系線活性化協議会 総会

問合せ先 大系線活性化協議会事務局
(地域協働課 地域交通係) ☎552-1511

大系線においては、4月に「大系線（糸魚川～南小谷間）沿線地域公共交通検討会議」が設置され、持続可能な路線としての方策の検討が開始されました。こうした状況の中、「大系線活性化協議会 令和8年度通常総会」をヒスイ王国館で開催しました。

今回の総会では、昨年度の取組・決算を振り返り、今年度の取組・予算が承認され、当協議会は、今年度もさらなる利用促進に向けて、自治体と事業者が一丸となって取り組んでいくことを確認しました。

これに伴い、多くの方に大系線を利用してもらうため、団体が実施する大系線の乗車を伴う事業への助成や大系線定期券購入費の助成も募集を開始しました。

また、8月・10月・12月～3月には、引き続き大系線臨時増便バスが運行されますので、ぜひご利用をご計画ください。

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)サマージャンボミニ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。
プレミアム:1枚 500円 ジャンボ・ミニ:1枚 300円

6月30日必3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人新潟県市町村振興協会



令和8年度 糸魚川高校同窓会総会のご案内

葵の旗のもと
みんな来ないや同窓会!●とき 8月17日(月) ●ところ 糸魚川駅前
ヒスイ王国館

受付:午後5時から

糸魚生によるアトラクション:午後5時30分から

総会:午後6時から 懇親会:午後6時30分から(懇親会費:6,000円)

参加申し込みは右の2次元コードから
同窓会事務局(TEL 552-0004)

学校のこと、地域のこと、語り合しましょう。





知っていますか？糸魚川のしごと

「地元就職は消極的な選択」そう思っていないか。
糸魚川には、あなたがまだ知らない仕事が多くあります。
夏は、就職に向けて視野を広げ、将来を考える重要な時期です。
まずは一度、地元の「しごと」をのぞいてみてください。

市内にどれくらいの事業所があるかご存知ですか？

事業所数 2,245

第1次産業から第3次産業まで総数

働いている人 約19,000人

第1次産業から第3次産業まで総数

(令和3年6月1日現在 経済センサス)

糸魚川で働くあなたを応援します！

ハローワーク糸魚川



新潟労働局キャラクター
「にじー」



「地元企業」68社掲載

糸魚川企業ガイド

このまちを支える企業と
あなたをつなぐ



働く人の姿をのぞいてみよう

いとしごと

糸魚川市
求人メディアサイト



働く前の職場体験

インターンシップ

仕事のリアルに触れてみませんか
企業等19社掲載



★ 市内就職を応援します！ ★



市内に就職する方への支援制度があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

運転免許の取得 補助 5万円

対象

- 市内企業に就職する方で、高校卒業後1年以内の方
- 19歳になる年度に市内企業に勤務する方

地元就職
おめでとう補助金

実質無利子の 貸付制度

対象

- 市内企業に就職した新卒者
- UIターン就職者の方で、市内に住所のある方

ふるさと就職資金
貸付制度

資格の取得費用 3分の2を補助

対象

- 高等学校に在学している方
- 地元就職に必要な資格

資格試験
受験料補助金

夏季限定バス

マリンドリーム号でGO!

能生駅と道の駅マリンドリーム能生をつなぐバスを夏季限定で運行します。

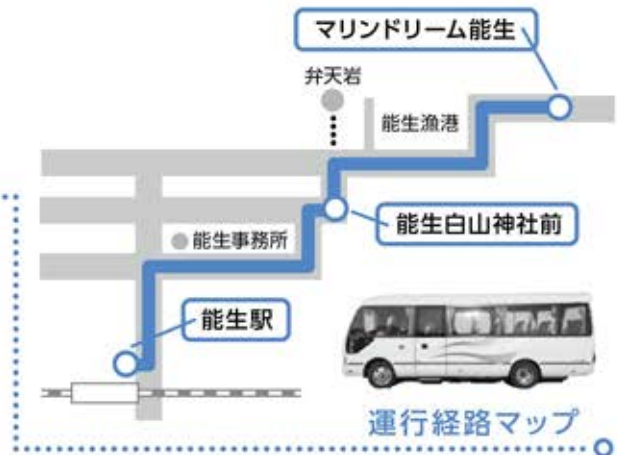
夏の思い出づくりに、鉄道とバスを乗り継いで、旅行気分を味わってみませんか。

運行期間 7月18日(土)～8月23日(日)

運行経路 能生駅～能生白山神社前～マリンドリーム能生

運賃 乗車1回につき
大人300円、小児100円、未就学児無料

運行時間 えちごトキめき鉄道に合わせて1日5往復(10便)を運行します。
時刻表などの詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ



問合せ 糸魚川市地域公共交通協議会(地域協働課 地域交通係) ☎552-1511

地元産

ジビエ給食

Gibier

今年で3回目となるジビエ給食が、6月9日から24日にかけて市内の小・中・特別支援学校16校で提供されました。12日には久保田市長が磯部小学校を訪問し、児童と一緒に地元産のジビエを堪能しました。

今回提供されたのは、シカ肉を使った手作りハンバーガーで、同校の児童は普段とひと味違う給食を楽しんでいました。

当日は給食に使用されたシカを捕獲した猟師の青田徹さんの講話や食育動画で、野生動物による被害状況や食のありがたみを学びました。



食育動画



せめて、もうちょっと
ボリュームがあればなあ...

その思いにお応えします。
頭皮環境を整えれば70歳からでも髪は育ちます!

一緒に **髪育美容** していきませんか?

まずは相談 ご予約・お問い合わせは公式LINEから

新潟県初!
髪育サロン **きみいロ** 完全予約制

〒941-0067 新潟県糸魚川市横町5-5-45 TEL.025-555-7701
公式LINEより髪育頭皮診断も受付中

市のホームページに
広告を掲載
しませんか?

1枠
10,000
円/1月

問合せ 対象者:市内に事業所・営業所がある事業者
企画課 政策推進室 広報秘書係 TEL.552-1511

おしらせばん

ITOIGAWA CITY INFORMATION

2026 (令和8年)

6.25

No.501

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

観光

その他

トピックス

令和8年8月8日婚姻届 しあわせスタート応援の日

場 市役所、青海事務所、能生事務所
内 令和8年8月8日に婚姻届を提出されたご夫婦に、賞状タイプの婚姻届受理証明書とささやかな記念品(翠ペイギフトカード500ポイント)を進呈します。
問 市民生活課 住民係 ☎552-1511

催し

能生児童館 七夕飾り付け

日 6月27日(土) 10:30 ~ 11:30
場 能生児童館
内 願いを書いた短冊や作った飾りを竹に飾ります。
費 無料
問 能生児童館 ☎566-5581

こころのバリアフリートーク

日 7月3日(金) 18:00 ~ 19:30
場 駅北広場キターレ
内 「脳出血を経験して感じたこと」
定 40人(申込順)
申 氏名、住所、連絡先を電話、ファクスまたはメールでお知らせください。
期 6月29日(月)
問 地域生活支援センターこまくさ
 ☎・FAX 553-2318
 ✉ kocenter@tsukushinosato.com

「瑠璃の宝石」ミニ展示 @キターレ・ジオパル

日 7月4日(土) ~ 9月13日(日)
場 駅北広場キターレ、糸魚川ジオステーション ジオパル
内 漫画「瑠璃の宝石」に登場するキャラクターのパネル等を展示します。
費 無料
問 フォッサマグナミュージアム
 ☎553-1880

雨飾山 山開き登山

日 7月5日(日) ※雨飾山荘 6:00 集合
費 無料
他 安全祈願祭は前日 15:00 ~ 雨飾山荘で行います。
問 雨飾山荘 ☎090-9016-3212

図書館であそぶボードゲーム

日 7月4日(土) 13:00 ~ 17:00
場 青海図書館
内 本格的なボードゲームを楽しめます。
申 図書館窓口、電話、2次元コード
期 7月3日(金)
他 予約なしでも参加できますが、参加者が多くなった場合、予約の方を優先させていただきます。
問 市民図書館 ☎552-6330



子どもの遊び広場 あそびキャラバン プレイと!

①市役所前ひろば
日 7月9日(木)、23日(木) 14:30 ~ 17:00
他 雨天時：市民会館
 ②能生体育館
日 7月25日(土)、26日(日) 10:00 ~ 15:00
 -①・②共通-
内 身近な自然や素材を使って自由に遊びます。
対 0歳~小学生
 ※中高生や大人も参加可
費 無料
問 一般社団法人プレイフル
 ✉ playfull.itoigawa@gmail.com

能生児童館 和太鼓に挑戦

日 7月18日(土) 10:00 ~ 11:30
場 能生体育館
内 リズムに合わせて太鼓を叩き、和太鼓の楽しさを体験します。
講 池亀 郁雄さん(こども弁天太鼓指導者)
対 市内の小中学生
定 15人(申込順)
申 電話、能生児童館窓口
期 7月9日(木)
費 無料
問 能生児童館 ☎566-5581

秘境!日本屈指のカルスト地形 マイコミツアー

日 7月11日(土)、25日(土)、
 8月8日(土)、22日(土)、
 9月5日(土)、19日(土)、
 10月3日(土)、17日(土)、31日(土)
 ※糸魚川駅アルプス口 9:45 集合
内 日本一深い洞窟・ドリーネ群と高山植物をガイドが案内します。
講 認定ガイド、市学芸員 ほか
対 中学生以上
定 各回 20人(申込順)
申 電話
期 各回開催日 7日前
費 13,900円(昼食・ガイド料・旅行災害補償制度加入代込)
他 登山程度の体力と装備が必要です。
問 糸魚川着地観光の会(株式会社三愛旅行社内) ☎552-3445

早川大花火大会

日 7月18日(土) 20:00 ~ 打上開始
 ※雨天の場合、20日(月)まで順次順延
場 早川大橋 左岸(新町)
他 ・車でお越しの際は、藤のさとセンター、下早川運動広場および広域農道片側へ駐車できます。
 ・詳細は2次元コードをご確認いただくか、会場周辺の誘導員にお尋ねください。
問 早川大花火大会実行委員会事務局
 ☎080-8052-1261



きらら青海アトリウム ランチタイムコンサート

日 7月19日(日) 11:10 ~ 12:00
場 青海総合文化会館
内 フルート、チェロとピアノのトリオ(三重奏)によるコンサート
 ◆出演 トリオ・フェリーチェ 磯野 茂(フルート)、高橋 央一郎(チェロ)、橋立 薫恵(ピアノ)
 ◆曲目 愛の挨拶、日本の歌メドレー、ポロネーズ、ピアノ三重奏曲から ほか
費 無料
問 市民会館 ☎552-5900

フォッサマグナミュージアムは博物館法が定める登録博物館に認定されました。今後とも、皆様に親しまれる博物館を目指してまいりますので、ご愛顧・ご支援をお願いいたします。 ☎ フォッサマグナミュージアム ☎553-1880

第56回 おうみ祭り・糸魚川大花火大会

会場 青海シーサイドパーク 問合せ おうみ祭り実行委員会事務局(青海町商工会内) ☎562-2352

7月25日(土)

◆多目的広場

とき	内容
15:00～21:00	出店
15:30～16:35	子どもイベント(ストラックアウト、ペットボトル輪投げ、スリッパ飛ばし、傘袋ゴルフ)
16:40～	フラダンス
17:00～17:30	子どもイベント(ビンゴゲーム)
19:00～19:35	大民踊流し ・ ダンシングヒーロー ・ 青海夢町音頭
20:00～20:30	糸魚川大花火大会

◆ドームなぎさ

とき	内容
14:00～16:20	なぎさドームライブ(主催:たざわの輪)
17:35～	糸魚川ジュニア吹奏楽団
17:55～	チャリーディング
18:15～	民踊
18:25～18:40	越後・親不知太鼓、子不知太鼓

◆荒天の場合はイベントを中止し、糸魚川大花火大会を26日(日)に延期します。

◆晴天でも強風時においては、糸魚川大花火大会のみ延期となる場合があります。

無料シャトルバスのご案内

会場周辺で車両の混雑が予想されます。ご来場の際は公共交通機関またはシャトルバスをご利用ください。

糸魚川方面

行き	第1便	第2便
ビーチホールまがたま	16:50	17:20
糸魚川駅日本海口バス停	16:55	17:25
横町1丁目バス停	16:58	17:28
横町5丁目バス停	17:00	17:30
青海シーサイドパーク	17:10	17:40

帰り	第1便
青海シーサイドパーク	21:10
横町5丁目バス停	21:20
横町1丁目バス停	21:22
糸魚川駅日本海口バス停	21:25
ビーチホールまがたま	21:30

※荒天により花火が延期となった場合(7/26・日)のシャトルバスの運行は、行き:第3便、第5便、第7便 帰り:第1便 (表の太枠囲みの便のみ運行)となりますのでご注意ください。

青海方面

行き	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便	第7便
青海総合文化会館	17:30	18:00	18:10	18:40	18:50	19:20	19:30
青海シーサイドパーク	17:40	18:10	18:20	18:50	19:00	19:30	19:40

帰り	第1便
青海シーサイドパーク	20:50
青海総合文化会館	21:00

※糸魚川方面からの運行はありません。

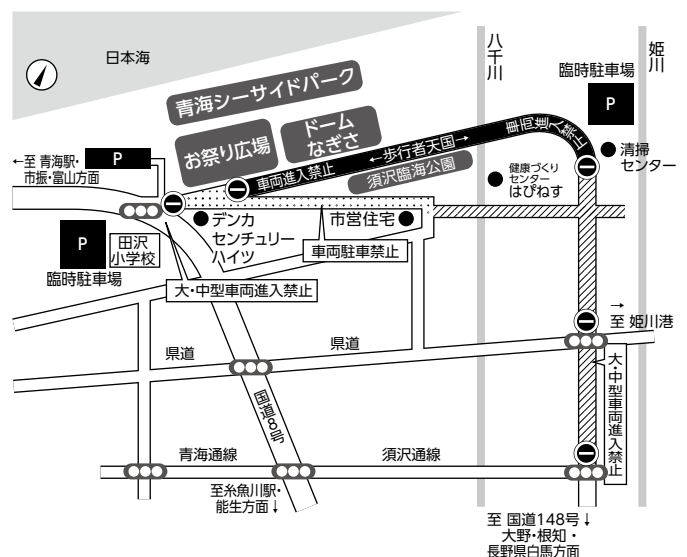
※会場内ドローン使用禁止

会場位置図・通行規制

◆市道の通行規制(右図参照)

とき 7月25日(土) 18:00～21:00

- ・糸魚川大花火大会が延期となった場合は、26日(日)も通行規制が行われます。
- ・次の市道を**車両通行止め**とし、歩行者道路とします。
「市道八久保中脇線」の一部(デンカセンチュリーハイツ～清掃センターの区間)
- ・次の市道を**駐車禁止**とします。
「市道田沢浜環状線」の一部(須沢臨海公園南側の区間)
- ・健康づくりセンターはびねす駐車場は**施設利用者以外駐車禁止**です。



イベント

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

観光

その他

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

ごはん

その他

みんなの学習スペース 夏休み自習室

◆糸魚川・青海会場

日 7月24日(金)、25日(土)、
28日(火)～30日(木) 10:00～12:00

※青海会場は24日(金)を除く

場 市民図書館、青海総合文化会館

内 自主学习、読書、特別企画

◆能生会場

日 7月24日(金)、29日(水)
8:30～11:30

場 能生生涯学習センター

内 勉強会・体験学習

－3会場共通－

対 小学生

申 2次元コード

※能生会場・特別企画のみ申込必要

期 6月29日(月)～7月15日(水)

問 文化スポーツ課 社会教育係

☎552-1511



お父さんといっしょ!

日 7月26日(日) 8:00～11:00

場 糸魚川地区公民館

内 親子で簡単な朝ごはん作り、夏休
みの学習、工作

対 小学生とお父さん

(お母さんの参加も可)

定 親子5組(申込順)

申 2次元コード

期 6月29日(月)～7月15日(水)

費 1人200円

他 詳細は参加者に別途連絡します。

問 文化スポーツ課 社会教育係

☎552-1511



夏休み自由研究相談@FMM

日 7月31日(金)・8月1日(土)
10:00～12:00、13:00～16:00
(1人30分程度、要予約)

場 フォッサマグナミュージアム

内 岩石、鉱物、化石や地層など大地の
生い立ちに関する自由研究の相談
に対応します。

講 市学芸員

対 小・中・高校生

申 電話

期 6月29日(月)～7月20日(月・祝)

※電話受付 10:00-16:00

費 無料

問 フォッサマグナミュージアム

☎553-1880

あつまれ!こども図書館員

	と き	と ころ
①	8月4日(火)	能生図書館
②		青海図書館
③	8月5日(水)	市民図書館
④	8月6日(木)	

※①…9:30～12:00

②～④…13:30～16:00

内 図書館の仕事(貸出・返却、本探し
チャレンジ、おすすめ本のPOP作
成等)を体験します。

対 市内小学3～6年生

定 各回2人(申込順)

申 各館カウンター・電話

期 7月18日(土)

問 市民図書館 ☎552-6330

天体観望会 ペルセウス座流星群 星空からの贈り物で夏を満喫しよう

日 8月11日(火・祝) 19:00～20:30

場 フォッサマグナミュージアム

内 『天然の花火』とも称される華やか
な流星群を観察します。

講 齋藤 美奈子さん(環境カウンセラー)

定 30人(申込多数の場合は抽選)

申 電話、2次元コード

期 7月1日(水)～8月4日(火)

※電話受付 10:00～16:00

費 100円(保険料)

他 悪天候時は施設内で映像を見なが
ら星の話をしてします。

問 フォッサマグナ
ミュージアム

☎553-1880



カラオケバトル in ITOIGAWA 2026

日 8月23日(日) 9:20～

場 市民会館

内 歌自慢が集結するカラオケ大会
ゲストMC いっすねー!山脇

(新潟県住みます芸人)

費 ◆入場料

	通 常	市民割
一 般	2,500円	2,000円
高校生以下	800円	500円

◆プレイガイド

市民会館 ほか

問 糸魚川二幸株式会社

☎080-8826-0944(石塚)



劇団四季ファミリーミュージカル 王様の耳はロバの耳

日 9月27日(日) 13:30～

場 市民会館

費 ◆入場料 全席指定

	S席	A席
一 般	7,000円	5,000円
高校生以下	3,500円	2,500円

※3歳以上有料(膝上鑑賞不可)、2歳
以下入場不可

※前売券が完売した場合、当日券の
販売はありません。

◆チケット発売日

・インターネット

7月26日(日) 9:00～

・窓口

7月28日(火) 9:00～

◆プレイガイド

市民会館、市民会館インター
ネットチケットサービス、四季オ
ンラインチケット ほか

問 市民会館 ☎552-5900



(撮影:山之上 雅信 ※写真はこれまでの公演より)

ORANGE RANGE LIVE TOUR 026-027

日 10月4日(日) 17:30～

場 市民会館

費 ◆入場料 全席指定

指 定 席	7,300円	
親 子 席	大 人	7,300円
	小学生以下	2,500円

※お一人4枚まで購入可

◆チケット発売日

7月25日(土)

10:00～

◆プレイガイド

市民会館、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



糸魚川地域市民芸能祭 出演者募集

日 10月11日(日)
場 市民会館
申 市民会館、青海総合文化会館、能生事務所で配布の申込書
期 7月3日(金)
問 市民会館 ☎552-5900

奴奈川姫と日本一の大ウス祭り 出演者募集

日 11月8日(日)
場 マリンドリーム能生
内 ①奴奈川姫、大国主命役(申込順)
…令和5年以降に結婚した方
または結婚予定の方(二人組)
②巫女社中(舞、籠等のかぶりもの)
…男女年齢問わずどなたでも可
③ボランティアスタッフ
申 電話、ファクスまたはメールで氏名、住所、電話番号、メールアドレスをお知らせください。
期 ①・③…9月30日(水)
② ……8月31日(月)
問 奴奈川祭り実行委員会(能生商工会内)
☎566-2244 FAX 566-4374
✉benten@noumachi-syoukoukai.or.jp

糸魚川おまんた祭り 大市民流し 踊り手募集

内 記念すべき第50回を迎える今年の大市民流しは、踊り手3,000人を目標に、口の字商店街に踊りの輪を繋ぎます。
申 ホームページ
期 7月10日(金)
他 ・今年には表彰が復活します。
・「新規団体」「昨年より10名以上増やした団体」に事務局から1万円をプレゼントします。(各先着10団体)
・詳細は、ホームページをご確認ください。



大市民流し参加者説明会

日 7月17日(金) 19:00~20:00
場 市民会館

問 糸魚川おまんた祭り事務局
☎552-6570 FAX 553-1786

糸魚川市美術展覧会(市展) 作品募集

内 ◆出品作品 1人1部門2点以内

部門	作品規格
絵画	8号以上50号以下 ※額装
彫塑・工芸	底面積1.5㎡以内、 高さ2.0m以内、 重量100kg以内 ※壁面作品は、 180cm×180cm以内
書道	・長方形作品 152cm×45cm(半切)以上、 182cm×75cm(全紙1/4継)以下 ・正方形作品 95cm×95cm以内 ・篆刻・刻字作品 75cm×45cm(半切1/2)以上 ※いずれも額装
写真	四切またはA3以上 ※木製パネル張りまたは額装(デジタル写真可)
陶芸	底面積1.5㎡以内、 高さ2.0m以内、 重量100kg以内

◆作品搬入
・日時
10月2日(金)9:30~19:00
3日(土)9:30~16:00
・会場 ビーチホールまがたま

◆出品資格
15歳以上(中学生を除く)で次のいずれかに該当する方
・市内に居住または勤務している方
・本市出身者
・本市を拠点として芸術文化活動を行っている団体に所属している方

費 出品手数料1点につき1,000円
※高校生および高校生相当年齢の方は無料

他 詳細は、市役所等で配布の募集要項またはホームページをご確認ください。



糸魚川市美術展覧会(市展)

日 10月10日(土)~12日(月・祝)
10:00~17:00
※最終日のみ16:00まで
場 ビーチホールまがたま

問 文化スポーツ課 社会教育係
☎552-1511

青海美術展・能生作品展 作品募集

内 ◆募集部門
絵画、工芸、書道、写真ほか
※各部門1人3点まで
◆出展資格
・市内に在住または勤務している方
・本市を拠点として活動しているサークルに参加している方
申 2次元コードまたはホームページ、市役所等で配布の申込書
期 ◆青海美術展
8月5日(水)~19日(水)
◆能生作品展
10月6日(火)~20日(火)
費 出展料 無料(無審査)
他 詳細は、募集要項をご確認ください。

◆青海美術展

日 9月5日(土)、
6日(日)
10:00~16:00

場 青海総合文化会館

◆能生作品展

日 11月7日(土)、
8日(日)
10:00~16:00

場 能生生涯学習センター



問 文化スポーツ課 社会教育係
☎552-1511

スポーツ

海洋スポーツ普及大会

日 7月26日(日)9:00~12:00
場 能生B&G海洋センター艇庫前(能生海水浴場)
内 海上でのスポーツ体験(カヌー、水上バイク試乗など)
対 市内在住の小学生(2年生以下は保護者同伴)
定 20人(申込順)
申 2次元コード、申込書
※電話不可
期 6月29日(月)~7月10日(金)
費 1人500円 ※当日支払
他 天候により内容変更や中止となる場合があります。
問 文化スポーツ課 社会教育係
☎552-1511



トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

暮らし

その他

能生B&G海洋センタープール 水泳教室受講者募集

- 日 7月27日(月)～8月7日(金)
月・水・金曜日(全6回)
17:00～18:00
- 対 水泳初心者の市内小学生
- 定 15人(申込順)
- 申 2次元コード、申込書 ※電話不可
- 期 7月1日(水)～17日(金)
※定員に達し次第募集終了
- 費 1,500円
- 問 文化スポーツ課
スポーツ振興係
☎552-1511



子育て

結の会

多様な学び方について語る親の会

- 日 7月18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で交流します。
- 問 学校教育課 学校教育係
☎552-1511

おもちゃ修理工房みやま 開設

- 日 7月19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もできます。
- 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)



赤ちゃんハイハイレース 参加者募集

- 日 7月26日(日) 10:00～11:00
- 場 糸魚川地区公民館
- 内 3mのコースを3人ずつレースします。
- 対 市内在住のハイハイができる未歩
行の赤ちゃん(ずり這い可)
- 定 18人(申込順)
- 申 LINE
- 期 7月19日(日)
- 費 500円
- 問 プレまなキッズ教室
☎090-5200-9518(樋口)



健康・福祉

認知症介護家族の相談会

- 日 7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、認知症地域支援推進員や
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

骨コツ フレイル測定会(7月)

とき		ところ
6日(月)	9:30	西海地区公民館
22日(水)	～	小滝地区公民館
27日(月)	10:15	根知地区公民館

- 内 骨密度、足指力、握力、そしゃく力の
測定、測定結果について等の講話
- 他 測定時、素足になれるようご準備く
ださい。
- 問 福祉事務所 地域包括ケア係
健康増進課 保健係 ☎552-1511

インボディ チャレンジ InBody Challenge 2026 参加者募集

- 内 生活習慣の改善に取り組み、2回の
体組成測定により筋肉量と体脂肪
量から算出される点数を競います。
- 日 1回目測定 7月9日(木)～22日(水)
2回目測定 9月17日(木)～30日(水)
※休館日(木曜日)は測定できません。
- 場 健康づくりセンターはぴねす
- 申 専用アプリ
- 期 7月8日(水)
- 費 無料
- 他 ・18歳未満の参加は保護
者の同意が必要です。
・ランキング上位者には
賞品を贈呈します。
・参加方法等の詳細は、
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



ダウンロード



ホームページ

専門医・相談員による こころの健康相談会

- 日 7月27日(月) 13:00～14:30
- 場 こころの総合ケアセンター
- 期 7月17日(金)
- 問 健康増進課 保健係 ☎552-1511

若年性認知症 本人・家族交流会

- 日 7月12日(日) 11:00～15:00
- 場 駅北復興住宅交流スペース
- 内 本人や家族の交流会
- 対 ・若年性認知症の本人・家族
・その他興味関心のある方
- 費 100円
- 他 詳細はフェイスブック
をご確認ください。
- 問 さくらクラブ
☎090-4364-6676(渡辺)



手話・点訳 体験してみませんか

- ◆初めての方対象 手話ミニ講座
- 日 7月12日(日)、
8月2日(日)
10:00～11:30
- 場 ビーチホールまがたま
- ◆点訳(点字)勉強会
- 日 8月と12月を除く毎月第3土曜日
13:30～15:00
- 場 市役所 1階会議室
- ―共通事項―
- 費 無料
- 問 福祉事務所 福祉サービス係
☎552-1511



介護保険に関するお知らせ

- ◆介護保険料決定通知書と負担割合
証の発送は7月16日(木)です
- 期 介護保険料第1期納期限
7月31日(金)
- 他 お手元に届くまで数日かかる場合
があります。
- ◆介護保険負担限度額認定証の更新
- 内 施設サービス等における食費・居
住費の軽減が受けられます。
- 対 次の全てに該当する方
 - ・市民税非課税世帯(配偶者が市
民税を課税されている場合は対
象外)
 - ・預貯金等の額が基準額以下
単身… 500～1,000万円
夫婦… 1,500～2,000万円
※負担段階により異なります。
- 他 該当の方には、6月下旬に更新申
請書を送付しました。8月以降も軽
減を受ける場合は、更新申請書
をご提出ください。※郵送可
- 問 福祉事務所 介護保険係
☎552-1511

国民健康保険加入者へのお知らせ

◆令和8年8月1日からの新しい資格確認書等を7月中旬から順次郵送します

他 現在「資格情報のお知らせ」をお持ちの方で70歳未満の方には発送しません。

詳細は、右の表をご確認ください。

問 税務保険課 国保係 ☎552-1511

現在お持ちのもの	対象者	今回発送するもの
資格情報のお知らせ	70歳未満の方	発送しません。 現在お持ちの資格情報のお知らせを使用してください。
	70歳～74歳の方	資格情報のお知らせ
資格確認書	現在マイナ保険証利用登録をしている方	資格情報のお知らせ
	マイナ保険証利用登録をしていない方	資格確認書

◆国民健康保険税納税通知書の発送は7月16日(木)です
第1期納期限 7月31日(金)

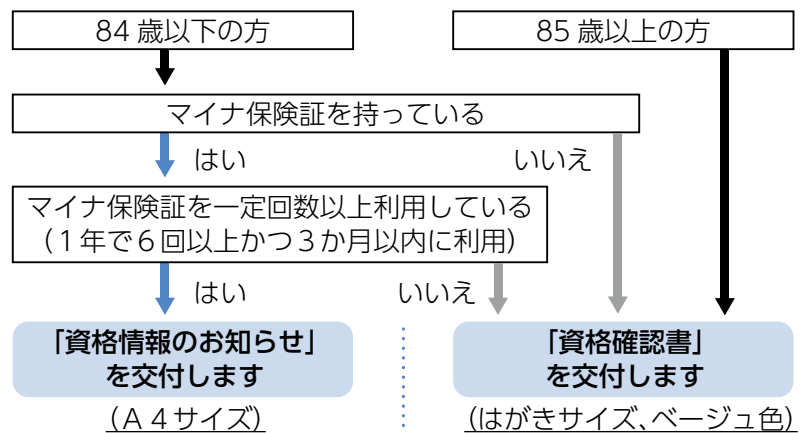
問 税務保険課 課税係 ☎552-1511

※お手元に届くまでに数日かかります。
7月末までに届かない場合は、ご連絡ください。

後期高齢者医療保険加入者へのお知らせ

◆令和8年8月1日からの新しい資格確認書等を7月中旬から順次郵送します

他 今回の更新では、後期高齢者医療保険の加入者(75歳以上)の方には年齢とマイナ保険証の利用の有無に応じて、資格確認書または資格情報のお知らせを郵送します。詳細は右のフローチャートをご確認ください。

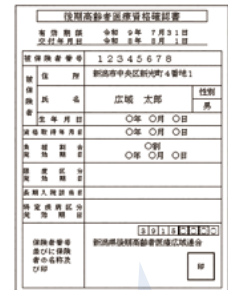
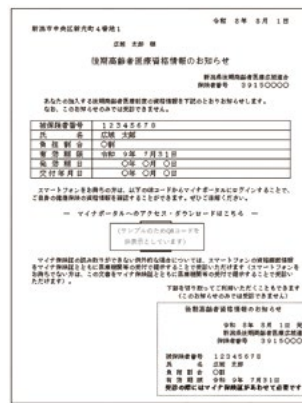


医療機関を受診する際は、**マイナ保険証**を利用してください。
マイナ保険証の読み取りができない場合などに、マイナンバーカードと一緒に提示してください。

◆後期高齢者医療保険料通知書の発送は7月16日(木)です

第4期納期限 7月31日(金)

問 税務保険課 国保係 ☎552-1511



医療機関を受診する際は、**資格確認書**または**マイナ保険証**を利用してください。

ハンセン病元患者家族に対する補償金制度

法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するため、補償金を支給します。秘密は守られますので、まずはお電話でご相談ください。

内 補償金額 180万円または130万円

対 ハンセン病元患者のご家族

※一部同居等の要件あり

期 令和11年11月21日

問 厚生労働省保証金相談窓口

☎03-3595-2262

※受付時間 平日 10:00～16:00

看護師等の届出制度「とどけるん」

看護師等の資格があり、未就業の方は、復職支援が受けられる新潟県ナースセンターへ届け出をお願いします。

対 看護師、准看護師、保健師、助産師の資格があり、医療機関を退職した方、免許取得後すぐに就業しない方、現在業務に従事していない方

申 2次元コード

問 新潟県ナースセンター

(新潟県看護協会)

☎025-265-1225



～献血で誰かに届くあなたの勇気～ 全国一斉 愛の血液助け合い運動

皆さんが病気になったり、事故に遭われたりしたときの治療に使われる輸血用血液は、すべて善意の献血で得られた血液で賄われています。長期保存のできない血液を安定供給するため、皆さんのご理解と継続的なご協力をお願いします。

日 7月1日(水)～31日(金)

問 健康増進課 地域医療対策係

☎552-1511

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

暮らし

その他

献血にご協力ください

- 日 7月24日(金)
10:00~11:45、13:00~15:30
- 場 市民会館
- 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歳の献血は、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 予約時間の3時間前
- 他 初めての方は、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 地域医療対策係
☎552-1511



在宅介護応援りほーむ事業補助金 (追加募集)

- ◆住宅改修工事
- 内 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 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
 - ③65歳以上の方
- ◆エアコン設置工事
- 内 対象工事費の3分の2 (上限7万5千円)
- 対 65歳以上の方のみで構成される住民税非課税世帯で、住宅に使用可能なエアコンがない世帯
- ー共通事項ー
- 期 予算に達し次第終了
※住宅改修工事は、①②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します。
- 他 交付条件
 - ・市内に居住していること
 - ・介護保険料、市税等の滞納がないこと
 - ・市内に本店または支店を有する業者が施工すること
 - ・補助金交付決定後に着工すること
 - ・令和9年3月31日(水)までに工事が完了し、実績報告書を提出すること
 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 福祉事務所 介護保険係
☎552-1511



医療・介護従事者人材支援制度

- ①医師養成資金貸与制度
 - 対 当市の地域医療を担う意欲のある医学生
 - 内 貸与金額
月額30万円(上限)
- ②医療技術者および介護従事者修学資金貸与制度
 - 対 看護師や介護福祉士など全16職種を目指す大学・専門学校生
 - 内 貸与金額
月額3万円または5万円
- ③病院勤務看護師等修学支援補助金
 - 対 看護職(看護師・保健師・助産師)を目指す大学・専門学校生
 - 内 補助内容
 - ・入学金 282,000円/年
 - ・授業料 534,400円/年
 - ・家賃 10,000円/月
 - ・通学費 30,000円/年
- ー共通事項ー
- 他 ①・②は、一定の要件を満たすと返還が免除されます。詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 健康増進課 地域医療対策係 福祉事務所 介護保険係 ☎552-1511



上越休日歯科・障がい者歯科診療センター

- ◆休日歯科センター
休日に歯痛等で困りのときはご利用ください。
- 日 毎週日曜日、祝日、8月15日、12月30日~1月3日
9:00~12:00(受付は11:30まで)
13:00~16:00(受付は15:30まで)
- ◆障がい者歯科センター
障がい等をお持ちの方で、一般の歯科医院では対応が困難な場合などにご利用ください。
- 日 隔週木曜日
10:30~12:30、14:00~16:00
※祝日の場合は変更となります
- 申 電話
- ー共通事項ー
- 場 上越保健センター (上越市新光町1-8-11)
☎025-523-5775
- 問 健康増進課 地域医療対策係
☎552-1511



しごと

上越地域若者サポートステーション 出張相談会

- 日 7月8日(水) ①10:00~12:00
②13:00~16:00
- 場 ①ハローワーク糸魚川
②糸魚川地区公民館
- 対 15歳から49歳までの就労に悩む本人または家族の方
- 期 7月7日(火)
- 他 事前予約が必要です。
- 問 上越地域若者サポートステーション
☎025-524-3185



糸魚川地域求人説明会

- 日 7月9日(木) 14:00~
- 場 市民総合体育館
- 内 参加企業による求人説明(1回20分×4回)
- 対 市内でお仕事をお探しの方(高校生を除く)
- 申 ホームページ
- 他 ・雇用保険受給者は、求職活動実績になります。
・参加企業等、詳細はホームページをご確認ください。
- 問 ハローワーク糸魚川
☎552-0333



ワーカー養成講座【応用編】

- 日 7月6日(月)~10日(金)、15日(水)~17日(金)
- 場 いといがわテレワークオフィス thread3(オンライン可)
- 内 Microsoft Office Specialist Excel365&2019 試験対策講座
- 対 市内在住で就労を希望する方や技能向上を目指す方
- 定 20人
- 期 7月2日(木)
- 申 申込フォーム
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 産業労働課 しごと定住係
☎552-1511



申込フォーム



ホームページ

令和8年度 自衛官等採用案内

種 目	資 格	受付期間	試験期日		試験会場
一般曹候補生 (陸・海・空)	18歳以上 33歳未満の方	7月1日(水)～ 9月1日(火)	1次 (Web試験)	9月16日(水)～ 27日(日)のうち1日	任意の場所
			2次	10月17日(土)～ 11月1日(日)のうち1日	高田駐屯地
任期制自衛官 (陸・海・空)		6月19日(金)～ 9月3日(木)	学科 (Web試験)	9月16日(水)～ 19日(土)のうち1日	任意の場所
			口述・ 身体検査	9月25日(金)～ 28日(月)のうち1日	高田駐屯地
航空学生 (海・空)	【海】18歳以上 23歳未満の方 【空】18歳以上 24歳未満の方	7月1日(水)～ 8月28日(金)	1次	9月19日(土) または26日(土)	受付時にお知らせ
			※2次・3次試験については1次合格者に別途お知らせします。		
防衛大学校 学生(一般)	18歳以上 21歳未満の方	7月1日(水)～ 10月15日(木)	1次	10月31日(土)	高田地域 事務所
			2次	11月27日(金)～ 12月2日(水)	受付時にお知らせ
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上 21歳未満の方	7月1日(水)～ 10月8日(木)	1次	10月24日(土)	高田地域 事務所
			2次	12月16日(水)～ 18日(金)	受付時にお知らせ
防衛医科大学校 看護学科学学生	18歳以上 21歳未満の方	7月1日(水)～ 10月2日(金)	1次	10月17日(土)	高田地域 事務所
			2次	12月5日(土) または6日(日)	受付時にお知らせ

他・受験人数により試験会場が変更になる場合があります。
・詳細は、ホームページをご確認ください。

問 自衛隊新潟地方協力本部 高田地域事務所 ☎025-523-5519



ホームページ



問合せフォーム

外国人材受入れに関する個別相談会

日 7月23日(木) 13:30～16:00
場 糸魚川地区公民館
講 行政書士 小野 孝さん
(外国人材雇用支援アドバイザー)
対 外国人材を雇用しているまたは雇用を検討している市内事業者
申 2次元コード
期 7月21日(火)
費 無料
問 産業労働課
しごと定住係 ☎552-1511



① その他

人権教育・啓発推進委員会

日 6月30日(火) 15:00～16:00
場 市民会館
内 推進計画の進捗状況 ほか
他 傍聴できます。
問 総務課 行政係 ☎552-1511

廃棄物減量等推進審議会

日 7月15日(水) 13:30～
場 清掃センター
内 ごみ処理状況等について
他 傍聴できます。
問 市民生活課 衛生施設係
☎552-1511

糸魚川市環境審議会

日 7月16日(木) 10:00～
場 市役所 2階会議室
内 第2次糸魚川市環境基本計画の進捗状況報告について
・希少野生動植物保護条例に関する指定種の追加について
他 傍聴できます。
問 市民生活課 環境生活係
☎552-1511

白馬岳登山バス

日 ◆毎日運行
7月18日(土)～8月16日(日)
◆土・日・祝日運行
8月22日(土)～10月4日(日)
費 ・糸魚川駅アルプス口～蓮華温泉
3,000円(片道)
・平岩駅～蓮華温泉
2,130円(片道)
問 糸魚川バス株式会社 ☎552-0180

雨飾山・戸倉山登山タクシー

日 7月25日(土)～10月12日(月)
※土・日・祝日のみ運行
期 利用前日の12:00
費 詳細は、ホームページ
をご確認ください。
問 有限会社糸魚川タクシー
☎552-0818



都市ガス料金の値引きを行います(経済産業省の「電気・ガス料金負担軽減支援事業」実施に伴うもの)
詳細は、おしらせばん 7月25日号またはホームページをご確認ください。問 ガス水道局 お客さま係 ☎552-1540



トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

ついで

その他

トピックス

催し

スポーツ

子育て

健康・福祉

暮らし

その他

市内海水浴場 開設情報

海水浴場名	開設期間
びびら浜海水浴場	7月18日(土)～20日(月・祝)、7月25日(土)～8月16日(日)
百川海水浴場	今年度は開設しません。
能生海水浴場	7月1日(水)～8月23日(日)
大和川海水浴場	7月18日(土)～8月20日(木)
糸魚川海水浴場 親不知海水浴場	7月18日(土)～8月16日(日)

次のことを守り 安全に楽しみましょう

- ・ 遊泳エリア内を泳ぎましょう。
- ・ 体調が悪い時やお酒を飲んだ後は、海に入らないようにしましょう。
- ・ 監視員の指示に従いましょう。
- ・ 子どもから目を離さないようにしましょう。

問 糸魚川市観光協会 観光案内所
☎555-7344

パブリックコメント意見募集 糸魚川市立学校教育環境整備計画(案)

- 募集期間 7月21日(火)～8月20日(木)
- 場 計画案の公表場所
市役所、能生・青海事務所、図書館、地区公民館、ホームページ
- 他 意見提出方法等の詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 学校教育課 庶務係 ☎552-1511



地産地消推進店 追加募集

- 地元の食材を積極的に活用する小売店・飲食店を「地産地消推進店」に認定し、地産地消を応援しています。
- 申 農林水産課またはホームページで配布の申請書
- 期 8月28日(金)
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 農林水産課 農村振興係 ☎552-1511



年金相談会

- 日 7～9月の第2・第4水曜日
10:00～15:00
※9月第4週は24日(木)
- 場 市役所2階会議室
- 申 電話
- 他 予約時に氏名・住所・基礎年金番号等をお聞かせします。
- 問 上越年金事務所
☎025-524-4115(自動音声案内)

DX推進補助金

- 内 自社の課題解決として、DX・デジタル化による生産性向上・省力化・高品質化等に取り組む事業に対して補助します。
補助率 1/2(上限50万円)
- 対 市内に事業所を有する中小企業者等
- 期 7月1日(水)～8月31日(月)
- 他 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 産業労働課 産業政策係
☎552-1511



新潟県婚活マッチングシステム ハートマッチにいがた入会支援

- 内 入会登録料の1/2を、翠ペイポインで助成します。
※令和8年度は20～30歳代の入会・更新登録料が無料です。
- 対 市内に住民登録をしている40歳以上の方で、次の全てに該当する方
・ 「ハートマッチにいがた」に入会した方
・ 市税の滞納がない方
・ 過去に会員登録した際に、市からの支援を受けていない方
- 申 詳細は、ホームページをご確認ください。
- 問 産業労働課 しごと定住係
☎552-1511



糸魚川市書道協会会員書作品展

- 日 7月11日(土)9:00～17:00
12日(日)9:00～16:00
- 場 青海総合文化会館
- 費 入場無料
- 問 糸魚川市書道協会
☎552-1414(高橋)

ワクワク釣り体験 親子で楽しむひすい溪谷

- 日 7月26日(日)9:30～12:00
- 場 不動滝キャンプ場
- 内 釣り・つかみ取り体験
- 対 小中学生との親子ペア
- 申 2次元コード、電話、メール
- 期 7月19日(日)
- 費 親子ペア4,500円
【追加】大人3,000円/人
小中学生1,000円/人
- 問 ひすいフィッシングクラブ
☎080-1023-0007(遠藤)
✉ wkwk.tsuritaiken@gmail.com



クマ出没防止対策不要果樹等 伐採事業補助金

- 内 クマを誘引するおそれのある放置された柿や栗などの果樹の伐採に要する費用を補助します。
◆補助率 10/10(上限額10万円)
◆補助要件
・ 果樹の所有者または管理者から伐採の同意を得ていること
・ 伐採木を適切に処分し、切り株が再生されないよう措置されていること
・ 10月末までに伐採が完了すること
- 対 自治会
- 他 申請は、各年度1回まで
・ 詳細は、お問い合わせください。
- 問 市民生活課 環境生活係
☎552-1511

善意をありがとう

(糸魚川市へ)
株式会社笠原建設様から
環境の振興のために
金 32,965円

7月

くらしのカレンダー

● イベント・講演 ★ 相談・教室・健診など 予 事前予約制 ※ 受付時間

本号に掲載の催し等は6月18日(木)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。

- 1水 ★日本語セミナー
19:00~20:30 糸魚川地区公民館
- 2木 ●本会議 議案採決等
10:00~ 市役所
★生活困窮者相談
※9:30~14:00
ビーチホールまがたま
- 3金 ★日本語セミナー
9:30~11:15
ビーチホールまがたま
★3歳児健診
※12:50~13:20 糸魚川保健センター
- 4土 ●「瑠璃の宝石」ミニ展示(~9月13日)
駅北広場キターレ、
糸魚川ジオステーション ジオパル
●図書館であそぶボードゲーム 予
13:00~17:00 青海図書館
★認知症介護家族の相談会
13:30~15:00
こころの総合ケアセンター
- 5日 ●青海地域海岸一斉清掃
6:30~7:30
●ジオパーク野外講座 予
9:00~15:00 蓮華白池周辺
●レミオロメン REUNION TOUR 2026
17:00~ 市民会館
- 6月 ★骨コツフレイル測定会
※9:30~10:15 西海地区公民館
- 7火 ★心配ごと相談
※9:00~11:00
ビーチホールまがたま
※13:00~15:00
青海総合福祉会館
★こもりびとサポートポコあポコ
※15:30~17:00 bit With You
- 8水 ★2歳児歯科健診
※12:50~13:20
糸魚川保健センター
★日本語セミナー
19:00~20:30 市民会館
- 9木 ★からだと運動の発達相談
※9:00~11:30
発達支援センターめだか園
★親子文庫アイアイ
10:30~11:30
青海総合文化会館
★マイナンバーカード平日延長窓口 予
17:30~19:30 市役所
- 10金 ★日本語セミナー
9:30~11:15
ビーチホールまがたま
★がいこくじんせいかつそうだんしつ
※10:00~12:00
ビーチホールまがたま
- 11土 ★日本語セミナー
10:00~11:30
ビーチホールまがたま
★土よう子ども会
10:30~11:00 青海図書館
- 12日 ●笑激!! お笑いカーニバル in 糸魚川
11:30~、15:00~ 市民会館
★手話ミニ講座
10:00~11:30
ビーチホールまがたま

- 13月 ●市民税県民税 第1期 口座振替 再振替日
★すこやか育児相談
※10:00~11:00
能生子育て支援センター
- 14火 ★心配ごと相談
※9:00~11:00
※9:30~11:30
ビーチホールまがたま
能生生涯学習センター
★行政相談会
※9:30~11:30
青海生涯学習センター
- 15水 ★行政相談会
※9:30~11:30
糸魚川地区公民館
能生生涯学習センター
★地区労連労働相談会
17:30~19:00
ビーチホールまがたま
★日本語セミナー
19:00~20:30 市民会館
- 16木 ●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
★がいこくじんせいかつそうだんしつ
※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
- 17金 ●和太鼓に挑戦 予
10:00~11:30 能生児童館
●早川大花火大会
20:00~ 早川大橋左岸
★点訳(点字)勉強会
13:30~15:00 市役所
★結の会
14:00~16:00
糸魚川地区公民館
- 18土 ●SEA TO SUMMIT 2026
能生海水浴場 発
●ランチタイムコンサート
11:10~12:00
青海総合文化会館
★おもちゃ修理工房みやま
9:00~11:00
クラブハウス美山
- 19日 ●Sea Sketch 日本海をなぞる旅
2026 in 糸魚川
15:00~ 市民会館
- 20月 ●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 bit With You
- 21火 ★骨コツフレイル測定会
※9:30~10:15 小滝地区公民館
★日本語セミナー
19:00~20:30 市民会館
- 22水 ★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
★外国人材雇用支援個別相談会 予
13:30~16:00 糸魚川地区公民館
- 23木 ●固定資産税・都市計画税 第2期、
国民健康保険税 第1期 納期限・口座振替日
●夏休み自由研究相談(~8月1日) 予
10:00~12:00、13:00~16:00
フォッサマグナミュージアム
★4か月児健診
※12:50~13:20 糸魚川保健センター

- 23木 ★マイナンバーカード平日延長窓口 予
17:30~19:30 市役所
- 24金 ●夏休み自習室 予
8:30~11:30
能生生涯学習センター
10:00~12:00
市民図書館、青海総合文化会館
●献血
10:00~11:45、13:00~15:30
市民会館
★健康・栄養相談会
※9:00~11:00 糸魚川保健センター
★あったカフェおうち
14:00~15:30
青海地区公民館外波支館
- 25土 ●夏休み自習室 予
10:00~12:00
市民図書館、青海総合文化会館
●おうち祭り・糸魚川大花火大会
14:00~20:30
青海シーサイドパーク
★日本語セミナー
10:00~11:30
ビーチホールまがたま
- 26日 ●お父さんといっしょ! 予
8:00~11:00
糸魚川地区公民館
●海洋スポーツ普及大会 予
9:00~12:00
能生 B&G 海洋センター 艇庫前
★おもちゃの病院
※10:00~12:00
青海総合文化会館
- 27月 ★骨コツフレイル測定会
※9:30~10:15 根知地区公民館
★専門医・相談員によるこころの健康相談会
13:00~14:30
こころの総合ケアセンター
- 28火 ●夏休み自習室(~30日) 予
10:00~12:00
市民図書館、青海総合文化会館
★心配ごと相談
※9:00~11:00
ビーチホールまがたま
- 29水 ●夏休み自習室 予
8:30~11:30
能生生涯学習センター
★健康・栄養相談会
※9:00~11:00
能生生涯学習センター
★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
★日本語セミナー
19:00~20:30 市民会館
- 30木
- 31金

サラメシ

Itoigawa版

～働く皆さんの健康を応援します！～

市内で働く皆さんのランチを入口に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



スクワット100回
できますか？



体組成測定を行うと、脂肪が多く、筋力が少ない人が多くなっています。

スクワットは筋力向上のほか、基礎代謝向上、血流の促進など様々な効果があり、自宅でも取り組みやすい運動です。

無理のない回数からスクワットを始めてみてはいかがでしょうか？

連載
第6回

株式会社高瀬商会 代表取締役社長

高瀬 吉洋 さんの サラメシ

自宅で食べる 奥様手作りの昼食

季節物の山菜やたけのこが
取り入れられ、とても美味
しそうですね



Q1 食事について気を付けていることはありますか？

A 会食で外食となることが多く、塩分や油物が多くなってしまいうため、会食がない時は自宅で食事をとり、野菜などあっさりめの食事を心がけています。

会食がない日は、自宅で旬の野菜や海藻を取り入れる、減塩醤油を使用する、好き嫌いをなく3食食べるなど、食事のバランスに気を付けている様子が伺えました。

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 約20年前から毎朝ウォーキングをしています。40歳手前に老いを感じたことがきっかけです。決まったコースがあり、4.5kmほど歩いています。天気が悪くウォーキングができない日は、ラジオ体操第1・2とスクワット100回を行っていますが、物足りなさを感じています。

このままの生活を続けていたのでは健康に良くないのでは…と感じたことをきっかけにウォーキングを始めた高瀬社長。年間1,000kmを目標にウォーキングをしています。約20年間継続して取り組んでいるのは、とても素晴らしいですね！

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 営業職は出張時、外食が多くなることから、食事が偏りがちになっているのではないかと思います。また、外で作業をする社員は熱中症が心配です。体調を優先に仕事をしてほしいと思います。

「身体の健康は自己管理の部分も大きいですが、精神面の健康管理は会社でできること」と話される高瀬社長。社員には定年まで長く働いてほしいとの思いがあるため、コミュニケーションを大事にし、働きやすい環境づくりを心がけているそうです。社員を思う、温かい気持ちが伝わってきました。

お酒が好きな社員が多いので「楽しいお酒を飲もう」と声掛けをしています。



NEXT

高瀬社長からご紹介いただいた次回のお相手は「新潟県糸魚川地域振興局長 白沢 知美さん」です

広報 いといがわ

7
MAY 2026

糸魚川市
ホームページ



【発行】新潟県糸魚川市
【発行日】令和8年6月25日発行
【編集】糸魚川市企画課政策推進室広報秘書係
〒941-8501 糸魚川市一の宮1-2-5
TEL 025-552-1511 FAX 025-552-1090
Eメール kikaku@city.itoigawa.lg.jp

【制作】株式会社 アド・クリーク
【印刷】有限会社 池原印刷所

市のようす
令和8年6月1日現在
(カッコ内は前月比)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

総人口	36,577(-38)
男性	17,924(-13)
女性	18,653(-25)
転入	69
転出	55
出生	10
死亡	62
世帯数	16,743(-5)