



令和7年9月版

未来づくりアンバサダー 活動マニュアル

作成：小千谷市企画政策課

このマニュアルは、小千谷市の新しいまちづくりプロジェクト「みんなの一步で、未来づくり大作戦」に参加し、一緒に取り組んでいただく「未来づくりアンバサダー」の皆様にご協力いただきたい内容などをまとめたものです。

市民総参加で10年後、20年後のまちの未来をつくり上げていくために、みんなで一步を踏み出す、その「最初の一步」として取り組んでいただきたいことを記しました。皆さんが踏み出すその一步が、間違いなくまちの未来を変えるきっかけになります。

ご自分のできる範囲で結構です。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

目次

1	未来づくりアンバサダーとは？	1
2	作戦の紹介	1
3	「最初の一歩」 1回5分でできるワンアクション	2
4	作戦の第2弾を発表！	4
4	一歩を踏み出す仲間を増やそう	6
5	お約束	6
6	未来づくりアンバサダーの将来ビジョン	7
7	その他	7

■資料編 支援制度の概要



1 未来づくりアンバサダーとは？

まちづくりプロジェクト「みんなの一步で、未来づくり大作戦」にご協力くださる全ての方が「未来づくりアンバサダー」です。

アンバサダーの皆さんからは自分のできる範囲で、気軽にまちの未来づくりにつながる活動をしていただきたいと思います。

恐れ入りますが、活動にかかる報酬や交通費などはありません。それぞれ無理のない範囲で活動いただければ幸いです。



2 作戦の紹介

令和6年12月25日に、最初の2つの作戦を発表しました！



／ なんだかまちが面白くなってるらしいから ／

「小千谷に帰っておいでよ！」声かけ作戦 2025

／ 子育て支援制度盛りだくさんで全力応援 ／

「子育てするならダンゼン小千谷！」声かけ作戦 2025

市内出身の方が、いつかふるさとに帰ってこれるように、子育てを頑張っている方々から、「**子育てするなら小千谷がいいね**」と選んでもらえるように、全国トップクラスの支援を用意しました。

市外に住んでいる人に、ふるさと小千谷に帰っておいでよ、子育てするならダンゼン小千谷がいいよ、と市民の皆さんから直接声をかけていただく、そんな作戦です。

小千谷市民3万人が声をかけ、そのうち1%でも行動を変える（小千谷に帰る、関心を持つ）ことができれば大成功です！

3

「最初の一步」 1回5分でできる ワンアクション

皆さんからは、「最初の一步」として大作戦の名前を覚えてもらい、**声かけとチラシの配布**をお願いします。

例えば、皆さんのお子さん、お孫さん、親戚や知人などに、市外・県外で頑張っている人はいませんか？学校卒業、30歳になった、結婚した、子どもが生まれたなど、どんなタイミングでもいい。ふるさとはいつでも待っているから「**いつか、ふるさと小千谷に帰っておいで**」と声をかけてあげてください。



また、周りに市外で子育てを頑張っているパパさん・ママさんはいらっしゃいませんか？「支援制度が充実しているから、子育てするなら小千谷がダンゼン良いみたいだよ」と声をかけてあげてください。

もし、周りに声をかけられる人がいない場合は、ご自分のSNSなどで作戦内容やチラシの画像をシェアしてください。

「最初の一步」はそれだけで十分です。『1回5分でできるワンアクション』がまちの未来を変えるきっかけになります。

Uターンも子育ても、小千谷市はトップレベルの支援策で全力応援します！その支援策をまとめたのが2種類のチラシです。

声かけの例



「これだけ充実した（Uターン・子育て）支援はトップレベルらしいよ。特に、【独自】とか【注目】のマークが付いている制度はすごいから、参考にしてね。」など



◎チラシの内容をうまく使ってPR！

4 作戦の第2弾を発表！

令和7年8月25日に、新たな2つの作戦を発表しました。

／ 空き家をまちの宝にチェンジ！／

「空き家を有効活用しよう！」声かけ作戦 2025

みんなの力で、未来づくり大作戦

空き家を資源として有効活用してみませんか？
町内様にご相談ください。

空き家をまちの宝にチェンジ！
「空き家を有効活用しよう！」
声かけ作戦 2025

まずは電話でご相談ください！

空き家情報バンクへの登録や有効活用のご相談

① 商工振興課 U・Iターン支援室
Tel: 0258-83-3556
Mail: ui-turn@city.of.ya.niigata.jp

② 空き家情報バンク
Tel: 0258-83-3556
Mail: kankou@city.of.ya.niigata.jp

③ 空き家情報バンク制度
空き家情報バンクホームページに
掲載、専門業者から申込フォーム
なども受け付けます
登録や購入に関する相談

④ 空き家活用
空き家活用支援事業補助金
空き家に活用して空き家と見做す
ことができない空き家の活用
補助金

⑤ 空き家対策
ガイドブック
空き家に活用する際の注意や
活用、管理方法など
空き家に関する
ガイドブックを配布

⑥ 空き家活用・企業と連携
空き家を活用する際の注意や
活用、管理方法など
空き家に関する
ガイドブックを配布

⑦ 空き家活用・企業と連携
空き家を活用する際の注意や
活用、管理方法など
空き家に関する
ガイドブックを配布

⑧ 空き家活用・企業と連携
空き家を活用する際の注意や
活用、管理方法など
空き家に関する
ガイドブックを配布

みんなの力で、未来づくり大作戦 【空き家を有効活用しよう！】声かけ作戦 2025

**空き家は、放置すると「厄介者」、
活用すれば「地域の宝」！**

地域の中心に増えつつある空き家。人が住まなくなると、地域の「厄介者」になって
しまいます。しかし、建物を修繕して使ったり、そこに人が住むと地域の賑わいにもなる。
空き家が「地域の宝」になるかもしれません。

すでに空き家になった、あるいは近い将来空き家になりそうな建物を、速速に活用する
必要があります。みんなで声をかけあいませんか？

空き家を活用しよう！

① 空き家を「地域の宝」にするには、活用方法が重要です。
② 空き家を「地域の宝」にするには、活用方法が重要です。
③ 空き家を「地域の宝」にするには、活用方法が重要です。

空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！

空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！
空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！
空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！

① 空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！
② 空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！
③ 空き家を「地域の宝」としてもう一度輝かせよう！

地域の中に増えつつある空き家。人が住まなくなると地域の「厄介者」になる前に、他の方に譲ったり貸したりすることで、空き家が「地域の宝」になるかもしれません。

空き家を放置すると、老朽化がどんどん進み、破損や倒壊のリスクが増していきます。また、ゴミの放置や不法侵入など、地域を不安にさせてしまいます。

町内で、あるいは知り合いの方に「せっかくの家を上手に使う方法を考えてみない？」とみんなで声をかけ合って、空き家を地域の宝として輝かせましょう。

「みんなで地域医療を守ろう！」 2025

みんなの一歩で、未来づくり大作戦

このまちですっと健康で暮らしていくために

「みんなて地域医療を守ろう!!」

作戦 2025



地域医療を守るために
私たちがやること

地域医療とは、痛みや病い地域でケアし続けることができるように、地域住民の健康を支える医療体制のことです。地域医療を維持していくには、病いに悩める方からつらい気持ちを持つこと、医療スタッフに感謝を表すことなど、私たちが市民から地域医療を支えることより大切です。

みんなて声をかけあって、身近な地域医療を守っていきましょう。

作戦1 上手に病院にかけあろう!

きょううけつ館をもっと活用しよう

病院内のきょううけつ館は、自分の病いの悩みや疑問をすぐに理解し、病いの苦しみを受けとめることができます。心、身体と向き合える、健康な暮らしを送ることが、医療関係者の役割にもつながります。



きょううけつ館の活用方法

- ① 予約制の相談
- ② 予約なしの相談
- ③ 相談科
- ④ 病院内の相談
- ⑤ 外来相談
- ⑥ がん相談
- ⑦ がん専門医療相談センター
- ⑧ がん専門医療相談センター

でももしけつ館時間内に相談しよう!

通常は診療時間外に、急病に悩む方へきょううけつ館を開放することがあります。病院内の相談室は、専門的なスタッフが対応している場合があり、医療機関によって開放日や時間があります。



きょううけつ館の活用方法

- ① 予約制の相談
- ② 予約なしの相談
- ③ 相談科
- ④ 病院内の相談
- ⑤ 外来相談
- ⑥ がん相談
- ⑦ がん専門医療相談センター
- ⑧ がん専門医療相談センター

作戦2 感謝の気持ちを伝えよう!

日々、私たちが健康を支えたり病いに悩める方に寄り添っているみなさんに感謝の気持ちを伝えましょう。みなさんからのいただいたメッセージを医療関係者に届けています。

一歩踏み出した一歩が、積み重なって医療関係者へ届く。皆さんの一言が、医療関係者へ届く。下記にメールアドレスやメッセージを記入した紙を、

医療機関

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 千代田市役所1階101号室



みんなの一品で、東大づくり大作戦！ 【みんなで地域医療を守ろう！】作戦2025

内容③ 地域に誇るイベントに参加しよう！

市民の健康状態に目を向け、健康づくりをきっかけに、地域医療に対する関心を深めよう！

小平市総合病院 病院祭

開催日	令和7年12月26日(金)
会場	小平市総合病院
内容	エーホール、ホール、サウナ・4F 多室、特別会の諸室 など

せりや健康フェスティバル

開催日	令和7年11月14日(金)
会場	サンゴラズ
内容	健康事業説明、健康相談 など



医療機関にはそれぞれの役割があります

一次医療
身近な
診療科など

二次医療
入院や手術が必要な
診療科など

三次医療
高度な医療が必要な
診療科など



＊かかりつけ医
市内の病院や
クリニック など

＊入院や手術に
対応する病院

＊小平市総合病院
総合診療科、救急科など

＊高度な医療に対応する病院
東京大学病院、国立総合病院、
高円寺総合病院

医療機関ごとに役割はそれぞれ異なり、小平市総合病院は二次医療に対応し
ながら一次医療も担います。より専門的な治療を必要、重症の患者さまへの担
担などは、市内の高度医療を扱う病院へお願いする場合があります。



● **小平市 健康・子育て支援課**

〒947-0025 群馬県小平市北町4丁目1番10号
Tel: 0276-612-3640, Mail: kenkou@city.sema.lg.jp




みんなの健康を守る一歩



住み慣れた地域ですっと安心して暮らすことができるよう、地域住民の健康を支えている地域医療。これを維持していくためには、市内に頼れるかかりつけ医を持つことや、医療スタッフに感謝を表すことなど、私たち市民から地域医療を支えることも大切です。

診療時間内に受診することで適切な診療を受ける、イベントなどに参加して自分の健康状態や健康づくりに関心を持つなど、上手に医療機関を利用することで、みんなで声をかけ合って身近な地域医療を守っていきましょう。

★作戦はこれからも増えていきます！

4 一歩を踏み出す仲間を増やす

未来を変えていくためには、できるだけ多くの人に一歩を踏み出していただくことが大切です。1人の10,000歩より10,000人の一歩がまちを大きく動かします。

ぜひご近所や友人など周りの方にもこの大作戦を教えて、参加の声かけをお願いします。

5 お約束

アンバサダーの皆さんが声かけするときのお約束です。

無理をせず、できる範囲で

アンバサダーは仕事でも職務でもありませんし、ノルマ也没有ありません。自分のできる無理のない範囲で結構です。



相手の気持ちに配慮して

人それぞれ価値観があり、生活環境も異なります。「実家にすぐ帰ってこい！」など、こちらの意見や価値観を押し付けないように気をつけましょう。相手に寄り添う配慮をお願いします。

相談を受けたら、市役所につないでください

もし、声をかけた人から具体的な支援内容について聞かれたら、このマニュアルを参考にお答えいただくか、制度の担当部署につないでください。こちらで親身に相談をお受けします。

※担当部署については資料編をご覧ください

6 未来づくりアンバサダーの将来ビジョン

まずは気軽に活動いただきたいのですが、年に数回程度、このような集まりが持てたらいいなと考えています。

アンバサダーに関する情報は、メールや文書のほか、小千谷市ホームページでも発信していきます。ゆくゆくは、グループLINEなどの活用も検討します。

また、将来的には皆さんのまちを想う気持ちを、**アンバサダー提案の作戦**という形で取り組めたらと考えています。

特に、医療や福祉、教育、観光、防災など市民全体に関わるテーマについては重要な作戦と位置付けて取り組んでいきたいと考えます。

みなさんの思いが、どんな方法なら実現できそうか、考えてみてください。



7 その他

- ・チラシが足りない場合は、企画政策課（83-3507）までご連絡ください。

作戦 1

＼ なんだかまちが面白くなってるらしいから ／

「小千谷に帰っておいでよ！」声かけ作戦 2025

【担当部署】

Ｕ・Ｉターンに関する支援：商工振興課 83-3556

⑨マイホーム取得補助金：建設課 83-3514

①子育て世帯移住支援金

東京圏（東京・埼玉・千葉・神奈川。離島などを除く）から市内に移住した子育て世帯に最大50万円を支給します。対象企業への就職などの条件があります。

②移住支援金

東京23区などから移住した世帯に最大100万円を支給します。18歳未満のお子さんがある場合、さらに1人100万円を加算します。就業などに関する条件があります。

※①と②は併用できません

③結婚新生活支援補助金

新婚世帯の方の自宅の新築費用や家賃、引っ越し費用などを最大60万円補助します。住所や年齢などの条件があります。

④ずっと住まいる応援事業【独自】【注目】

Ｕ・Ｉターンした人が住む住宅の家賃を最大144万円、最長5年間補助します。住所や年齢などの条件があります。

⑤おちやごころ奨学金返還支援事業【独自】【注目】【県内 トップクラス】

Ｕ・Ｉターンして奨学金を返還しながら働く方に、最大200万円、最長10年間補助します。住所や年齢などの条件があります。



⑥空き家利活用支援事業補助金

市内に転入する人が住むために空き家をリフォームする場合、最大100万円を補助します。住所や年齢などの条件があります。

⑦家財道具等処分支援事業補助金【独自】

空き家を有効に活用するため、家財道具などの処分費用を最大20万円補助します。空き家の持ち主が補助の対象です。

⑧空き家情報バンク制度

空き家をU・Iターン者が住む住宅として有効に活用するため、市ホームページで紹介する制度です。特に近年は問い合わせが多く、たくさんの物件が登録されています。

⑨定住促進マイホーム取得補助金【独自】 【注目】

市内でマイホームを取得する方に、最大100万円を補助します。ご本人の年齢や子どもの有無によって金額が変わります。

⑩U・Iターン学生就職活動支援事業

市外に住む学生の市内企業への就職活動に関する交通費や宿泊費について、1回あたり最大1万円を補助します。

⑪起業家育成支援事業【独自】

起業創業を目指す方を、起業セミナーなど伴走型の手厚いサポートで応援します。また、ビジネスコンテストで採用された場合、起業の経費を最大100万円補助します。

⑫就職応援サイト「ぽっぷわーく」【独自】

学生や若者の就職を応援し、市内企業の採用情報などの情報を発信しています。

⑬おぢやつつみ W I T H W I S H . 【独自】 【注目】

市外で頑張る市内出身の学生に、コシヒカリやそば、米菓など小千谷産品の詰め合わせを送ります。起業からの協賛をいただきながら、まちぐるみで学生を応援します。

作戦 2

＼ 子育て支援制度盛りだくさんで全力応援 ／

「子育てするならダンゼン小千谷！」声かけ作戦 2025

【担当部署】

①～⑭	：健康・子育て応援課	83-3640
⑮～⑲	：教育保育課	83-3519
⑳	：商工振興課	83-3556
㉑	：文化スポーツ課（市民会館）	82-9111
㉒	：企画政策課	83-3507

①不妊不育治療費助成【独自】

不妊治療や不育治療にかかる医療費などを年間2回まで助成します。治療期間や住所などの条件があります。

②妊産婦医療費無料【独自】【注目】【全国トップレベル】

妊産婦さんが県内の医療機関等で受診した医療費の自己負担分が無料になります。出産した月の翌月までが対象です。

③妊産婦検診費用無料

妊産婦さんが県外の医療機関等で健康診査を受診した場合の自己負担額を助成します。

④出産応援給付金

マタニティ面談を受けた妊婦さんに応援金として5万円を支給します。

⑤うぶごえ教室

安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎えられるように、助産師や保健師、管理栄養士による教室を開催しています。

⑥産後ケア【独自】

出産後1年未満の母子の悩みを、助産師などの専門職が相談に乗りサポートします。

※令和7年度から利用料が無料になる予定です



⑦子育て応援給付金

出産後の新生児1人につき5万円を応援金として支給します。

⑧伴走型の相談支援

地域別の担当保健師、保育士、管理栄養士、相談員などの専門職が、妊娠～出産～育児にわたって、親子に寄り添って相談に乗りながら伴走型でサポートします。

⑨子育てサロン

妊婦さんや産後の親子が集まって、ゆったりと過ごしながら、助産師や保健師へ妊娠・出産・育児についての相談をする場です。赤ちゃんの身長・体重測定などもできます。

⑩おぢやつつみ Smile & Family 【独自】 【注目】

乳幼児健診などの際に、3歳までの子どもの成長と親のスキルアップを応援する伴走型ギフト（ミルクなどの育児用品や飲食店利用券など）をお贈りします。

⑪子ども医療費無料 【独自】 【注目】 【全国トップレベル】

0歳から18歳までのお子さんの医療費の自己負担分が無料になります。

⑫病児病後児保育室 【独自】 【全国トップレベル】

病気やケガで保育園などに通えない子どもを預かり、子育てと仕事の両立を応援します。利用料は1人1回500円です。

⑬わんパーク

小千谷市の子育て支援の拠点施設です。子育てに関する相談を受けるだけでなく、お子さんの一時預かりのほか、子育てイベントや講座を開催したり、プレイルームやキッズルームで遊ぶこともできます。

⑭ファミリー・サポート・センター

育児に関するお手伝いを受けたい人と、お手伝いしたい人をマッチングすることで、地域ぐるみで子育てを応援する制度です。



⑮保育園早朝・延長保育【独自】

仕事などで朝夕の忙しい時間帯でも、無料で保育を受けることができます。

⑯放課後児童クラブ

仕事などで日中に保護者がいない小学生の、放課後や夏休みなどの居場所として開設されています。条件によって、2人目以降の利用料が半額になります。

⑰就学援助制度

経済的な理由により、就学費用の負担が困難な小中学生の保護者に学用品などを支給します。所得制限などの条件があります。

⑱奨学金貸与【独自】

高校や大学に進学する生徒に奨学金を貸与します。条件により金額が異なります。

⑲小千谷学生寮【独自】

東京に進学する市内出身者は東京都杉並区にある学生寮に入居できます。寮母が常駐し食事を提供します。男女とも利用可能です。

⑳奨学金返還支援（＝おちやごころ奨学金返還支援事業）【独自】【注目】【全国トップレベル】

U・Iターンして奨学金を返還しながら働く方に、最大200万円、最長10年間補助します。住所や年齢などの条件があります。

㉑ときめきめぐりあい推進事業【独自】

結婚したい男女のマッチングや婚活イベントなど出会いの場づくりにより、結婚したい人の希望を叶えます。

㉒みんなでお祝いおちやファミリー

結婚した人や出生した人のお名前を広報おちやに掲載し、市民みんなで祝福します。

作戦 3

＼ 空き家をまちの宝にチェンジ！／

「空き家を活用しよう！」声かけ作戦 2025

①空き家情報バンク制度

※担当部署は資料編 1 ページを参照

空き家をU・Iターン者が住む住宅として有効に活用するため、市ホームページで紹介する制度です。特に近年は問い合わせが多く、たくさんの物件が登録されています。

②定住促進マイホーム取得補助金【独自】【注目】

市内でマイホームを取得する方に、最大100万円を補助します。ご本人の年齢や子どもの有無によって金額が変わります。

③空き家利活用支援事業補助金

市内に転入する人が住むために空き家をリフォームする場合、最大100万円を補助します。住所や年齢などの条件があります。

④家財道具等処分支援事業補助金【独自】

空き家を有効に活用するため、家財道具などの処分費用を最大20万円補助します。空き家の持ち主が補助の対象です。

作戦 4

＼ このまちですっと健康で暮らしていくために／

「みんなで地域医療を守ろう！」作戦 2025

①医療機関を守るために私たちができること

- ・市内にかかりつけ医を持つ
- ・診療時間内に受診する
- ・医療に関するイベントに参加する
- ・医療イベントに参加する

②小千谷総合病院の産科の魅力がアップしています【注目】

- ・妊娠判定のために受診料が無料に
- ・出産後の祝いとして提供される特別な食事がグレードアップ
- ・産科に新しい医療機器を導入

「未来づくりアンバサダー」にご登録いただき、改めて感謝申し上げます。

小千谷市は消滅可能性自治体に分類されましたが、絶対に消滅しません。それは、皆さんのようにまちの未来を思い、自分だけでなく誰かのために行動できる「利他の精神」を受け継ぐ人たちがこのまちにいるからです。

5年後、10年後、20年後の小千谷はどうなっているでしょうか。きっと今よりももっと素晴らしいまちになっている、そのために、今ここから一歩を踏み出していきましょう。

**あなたのワンアクションが、 一歩  に
小千谷の今を、未来をつくる になります！**

【お問い合わせ・ご意見】

小千谷市企画政策課

TEL／83-3507

MAIL／plan@city.ojiya.niigata.jp