



「生命地域創造」

市報

みようこう

令和3年6月号 No.195

二密避けてさわやかに

6月おすすめのスポット

※説明2ページ



←動画はこちら

目次

- 3ページ 市内の出来事「ワクチン接種関連」
- 4ページ 特集「手話で心をつないでみませんか」
- 6ページ 市政「LINEによる発信・財政状況など」
- 10ページ お知らせ
- 23ページ うぶごえ・おくやみ、図書
- 24ページ これが私たちのSDGs 「新井信用金庫」

今月の表紙「三密避けてさわやかに」

表紙の写真は、笹ヶ峰高原の入道池。牧場の端にある小さな池で、年間を通して池の底から水が湧き出ています。笹ヶ峰高原には、この池のほかにも、宇棚の清水や清水ヶ池、仙人池などの水資源が豊富にあります。

6月は環境月間で環境保全に対する関心を高める季節。私たちの周りに存在する豊かな自然を守り、未来に引き継いでいくことは、持続可能なまちづくり・SDGsの行動にもつながります。

緑あふれる6月に、三密避けて、マスクして、爽やかな笹ヶ峰高原で水巡りをしながら、妙高の豊かな自然を感じてみませんか。

入道池の水が湧き出る瞬間。底にある砂(▲)が煙のように広がります。



「市報みょうこう」をさらに読みやすく

～共生社会の実現に向けて、今月号から「UD フォント」を導入～

人は情報の80%以上を視覚から得ていると言われています。そして、その視覚情報のほとんどは、「文字」によってもたらされていることは、間違いありません。それだけに文字の不明瞭さは、時として致命的なコミュニケーションの欠如を引き起こします。このような事態を未然に防ぐためには、文字そのものがわかりやすく、読みやすく、読み間違えにくいことが求められます。つまり、誰がどんな状況でも、正しく機能する「UD (ユニバーサルデザイン)」という発想が、文字のデザインにも求められています。

年齢や障がいの有無、個々の能力差などにかかわらず、多くの人々が利用しやすいように「UD」の思想が文字に込められた「UD フォント」を「情報のユニバーサルデザイン化」を実現する手段として、市でも導入しました。

<UD フォントのコンセプト 出典：(株) モリサワ (UDフォント開発業者) 作成資料>

文章が読みやすいこと

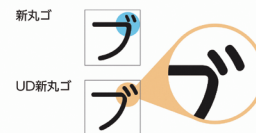
漢字とかなの大きさに少しリズムをつけると文章が読みやすくなります。文字がパラパラとしない美しいバランスを保ち、読みやすさの中でそれぞれの文字がしっかりと見えてきます。

新ゴ
満天に散在する星の一群を綴り合せて、いろいろな形を想像して出来たのが星座である。星座は人間の詩的空想の産物であって、いかに沢山の星が天にあるからと云っても、それらが精密な物体を型造る程沢山あるわけではなく、いくつか点在する星と星との間に人間が勝手な空想の線を描いて

UD新ゴ
満天に散在する星の一群を綴り合せて、いろいろな形を想像して出来たのが星座である。星座は人間の詩的空想の産物であって、いかに沢山の星が天にあるからと云っても、それらが精密な物体を型造る程沢山あるわけではなく、いくつか点在する星と星との間に人間が勝手な空想の線を描いて

読み間違えにくいこと

濁点・半濁点を大きくして、区別をつけやすくしています。



光がまぶしかったり、かすれたりしても、しっかり読み取れます。

リュウミン

見やすい書体

UD黎ミン

見やすい書体

文字のかたちがわかりやすいこと

空間を広くとるとつぶれにくく、見やすくなります。かたちが手書きに近いと、直感的に認識できます。



はなれが明確になると、シルエットの似た文字を判別しやすくなります。



市から発信される情報は子ども・高齢者・障がい者など問わず、すべてのかたの生活に欠かせない大切な情報です。UD フォントを活用することでより正しく情報を伝えることが可能となり、発信内容の理解と満足度の向上につながると市では考えています。市が目指す地域との共生及びSDGsの理念にもある「誰ひとり取り残さない」社会を目指して、「伝わる」情報の発信を心がけながら、今後も「市報みょうこう」の編集に取り組んでいきます。

安心して暮らせる日常を取り戻すために

～ワクチン接種にご協力ください～【市内の出来事 特別版】



▼65歳以上のかたの接種開始

新型コロナウイルスの集団接種が、5月10日の妙高高原メッセ会場を皮切りに始まりました。接種会場は、地域別に設けられ、妙高高原メッセの他に、妙高ふれあいパーク、新井ふれあい会館の3会場です。

また、4月下旬からは医療従事者や福祉施設入居者向けの接種も実施しています。

6月以降もワクチンの供給状況に応じて、平日は週3回（午後）、土日は1日かけて、7月下旬までを目標に、2回の接種を完了させる予定です。



▼接種日時のご案内は順次発送

接種対象のかたには、事前に郵送で日時や会場などが記載された案内をお届けしています。

また、64歳以下のかたについては8月中の開始を目的に施設従事者や基礎疾患のあるかたなどを優先し、段階的に、接種を行う予定です。



円滑な接種を目的に業務従事者への説明会と模擬訓練を実施しました（4月18日 新井ふれあい会館など）



接種業務には欠かすことのできない医療従事者に先行して接種が行われました（けいなん総合病院）

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つばねえ・おくやみ

集団接種の流れ

～会場ではスタッフの指示にご協力いただくようお願いいたします～



<対象者の皆さまへのお願い>

- ▶ご案内の指定時間帯にご来場ください
⇒会場内の三密回避や待ち時間の短縮につながります
- ▶予診票は事前に記入して、ご来場ください
⇒記入いただくと、当日の受付がスムーズに進みます

最新情報ははこちらから



妙高市
ホームページ



首相官邸
ホームページ

※ワクチン接種の詳しい情報は、「市報みょうこう」と同時配布のチラシをご覧ください

市では障がいのあるかたが地域で安心して暮らすことのできる社会の実現に向けて、取り組みを進めています。その一環として4月1日に制定した「手話言語条例」の内容と、手話の普及について紹介します。

手話で心をつないでみませんか。



手話は言語のひとつ

手話は、音声言語である日本語とは異なり、手指や身体の動きを使って視覚的に表現するものです。ろう者(※)は、手話を通じて必要な情報を取得し、コミュニケーションを円滑にするなど、社会生活を営む上で欠かせない言語として、手話を大切に育んできました。

平成18年に国際連合総会で採択された、「障害者の権利に関

する条約」で、「言語」とは、音声言語及び手話その他の形態の非音声言語をいう」と定義されました。また、平成23年に改正された「障害者基本法」でも、手話は言語として明確に位置付けられています。日常生活への浸透は、じゅうぶんとは言えないことも事実です。

「障害者基本法」では、すべてのかたが障がいの有無によってわけがたなく、一人ひとりを尊重し合いながら共生する社会の実現に向けて、国や地方公共団体に対して様々な取り組みを計画・推進することとしています。

このような社会状況をふまえて、市は手話に対する理解を深めてもらうことを目的に、令和3年4月1日付けで手話言語条例を制定しました。

※ろう者：手話を言語として日常生活または社会生活を営む上で、日本手話及び手指日本語を主なコミュニケーション手段として用いている耳の聞こえないかた

<条例で規定している主な内容>

- ▶市は手話の普及及びろう者に対する理解の促進に関する施策を実施
⇒手話通訳者の養成、派遣及びその活動環境の充実、意思疎通の支援
- ▶市民及び事業者は市が推進する施策の協力に努める



3月25日 条例可決後に撮影
新潟県聴覚障害者協会・妙高市ろう協会の皆さん、市長・市議

ろう者（聴覚障がい者）の 生きた手話を学びませんか



<手話サークルあじさい>

- ▶活動日程 毎週火曜日 10時30分～12時
- ▶場 所 いきいきプラザ
- ▶会 員 10人
- ▶内 容 第1・第2火曜日⇒学習会
第3火曜日⇒手話を使ったゲーム
第4火曜日⇒手話でおしゃべり
- ▶問い合わせ
代 表 貫和美穂（ろう者） ☎ 080-1050-9208
※連絡はショートメールのみ
副代表 長谷川裕子（聴者） ☎ 090-4740-7471

<手話奉仕員養成講座（手話教室）>

- ▶入門コース
手話の経験がほとんどないかた、手話に興味を持っているかたを対象に、日常会話で必要な手話を学びます。
- ▶基礎コース
手話奉仕員養成講座入門コース修了者を対象に、手話でのコミュニケーション能力を更に身につけます。
- ▶応用コース
手話奉仕員を目指すかたを対象に通訳に関する学習をします。
- ▶申し込み・問い合わせ
市役所福祉介護課へ

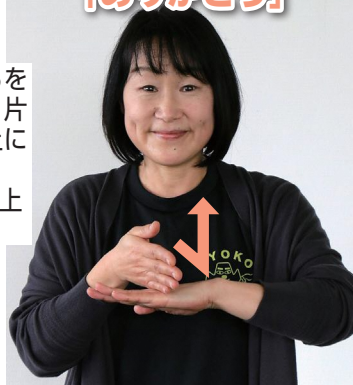


市内で活動する手話通訳者の皆さん



手話の一例です

「ありがとう」



- ①片方の手のひらを下に向け、もう片方の手を甲の上に垂直に置く
- ②上に置いた手を上げる

「よろしくお願いします」



- ①鼻の前で握ったこぶしを前に出す
- ②顔の正面から手を前に出し、お辞儀する

「お疲れさまです」



片方のこぶしで、手首のところをトントンと2回叩く



▲県障害福祉課
(ホームページ)



▲全日本ろうあ連盟
(ホームページ)

▲手話の理解を深めるために▼

第3次妙高市総合計画では、次の時代につながるまちづくりを進めていくため、17の開発目標からなるSDGsの達成に向けた取り組みを位置づけています。SDGsの基本理念は「誰一人取り残さない」社会の実現にあります。「手話言語条例」の制定をきっかけとして、手話の普及とさらなる障がい者への理解を促進し、すべての市民が地域で共に安心して生活を送ることができるよう社会を目指します。そのため条例では、市が総合的かつ計画的に施策を推進するよう定めています。今後、手話の普及や、ろう者への理解・配慮を促すために研修会の開催や、市報・ホームページなどでの周知啓発を行います。

また、市役所窓口での手話による対応、手話通訳者のさらなる育成・確保に向けた養成講座を行っていきます。

つながりと支え合いによる
地域共生社会実現の一助に

LINEはじめました

ただいま、友だち募集中



妙高市公式 LINE のトップページ 市ホームページの公式 LINE のページ

市の様々な情報や魅力を発信する手段としてLINE（ライン）を活用し、市民をはじめとする多くの皆さんに、市政情報や緊急情報をお届けします。

妙高市LINEのトップページには、6つの情報（市ホームページ、新型コロナウイルス感染症関連の情報、ごみ品目検索、市報みょうこう、ライブカメラ、妙高観光局ホームページ）へのリンクを設定しています。

友だち登録の方法

下のQRコードから、市ホームページの妙高市公式LINEのページにアクセスし、「妙高市LINE公式アカウント運用方針」に同意の上、登録してください。



発信する内容

- ・市ホームページや市報に掲載している情報を中心とした市政情報
- ・市のイベントや魅力発信に関する情報
- ・災害時などにおける緊急情報

【問い合わせ】
総務課広報広聴係
☎ 74 - 0004

妙高市役所（正職員）採用試験 ～令和4年4月採用～

市役所では、「やる気」と、市民との交流や対話ができる「コミュニケーション能力」があり、市民生活の身近な問題を「相手（市民）の立場に立って共に考えられる」ことができる人材を求めています。「妙高市が好き」「妙高市をこんな風にしていきたい」、そんな強い思いを持っているかたの応募をお待ちしています。

- ▶ 募集案内…受験申込書は市役所、各支所、市ホームページにあります
- ▶ 申込期間…6月30日（水）までの平日8時30分～17時15分 ※郵送の場合は30日必着
- ▶ 一次試験日…7月11日（日）
- ▶ 募集職種

| 募集職種 | 受験資格 |
|-----------|--|
| ①一般事務（上級） | 平成4年4月2日～平成12年4月1日生まれで4年制の大学などを卒業（見込）のかた |
| ②保健師 | 平成4年4月2日～平成12年4月1日生まれで保健師免許を取得（見込）のかた |
| ③保育士・養護教諭 | 平成4年4月2日以降生まれで保育士資格、幼稚園教諭普通免許の両方を取得（見込）のかた |

※一般事務（初級）、技師、社会人（経験者）枠などは8月号でお知らせする予定です。

【申し込み・問い合わせ】 ☎ 944-8686 妙高市栄町5-1 総務課人事係 ☎ 74 - 0003

妙高市の財政状況を公表します

～令和2年度予算の執行状況～

市では、皆さんに納めていただいた税金などがどのように使われているのかお知らせするために、条例に基づき、毎年2回、予算の執行状況などを公表しています。今回は、令和2年度予算における「令和3年3月末現在」の状況をお知らせします。

1. 一般会計

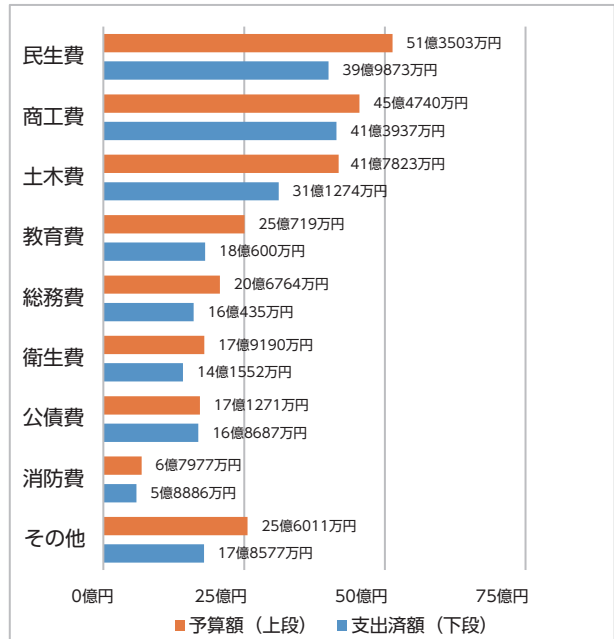
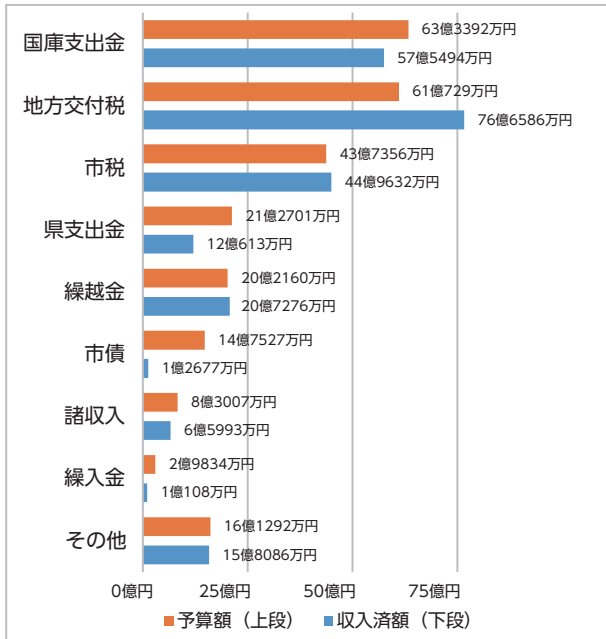
【歳入】

収入済額 236 億 6465 万円
(収入率 94.0%)

【歳出】

支出済額 201 億 3821 万円
(支出率 80.0%)

予算額 251 億 7998 万円 (歳入歳出同額) ※令和元年度からの繰越含む



2. 特別会計

| 会計 | 予算額 | 収入済額 | 収入率 | 支出済額 | 支出率 |
|------------|--------------|--------------|--------|--------------|-------|
| 国民健康保険 | 31 億 2822 万円 | 28 億 8588 万円 | 92.3% | 27 億 1454 万円 | 86.8% |
| 介護保険 | 47 億 1014 万円 | 39 億 1900 万円 | 83.2% | 41 億 9379 万円 | 89.0% |
| 高柳工場団地開発事業 | 530 万円 | 499 万円 | 94.2% | 35 万円 | 6.6% |
| 杉野沢財産区 | 737 万円 | 759 万円 | 103.0% | 603 万円 | 81.8% |
| 後期高齢者医療 | 4 億 1703 万円 | 3 億 9585 万円 | 94.9% | 4 億 1042 万円 | 98.4% |

3. 公営企業会計

| 会計 | 歳入予算額 | 収入済額 | 歳出予算額 | 支出済額 |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 水道事業(収益的収支) | 8 億 8380 万円 | 8 億 3935 万円 | 8 億 3498 万円 | 7 億 9849 万円 |
| 水道事業(資本的収支) | 2 億 1969 万円 | 1 億 6057 万円 | 7 億 457 万円 | 4 億 1705 万円 |
| ガス事業(収益的収支) | 10 億 9954 万円 | 8 億 9388 万円 | 10 億 6985 万円 | 8 億 3739 万円 |
| ガス事業(資本的収支) | 1750 万円 | 254 万円 | 1 億 8341 万円 | 1 億 3291 万円 |
| 下水道事業(収益的収支) | 19 億 2507 万円 | 18 億 7995 万円 | 15 億 8834 万円 | 14 億 8659 万円 |
| 下水道事業(資本的収支) | 5 億 3040 万円 | 5 億 3072 万円 | 13 億 5166 万円 | 13 億 2102 万円 |
| 簡易水道事業(収益的収支) | 3 億 6034 万円 | 3 億 4029 万円 | 3 億 3358 万円 | 3 億 1295 万円 |
| 簡易水道事業(資本的収支) | 1 億 7615 万円 | 1 億 2917 万円 | 2 億 6020 万円 | 2 億 1332 万円 |

4. 市有財産の状況

| | |
|------|----------------------------|
| 基金 | 81 億 5726 万円 |
| 有価証券 | 1 億 8475 万円 |
| 土地 | 1598 万 9626 m ² |
| 建物 | 23 万 5512 m ² |

5. 市債(借入金)の状況

| 会計 | 現在残高 |
|--------|---------------|
| 一般会計 | 190 億 700 万円 |
| その他の会計 | 144 億 1118 万円 |
| 計 | 334 億 1818 万円 |

ゼロカーボンニュース No.2 ZERO CARBON NEWS



6月は環境月間、6月5日は環境の日です。そこで、今月の「ゼロカーボンニュース」では、6月の環境月間に関連して妙高市の美しい自然環境を守り、地球温暖化を防止するため、皆さんに取り組んでほしいことを紹介します。環境問題をきっかけに、環境について考え、できることから始めましょう。

海洋プラスチックごみが深刻な問題となっています

世界では少なくとも年間 800 万トンの適正に廃棄されなかったプラスチックごみが海に流出し、そのうち 2 万トンから 6 万トンのプラスチックごみは、日本から流出していると推計されています。

これらのプラスチックを海の生物が食べてしまう被害や、細くなったマイクロプラスチックを食べた魚をさらに人が食べることによる影響が懸念されています。

このままでは、2050 年の海は、魚よりもごみの量が多くなると予測されています。



プラスチックごみを削減するために

繰り返し使えるマイボトルやマイバッグを利用することで、使い捨てプラスチックの削減に繋がっていきます。また、地球温暖化をもたらす二酸化炭素の発生を抑制できます。

市では、マイボトルやマイバッグの使用、プラスチック製品の4R(リデュース、リユース、リサイクル、リプレイス)※など、便利なプラスチック製品と賢く付き合う“プラスチックスマート”の活動を推奨しています。

※「リデュース」…ごみの発生、資源の消費をもとから減らすこと

「リユース」…使える物は、繰り返し使うこと

「リサイクル」…ごみを資源として再び利用すること

「リプレイス」…代替素材へ置き換えること



<マイバッグの作り方>



マイボトルを使いましょう

学校や職場、外出先に水筒などのマイボトルを持っていきましょう。自宅から飲み物を持って出かける方が出費を抑えることができ、節約に繋がります。一部のお店では、マイボトルを持参することで、値引きサービスを受けることができます。

また、飲みたいときにいつでも水分補給ができ、これからの季節には熱中症の予防にもなります。気分や体調に合わせた飲み物を自分で入れることもできます。



～マイボトルを使って、ごみを削減していきましょう！～

住み慣れた地域で共に

「全住民アンケート実施補助金」を活用して今後の地域づくり活動のヒントに

各地域や年代で抱えている課題を見える化し、住民の潜在的なニーズを拾い上げ、今後の地域づくり活動につなげていく手段として「全住民アンケート」を実施しませんか。令和3年度から、全住民アンケートに対する経費の一部を補助する制度を新設しました。

- 対象団体：自治会、町内会、地域づくり団体
- 対象事業：世代別の住民ニーズを把握し、今後の地域づくり活動にいかすために行う「全住民アンケート」
- 補助率等：地域のスケジュールに合わせ、単年度ごとに必要な取り組みを補助

全住民アンケート

対象は
中学生以上全員



| 補助対象経費 | 補助率 | 限度額 |
|---------------------------------------|-----|------|
| アンケートの実施に係る経費 ➡消耗品費、印刷費など | 2/3 | 6万円 |
| アンケートの集計・分析に係る経費 ➡集計委託費、消耗品費、印刷費など | 2/3 | 14万円 |

※補助金を活用する場合は、事前に地域づくり協働センター(☎73-7808)にご相談ください

市内の出来事

妙高里山応援団(サトヤマン)が活動支援に出動します

人口減少や高齢化により、草刈りなどの共同作業や地域行事の実施が難しくなっていませんか。市では地域内外の事業所や個人などのボランティアで結成した「妙高里山応援団」通称サトヤマンを派遣し、住民だけでは実施や継続が困難となっている地域の活動を支援しながら、住民とサトヤマンの交流による地域の活性化に取り組んでいます。

地域活動に取り組みたいけど、人手が足りず困っているという地域は、ぜひ一度ご相談ください。

| | |
|-------|---|
| 対象活動 | 地域から要請のあった以下のような活動 ①草刈りや用水路の清掃などの環境保全活動 ②地域の祭りや行事などの支援活動 ③防除ネット設置などの鳥獣害対策活動 など |
| 申し込み等 | 支援を要望する場合は、活動の30日前までに申込書の提出が必要になりますので、事前に妙高市地域づくり協働センター(☎73-7808)へご連絡ください。 |



▲活動の様子

特集

市政

お知らせ

みょうこう縁結びボランティアについて

少子化の要因の一つである晩婚・未婚化対策として、みょうこう出会いサポート実行委員会を設立し、「みょうこう出会いサポートセンター」を運営しています。サポートセンターでは、出会いイベントの開催や縁結びボランティアの募集など様々な婚活サポートを行っています。また、縁結びボランティアは、地域の独身者への結婚に関する情報提供やイベントPRなどの支援活動をしています。(4月末時点の会員数は20人)

縁結びボランティアは、随時募集しています。妙高の魅力を発信し、より多くの出会いや結婚をサポートすることに関心のあるかたは、お問い合わせください。



【問い合わせ先】妙高市中町 4-16 いきいきプラザ 3階
ゆめきゃんぱす内 ☎ 080-6259-8211 FAX 70-6518
みょうこう出会いサポート実行委員会



HP▶



問い合わせ…地域共生課 地域協働推進係☎ 74-0063、移住定住推進係☎ 74-0064

つばいんえ・おくやみ

お知らせ

時日時 会場 対象 内容 申込方法
 法・締め切り 他その他 ¥参加料などの金額
 定定員 問申し込み先・問い合わせ FAXファクス
 HPホームページアドレス 〇メールアドレス

募集



ふるさと納税 返礼品の提供事業者

【妙高山麓ゆめ基金】

返礼品提供事業者として登録されると、ふるさと納税受付サイトに掲載され、自社製品を県内外にPRできます。
 市内で製造・加工された地場産品や提供されているサービス（施設利用券など）
 申所定の様式を市へ提出（随時受付） ※申請書類を審査し、後日結果を通知

¥無料
 他募集要領や申請様式は、市ホームページに掲載
 ホームページに掲載
 問財務課 ☎74・0007

地域の元気づくり 活動補助金（二次募集）

地域活動団体や学生の皆さんが、自主的に行う「まちづくり活動」を支援します。

【地域のやる気事業】

内総事業費の8割（限度額1年目30万円、2年目以降、各年100万円）を限度に補助（3か年度限度）

内団体：構成員が5人以上

で、市内を活動拠点としている市民活動団体やNPO法人または、町内会などの地域自治組織 ※宗教団体、政治活動団体などは対象外 ▼事業：①地域コミュニティの活性化を図るための事業 ②地域の特色を活かし、魅力を高めるための事業 ③市民や地域が抱える課題を解決するための事業など

申6月25日(金)まで

【Myoko夢チャレンジ事業】

内高校生以上の学生のチャレンジ的・試行的な活動に対し、

6月議会放送予定

問議会事務局 ☎74-0043

| 日程 | 放送内容 | 開始時間 |
|--------|--------------------|------|
| 4日(金) | 本会議 (提案説明・総括質疑) | 10時 |
| 10日(木) | 本会議 (一般質問) | 10時 |
| 11日(金) | 本会議 (一般質問) | 10時 |
| 15日(火) | 産業経済委員会 | 10時 |
| 16日(水) | 総務文教委員会 | 10時 |
| 17日(木) | 建設厚生委員会 | 10時 |
| 22日(火) | 本会議 (議案採決) | 10時 |

※11日(金)は、質問者数などの影響で休会となる場合あり
 ※黒文字…上越ケーブルビジョン、インターネット中継あり。緑文字…インターネット中継のみ
 ※放送は、審議の状況により一時中断する場合あり

5万円を限度に補助

申12月10日(金)まで

内共通事項：申請書類を期限までに地域づくり協働センター（勤労者研修センター内）へ提出 ※申請書・募集要項は地域づくり協働センター、市役所、各支所、市ホームページにあり
 問地域づくり協働センター ☎73・7808

税務職員(国家公務員)

内①令和3年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起

上越テクノスクール

内医療事務・調剤事務科2期

時8月27日(金)～11月26日(金)

平日 9時45分～16時25分

申6月4日(金)～8月3日(火)

¥無料 ※教材費などは自己

算して3年を経過していない

かた ②令和4年3月までに

高等学校または中等教育学校卒業見込みのかた

申原則インターネット申込

令和3年6月21日(月)9時～6

月30日(水)【受信有効】

問人事院人材局試験課

☎03・3581・5311

NEW OPEN
 ミュー Mieux
 Hair and Spa

特典2 縮毛矯正：平日1名様限定
 ※カット、パブルトリートメント、ブロー込み

50%OFF (7/16まで)

ショート¥13,200～ M: +¥1,100 L: +¥2,200

〒944-0047 妙高市白山町4-12-27 TEL.0255-72-5834 携帯.090-1999-9443 代表 岩崎 直美

特典1 妙高エリア初!
 今話題のマイクロバブルシステム
 『marbb』(マープ)導入
 足すのではなく、良さを引き出す、美容法。

頭皮ケア・髪質改善スパ
 メニューにプラス無料体験
 カットのみ ¥2,800(税込)

Access Map

営業時間 / 9:00～18:00
 定休日 / 毎週月曜日・第一火曜日

上越人材ハイスクール

<庭木の手入れの仕方>

▶期間…7月8日(木)～16日(金)
木・金曜日 8時45分～16時25分(全4回)
▶受講料…1万5000円

<2級建築士(製図)>受験手続済みの方対象

▶期間…7月9日(金)～9月10日(金)
月・水・金曜日 18時45分～21時10分(全20回)
▶受講料…3万6000円

<エクセル応用>

▶期間…6月30日(水)～7月16日(金)
水・金曜日 18時～21時10分(全6回)
▶受講料…1万7000円

<エクセルマクロVBA入門>

▶期間…7月28日(水)～8月20日(金)
水・金曜日 18時45分～21時10分(全6回)
▶受講料…1万7000円

<第1種電気工事(学科)>

▶期間…7月28日(水)～10月1日(金)
月・水・金曜日 18時45分～21時10分(全22回)
▶受講料…3万5000円

<ビジネスマナーフォローアップ研修>

▶期間…7月8日(木)～9日(金)
9時～16時(全2回)
▶受講料…1万5000円

<品質管理>

▶期間…7月20日(火)～21日(水)
9時～16時(全2回)
▶受講料…1万5000円

<油圧・空気圧装置>

▶期間…7月12日(月)～16日(金)
月・水・金曜日 18時～21時10分(全3回)
▶受講料…1万5000円

問 上越人材ハイスクール ☎ 025-523-2690

南葉山古道整備
時 6月20日(日)7時～15時30分
万内川砂防公園駐車場集合
会 矢代山地・籠町南葉山く青
田南葉山
¥無料(昼食、飲み物持参)

負担(3万5000円程度)
▼介護員養成科2期
時 9月16日(木)～11月15日(月)
平日 9時～16時40分
申 8月26日(木)まで
¥無料 ※教材費などは自己
負担(9800円程度)
問 ハローワーク妙高
☎ 73・7611

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

**妙高市医師養成
修学資金を貸与**
将来、市内医療機関での従事
事を考える医学生に対して、
市から修学資金を貸与します。
対 内科・外科・整形外科・小
児科・産婦人科の医師となり、
市内病院などの常時勤務医師
または開業医として従事する
意思を有している医学生(2
年以上の医学生や市外出身
者も対象)
▼貸与額：月30万円(上限)
▼貸与期間：最長6年
▼返還免除：医師免許を取得
し、臨床研修修了後、市内医
療機関の医師(病院などの常
時勤務医師または開業医)と
して、貸与期間の1.5倍に
相当する期間を継続して従事
した場合は、返還を全額免除。
ただし、臨床研修修了後から

市内医療機関に従事するまで
に、専門医研修の履修などを
考慮し、5年を限度として従
事開始を猶予
他 詳細は、市ホームページを
ご覧ください
問 健康保険課 ☎ 74・0056

**県文化芸術活動
支援事業補助金**
新型コロナウイルス感染症
により、活動の縮小や中止を
余儀なくされている文化芸術
団体などの活動を支援します。
対 県内に居住または主な拠点
として芸術活動を行っている
団体や個人 ▼対象期間：令
和3年4月～令和4年3月
内 次のすべてに該当する文化
芸術公演など ①新潟市を除
く県内の文化施設などを利用
し、広く文化芸術の鑑賞機会
を提供するもの ②業種別ガ
イドラインに沿った感染症対
策を講じているもの ③不特
定多数の集客を伴うもの
▼補助率：100% ▼限度
額：100万円
申 令和4年3月10日まで
問 県民生活・環境部文化振興課
☎ 025・256・8495

あらいしんきん
カーライフプラン
◆ご融資金額：1,000万円以内
◆ご融資期間：10年以内
皆さまに親しまれる **新井信用金庫**

ネット注文サービス“e-hon”会員募集
e-hon 全国書店ネットワーク
まずは、**無料の会員登録を!**
送料**無料!**個別包装!
コミック、雑誌、単行本から
CD、DVDのご注文も受け付けます!
QRコードまたは以下のアドレスから
(約1分で登録完了) お支払いは、クレジットカードでもOK。
ご自宅への配送も可能です。
https://www.e-hon.ne.jp/SHOP458230
受取は、ニシワキ電気朝日町店へ
営業時間：午前9時～午後6時まで 電話：0255-73-7050

税・健康・福祉

労災保険・雇用保険 年度更新について

令和3年度労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は、7月12日(月)までです。期間内に、最寄りの労働局、労働基準監督署または金融機関にて、申告・納付ください。手続きは、24時間いつでも申請や届け出が可能な「電子申請」をご活用ください。電子申請は「e-Gov」から行うことができます。労働保険関係の手続き（一部を除く）は、GビズIDを利用して行うことが可能です。

☎厚生労働省労働基準局労働保険徴収課
☎03・5253・1111

国民年金の任意加入制度について

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ満額の年金を受け取ることができません。納付済期間が40年間に満た

ない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けするためには保険料の納付済期間や免除期間などが10年以上必要となりますが、この要件を満たすために、65歳になるまで任意加入することができます。また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、任意加入することができます。

☎上越年金事務所国民年金課
☎025・524・4112
健康保険課 ☎74・0056

介護保険のお知らせ

【負担限度額認定証の更新】

対象者に6月中旬ごろ申請書を送付しますので、6月末までに手続きをしてください。

【負担限度額に関する変更】

8月から利用者負担段階の判定要件及び、食費などの自己負担額が変わります。主な変更点は次のとおり。

- ①利用者負担段階が3段階から4段階に
- ②利用者負担段

階を判定する際の「預貯金等の資産」の基準額
③利用者負担が第2から第4段階のかたの食費負担額
詳しくは、申請書に同封するチラシまたは市ホームページでご確認ください。
☎福祉介護課 ☎74・0016



リユース情報

(5月14日現在)

【不用品登録バンク情報】

▼譲りたい：【無料】電話機（子機含む）、衣装タンス、シングルベッド、冷蔵庫、一輪車のタイヤ、テーブル、椅子、シングルパイプベッド

【有料】介護用組立式ベッド、木製タンス、衣装ケース、スーツケース、ベッド、ゴルフ道具、スキー道具、オルガン、自転車、はしご、除湿機、ベレー帽

▼譲ってほしい：ジュースミキサー、ふとん乾燥機、シニアカー、ホッピング、家庭菜園用ビニールハウス、支柱（イボ竹）、鳥よけネット

☎環境生活課 ☎74・0031

【あらい再資源センター】

持ち込まれた不用品を希望者に無料で提供しています。

☎あらい再資源センター
☎72・6841

その他のお知らせ



都市ガス用ガス器具の

定期保安調査


4年に1度のガス器具の定期保安調査を実施します。調査は、市の委託業者が、該当するお宅を訪問します。
時11月中旬まで

【新井】

- 諏訪町一・二丁目、東雲町、上町、下町、高柳一・二丁目、高柳、関川町一・二丁目、東陽町、石塚町一・二丁目、大崎町、美守一丁目、美守、工団町

【妙高高原】

- 関川第一〜六、妙高栄町、妙高霞町、妙高錦町、妙高幸町、妙高寿町、妙高星野町、妙高泉町、妙高相生町、妙高仲町、妙高末広町、妙高弥生町、妙高柳町、妙高緑町、毛祝坂中、毛祝坂南、

 **産科 愛クリニック**
婦人科 AI CLINIC
院長 長房 麻美
日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医・母体保護法指定医
妊婦健診・女性のがん検診、健康相談
各種予防接種・更年期相談
TEL: 0255-72-4103(代) 妙高市美守1丁目12-9

〈広告〉

身元保証支援 あしたばの会
病院への入院や老人ホームへの入居時に
家族に代わって「身元保証人」を引き受けます。
高齢者の生活をフルサポートいたします
一般社団法人 あしたばの会
新潟県上越市大和3-4-2
お気軽にお問合せください
0120-21-8480

〈広告〉

毛祝坂北

▼委託業者：新潟サンリン(株)
上越支店ライフエイド妙高

¥無料

他調査員は市発行の身分証明書を携帯しています。

問 ガス上下水道局

☎ 72・3566

延長・休日窓口 一部業務休止

新型コロナウイルスワクチン接種業務に伴い健康保険課に係る木曜の延長窓口と土曜の休日窓口は、6月から当面の間、休止します。

なお、健康保険課以外の窓口業務は変更ありません。

▼休止する日時：毎週木曜の17時15分～19時、毎週土曜の8時30分～12時

▼休止する業務：国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金、健康診査、母子保健事業に関する各種手続き
問 健康保険課 ☎ 74・0014

普通救命講習

時 6月20日(日) 9時～12時

会 上越地域消防局 講堂

内 成人の心肺蘇生法、A E

D、異物除去、止血など

定 30人 ※先着順、感染予防策を講じて実施

¥ 2100円(テキスト代など)

申 6月7日(月)～14日(月)

問 新井消防署 ☎ 72・7119

陸上自衛隊関山演習場

6月の使用日程

時・内 ①一般訓練：1日(火)～30日(水)

②飛行訓練：1日(火)～11日(金)、14日(月)～30日(水)

の平日 ③射撃等訓練：1日(火)～4日(金)、8日(火)～11日(金)、16日(水)、19日(土)～30日(水)

他 中止・日程変更する場合あり。演習場は原則立入禁止

問 陸上自衛隊高田駐屯地

☎ 025・523・5117

総務課 ☎ 74・0002

第21回サツキ花季展

時 6月5日(土)・6日(日) 9時～17時

会 くびき野情報館内ギャラリー

内 席飾りで約30席展示など

他 入場・見学無料。入会の受付実施。サツキなどの処分販売を予定。

問 妙高さつき会 八重澤

☎ 72・6298

市内の出来事

鉢植サツキ 管理方法等相談会

時 6月13日(日) 13時15分～15時

会 新井総合コミュニティセンター

内 花後の手入れ実施、持参した樹に対するアドバイスなど

他 見学・相談無料。入会の受付も実施。

問 妙高さつき会 八重澤

☎ 72・6298

小中学校用 教科書の展示会

展示される教科書は、今年度使用されている教科書です。どなたでも見学できます。

時 6月11日(金)～14日(木)

川村幸子さんへ 感謝状を贈呈

長年、食生活改善推進委員として地域活動にご尽力いただいた功績をたたえ、川村幸子さん(関川)に、感謝状を贈呈しました。川村さんは、同委員として32年間、さらに同委員の会の代表である会長も4年間務められました。



※道の歴史館

10時～17時30分

※月曜休館日は除く

会 わくわくランドあらい

問 こども教育課 ☎ 74・0037

道の歴史館特別展 ～旧邸宅ミニチュア展～

時 8月31日(火)まで 9時～17時

会 関川関所道の歴史情報館

¥ 500円(小・中学生300円)

内 重要文化財の長岡市長谷川邸、妙高市大石邸など旧邸宅模型9点

問 関川関所道の歴史館

☎ 86・3280

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

組合員の皆様へ

ご法要のご用命は JAセレモニーサービスへ

専門スタッフが丁寧に
お手伝いいたします。

お見積り
無料



まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に...
JA 上越 JA セレモニーサービス
新潟県上越市稲田4丁目5-15 ☎ (代) 025-527-2077

◎虹の会会員募集中◎

フリー
アクセス 0120-97-1959

狙われていきます!

※電気柵なら 何でも効くは 大間違い!

知っていますか?
イノシシ/小動物(2段)・シカ(5段)・サル(7段)

家庭菜園
セット
¥27,500(込)～

玄米貯蔵庫売ってます! (来客時のビール・ジュースも冷せます/7袋～)

☆他店購入品も修理いたします☆

お客様の声にて「1日だけ必要/試してみたい」
HONDA刈払機の レンタル開始

店頭引渡し・返却/9:00～18:00 ¥5,000/日単位
エンジン25cc・刈刃・ガolin5% 含む

初心者でも、丁寧な操作指導!

・不明な点は、まずは一度お電話ください。

(有)イシノ

妙高市東四ツ屋新田 206-6
営業時間 8:30～18:00
年中無休 (82) 2214

取扱メーカー HONDA (ベスト特約店) クボタ 共立 ハスクバーナー ニッカリ その他

アルビレックス新潟の中野社長が表敬訪問

サッカーJ2アルビレックス新潟の中野社長が4月に入村市長を表敬訪問し、今季好調なスタートができたことを報告したほか、「MYOKO」の名前が入った背番号12のユニホームを贈りました。



また、ホームゲームである7月11日の栃木SC戦を「妙高市デー」として、市民の優待観戦を行うほか、観光PRや物販でのブース活用や、ご当地応援担当選手による担当エリアの市町村の情報発信・拡散などを行い、より一層地域との結びつきを深めたいと申し出がありました。

アルビレックス新潟の試合観戦ご招待！

7月11日の栃木SC戦は「妙高市デー」。市民は通常価格の半額で優待観戦ができます。(収容率制限下での開催で、席数が限られるため、抽選となる場合があります)



- ▶対象試合…栃木SC戦
- ▶場所…デンカビッグスワン
- ▶日時…7月11日(日) 18時試合開始
- ▶席種・価格…各席種より選択可能(N自由席は除く)
- ▶応募方法…パソコンまたはスマートフォンから申込み。二次元コードもしくはURL (<https://bit.ly/3eSAWHy>) から申込サイトへアクセスし、必要事項を入力してください。
- ▶応募期限…7月4日(日)
- ▶その他…7月6日(火)にチケットの申込方法をメール配信します
- ▶問合せ…アルビレックス新潟 ☎025-257-0150

第10回せきしよ寄席

時 7月3日(土)13時開演

会 関川公民館

内 出演者…金令舎十八、呑氣亭八べえ、信濃家あい橋、忠孫亭信修、信濃家中蔵ほか

¥500円(小・中学生300円)

※道の歴史館の入館料含む

定 80人(事前申込が必要。定

員になり次第締め切り)

関川関所道の歴史館

☎ 86・3280

障害者地域生活支援フォーラム2021

障がいのあるかたの「働くことと自立」をテーマに、障

がいのあるかたと地域との関わりや、ともに生きる社会に

ついて講演会とシンポジウムを開催します。

時 7月28日(水) 13時30分～16時30分(13時受付開始)

会 上越市市民交流施設高田城址公園オーレンプラザ

内 ①基調講演 朝日雅也氏(埼玉県立大学教授) ②シン

ポジウム「私らしく働くこと、暮らすこととは」をテーマに

ついて講演会とシンポジウムを開催します。

意見交換

申事前に電話・ファクス・メールのいずれかにより氏名、住所、連絡先、人数を連絡。ZOOMで参加の場合は、7月21日(水)まで

他人場無料。障害福祉施設などによる物販も同時開催。来場者は新型コロナウイルス感染症対策(マスク・手指消毒等)にご協力ください

上越地域振興局総務福祉課

☎ 025・524・6149

FAX 025・523・1322

☑ ngt111930@pref.niiga.ta.lg.jp

コシヒカリマラソン大会の中止について

「第52回越後妙高コシヒカリマラソン大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大を踏まえ、参加者やスタッフの安全を第一に考え、大会の中止を決定しました。ご理解くださいますようお願いいたします。越後妙高コシヒカリマラソン大会事務局(NPO法人スポーツクラブあらい内)

☎ 72・3665

掲載広告募集中！

この枠 1回の掲載で 1万2000円

市報みょうこうで 企業情報や商品PRをしませんか？

詳しくは総務課へお問い合わせください

☎ 74-0004



(広告)

妙高市限定 家の片付け～処分を格安にて行います!!

私たちが対応いたします お気軽にご相談下さい!

昨年度 **48件の実績** ヤスダでお得に!!

(有)安田商会
妙高市大字下濁川 1483-1
Tel.0255-75-3835

(広告)

サポカー試乗体験会

安全運転を手助けしてくれる先進技術を搭載した「サポカー」（サポカー）の試乗体験会を開催します。

時 6月20日(日) ①10時～12時
②13時～15時

会 新井自動車学校

内 サポカー試乗体験（要予約）、ドライブシミュレーター体験

定 午前・午後合計100人

（サポカー試乗体験）**¥無料**

申 6月15日(火)までに、氏名、住所、連絡先を連絡

問 環境生活課 ☎74・0032

避難情報が変わりました

災害が発生する恐れがある場合に発令している避難情報の発令方法が変わりました。

▼変更点：「避難勧告」が廃止され「避難指示」に一本化
避難情報が発令された場合は、速やかに安全な場所に避難してください。

他 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 総務課 ☎74・0002



計量器（はかり）の定期検査を実施します

取引や証明に使用する計量器（はかり）は、正確性を維持するため、2年に1回、県が実施する定期検査を受けることが義務付けられています。市では、下記の日程で検査を実施しますので、計量器を検査会場へお持ちください。なお、未受験の場合は、計量検定所（三条市）での受験になります。

【定期検査までの流れ】

県計量協会より、定期検査の案内（ハガキ）が検査日の約2週間前に届きます。検査当日は会場で検査手数料を支払後、計量器の検査を受けてください。

【日時・会場・検査実施地域】

| 日時 | 検査会場 | 検査実施地域 |
|-------------------------------|-----------------------|--------|
| 6月 8日(火) 13時～15時30分 | 関山コミュニティセンター | 妙高地域 |
| 6月 9日(水) 9時～11時30分、13時～15時30分 | | |
| 6月10日(木) 9時～11時30分、13時～15時30分 | 妙高高原メッセ (保健センター入口) | 妙高高原地域 |
| 6月11日(金) 9時～11時30分 | | |
| 6月14日(月) 13時～15時30分 | 妙高市文化ホール (ホワイエB) | 新井地域 |
| 6月15日(火) 9時～11時30分、13時～15時30分 | | |
| 6月16日(水) 9時～11時30分、13時～15時30分 | | |
| 6月17日(木) 9時～11時30分、13時～15時30分 | | |
| 6月18日(金) 9時～11時30分 | | |

【注意点】

次にあてはまるかたはご連絡ください

- ①前回調査（令和元年7月）後に新たに計量器を所有（定期検査未受験のかた）
- ②ひょう量が300kgを超える大型計量器を所有

問い合わせ…観光商工課商工振興グループ ☎74-0019

妙高警察署からのお知らせ

●薬物乱用防止について

薬物乱用とは、「医薬品を医療目的以外に使用すること」または「医療目的にない薬物を不正に使用すること」を言います。主な薬物として、「覚醒剤」「大麻」「MDMA」「コカイン」「ヘロイン」などがあり、法令によって取り扱いを禁止または制限されています。薬物は一度でも手を出したら「乱用」です。薬物は私たちの体と心をむしばみ、家族や周りにいる親しい人たちまで不幸にします。誘われても、「駄目！絶対！」と断る勇気を持ちましょう。

<妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況（令和3年4月30日現在）>

・被害件数1件 被害額11万円（前年比±0件、+6万円）

●農耕車事故・盗難に注意

県内では毎年、農耕車の運転中に、「斜面を上がろうとしてバランスを崩す」「方向を変えようとして斜面から転落」「夜間やトンネル内で、後方から追突される」といった交通事故で命を落とす、不幸な事故が発生しています。

無理な運転をしない、前後の確認、後方に反射板を取り付けるなどの対策をお願いします。

また、農耕車が盗難被害に遭わないよう、次のことを徹底しましょう。

- ・作業中でも農耕地に放置しない
- ・自宅の小屋などで施錠管理する

<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況（令和3年4月30日現在）>

発生件数12件（前年比-8件）死者数0人（前年同）負傷者数14人（前年比-12人）

問い合わせ…妙高警察署 ☎72-0110

気軽にどうぞ 園開放・子育て広場

子育てに関する情報交換や相談の場として、お気軽にお出かけください。なお、利用にあたっては、検温、保護者のマスク着用や手洗い・消毒をお願いします。体調がすぐれない場合は利用をご遠慮ください。

- ▶対象…入園前のお子さんと保護者、妊娠中のかた
- ▶利用料…無料
- ▶その他…カメラ、ビデオ、おもちゃ、おやつ(お茶、ミルクは可)の持ち込みはできません。決まりを守り、お子さんの保育は保護者のかたでお願いします。

<園開放> 時間は9時30分～11時(園の状況によって変更の場合あり)

| 園名 | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | |
|--------|-----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| 第三保育園 | 3日 | 16日 | 1日 | 19日 | 3日 | 25日 | 1日 | 21日 | 6日 | 18日 |
| 矢代保育園 | 10日 | 25日 | 9日 | 26日 | 4日 | 27日 | 3日 | 24日 | 8日 | 28日 |
| 斐太北保育園 | 7日 | 23日 | 9日 | 26日 | 6日 | 30日 | 6日 | 27日 | 15日 | 29日 |
| 妙高保育園 | 1日 | 14日 | 1日 | 9日 | 2日 | 17日 | 1日 | 14日 | 4日 | 12日 |

<子育て広場>

| 場所 | 開催日 |
|-------------------------|-------------------------|
| さくらこども園 | 月曜日、水曜日、金曜日(9時～12時) ※ |
| よつばこども園 | 火曜日、水曜日、金曜日(9時～12時) ※ |
| 和田にじいろこども園 | 月曜日、木曜日、金曜日(9時～12時) ※ |
| ひまわり保育園 | 火曜日、木曜日、金曜日(9時～11時30分) |
| 斐太南保育園 | 月曜日、水曜日、金曜日(9時～11時30分) |
| 妙高高原こども園 | 月曜日～金曜日(9時～11時30分) |
| 新井子育て広場 いきいきプラザ内(中町) | 月曜日～金曜日(9時～12時、13時～16時) |
| 妙高子育て広場 ゆいの里妙高内(原通) | 火曜日、水曜日、木曜日(9時～11時30分) |

※通常は12時までですが、当面の間、11時30分となります

- ▶問い合わせ…こども教育課幼児教育係 (☎74-0040) 各保育園・認定こども園
こども教育課子育て支援係 (☎74-0039)

各種相談日程

| 相談窓口名 | 相談内容 | 日時 | 会場 | 申し込み | 問い合わせ |
|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 司法書士 無料法律相談会 | 土地や家屋の登記、 相続などの問題 | 6月9日(水) 13時30分～ 15時30分 | 市役所相談室 | 6月4日(金) まで | 市民税務課 ☎74-0042 |
| 消費生活・多重債務 弁護士無料相談会 | 借金返済や訪問販売 などの問題 | 6月20日(日) 13時～16時 | 市役所相談室 | 6月16日(水) まで | 市民税務課 ☎74-0042 |
| 人権・公証人相談会 | 離婚などの家庭内問題、 近隣トラブルなどの人権問題 | 6月10日(木) 9時30分～ 12時30分 | いきいきプラザ | 不要 | 市民税務課 ☎74-0042 |
| 就労出張相談会 | 15～49歳のかたの 就労に関する悩み | 6月23日(水) 9時30分～ 11時30分 | ハローワーク妙高 | 6月22日(火) 17時まで | 上越地域若者 サポートステーション ☎025-524-3185 |
| 無料弁護士相談会 | 財産、相続、金銭 トラブル、事故・ 賠償などの問題 | 6月25日(金) 13時～17時 | いきいきプラザ | 6月9日(水)～ 15日(火) | 妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660 |
| 無料休日労働相談会 | 労働者・事業者問わ ず労働に関する問題 | 6月26日(土) 13時～ 16時30分 | 上越地域振興局 ※電話相談可 | 6月25日(金) まで ※電話相談の 場合は不要 | 上越労働相談所 ☎025-526-6110 |

今こそ、大切にしたい「食」

～ 6月は食育月間 ～

新型コロナウイルスの感染が広がり始めて1年がたち、外出自粛やおうち時間が増え、「食」を取り巻く環境にも変化が見られます。食事を作ることが気分転換になるかたもいれば、つらさを感じているかたもいるのではないのでしょうか。

6月は食育月間です。この機会に、ご自身や家族の「食」について考えてみませんか。

～新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化～

| | | 増えた | 変わらない | 減った | もともとない | 無回答 |
|---------------|-----|-------|-------|------|--------|------|
| 栄養バランスのとれた食事 | | 12.8% | 80.2% | 1.7% | 2.1% | 3.2% |
| 自宅で食事をとる回数 | 全体 | 35.5% | 60.0% | 1.0% | 0.5% | 3.0% |
| | 20代 | 54.4% | 41.7% | 2.5% | 0.9% | 0.5% |
| 食事作りに要する時間や労力 | | 16.1% | 71.1% | 1.6% | 7.8% | 3.4% |

自宅で食事をとるかたが若い世代を中心に増えました。また、栄養バランスのとれた食事を意識するかたが増えるなど、良い結果がある一方、食事づくりに要する時間や労力が増加しているようです。

～出典：「食に関する意識調査報告書」（令和3年3月 農林水産省）～

外出自粛が続くと心配なこと



外出が減り歩かなくなるなどによる身体活動量の減少に加え、家にいる時間が長くなると、間食が増えてしまいます。その結果、「食欲が落ちる」「食べ物の種類（特にたんぱく質）が減る」「主食中心の食事」になりやすくなります。これにより、体重増加や血糖値が上昇するなど生活習慣病のリスクが高くなるほか、フレイル（心身が老いて身体・認知機能が衰える状態）が進む心配があります。

ごはん、めんなど主食中心の食事になってしまう時は

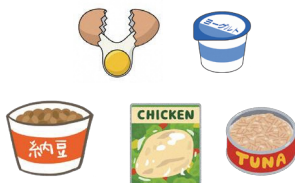
～具たくさん・手軽な食品を活用して～

「野菜+たんぱく質」を補給

体を動かすエネルギー源は炭水化物（糖質）で、糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要です。エネルギーが不足すると疲労感やだるさが現れるほか、エネルギーに変えられない糖質は脂肪として蓄積されます。また、活動量が減ると筋肉量が減少し、体脂肪が増えて代謝が落ちることで不調を招くことがあります。

朝食で、主食にたんぱく質をプラスすると、筋肉の減少を抑えることに役立つと言われています。

※手軽にとれるたんぱく質食品…納豆、卵、蒸し鶏、ヨーグルト、牛乳など



1品でも

肉、魚介類や野菜をプラスしましょう



食事づくりに追われて、つらい時は

「ついで仕込み・切り置き」や「料理キット」を活用

材料を切ったり、煮たり下ごしらえしておくだけで、食事の準備が早まります。

また、下ごしらえ済みの食材がセットになった料理キットを活用することで食事づくりが楽になります。



【問い合わせ】
健康保険課 健康づくり係
☎ 74-0013



受けつぎ はぐくもう

「妙高市民の心」

令和3年度の重点目標

- 4～5月 「声かけやあいさつをしよう」
- 6～7月 「ごみを拾おう、花を植えよう」
- 8～9月 「地域の行事に家族で参加しよう」
- 10～11月 「社会のルールを守ろう」
- 12～1月 「お年寄りや体の不自由な人に手をさしのべよう」
- 2～3月 「家族そろって食事をしよう」



推進ハンドブックを作成しました！

「『妙高市民の心』って具体的にどうしたらいいの」というかたのために、具体的な取り組み方法や事例を紹介した推進ハンドブックを作成しました。ハンドブックは市ホームページ、生涯学習課（市役所4階）にあります。

内容を一部ご紹介しますので、地域や事業所での活動にご活用ください。

声かけやあいさつをしよう

◆個人・家庭

- ・「おはようございます」「ってきます」「おやすみなさい」など、明るく元気にあいさつをしましょう
- ・「ありがとう」「おかげさまで」「ごめんなさい」は、恥ずかしがらずにしっかり伝えましょう

◆地 域

- ・あいさつ運動のときだけでなく、日頃から子どもたちや近所の人たちとあいさつを交わしましょう
- ・「こども110番の家」の設置や高齢者世帯などへの声かけなど、地域全体で見守りましょう

◆事業所

- ・来客はもちろんのこと、職場においても積極的にあいさつをしましょう
- ・従業員同士が気軽に交流できる空間（マグネットスペース）の設置など、従業員間のコミュニケーションが円滑になる工夫を進めましょう



通学路でのあいさつ運動

ごみを拾おう、花を植えよう

◆個人・家庭

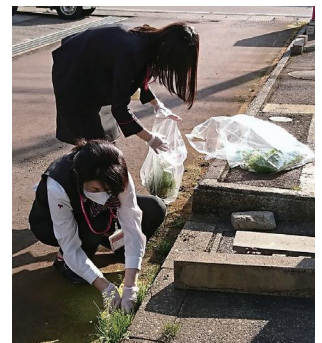
- ・ごみの不法投棄やポイ捨ては絶対せず、積極的にごみを拾いましょう
- ・マイバッグやマイボトルを利用しましょう
- ・ごみの排出を減らすため、食品ロスの削減や分別の徹底、再利用を推進しましょう

◆地 域

- ・地域の一斉清掃や季節ごとの清掃活動に取り組みましょう
- ・花壇などを積極的に整備し、花いっぱい地域を目指しましょう

◆事業所

- ・プラスチックの排出抑制や分別回収の徹底など、環境負荷の軽減に努めましょう
- ・地域の美化活動への参加や事業所周辺の清掃と環境美化活動に取り組みましょう



事業所周辺の美化活動



市ホームページではハンドブックに記載の取り組み事例のほかにも、事業所や地域での取り組みを紹介しています。

<https://www.city.myoko.niigata.jp/city-info/plans/myoko-citizen>

男女共同参画社会推進のために

6月23日～29日は、男女共同参画週間です。

「男女共同参画ってなんだか難しそう…」 「女性のためのものでしょ」と思っているかたも、この機会と一緒に考えてみましょう。

男女共同参画とは

日常生活の中で「男性」「女性」という役割・イメージに縛られていると感じたことはありませんか。

男女共同参画社会とは、その人らしさを尊重し、個性と能力をじゅうぶんに発揮できる社会のことです。



イラスト：新潟県発行「一人ひとりの個性と能力を大切にしたい」より

ジェンダー平等を実現しよう (SDGs・17の目標より)



男女の社会的・文化的な格差を比べた 2021 年のジェンダーギャップ指数では、日本は 156 か国中 120 位となっています。(世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report2021」より)

特に経済分野と政治分野でポイントが低く、性別に関わらず、意欲や能力のある人が活躍できる環境を整える必要があります。

男だから…、女だから…と、性別や年齢などその人の能力や個性以外で決めつけず、その人らしさを尊重していきましょう。

パネル展を開催します

男女共同参画週間の期間中、市役所コラボサロンなどで男女共同参画社会を推進するための資料を展示します。

- 期間：6月23日(水)～29日(火)
8時30分～17時15分
- 会場：市役所コラボサロン・妙高市図書館
※市役所は土曜午後、日曜閉庁
妙高市図書館は月曜休館



昨年度の様子

市役所や図書館にお越しの際はご覧ください。

問い合わせ (男女共同参画・妙高市民の心) …生涯学習課 生涯学習推進係 ☎ 74-0034

～あなたの「学び」を応援します～ ご利用ください地域活動人材制度

市民の皆さんの学びを支援する制度です

市では、市民の皆さんの生涯学習や地域の自治組織などが取り組む地域活動を支援するため、要望に応じて豊富な知識・技術・経験を持つ指導者を、地域コミュニティや地域のお茶の間などへ紹介・派遣しています。

約 400 人のボランティア指導者が多様な学びをお手伝い

令和 2 年度は白山町町内会への健康体操の講師派遣をはじめ、妙高高原スポーツクラブや朝日町昭和会への将棋やニュースポーツの指導者を派遣しました。

コロナ禍でも、換気やマスクの着用、アルコール消毒や検温を徹底し、延べ 327 人の地域のかたへ指導を行いました。

現在、人材バンクには 402 人（3 月 31 日現在）の登録があり、皆さんの学びや地域づくりなどの多様なニーズにお応えします。



白山町町内会での健康体操

【対象となる事業】

町内会事業、地域コミュニティ事業、地域のお茶の間事業 など

【主な活動事例】

健康体操やラジオ体操などのスポーツ活動
着付けや絵画、舞踊などの芸術文化活動
パソコンや将棋、防災講座などの活動 など



【利用料金】

無料

指導者への謝金は市がお支払いします。また、活動に必要な材料費や施設使用料などについては、「妙高市地域づくり活動総合交付金」が対象となる場合がありますので、詳細は、地域共生課 地域協働推進係（☎74-0063）へお問い合わせください。

ボランティア指導者の登録者を募集中

子どもたちの学びや地域の活動を支援するため、さまざまな分野で活動にご協力いただける指導者（ボランティア）を随時募集しています。登録方法は、お問い合わせください。

【募集ジャンル】

- ・本の読み聞かせ
- ・教科の指導補助
- ・学校行事の支援
- ・スポーツ指導
- ・文化、芸術指導
- ・講話、体験談
- ・その他

申し込み・問い合わせ…生涯学習課 生涯学習推進係 ☎ 74-0034

地域住民の身近な相談相手 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の身近な相談相手としてボランティアで活動しています。誰もが地域で安心して暮らせるよう、高齢者や障がいのある人、子育て中の人などの福祉に関する相談に応じ、必要な福祉サービスを紹介するとともに、行政をはじめとした適切な機関へ橋渡しをするなどの活動を行っています。また、児童福祉に関する問題を専門に担当する主任児童委員もいます。市内では民生委員・児童委員 83 人、主任児童委員 6 人がそれぞれの担当区域で様々な活動を行っています。

◆令和 2 年度の民生委員・児童委員、主任児童委員の活動状況


| | |
|----------|---------------|
| 活動日数 | 8 2 3 0 日 |
| 相談支援件数 | 1 6 8 8 件 |
| 訪問回数 | 1 万 1 1 5 0 回 |
| 連絡調整回数 | 2 6 7 7 回 |
| その他活動件数※ | 5 7 5 7 件 |

主な相談内容及び件数

- ・日常的な支援に関すること：467 件
- ・住居や生活環境に関すること：220 件
- ・介護や福祉サービスに関すること：174 件
- ・健康に関すること：153 件
- ・子育てや子どもの生活に関すること：66 件

※ 調査・実態把握、行事や研修会への参加など

新型コロナウイルス禍でも変わらない民生委員・児童委員活動

妙高市民生委員児童委員協議会 会長 梅村正明 

新型コロナウイルス感染症により、当初はどのように活動してよいかかわらず、訪問活動の自粛や定例会議の中止など、私たち委員活動も大きな影響を受けました。感染症予防のため自宅にいる時間が増えたことにより、民生委員・児童委員に訪問を依頼されるが増え、また、ご家族が遠方に住まれている高齢者世帯では、帰省できないということから今まで以上に見守り活動が求められました。このような状況の中、委員同士で知恵を出し合い、感染症対策を講じながら委員活動を行っています。

新しい生活様式の中でも地域の身近な相談役としての私たちの役割は変わりません。今後も工夫を凝らしながら地域の皆さんが安心して暮らすことができるように見守りや相談活動に取り組んでいきます。

民生委員・児童委員は、住民の立場に立って相談に応じること、活動上で知りえたことや相談を受けたことは関係者以外に話さないということを心がけて活動しています。何か悩んだり、困ったりすることがあったら、気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

問い合わせ…福祉介護課 地域包括支援係 ☎ 74-0017

不法投棄は「しない、させない、許さない」

(妙高市環境衛生対策協議会)



令和2年度不法投棄の一例

妙高市環境衛生対策協議会では、「不法投棄しない、させない、許さない」をテーマに、市とともに不法投棄防止活動を推進しています。令和2年度は、不法投棄監視員による巡回パトロールや、地域の皆さんによる回収などを行いました。その結果、前年度未回収1箇所と新規16箇所の合計17箇所では不法投棄物を回収し、ポイ捨て程度の軽易な投棄を含めて約6トンの不法投棄物を回収しました。今後も、回収箇所への再投棄や、新たな不法投棄が生じないように、不法投棄監視員を中心とした予防活動を継続していきます。

なお、不法投棄のない社会を維持していくためには、不法投棄監視員の活動だけでなく、行政や地域での日頃の注意、声掛けが重要です。市民の皆さんも、道路へのポイ捨てなどに注意し、美しい妙高の自然や生活環境を一緒に作っていきましょう。

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶこえ・おくやみ

令和2年度の不法投棄物の回収事例（一部）

▶青田

金庫、おもちゃなど 220 kg

▶関山

テレビ、生活ごみなど 50 kg

不法投棄は犯罪です。個人の場合は5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金。法人の場合は3億円以下の罰金が科せられます。市内でも令和2年1月～12月に2件の検挙事例がありました。



不法投棄回収活動の一例

- ① 投棄防止看板や監視カメラ、防護柵の設置（各地域からの要望により場所を選定）
- ② 定期的なパトロール
- ③ 不適正保管の当事者への指導
- ④ ごみの適正な管理の呼びかけ
- ⑤ 分別方法の周知

不法投棄監視員を
中心にした予防活動

令和3年度不法投棄監視員

【選出地区】氏名（住所）の順で記載 ※敬称略・順不同

【新井】岩浅 賢治(大崎町)

【矢代】山本 武敏(上中)／松川 喜一(窪松原)

【斐太】長谷川 康司(乙吉)／早津 広文(五日市)

【和田】岡田 一昭(国賀)

【水上】東條 佐登司(北条)

【姫川原】尾島 保夫(中宿)

【上堀之内・除戸・小原新田・大原新田】小林 敬一(大原新田)

【泉】今井 吉雄(小濁)／古川 好一(上馬場)

【瑞穂】阿部 正春(長沢原)

【長沢】西條 誠(長沢)

【水原】野口 義光(上小沢)

【平丸】岩崎 正人(上平丸)

【関川・妙高温泉】高橋 弘明(関川)

【田口・毛祝坂・兼俣・蔵々】岸本 新一(田口)

【二俣・田切】大工原 力(二俣)

【新赤倉温泉・東赤倉】笠原 正夫(田切)

【赤倉温泉】岩澤 澄也(赤倉)

【池の平温泉】野口 進(関川)

【杉野沢】山川 桂(杉野沢)

【関山西】飯塚 理(関山)

【関山東】笹川 泰弘(坂口新田)

【原通】田村 一夫(祖父竹)

【大鹿】望月 敏行(大鹿)

【樽本】丸山 繁夫(樽本甲)

【斑尾】寺瀬 俊彦(樽本丙)

※環境衛生対策協議会の詳細な活動や予算・決算については回覧チラシをご覧ください。

問い合わせ…妙高市環境衛生対策協議会（環境生活課内） ☎ 74-0031

元気なよいに

出生



保護者(地区)

あかちゃん

山川 健・芽生(末広町) 女子・小晴(こはる)
古川 創・菜織子(諏訪町1) 男子・太陽(たいよう)
丸山 雄一・祐佳(中央町) 男子・和真(かずま)
吉田 涼・愛(飛田) 男子・聖(こうき)

池田 文瑠・佳那子(藤塚新田) 男子・凜月(りつ)
下鳥 真司・祐佳(上新保) 女子・彩音(いと)
堀河 如信・詩織(吉木) 男子・樹生(いつき)
小山 陽平・香織(下濁川) 女子・桃佳(ももか)
山田 逸朗・香澄(栗原1) 男子・楓真(ふうま)
岡田 翔太・惟(柳井田町5) 男子・陽大(ひなた)
保坂 建太・真騎(広島1) 女子・実佑(みゆ)
北村 克洋・CHAN WING YI(赤倉) 男子・優弦(ゆうづる)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

吉川 美津子(86歳) 下町
小林 司(83歳) 東雲町
大塚 和江(84歳) 小出雲2
太田 ミヨシ(93歳) 小出雲2
渡邊 正枝(95歳) 石塚町1
小嶋 善一(89歳) 両善寺
廣瀬 フミ子(76歳) 十日市

中田 キクエ(87歳) 小丸山新田
尾崎 マサル(93歳) 猪野山
北村 昇(89歳) 除戸
深石 トミ江(91歳) 除戸
松岡 ミツ子(76歳) 除戸
荒川 米造(93歳) 上新保
渡邊 一生(83歳) 上新保
岸田 フサ子(92歳) 上新保
堀川 マツノ(86歳) 上新保
小島 ツネ(94歳) 西条
小島 岳(27歳) 上濁川

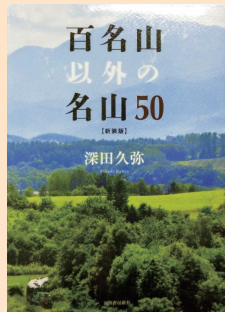
藤本 ミト(85歳) 栗原1
横尾 孝治(89歳) 栗原5
矢崎 重雄(88歳) 広島3
飯吉 ミサオ(92歳) 大沢新田
小林 信治(87歳) 杉野沢
風間 キヨ(93歳) 関川
滝澤 トシ(92歳) 田口
大野 キクエ(91歳) 関山
岡田 十四(96歳) 坂口新田
大野 ふみ江(91歳) 西田屋新田

※4月16日から5月15日までの間に届け出があったものです(敬称略) ※保護者やご遺族の承諾を得て掲載しています

図書コーナー

～感染症に負けるな!～

緊急事態宣言の夜に …さだまさし
コロナ禍の9割は情報災害…長尾和宏
経済危機はいつまで続くか…永濱利廣
丁寧に考える新型コロナ…岩田健太郎
たたかう免疫…NHKスペシャル取材班



一隠れた名山! —
『百名山以外の名山50』
深田 久弥 著
河出書房新社 刊



—へんしんシリーズ最新刊—
『へんしんどうぶつえん』
あきやま ただし さく
金の星社 刊

～新しく買った本(一般書)～

「不倫」という病 …片田 珠美
稼ぎ続ける力 …大前 研一
中国五千年の虚言史 …石 平
ルポ婚難の時代 …筋野 茜(他)
地震はなぜ起きる? …鎌田 浩毅
1/2日分の野菜レシピ…小田真規子
ブランド米開発競争 …熊野 孝文
「超」英語独学法 …野口悠紀雄
自分を変える力 …桃田 賢斗
非日常の謎 …芦沢 央(他)
本日も晴天なり …梶 よう子
天の川の舟乗り …北山 猛邦
二十面相暁に死す …辻 真先
刑事の枷 …堂場 瞬一
「雪国」殺人事件 …西村京太郎
夜想曲……別れ …早坂 真紀
白鳥とコウモリ …東野 圭吾
Go To マリコ …林 真理子

<三密回避が求められる今、読書をしませんか>



◀どなたでも利用券を作ることができます。身分証明書をご持参ください。

最新情報はこちらからも▶



問い合わせ先: 図書館本館 ☎ 72-9415

私たちが地球と人にできること ～身近なことから考えよう～



SDGsは、2015年に国連が決めた「持続可能な開発目標」のことで、世界を変えるための17の目標を、世界のみんなで実現していこうというものです。すでに世界中の国や地域、企業・団体が取り組み始めています。私たちも日々の生活の中でできることがあります。例えば、環境にやさしい商品を使ったり、ごみの分別をしたり、今まで触れることのなかった文化と触れあったり。こうした一人ひとりの行動が、より良い未来をつくるのです。毎日のちょっとしたことから、SDGsについて考えてみましょう。(写真は紙幣を用いて、小学生に教育する様子)



▲SDGs宣言



▲通帳レスアプリ

言「を行いました。今年1月4日付けで経営基本理念を基として、3つの重点課題を解決するための基本指針と具体的な行動計画を含んだ「新井信用金庫SDGs宣言」を行いました。

その後の社会情勢も勘案し、今年1月4日付けで経営基本理念を基として、3つの重点課題を解決するための基本指針と具体的な行動計画を含んだ「新井信用金庫SDGs宣言」を行いました。

郷土愛を常に忘れずに地域貢献

今年1月にSDGs宣言

平成30年5月に新井信用金庫行動綱領などにより、SDGsにつながるために職員が求められる行動のロードマップを示しました。



地域貢献と人材教育を目的に新井小学校6年生へ業務内容を説明するほか、お金の価値や経済循環などを知ってもらう機会を設けています。

これが私たちのSDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※写真：図書寄贈に対する、お礼の寄せ書きを中学生から受け取る鴨井理事長

新井信用金庫

本店：栄町（妙高市を中心に12店舗）

今後も地域と共に歩む

昭和23年の創業以来、地域密着型の金融機関として、常に地域の発展や繁栄を願いながら業務を遂行してきました。いまでも市との間に「高齢者等身守り支援に関する協定」を締結したり、定期的な立哨などにより交通安全協会の表彰を受けたり、地域への貢献をしてきました。

今後も地域共生の精神で持続可能なまちづくりに貢献し



鴨井理事長をはじめとする職員の方々

<これが私たちのSDGs>

▶地域経済の発展…通帳レスの推進、「地域の景気動向調査」の実施

▶地域社会への貢献・人材育成…「信金の日（6月15日）」に献血や募金、青少年図書充実基金の設置

▶地域環境の保全…「エコアクション21」に基づいたエコ活動の推進、クールビズなどの実施

●広報担当として、2年目を迎えました。係に心強いメンバーも加わり、新しい試みにも取り組んでいます。体制が強化されたことで内容の向上が求められていることを理解した上で、1年目以上に「質」にもこだわっていきたく考えています。さて、6月号の特集は「手話条例の制定」を取り扱いました。取材や情報収集を通じて自分自身も多くのことを学ばせていただきました。さらに今回からUDフォントを導入したことも非常に意義があり、SDGsへの理解を深めるきっかけになればと思います。これからも市民の皆様へ「伝わる」情報発信を目指し、様々なチャレンジをしていきます。(健)

編集後記



人口の動き

令和3年5月1日現在

| | | |
|-----|----------|-------|
| 総人口 | 3万1044人 | (-57) |
| 男性 | 1万5079人 | (-17) |
| 女性 | 1万5965人 | (-40) |
| 世帯数 | 1万2375世帯 | (+14) |

※カッコ内は前月との比較