



## 新年の門出を市民みんなで祝う



市公式 LINE を登録すると  
市報みょうこうをいつでも  
見ることができます。

令和 5 年新年を祝う市民のつどい  
※詳しくは 4 ページ



# 元気で長生きする秘訣！ ～生きがいと互いの助け合いが幸せな人生に～

介護が必要な状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるためには、介護保険サービスだけに依存せず、地域での「助け合い活動」との組み合わせが重要だと言われています。そのような中、「足腰が痛くてごみ出しに行けない」、「一人暮らしで調理ができない」、「一日中家にいて何もすることがない」、「話し相手が欲しい」このようなちょっとした困りごとを近所の「助け合い」で解決していく動きが全国各地で広がっています。

## 🤝 助け合いってどんな活動？

日常生活のちょっとした困りごとを家族、近所や地域で解決する活動です。

【食事づくり】



【掃除・片付け】



【洗濯】



【話し相手】



【ごみ出し】



【外出付き添い】



【庭の手入れ】

## 🤝 助け合いで介護予防

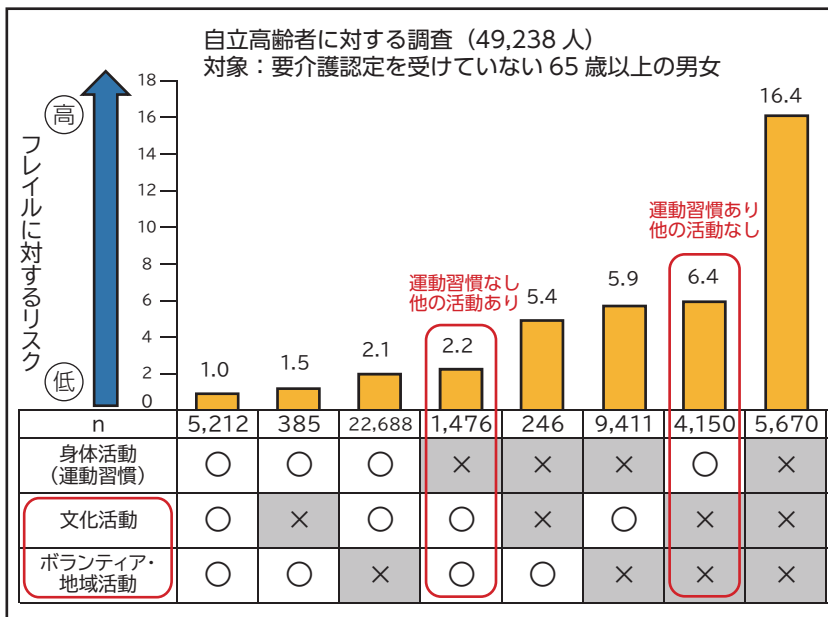
昨年、市は日本のボランティア活動の先駆者で助け合いの普及を進めている公益財団法人さわやか福祉財団会長 堀田力さんを講師に迎え、市民公開講座を行いました。講演では、高齢者は支える力を持っていること、地域での助け合い活動をしている人はしていない人よりも元気であること、自分の幸せのために皆で助け合いをしようというお話がありました。

また、妙高市で助け合い活動に取り組んでいるかたをパネリストに迎えたディスカッションでは、助け合い活動の楽しさや無理のない範囲で取り組むことのたいせつさを共有しました。



さわやか福祉財団会長 堀田力さん

## フレイル予防には「人とのつながり」が重要 ～さまざまな活動の複数実施とフレイルへのリスク～



(吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢 / 2019 年 日本公衆衛生雑誌)  
JAGES 健康とくらしの調査 近藤克則氏スライドをもとに作成

### ポイント

- 運動習慣を持つことだけがフレイル予防ではありません
- 地域に出て、人とつながり、生きがいや目標などを持って継続的に活動することがフレイル予防につながります

※フレイル…介護が必要な状態と健康な状態の間

「運動習慣」はないけれど、「文化活動」や「ボランティア・地域活動」に参加している人は、フレイルに対するリスクが低いことが明らかになっています。



特集

市内の出来事

## 助け合いのある地域を目指して…

### 気軽に集まれる居場所づくり

NPO 法人ふるさとづくり妙高の生活支援コーディネーター望月卓裕さんと小野智顕さんを中心に話し合いを重ね、居場所づくりに取り組んでいます。居場所は、高齢者のかたが気軽に集まることができ、交流しながら介護予防にもつながられます。より魅力的な居場所づくりを目指して、e スポーツやニュースポーツの体験会にも取り組みました。

今後も、妙高地域の皆さんが高齢になっても住み続けられる地域を目指してさまざまな活動に取り組めます。空いた時間に何かやってみたい、いっしょにこれからの妙高地域を考えたいというかたは、気軽にふるさとづくり妙高 (☎ 82-4400) にお電話ください。皆さんの参加をお待ちしています。



### 助け合い推進勉強会 参加者募集

昨年、市民公開講座参加者から募った有志 8 人が集まり、助け合い活動の実情や取り組みを共有し、意見交換を行いました。次回の助け合い推進勉強会を次のとおり予定しています。

日時：2月20日(月) 14時～  
会場：市役所 401 会議室  
内容：助け合い体験ゲームを通して、より実践的な助け合い活動を考えます

興味のあるかたは、地域包括支援係 (☎ 74-0017) にご連絡ください。



市政

お知らせ

つばねえ・おくやみ

助け合いと言われると難しいと感じるかたも多いかもしれませんが、ごみ出しのお手伝いや隣近所の高齢者にちょっと声をかけてみるなど、自分のできる範囲で取り組むことがたいせつです。年 1 回でもだいじょうぶ！自分の可能な範囲でできることから取り組んでみませんか。





## 輝 かしい一年の始まり 新年を祝う市民のつどい

新年を祝う市民のつどいを1月4日に市文化ホールで開催し、約250人が参加しました。つどいには、国会議員や県議会議員の来賓をはじめ、市議会議員や市内団体の代表者や一般市民が出席し、新年を祝いました。オープニングでは、昨年開催されたヴァイオリン製作体験教室10周年記念音楽会に出演した5人による演奏を披露。その後、主催者や来賓による年頭挨拶、町内会長区長ほう賞の贈呈を行いました。最後に、NPO法人あいあう代表理事の平出京子さんの発声で万歳三唱し、穏やかな雰囲気での新たな年をスタートしました。



- ①ヴァイオリン演奏によるオープニング
- ②町内会長区長ほう賞として当日出席された2人に感謝状を贈呈
- ③万歳三唱する平出代表理事



## 地 域紹介をテーマにオンライン交流 妙高高原中学校とツェルマット中学校

妙高高原中学校2年生とスイス・ツェルマット中学校の生徒が、12月21日、地域紹介をテーマにオンライン交流を行いました。全体会では、お互いの地域にまつわる問題を三択クイズとして英語で出題。その後、5グループに分かれて、地元で有名な場所、郷土料理、伝統行事や地元出身の有名人などについてやり取りしながら、友好を深めました。



## ス キー場の安全とにぎわいを祈願 スキー神社祭

スキー場の安全とにぎわいを祈願するスキー神社祭が、12月15日にスキー神社で行われました。スキー神社祭は、妙高スキークラブと妙高ツーリズムマネジメントが主催。行政関係者、スキー関係者、観光関係者など約50人が出席しました。神事後、スキー滑走に代えて、妙高高原こども園の園児が境内で、風船を手に元気いっぱい斜面を駆け下りました。



facebook をチェック！

市役所の facebook でも、市内の出来事などを随時紹介しています。詳細については、右のコードからご覧ください。



## 無災害を祈念し市街地パレード 令和 5 年消防出初式

今年の無災害・無火災などを祈念する令和 5 年消防出初式を 1 月 4 日に新井地域で行いました。市消防団、新井消防署、頸南消防署など約 50 人が参加。消防車両など 7 台で新井地域の市街地を巡り、新年の火の用心を呼びかけるパレードを実施。加茂神社と白山神社でそれぞれ参拝しました。パレード後は、市役所で式典を行い、市消防団の山川団長は、昨年の活動に触れながら、更なる消防活動による連携強化、今年の無災害・無火災を願う訓示を述べ、出席者は気持ちを新たにしました。



①



③



②

- ① 式典で関係者を前に敬礼する山川団長
- ② 白山神社で参拝し、無災害などを祈念
- ③ 警鐘を鳴らしながら新年の火の用心を呼びかけるパレード

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つばねえ・おくやみ



## 思い出の学校を心の中に 妙高高原南小学校で校舎内見学会

12 月 25 日から 27 日の 3 日間、今年 4 月に妙高高原北小学校と統合となる妙高高原南小学校で校舎内見学会が行われました。見学会では、普通教室や音楽室などを自由に見てもらえるように公開したほか、妙高高原南小学校と旧杉野沢小学校のアルバムを展示。見学に訪れた皆さんは、校舎内やアルバムを見ながら、小学生の頃のことを懐かしんでいました。



## クリスマスイブの夜におもてなしの光 花火の打ち上げ「宿花火」

12 月 24 日に赤倉観光リゾートスキー場で花火の打ち上げ「宿花火」が行われました。これは、昨年 8 月 10 日（宿の日）に赤倉温泉で実施された宿花火の第二弾として実施したものです。主催は赤倉温泉宿の日花火実行委員会。打上げに合わせて、日本酒やピザなどの振る舞いも行われ、宿泊者や近隣から花火を見に訪れた皆さんで会場はにぎわいました。





# みようこうSDGs通信

17

パートナーシップで  
目標を達成しよう



## 県内初！SDGs推進に関する条例を制定



昨年12月22日条例可決後に撮影 市SDGs普及啓発実行委員会、市長、副市長、企画政策課職員

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

### 条例の目的と概要

市は、県内初のSDGsに関する条例となる「妙高市人と地球が笑顔になるSDGs推進条例」を昨年12月23日付けで制定しました。

この条例は、国際社会の共通の目標であるSDGsの達成に向けて、市民、事業者、町内会・市民活動団体などと市の責務や役割などを明らかにしたものです。そして、SDGsの取組を総合的に推進することで、持続可能な地域社会の実現に資することを目的としています。昨年春から、市民と有識者からなる「市SDGs普及啓発実行委員会」を中心に、多くの議論を重ねた上で条例制定の日を迎えることができました。

今後は、この条例により、妙高に暮らす全ての人と地球が笑顔になるために、妙高市一丸となって、妙高の豊かな自然環境を守り、経済と社会との相乗効果を生み出しながら、持続可能なまちづくりの実現に向けて取り組んでいくこととなります。

### 制定はスタートライン

今回のSDGs推進条例の制定はゴールではありません。市に関わる一人ひとりが、SDGsを自分ごととして捉え、理解を深め、家庭、学校、職場や地域などで継続的にSDGsの取組を実践していくためのスタートラインです。

今後は、条例という明確なフラッグの下、「官民共創」を合言葉としてSDGsに係る事業や活動などを推進していくことで地球環境に優しいまちづくりを進めていきます。

そのためには、市民、事業者、町内会・市民活動団体などと市が、相互に連携し行動していくことが重要です。



実行委員会では丁寧な議論が交わされました。

条例全文はこちら▶





【日 時】 2月19日(日) 13～16時 【会 場】 新井ふれあい会館ふれあいホールなど

## 体験型イベント・ワークショップ ※事前申込不要

## 新潟大学「PARTY 体操」の実演

PARTY 体操とは タオルを使った新しいスタイルの健康体操です。市内では初披露！運動習慣のないかたでも手軽に取り組みます！冬の寒さを吹き飛ばすためにもこの運動に取り組んでみませんか。



## 新聞紙を使ったエコバッグ・スリッパづくり

新聞を再利用し、記事のデザインを生かした自分だけのエコバッグとスリッパを作ります。

## ブドウのつるを使ったインテリアづくり

「耕作放棄地から生まれた宝物たち」と題して、市の官民共創組織(100DIVE)が、ブドウのつるを使って、親子で楽しめるインテリアづくりのワークショップを開催します。

## パッケージクラフト体験

家庭や事業所などで使わなくなった空き箱を再利用し、そのパッケージデザインを生かしたパッケージクラフトの体験ができます。昨年11月の普及啓発イベントと同様に「日本パッケージクラフト協会」理事長の高橋和真さんが分かりやすく丁寧に教えてくれますので、老若男女問わずお気軽にご参加ください。



## ゼロカーボンチャレンジ

地球温暖化防止活動推進員が特設ブースを設け、手回し発電体験やお米を活用したバイオプラスチックの紹介などを行います。



▲バイオプラスチック

SDGs 特別講演会  
第6回 SDGs 普及啓発ウェビナー

## 小・中学生が考えるSDGs

【時 間】 14時～15時30分

【会 場】 新井総合コミュニティセンター大会議室(定員70人)  
またはオンライン(ZOOM)参加(定員100人)【講 師】 さばえ SDGs 推進センター 川口 サマンサさん  
(福井県鯖江市地域おこし協力隊)

【内 容】 「(仮)海外から見たジェンダー平等」と題して、鯖江市の取組内容なども含めてお話しいたします。



川口 サマンサさん

※要申込



◀申込みは電話またはこちらから



【SDGs 紹介・提案1分動画】の上映  
(新井中学校3年生)

【SDGs 活動内容】の展示・発表  
(新井北小学校・斐太北小学校  
6年生)

【SDGs クイズ】の展示・体験  
(妙高高原北小学校4年生)

【会場】 新井総合コミュニティセンター  
1階 会議室

\*フェアの内容は、1月23日時点の内容です。今後変更の可能性があることをご了承ください。  
なお、詳細は、新聞折込チラシ(2月中旬予定)や市ホームページなどでもお知らせします



◀市HP

問い合わせ…企画政策課 SDGs 推進室 ☎74-0005

✉sdgsaction@city.myoko.niigata.jp



# 分別で燃やしてしまえばごみ削減

ごみを処理するときに二酸化炭素が発生します。分別を徹底し、燃やせるごみを削減することで、二酸化炭素の排出を減らすことができます。ゼロカーボンの実現に向けて分別の徹底に取り組んでいきましょう。

## 目標は一人一日410g

市は、令和7年度までに、市民一人1日当たりの燃やせるごみの排出量を410gとすることを目指し、ごみの削減に取り組んでいます。

令和3年度の市民一人1日当たりの燃やせるごみの量は479gでした。前年度に比べると3g減少していますが、目標の達成にはさらに69g削減する必要があります。

ごみ減量のために3R（リデュース、リユース、リサイクル）を意識した生活を心がけましょう。

まずは、無駄なものを買わない・食べ残しを出さないなどごみ自体を減らしましょう（リデュース）。そして、必要としている人に譲ったり、同

## 二酸化炭素の排出を減らすために取り組もう！

### ◇燃やしてしまうごみを減らそう！

焼却するごみ全体を減らすと、二酸化炭素排出量を削減できます。次のことに取り組んで、ごみを減らしましょう。

- ・マイバッグ、マイボトルを使う
- ・プラスチック製の使い捨てストローやスプーン、レジ袋などのワンウェイプラスチックをもらわない など

### ◇必要な人に譲ろう！

まだ使えるけれど処分したいものは、必要な人に譲ることで再利用してもらうことができます。不用品の譲り受けは市の不用品登録バンクを活用ください。

### ◇資源を分別しよう！

焼却するごみの中には、まだまだ分別されずに燃やされているものがあります。特に、焼却することで多くの二酸化炭素を排出するプラスチック製容器包装や紙・布類の分別を徹底しましょう。

## プラスチック製品の分別収集を始めます！

現在、燃やせるごみで出されているプラスチック製品を4月1日から月2回分別収集し、リサイクルします。地域の集積所に出してください。

### 【プラスチック製品を出す際の注意点】

- ・プラマークのついているものは出せません（「その他プラスチック製容器包装」へ）
- ・大きいものは、そのまま青いコンテナやネットへ、小さいものや細かいものは、透明・半透明の袋に入れて出してください
- ・全てプラスチックでできているもので、一辺の長さが40cm未満のものに限ります
- ・板状のプラスチック製品は、手で曲げることができるものに限ります

### 回収する製品

台所用品（まな板（手で曲げられるもので厚さ5mm未満程度）、食器（お椀、茶わん、コップ、皿）、お盆、計量カップ、ボウル、ザル、三角コーナー、食品保存容器など）、収納用品（書類ケース・レターケースなど）、清掃用品（ごみ箱、バケツ、じょうろ、ちりとりなど）、風呂用品（おけ・洗面器、風呂いすなど）、文具用品（CD・DVD・ブルーレイディスク（ケース含む）、クリアファイル、定規、下じきなど）、屋外用品（プランター、植木鉢など）

### 回収しない製品

- ・プラスチック製容器包装（プラマークのあるもの）  
→「その他プラスチック製容器包装」
- ・ブラシ、ビデオテープ、ボールペン、よごれているもの、おもちゃ（金属以外を含む）  
→「燃やせるごみ」
- ・おもちゃ（金属を含む）、一辺の長さが40cm以上のもの  
→「金属類・大型プラスチック」
- ・ペットボトル  
→「ペットボトル」



# 4月1日から変わります

①燃やせるごみの収集回数が  
市内全域で週2回になり、  
収集日を変更

②月2回プラ製品の収集開始

③市指定の燃やせるごみ袋変更

※各地域のごみ収集日など詳細は、  
3月に配布するごみ収集カレンダー  
やガイドブックを確認ください

じものを繰り返し使える工夫  
をしたりしましょう(リユース)。  
最後に、分別を徹底して  
ごみを資源にしましょう(リサイクル)。

**分別でプラスチックも資源化**

焼却するごみの中には、まだまだ分別されずに捨てられているものがあります。特に化石燃料から作られるプラスチック類や衣類の中の合成繊維を焼却すると多くの二酸化炭素が発生します。

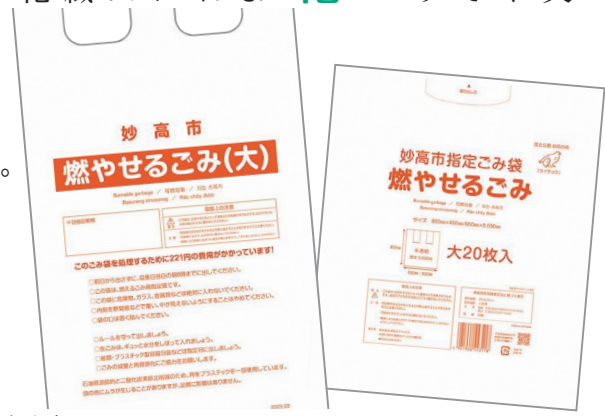
持続可能な妙高市の実現のために、燃やしてしまうごみの減量・資源化にみんなが取り組んでいきましょう。

## 妙高市指定ごみ袋が変わります！

4月1日からは、新しい袋(右)で集積所に出してください。  
3月15日(水)ごろから指定ごみ袋販売店で販売予定です。

### 【主な変更点】

- 名称を「燃えるごみ」から「燃やせるごみ」に変更します
- 1束あたりの枚数を20枚にします
- 石油由来のプラスチック使用量を削減するため、再生プラスチックを配合し、袋の厚さを変更します
- 新聞紙などで覆わずに出せるように、半透明の色付き(乳白色)にします



2月1日現在販売・使用している指定ごみ袋で4月1日以降に集積所へ出す場合は、処理手数料差額券の貼付けが必要です。燃えないごみ用の指定ごみ袋を出す際は、処理手数料差額券は不要です。

妙高市指定ごみ袋 燃えるごみ袋 <b>大用</b> 12円 燃やせるごみ袋に貼ってください	妙高市指定ごみ袋 燃えるごみ袋 <b>中用</b> 6円 燃やせるごみ袋に貼ってください	妙高市指定ごみ袋 燃えるごみ袋 <b>小用</b> 2円 燃やせるごみ袋に貼ってください
---	--	--

## 処理手数料差額券販売店一覧 (1月16日現在)

### 新井地域

市役所本庁舎	朝日屋商店	アメリカンドラッグ新井店	池田金物店
ウエルシア妙高栗原店	えちご上越農協頸南資材店舗	金子商店	クスリのアオキ新井店
セブンイレブン妙高下町店	クスリのアオキ美守店	コメリハード&グリーン新井店	セブンイレブン新井学校町店
セブンイレブン妙高栗原店	えちご上越農協新井支店	えちご上越農協泉支店	セブンイレブン妙高姫川原店
ドラッグトップス新井店	原信新井中川店	原信美守店	ピアレマート新井店
文化チェーン・ヤマダ	丸山酒店	山岸酒店	山城屋紙店
日本海鮮魚センターサンライズ新井店			

### 妙高高原地域

市役所妙高高原支所	赤倉総合事務所	あらきん	第一スーパー妙高店
竹野屋商店	アルペンブリックスパ内サンチョパンサー		えちご上越農協妙高高原支店
Food's プロアサノ	フレッシュせきはら	丸二米店	宮下商店

### 妙高地域

市役所妙高支所	えちご上越農協関山支店	水原屋支店	竹田商店
セブンイレブン妙高関山店	ドラッグストアマツモトキヨシ関山店		ナルス関山店

### 上越市

ナルス南高田店	ホームセンタームサシ新井店	Yショップ中郷
---------	---------------	---------

※上記販売店は5月31日(水)まで販売予定(販売は10枚単位)

※6月1日(木)から市役所・両支所で1枚単位の販売開始



旧市町村(新井市、妙高村、妙高高原町)の指定ごみ袋と新井市の記載のある差額処理券は4月1日から使用できません。



問い合わせ…環境生活課 環境衛生係 ☎ 74-0031

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ



# 一住み慣れた地域で共に 地域の魅力を高める活動を支援

「妙高市地域の元気づくり活動助成事業」は、市民活動団体やNPOなどを3年間にわたり支援する事業です。対象は、地域の活性化や課題解決のために自らの創意工夫により取り組む、自主的かつ自発的なまちづくり活動です。

令和4年度に補助金の交付を受けて活動している5団体のうち、3団体の今年度の活動を紹介します。

その他の団体紹介はこちら▶



## 鳥坂城跡保存会 (2年目)

[交付額 36万円]

鳥坂城跡の魅力を全国に発信！  
城の価値を高めていく

城マニアなどに向けたモニターツアーを開催。県内の地域の古城を守る人たちと交流し、情報共有などを行ってきました。また、月2回、城跡周辺の草刈りを行い、会員の皆さんの手で環境を整備してきました。今後は、山城研究専門家による縄張り図の製作に向けて活動を展開します。



草刈りで環境整備を実施

## 森の遊び場プロジェクト (2年目)

[交付額 42万8000円]

高床山の保全・景観整備と  
地域活性化に向けた取り組み

間伐材などを活用し、高床山森林公園に子どもたちから要望のあった遊具を増設。「遊びと学び」をいっしょに体験してもらうために、樹木名称看板も設置し、自然に囲まれて元気よく遊ぶ子どもたちの姿を見ることができました。次年度の本格オープンに向け、遊具を更に増やしていく予定です。



間伐材を使った遊具で遊ぶ子どもたち

## 斑尾高原遊歩会 (3年目)

[交付額 71万7000円]

山野草の復活や環境の保全・育成  
トレイルの魅力向上

斑尾高原トレッキングトレイルに「シラネアオイの小径」をオープンし、ガイド付きの山野草鑑賞トレッキングを実施。全トレイルにシラネアオイと山野草を植栽し、訪れた観光客が身近に鑑賞しながら春から秋までトレッキングを楽しめるように取り組みました。今後は、地域の活性化にも繋げていきます。



シラネアオイの植栽活動

## ＼ご相談ください！ 妙高市地域の元気づくり活動補助金／

皆さんも地域の元気づくり活動をはじめませんか。制度に関するご相談などがありましたらお気軽に地域づくり協働センターまでご連絡ください。 ※令和5年度の申請受付は3月下旬頃を予定しています

▶対象事業…地域コミュニティの活性化を図る事業や地域の特色を生かし、魅力を高める事業など

事業区分	補助内容	補助率	補助限度額	対象団体
地域のやる気事業 (3年間の継続補助)	団体の中長期的計画に基づく新たな活動の立ち上げ時の取り組みや、既存事業を拡大する取り組みに対して、それぞれ3回(3か年)を限度に補助するもの	総事業費の <b>80%</b> 以内 ×得点率*1	1年目 <b>30</b> 万円	構成員が5人以上で次のいずれかの条件に当てはまる団体 ①市内を活動拠点としている市民活動団体・NPO ②大字や町内会などの地域自治組織
			2～3年目 <b>100</b> 万円	

\*1…申請後に行う審査会の得点に応じて、事業の採択や得点率を決定します。得点率は最低60%最大100%です。

問い合わせ…地域づくり協働センター ☎ 73-7808  
地域共生課 地域協働推進係 ☎ 74-0063

特集

市内の出来事

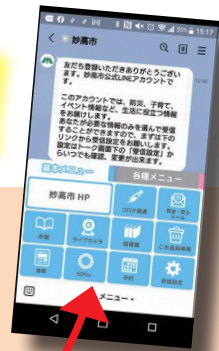
市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ



# LINEって便LINE!



LINE (ライン) ※は、幅広い世代に利用されているスマートフォンアプリのひとつですが、「よくわからない」という人も多いはず。携帯電話にアプリがインストールされている皆さん。まず使ってみて便利さを体験してみませんか。市公式 LINE の便利なメニュー、地域の団体での LINE の活用例を紹介します。

## ●市公式 LINE から情報を簡単に入手

現在 4000 人を超えるかたから登録いただいている市公式 LINE のメニューには、市ホームページでよく見られている情報を表示しています。主なものは以下のとおり。市公式 LINE を登録しておくことで、市の情報を簡単に入手することができます。

市公式 LINE の登録はこちらから▼



①



②



③



④

①雪情報 (市内の降積雪記録、県内の降雪予報など)

②ライブカメラ (市内に設置されているカメラ映像)

③公共交通 (市営バス時刻表、鉄道各社へのリンク集など)

④市報 (市報みょうこう、市発行の回覧文書)

## ●団体活動での LINE 活用

役員の連絡手段に LINE を使用している NPO 法人「みずほっと」事務局長の鈴木良雄さんにお話を伺いました。

みずほっとが LINE を使い始めたのは 2 年前。役員 13 人中 12 人が LINE を使用し、1 人はメールで連絡しています。案内書や会議録などは記録に残すため全員に紙でも配布しています。LINE を使用し、便利になったことは「日程調整や資料確認など天気や時間に拘束されず一斉に連絡ができ、回答も手の空いた時間に行うことができ、作業が楽です」と鈴木さん。LINE は、仕事の形態



NPO 法人みずほっと理事長 作林一郎さん (右) と事務局長 鈴木良雄さん (左)。作林さんは 80 歳。LINE も使いこなしています。

や時間がさまざままで連絡が取りにくい今の時代に合った道具だと考えています。また、仕事の進捗状況が共有できてメンバーが安心する。調整の経緯が文字で残るため後でも確認できる。写真 1 枚で説明が足りるなどの利点もあるそうです。

地域のかたが LINE を使うきっかけになったのは、4 年前ほど前に、みずほっとと地域のこし協力隊員で開催した LINE 講座。家族や遠く離れた子どもたちと連絡を取り合いたいということから始めた人もいるとのこと。鈴木さんは、「詳しい人がいて、分からない人に教えてあげることが重要。まずは使ってみて困ったら考えればよいこと」と LINE 活用や事務の電子化にとっても前向きでした。

NPO 法人みずほっとでは、ホームページやフェイスブックも運営しています。



ホームページ



フェイスブック

問い合わせ…総務課 広報広聴係 ☎ 74-0004

※ LINE (ライン) は、NHN Japan 株式会社が提供する無料スマートフォンアプリです。LINE は、ユーザーどうしであれば国内・海外、ドコモ/au といった通信キャリアを問わず、無料でチャット・通話・ビデオ通話ができるアプリです



## 自衛官候補生

**対** 18歳以上 33歳未満のかた  
**申** 2月14日(火)～3月3日(金)  
**他** ▶ 試験日…① WEB試験(学科)：3月8日(水)・9日(木)のうち、いずれか1日  
 ② 口述試験・身体検査：3月11日(土)・12日(日)のうち、いずれか1日  
 ▶ 会場…① 自宅 ② 高田駐屯地  
**問** 自衛隊新潟地方協力本部高田地域事務所 ☎ 025-523-5519

## 助成・補助 減免制度

### 保育士修学資金 再就職準備金を貸与



**対** 県内在住で令和5年度に指定養成施設に入学。その後、県内で保育士として従事しようとする者、新たに勤務する者など  
**内** 学費・再就職準備金の貸付  
**申** 県社会福祉協議会のホームページをご確認ください  
**問** 県社会福祉協議会  
 ☎ 025-281-5605



## いきいきプラザ 自動販売機設置者

**対** 清涼飲料水などを販売する市内業者  
**申** 2月28日(火)までに指定の申込書を提出  
**他** ① 設置期間は4月1日～令和7年3月31日  
 ② 設置者は自動販売機の電気料と、売上から電気料を引いた額に5%を乗じて、消費税を加えた額を市に支払い  
 ③ 飲料メーカーを通じて売上の5%を県共同募金会へ寄附  
**問** 福祉介護課 ☎ 74-0015



## 令和5年度 商工会経営指導員



**内** ▶ 募集職種…経営指導員  
 ▶ 勤務地…県内商工会および県商工会連合会  
 ▶ 採用予定日…4月1日  
**申** 2月20日(月)必着 ※申込書類などは県商工会連合会ホームページからご覧ください  
**他** ▶ 試験日…3月5日(日)  
 ▶ 会場…県商工会館、県商工会連合会長岡支所  
**問** 県商工会連合会  
 ☎ 025-283-1311

# お知らせ

## Myoko City Information

詳細はホームページからも確認することができます！

**時日時** **会会場** **対対象** **内内容**  
**定定員** **料参加料**などの金額  
**申** 申込方法・締め切り **他** その他  
**問** 申込先・問い合わせ  
**FAX** ファクス **メ** メールアドレス

## 募 集

### 市障がい者地域自立 支援協議会委員



**対** 市の審議会委員など3つ以上兼務していないかたで、次の全てに該当するかた  
 ① 18歳以上で、市内在住または市内勤務  
 ② 年4回程度、日中の会議に出席できる  
**内** 市の障がい福祉施策の取り組みや福祉計画に関する意見、提言  
 ▶ 任期…4月1日から2年間  
**定** 4人  
**申** 指定の申込書に必要な事項を記入のうえ、2月28日(火)までに申込(メール、ファクスでも可)  
**他** ① 申込書に記載の意見・提案などを参考に選考  
 ② 申込書は福祉介護課、各支所のほか、市ホームページからダウンロード可  
**問** 福祉介護課 ☎ 74-0015  
**FAX** 72-7659  
 shogai@city.myoko.niigata.jp

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

## 弁護士法人つばき 妙高支店



- 離婚、相続、成年後見など家事事件全般
- 交通事故、損害賠償、債権回収など民事事件全般
- 借金問題、倒産処理など

http://www.joetsu-tsubaki.jp/ ☎ 0255-75-5222

新潟県弁護士会所属 弁護士 井之上 彩  
 ● 営業時間：10:00～16:30 ● 定休日 土曜・日曜・祝日  
 妙高市朝日町1-10-3 さん来夢あらい2階

〈広告〉

**妙高市限定**

**家財類の片付け～処分を  
格安にて行います!!**

不要品回収のレスキュー隊  
**ゴミバスター**

令和4年度 依頼件数  
**158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**

私たちが対応いたします  
お気軽にご相談下さい!!

〈広告〉

**県の救急電話相談窓口  
AI救急相談アプリ**



時 19時～翌朝8時（年中無休）  
 内 看護師などに発熱、頭痛、腹痛、吐き気などの急な病気やケガに関する電話相談できる窓口

**【救急医療（おおむね15歳以上）】**

# 7119 または ☎ 025-284-7119

**【小児救急（おおむね15歳未満）】**

# 8000 または ☎ 025-288-2525

☎ 電話が繋がりにくいときは、県のAI救急相談アプリもご活用ください

☎ 県福祉保健部地域医療政策課

☎ 025-256-8947

**3月31日が期限です  
各種予防接種**

**【麻しん風しん（第2期）】**

☎ 年長児（H28.4.2～H29.4.1生まれ）

**【風しん抗体検査・予防接種】**

☎ S37.4.2～S54.4.1生まれの男性

☎ 対象のかたへ無料で受けられる

クーポン券を送付しています

**【高齢者肺炎球菌】**

☎ 3月31日に65、70、75、80、85、90、95、100歳のかたで過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがないかた

¥ 4700円（生活保護世帯は無料）

☎ 健康保険課 ☎ 74-0013



**税・福祉報  
健康情報**

**国民年金保険料は  
口座振替が便利でお得**

国民年金保険料をまとめて前払いすると割引になります。前納の口座振替申込期限は2月28日（火）です。

☎ 上越年金事務所、金融機関の窓口、健康保険課へ申し込み

☎ 振替日などは「国民年金保険料口座振替額通知書」に記載

☎ 上越年金事務所国民年金課

☎ 025-524-4112

健康保険課 ☎ 74-0056

**該当の場合は忘れずに申請を 児童に関する各種手当**

**【児童扶養手当】**

☎ 次の①～⑥のいずれかにあてはまる児童を父または母が監護し、生計を同じくしている場合

① 父母が婚姻関係を解消した ② 父または母が死亡した ③ 父または母が一定程度の障がいがある

④ 父または母の生死が明らかでない ⑤ 母が未婚で父がいない

⑥ その他（父または母が1年以上遺棄している、1年以上拘禁されているなど）

▶ 受給期間…子どもが18歳になって最初の3月31日を迎えるまで ※心身に障がいのある子どもは20歳の誕生日まで

▶ 手当月額…子どもの人数と父もしくは母の所得によって変動

▶ 支給時期…奇数月の11日支払い ※支給日が土・日・祝日の場合は前日に支払い

**【ひとり親家庭等医療費助成】**

☎ ひとり親家庭の父または母とその子ども、親がいない場合は養育者 ※生活保護受給者は対象外

▶ 助成期間…子どもが18歳になって最初の3月31日を迎えるまで ※心身に障がいのある子どもは20歳の誕生日まで

▶ 自己負担額…外来の場合は月の受診回数が1～4回まで530円（5回目以降は無料）、入院の場合は1日あたり1200円 ※中学生以下は無料

**【特別児童扶養手当】**

☎ 精神または身体に政令で定める程度の障がいがある20歳未満の児童を監護する父母または養育者 ※次の場合は対象外

① 対象児童が施設に入所しているとき ※保護者といっしょに入所していたり、通所したりしているときを除く

② 対象児童が障がいを支給事由とする公的年金給付を受けているとき

③ 対象児童または手当を受けている父母（養育者）が、日本国内に住所がないとき

▶ 受給期間…子どもの20歳の誕生日まで

▶ 手当月額…対象児童の障がい状態に応じて決定（1級：5万2400円、2級：3万4900円）

**【共通事項】**

☎ こども教育課にある認定請求書などの書類を提出

☎ 本人及び家族の所得に応じて支給。支給額の減額や支給停止、対象外となる場合あり

☎ こども教育課 ☎ 74-0039

年会費 500円 **新潟県交通災害共済**

**みんなで安心 みんなの共済**

交通災害共済は県内の全市町村で行う助け合いの制度です。

■ お問い合わせ：新潟県市町村総合事務組合  
 妙高市事務所（市役所環境生活課 TEL74-0032）  
 URL：http://www.sinsogo.jp/koutu/koutu.html

新井へいあんの  
**家族葬は**  
 会員価格 **28.1** 万円より（税込）

新井へいあん  
 妙高市田町1丁目1-10  
 お葬儀のお問い合わせはこちら 24時間年中無休  
**☎ 0255-72-7711**

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶやき・おくやみ



**企業向け  
労務管理セミナー**



**時** 2月22日(水) 13時30分～15時  
**会** ZOOMによるオンライン開催  
**対** 企業の人事労務管理担当者など  
 (一般のかたも参加可能)  
**因** 改正育児介護休業法と男性の育児休業について  
**申** 上越労働相談所ホームページから2月15日(水)までに申込み  
**問** 上越地域振興局企画振興部  
**☎** 025-526-9431



**普通救命講習**

**時** 2月19日(日)9～12時  
**会** 上越地域消防局 講堂  
**因** 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など  
**定** 30人 ※先着順、3密を避け感染予防策を講じて実施  
**¥** 200円 (テキスト代など)  
**申** 2月6日(月)～13日(月)まで  
**問** 新井消防署 ☎ 72-7119



**リユース情報 (1月16日現在) 問環境生活課 ☎ 74-0031**

**【譲りたい】** ひな人形、スマホケース、アルバム、折りたたみ電動ベッド、こたつ、灯油ホームタンク、卓球台、オイルヒーター、演歌CDセット  
**【有料】** 組み立て式ベッド、木製の座卓、プリンタ、ステンレスのざる、テーブル、女性用の服(スーツ、ブラウス、ワンピース、ロングスカート)、ヒール、すだれ、除湿器、電子ピアノ

**【譲ってほしい】** 豆つぶし機、サッカーボール、園芸用トンネル支柱・ネット、衣類乾燥機、フェルト(生地)、スキーウエア(女子用)、けん盤ハーモニカ、電動鉛筆削り、子ども用スコップ、火鉢、絵本、コマ

あらい再資源センターに持ち込まれた不用品を無料で提供しています。  
**問** あらい再資源センター ☎ 72-6841

**イ ベ ン ト  
各 種 講 座**

**フットサル大会**

**時** 3月11日(土)、12日(日)8～17時  
**会** 市総合体育館  
**対** 一般、シニア(35歳以上)、ミックス(男女)  
**¥** 1人500円  
**申** 2月22日(水)までに電話で申込  
**問** 妙高サッカー協会 小嶋  
**☎** 090-5786-6552



**健康相談会**

**時** 2月8日(水)9～12時  
**会** 市役所1階コラボホール  
**対** 市内在住のかた  
**因** 健診・検査結果に基づく生活習慣病予防に関する相談  
**申** 2月3日(金)までに電話申込  
**他** ①相談時間は1人20分程度  
 ②当日は健診などの検査結果をご持参ください  
**問** 健康保険課 ☎ 74-0013

**国民健康保険の  
医療費適正化にご協力を**

健康の維持・増進と医療費の節約につながる「セルフメディケーション」が注目されています。

**【主な取り組み】**

- ・運動、バランスの良い食事、じゅうぶんな睡眠などで体調を自身で管理
- ・軽い不調は市販の医薬品で対処
- ・年に1回健康診断を受診

**【セルフメディケーション税制】**

対象となる市販の医薬品を年間1万2000円を超えて購入した場合、超えた金額が確定申告により総所得金額から控除されます。なお、通常の医療費控除との選択適用となります。

また、国民健康保険加入者には2月上旬に医療費通知を送付します。確定申告の際にご活用ください。(確定申告については20～22頁をご確認ください)

**問** 健康保険課 ☎ 74-0014

特集

市内の出来事

市政

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セレモニーサービス**  
 JAえちご上越 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

〈広告〉

あなたの「できた!」を応援します  
**60歳からの シニア・超初心者**  
**パソコン&スマホ教室**  
 私たちも  
私でも  
できた!  
**同じことを100回聞かれても  
笑顔でお答えします!**  
**ジョイスクール新井校**  
 妙高市栗原4-7-11 ショッピングセンター  
**TEL 0255-70-6355**

〈広告〉

## 長年の功績に感謝

新潟県のスポーツ普及振興や競技力向上に貢献したとして、山崎健吾さんが、県スポーツ協会からスポーツ功労者賞を受賞しました。

山崎さんは2006～2022年まで市スポーツ協会の会長を務め、市内のアスリート支援に尽力しました。

☎生涯学習課 ☎ 74-0036



## 陸上自衛隊関山演習場 2月の使用日程

時・内①一般訓練：1日(水)～28日(火) ②飛行訓練：1日(水)～28日(火) (土日を除く)

悪天候などで、訓練を中止、日程変更する場合あり。演習場は原則立ち入り禁止

☎陸上自衛隊高田駐屯地

☎ 025-523-5117

総務課 ☎ 74-0002

## 新井ふれあい会館 改修による貸館利用停止

空調・トイレ・内装などの改修に伴い、新井ふれあい会館の貸館利用を次の期間、停止します。

時①会議室A・B・C、集会室A・B、調理実習室：4月1日(土)～8月31日(木) ②ふれあいホール、控室A・B、休憩室：5月1日(月)～8月31日(木)

※工事の進捗状況などで変更する場合があります

☎福祉介護課

☎ 74-0015



## その他の おしらせ

### 新井総合公園 陸上競技場を改修

今年度、(独)日本スポーツ振興センターから助成金の交付を受け、新井総合公園陸上競技場を改修しました。(内容：4種ライト公認更新に係る走路の改修など)

この助成金はスポーツくじ(toto・BIG・WINNER)の収益を財源にして、日本のスポーツの発展に役立てられています。

☎生涯学習課 ☎ 74-0036



## 令和4年度 第2回 障がい者合同就職面接会

時2月16日(木)13時30分～16時  
会上越観光物産センター 大ホール (上越市藤野新田175-1)

内上越地域で就職を希望する障がいのあるかたと企業との面接会

事前に参加申込書をハローワークへ提出

☎ハローワーク妙高

☎ 73-7611

ハローワーク上越 専門援助部門

☎ 025-523-6121

(音声案内後42#)

## 上越地域 IT 企業 合同会社説明会



時3月17日(金)13時30分～16時30分

会ミューゼ雪小町(上越市本町5丁目4-5 あすとぴあ高田5階)

内就職希望者(新卒・中途不問)

内上越地域のIT関連企業による会社説明会

事前にQRコードから申込ページへアクセスし、必要事項を入力

☎(特非)上越地域活性化機構

☎ 025-521-2977



特集

市内の出来事

市政

お知らせ

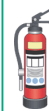
うぶぐええ・おくやみ

産科 婦人科 **愛クリニック**  
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

## 『消防設備』『住宅用火災警報器』点検していますか？

当社の有資格者が消防設備点検、防火対象物定期点検を行います。点検の他には、修理や交換作業、設置工事・報告書作成までトータルでサポートします。

- ①安心の設備協会会員 ②安心の国家資格者在籍
- ③安心の地元企業、電気工事のプロ集団



消防設備点検は、法令で定められています  
まかせて安心。当社は、(一財)新潟県消防設備協会会員です  
設置義務から、10年経過しました  
家庭用"火災警報器"の販売、設置も行っております。



見積無料！お気軽にご相談ください

ニシワキ電気(株)西脇電気商会  
おかげさまで創業85周年 TEL.0255(72)5131 妙高市東陽町1-12



## 図書館の臨時休館

蔵書点検のため、市図書館本館を臨時休館します。

時 2月14日(火)～17日(金)

他 妙高高原図書室、妙高図書室は通常どおり開館

問 妙高市図書館 ☎ 72-9415



## 市長の主な活動(12月) その他の市長の活動はこちらから▶



### 持続可能な医療体制の確保を目指して

県内各医療圏域におけるこれからの地域医療のあり方について、知事と市町村長が意見を交わす圏域別懇談会が、昨年12月27日に県自治会館で行われました。懇談会には、妙高市長を含む上越・魚沼圏域6市2町の首長が参加。城戸市長は、「県民の地域医療に対する関心は高いため、医療再編に係る議論の進捗をもっと情報発信する必要がある」と要望しました。

また、同月16日には、市議会、地域団体、観光・商工団体との連名で、県立妙高病院の存続のための要望書を知事及び関係部局に提出。地域の皆さまとともに、県立妙高病院の存続に向けた活動を一歩ずつ進めています。



▲写真は要望の様子



## 妙高警察署からのお知らせ

問 妙高警察署 ☎ 72-0110

### ● 2月1日(水)～3月18日(土)は「サイバーセキュリティ月間」です

- ① ネット上の有害情報から子どもたちを守るために  
携帯電話販売店では、インターネット上の有害サイトへの接続を制限する「フィルタリングサービス」を提供しています。子どもが使用する通信機器には、必ず利用しましょう。
- ② 児童ポルノなどの違法情報を見つけたら  
警察やインターネット・ホットラインセンター (<https://www.internethotline.jp>) で、わいせつ・児童ポルノ・違法薬物・口座売買などの情報提供を受け付け、取締りや管理者への削除要請を行っています。匿名での通報も可能です。(秘密は守られます)

### ● 雪道走行時の注意点

次のことに注意して、雪道も安全に走行しましょう。

- ① 道路や交通状況の事前確認  
ラジオや日本道路交通情報センターなどを積極的に活用してください。
- ② フロントガラスの視界確保  
フロントガラスが曇っている場合は、エアコンなどで曇りを除去してから出発してください。
- ③ 安全な速度の厳守と十分な車間距離の確保  
濡れた路面・凍結した路面で車両を減速・停車させるためには、乾燥した路面の2倍以上の車間距離が必要です。法定速度を守り、万が一の際に確実に減速・停車できる車間距離で運転しましょう。
- ④ 急のつく操作は厳禁  
急発進、急ハンドル、急ブレーキは絶対にしてはいけません。



### ● 妙高警察署管内の人身交通事故発生状況【令和4年12月31日現在】

発生件数 21件 (前年比-12件) 死者数 2人 (前年比+1人) 負傷者数 27人 (前年比-11人)

### ● 妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況【令和4年12月31日現在】

被害件数 5件 被害額 2863万円 (前年比+4件、+2852万円)



あらいしんきん

# 教育ローン

◆ご融資金額：500万円以内

◆ご融資期間：10年以内



皆さまに親しまれる

新井信用金庫

〈広告〉

新潟ろうきん **みなさまの生活を全力応援!**

マイカーローン 住宅ローン **フリーローン** 教育ローン  
新潟ろうきん TVCMキャラクター [RYUTISU]

ネットカンタン仮申込なら!

パソコン・スマートフォンから

簡単にローンの仮申込ができます!

本申込ではありませんので、お気軽にご利用ください。

ろうきん新井支店 TEL.0255-73-7111



〈広告〉

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

# ご利用ください 放課後児童クラブ

## 【春休みのみの利用】

時 春休み期間の 8 時 30 分～ 18 時（日曜日を除く）

¥ 4000 円

## 【新年度（4月1日～）利用】

時 ①月～金曜、14～18時（日曜日・祝日を除く）

②土曜、春・夏・冬休み、8時30分～18時

¥ 月額 6000 円（長期休業期間は別途料金）

## 【共通事項】

甲 2月15日(水)～3月10日(金)

▶ 利用料減免…生活保護世帯、妙高市就学援助世帯は減免制度があります。  
こども教育課にお問い合わせください。

他 早朝（7時30分～）、延長（～19時）の利用は各クラブに確認ください



放課後児童クラブ名（学校区）	連絡先	放課後児童クラブ名（学校区）	連絡先
新井小学校区	☎ 090-5311-3408	新井南小学校区	☎ 090-5805-9221
新井中央小学校区	☎ 090-8036-1493	妙高高原小学校区	☎ 090-2401-6466
新井北小学校区	☎ 080-3367-5522	妙高小学校区	☎ 080-2011-6787
斐太北小学校区	☎ 080-1034-9698		

問 こども教育課 ☎ 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	2月8日(水) 13時30分～ 15時30分	市役所相談室	2月3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	2月19日(日) 13～16時	市役所相談室	2月15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	2月10日(金) 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	2月22日(水) 9時30分～ 11時30分	ハローワーク妙高	2月21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	2月24日(金) 13～17時	いきいきプラザ	2月8日(水)～ 14日(火)	市社会福祉協議会 ☎ 72-7660
無料労働相談会	労働相談所職員や 社会保険労務士へ の、労働者・事業 者を問わず労働に 関すること	2月26日(日) 13～16時30分	上越地域振興局 (上越市内)	【面談】 2月24日(金)まで ※来庁、オンライ ンいずれも要予約 【電話相談】 不要	県上越労働相談所 ☎ 025-526-6110

## 人間ドックのご案内

1年に1回、人間ドックで健康チェックをしませんか？  
あなたの健康管理をスタッフがお手伝いいたします。

【お申込み・お問い合わせ】

**けいなん総合病院** 健康管理室

TEL 0255-72-3161 (内線1265)

※予約制  
胃内視鏡検査は経口・経鼻で選択ができます。  
人間ドック、オプション検査内容など  
詳細はこちらから



## 除雪機 他店 購入品でも

※お客様へ※ (先ずは、電話1本!) 点検/修理 受付中

・受付後、順番にうかがう為、お時間をいただく事を御了承ください  
(休日対応・担当(転送電話)長めに、おかけください)

お得情報: 除雪機ご購入の相談は、2月/3月が おすすめです!

**HONDA**で **ワクワク**が止まらない(ホンダHPへ)

らくら家庭菜園/おしゃれにキャンプ(発電機/蓄電機)

**春の展示会 3月開催予定**

**(有)イシノ**

取扱メーカー  
HONDA クボタ 共立 ヤナセ ワドー  
フジ ヤンマー ハスクバーナ 他

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  
当番制(土・日・月)



# 英語タイム

## It's time for English!

市立保育園・こども園の外国語活動を紹介

いっぱいえいごをおぼえたよ!



斐太北保育園  
Hida Kita Kindergarten



新井あおぞら保育園  
Arai Aozora Kindergarten



妙高保育園  
Myoko Kindergarten

たのしいー!



ひまわり保育園  
Himawari Kindergarten



英語タイムの時間は「All in English」※です。初めは自分自身、不安に思っていました。ALT（外国語指導助手）が体で表現したり、表情で伝えたりすることで、子どもたちは自然と英語に親しみをもち、表現することができています。私のお気に入りの時間は、「Coloring Time」です。ゆったりとした音楽を聞きながら、思い思いに塗り絵を楽しむ中で、子どもたちは無限の空想の世界を、塗り絵の中に投影させていきます。じっくりと色を選びながら取り組む姿、自分の描いた世界を説明する姿…生き生きとしたその姿を見ることができ、保育者冥利に尽きる時間です。これからも歌ったり、踊ったりすることに加え、異文化を知る機会として、英語タイムがさらに楽しい時間となるように願っています。 ※日本語を用いず全て英語だけの時間



ひまわり保育園  
保育士  
小野 未絵





市は、保育園・こども園の子どもたちに、英語を楽しみながら親しんでもらおうと「英語タイム」を実施しています。平成29年4月にひまわり保育園、平成31年4月に妙高高原こども園で活動を開始し、令和4年9月からは市内の全園で活動を行っています。

こども教育課  
外国語活動  
コーディネーター  
フバレッツ・カルメン

## ●英語タイムの2つの大きなねらい

- ①受容的な雰囲気の中、4歳児と5歳児の園児が音楽・カラーリング・絵本の読み聞かせなどの体験的な活動を行いながら、All in Englishの外国語活動（英語）に興味を持ち参加します
- ②市立保育園・こども園の4歳児と5歳児が、一年間を通して慣れ親しんだ内容は、小学校1・2年生の外国語活動への橋渡しにもなっています

つぎはなんだろう！



和田にじいろこども園  
Wada Nijiuro Kindergarten



よつばこども園  
Yotsuba Kindergarten

またやりたい！



妙高高原こども園  
Myoko Kogen Kindergarten



さくらこども園  
Sakura Kindergarten

イラストレーター：妙高高原中学校ALT  
イエニー・コラリー



デザイン：フバレッツ・カルメン  
イエニー・コラリー

問い合わせ…こども教育課 学校教育係 ☎ 74-0037



# 確定申告・市県民税申告 期間内に申告を！

申告期間

2月16日(木)～3月15日(水)

※土・日・祝日を除く

確定申告の日程や持ち物など申告に必要な情報をお知らせします。

申告が必要な場合は期間内に申告をお願いします。また、ご自身が申告する必要があるかについては、市報1月号または市のホームページを確認するか、事前に市民税務課までお問い合わせください。

## 便利な e-Tax・スマホ申告をご利用ください

確定申告会場に出向かなくても、e-Tax（電子申告）または郵送により提出することができます。パソコンやスマートフォンから、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」にアクセスして確定申告書を作成し、提出してください。

マイナンバーカードをお持ちのかたはマイナンバーカード対応のスマートフォンまたはICカードリーダーライターを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。マイナンバーカードをお持ちでないかたは、早めの取得をお願いします。

確定申告書作成コーナーと電子申告は、申告期間中24時間いつでも利用できます。新型コロナウイルス感染症予防の観点からも、ぜひe-Taxをご活用ください。

電子申告の利用方法など詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。



▲国税庁  
ホームページ



▲動画で見る  
確定申告

特集

市内の出来事

## 確定申告の地区割日程

受付時間（午前）8時30分～11時30分  
※玄関は8時まで閉鎖しています

（午後）13～16時

### 市役所本庁 会場（コラボホール）

開催日	対象地区
2月16日(木)	(午前) 東雲町、中宿
	(午後) 朝日町、上町、乙吉
2月17日(金)	(午前) 美守3丁目、大字美守、川上
	(午後) 青田、上四ツ屋、谷内林新田、上八幡新田、坂井新田、上百々
2月20日(月)	(午前) 諏訪町
	(午後) 梨木、猪野山、小丸山新田、土田、三ツ俣
2月21日(火)	(午前・午後) 姫川原
2月22日(水)	(午前) 白山町1丁目、渋江町
	(午後) 白山町1丁目、東志、菅沼、中町、栄町
2月24日(金)	(午前) 小出雲1丁目、小出雲3丁目、大字小出雲
	(午後) 小出雲2丁目、中川
2月27日(月)	(午前) 雪森、飛田、南葉町
	(午後) 関川町、広島
2月28日(火)	(午前) 白山町4丁目
	(午後) 窪松原、上中
3月1日(水)	(午前) 大崎町、五日市
	(午後) 中央町、岡崎新田、籠町、神宮寺

開催日	対象地区
3月2日(木)	(午前) 西条、上新保
	(午後) 吉木
3月3日(金)	(午前) 白山町2丁目
	(午後) 志
3月6日(月)	(午前) 下町、両善寺
	(午後) 石塚町
3月7日(火)	(午前) 広田町、国賀、飛田新田、大字新井
	(午後) 学校町
3月8日(水)	(午前) 十日市、宮内
	(午後) 高柳
3月9日(木)	(午前) 美守1丁目、美守2丁目
	(午後) 長森、藤塚新田
3月10日(金)	(午前) 白山町3丁目
	(午後) 北条、三本木新田、西野谷
3月13日(月)	(午前) 田町、西野谷新田
	(午後) 錦町、経塚町、西菅沼新田
3月14日(火)	(午前) 末広町
	(午後) 栗原
3月15日(水)	(午前) 月岡、大字柳井田
	(午後) 柳井田町、東陽町、工団町

市政

お知らせ

つぶこえ・おくやみ

例年、申告会場が混雑します。申告が必要か事前に確認をお願いします。  
また、混雑緩和のため、地区割の日程に合わせた来場にご協力ください！

**妙高支所** 会場（妙高保健センター3階 大研修室）

受付時間（午前）**9～11時30分**  
（午後）**13～16時**

開催日	対象地区
2月16日(木)	小野沢、関温泉、燕温泉、斑尾、今府、中原新田
2月17日(金)	関山横町一～四
2月20日(月)	関山仲町一～四
2月21日(火)	関山仲町五・六、桶海、祖父竹
2月22日(水)	北沢一～四
2月24日(金)	関山寿町一・二、窪田新田、西田屋新田
2月27日(月)	閉鎖（他の会場をご利用ください）
2月28日(火)	関山新栄町、末広町、中央町
3月1日(水)	閉鎖（他の会場をご利用ください）
3月2日(木)	東町一・二、東四ツ屋新田、東福田新田
3月3日(金)	閉鎖（他の会場をご利用ください）

開催日	対象地区
3月6日(月)～7日(火)	閉鎖（他の会場をご利用ください）
3月8日(水)	坂口新田、大洞原
3月9日(木)	大谷、大久保、上中村新田、岡新田、東田屋新田
3月10日(金)	高峯、葎生、花房、田中村新田
3月13日(月)	橋本新田、中島新田、上大塚新田、坂下新田、寺尾、住吉、土路、樽本
3月14日(火)	ブナの里、大鹿（東一・二、南一）
3月15日(水)	大鹿（南二、西一・二）

**妙高高原支所** 会場（妙高高原保健センター2階 研修室）

受付時間（午前）**9～11時30分**  
（午後）**13～16時**

開催日	対象地区
2月16日(木)	杉野沢（笹ヶ峰、西野、西峰、小谷沢、西町、山の神）
2月17日(金)	杉野沢（あさひ町、仲町、田南圃、雁田、道下、池田、中村）
2月20日(月)	関川（第1～3）
2月21日(火)	関川（第4～7）
2月22日(水)	妙高温泉（第一～三）
2月24日(金)	妙高温泉（第四・五）
2月27日(月)	田口（役場前通り、第1、駅前、第2、第3、新田第1）
2月28日(火)	閉鎖（他の会場をご利用ください）

開催日	対象地区
3月1日(水)	田口（本田上町、本田下町、新田第2）
3月2日(木)	閉鎖（他の会場をご利用ください）
3月3日(金)	田口（うぐいす町、北第1、北第2）
3月6日(月)	田口（豊橋）、旭町、兼俣、蔵々、毛祝坂（南・中・北）
3月7日(火)	田切（南・北）、名香山苑
3月8日(水)～10日(金)	閉鎖（他の会場をご利用ください）
3月13日(月)	新赤倉
3月14日(火)	二俣
3月15日(水)	池の平温泉、赤倉温泉

**新井地域出張** 会場（新井南小学校 地域交流スペース）

受付時間（午前）**9～11時30分**  
（午後）**13～16時**

開催日	対象地区
3月6日(月)	(午前) 長沢・上平丸・下平丸・寸分道 (午後) 除戸・小原新田・大沢新田

開催日	対象地区
3月7日(火)	(午前) 水原地区、泉地区 (午後) 上堀之内、大原新田、長沢原、楡島、東関、猿橋

**日曜日の申告相談（予約制）**

次の日程で日曜日の申告相談を実施します。受付は予約制で先着順です。**必ず電話予約**をお願いします。  
【対象者】申告期間の平日に来庁が困難な方  
【予約受付期間】2月6日(月)～15日(水) 平日8時30分～17時15分の間

開催日	会場	申告相談時間	予約先
3月5日(日)	市役所コラボホール	(午前) 8時30分～12時 (午後) 13～15時	市民税務課 ☎ 74-0011
	妙高保健センター3階	(午前) 9～12時	妙高支所 ☎ 74-0051
	妙高高原保健センター2階	(午後) 13～15時	妙高高原支所 ☎ 74-0048

※持ち物などは次ページで確認ください

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

ついでに・おしゃみ



# ご利用ください！高田税務署主催の申告相談

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。(土・日・祝日を除く)  
 なお、確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁 LINE 公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

※2月15日(水)以前と16日(木)以降では、申告会場が異なりますので、ご注意ください

※青色申告、株式、土地、建物の譲渡所得、1年目の住宅借入金等特別控除の申告は、確定申告会場(上越市市民プラザ)で申告をお願いします



▲国税庁  
公式LINE

期間	申告会場	対象のかた	受付時間
2月15日(水)以前	高田税務署庁舎	還付申告のかた*1	9～16時
2月16日(木)～3月15日(水)	上越市市民プラザ	全てのかた	9～16時

\*1…贈与税については、2月1日(水)以降、申告相談を受付しています

## 申告時の持ち物 ☑を付けて、忘れ物の防止にご協力を！

対象者	必要なもの	チェック欄
<b>全員</b>	○申告書など(税務署から、申告お知らせハガキ・通知書・申告書が送付されている場合は、その書類もお持ちください)	
	○マイナンバーを確認できる書類 ※①	
	○給与所得、公的年金などの源泉徴収票または事業主の支払い証明 ※控除対象扶養親族に所得がある場合は、その所得額がわかるもの	
	○通帳などの金融機関・口座番号がわかるもの	
<b>以下は対象者のみが必要になります</b>		
営業・不動産所得があるかた 農業所得があるかた	○収支内訳書と所得計算に必要な帳簿と書類 ○収支内訳書 ※農地の賃貸による小作料収入がある場合は、農業所得と分離し、不動産所得としての申告が必要です ※「収支内訳書」を作成していないかたは受付ができません	
保険料控除を受けるかた	○生命保険料・地震保険料などの支払額の証明書	
社会保険料控除を受けるかた	○市が送付する「納付額のお知らせ」 (国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料) ○日本年金機構が送付する社会保険料控除証明書(国民年金保険料)	
障がい者控除を受けるかた	○障がい者手帳、療育手帳など	
寄附金控除を受けるかた	○領収書、受領書	
医療費控除を受けるかた	○医療費控除明細書(ご自身で作成してください) ※作成していない場合は、医療費控除を受けることができません	

※①…マイナンバーを確認できる書類

マイナンバーカードをお持ちの場合	「マイナンバーカード」のみ	
マイナンバーカードがない場合	「番号確認書類※1」と「身元確認書類※2」の両方 ※1「通知カード」や「マイナンバーが記載されている住民票」 ※2「運転免許証」、「パスポート」、「障がい者手帳」、「保険証」など	     

## 新型コロナウイルス感染症防止に関するお願い

- 来場の際は少人数で
  - ・会場には必要最小限の人数でお越しく下さい。
- 入場時の検温の実施
  - ・受付で検温を実施します。37.5度以上の発熱がある場合や、咳など風邪の症状がある場合は、入場をお断りしますので、ご了承ください。
- マスクの着用、手指消毒などの徹底
  - ・会場ではマスクを常時着用してください。また、会場入口などでの手指消毒をお願いします。



▲詳細はこちら  
(市ホームページ)

問い合わせ…[市県民税に関すること] 市民税務課 課税グループ ☎ 74-0011  
 [所得税に関すること] 高田税務署 ☎ 025-523-4171

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶやき・おしゃみ

## 元気なよいに

出生



保護者(地区)

あかちゃん

片 博志・香織(上町)

男子・悠真(ゆうま)

下鳥 直樹・朱美(高柳1)

男子・颯真(そうま)

堀田 孝輔・麻里(高柳2) 男子・乙希(いつき)  
 平出 正樹・純子(柳井田町2) 男子・涼太(りょうた)  
 市村 武・さやか(月岡1) 女子・菜花(なのか)  
 小林 俊介・由美(上百々1) 男子・将英(しょうえい)

## ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

佐藤 直行(85歳) 上町  
 綿貫 菊雄(91歳) 白山町4  
 山田 洋子(84歳) 白山町4  
 廣瀬 久子(86歳) 田町1  
 井澤 みく代(84歳) 田町1  
 平野 英世(90歳) 洪江町  
 片所 エシ(99歳) 石塚町1  
 吉原 昭一(80歳) 美守2

丸山 美保子(79歳) 両善寺  
 丸山 和英(89歳) 西野谷新田  
 宮越 信子(94歳) 長森  
 塚田 浩(61歳) 姫川原  
 佐藤 憲治(90歳) 除戸  
 堀川 イミ子(82歳) 除戸  
 竹内 道子(91歳) 上新保  
 杉田 キヨ(104歳) 上新保  
 堀川 世志子(68歳) 小局  
 田中 良夫(81歳) 栗原1  
 飯吉 キクエ(100歳) 大沢新田  
 八重澤 清(80歳) 坪山

竹田 勝成(80歳) 関川  
 宮田 美枝子(83歳) 関川  
 飯吉 米子(96歳) 関川  
 田中 アキ(98歳) 関川  
 笹川 今朝雄(84歳) 関川  
 内田 千枝(94歳) 関山  
 岡本 昌昭(82歳) 関山  
 大塚 富子(79歳) 関山  
 飯吉 正一(90歳) 岡新田  
 上野 政行(85歳) 大鹿  
 竹田 二三子(96歳) 大鹿

※12月16日から1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

### ～おいしい和のおやつ～

抹茶のおやつ100 …福田 淳子  
 米のおやつともち …日本調理科学会  
 あんこのお菓子 …金塚 晴子  
 かんたん!和菓子レシピ…山崎 彩  
 和スイーツBOOK …下迫 綾美

### ～新しく入った本(児童書)～

空気のおふしぎ …荒船 良孝  
 魔女のなみだのクッキー…草野あきこ  
 2番めにすき …吉野万理子  
 ゆきおんな …いもとようこ  
 おばけのしかえし …内田麟太郎  
 フライパンヤァ …加藤 休ミ  
 いまがいい …たかだしんいち  
 おたんじょうび ふ～ …たなかしん  
 おうちすいえいたいかい…二宮由紀子  
 木になろう! …マリア・ジャンフェラーリ  
 ブラディとトマ …シャルロット・ペリエール  
 まほうのともだちベンチ…ウェンディ・メドゥール



—ミステリ&ホラー—  
 『君の教室が永遠の  
 眠りにつくまで』  
 鷗野 莉紗 著  
 KADOKAWA 刊



—パンダなのか!?!—  
 『パンダのがらを  
 なんにする?』  
 おおの こうへい さく・え  
 PHP研究所 刊

### ～新しく入った本(一般書)～

写真集 越後線 …海津 英夫  
 孤独という病 …池田 清彦  
 世襲 …中川 右介  
 おかずはスープだけ …堤 人美  
 ユア・プレゼント …青山美智子  
 ハートフル・ラブ …乾 くるみ  
 地図と拳 …小川 哲  
 祝宴 …温 又柔  
 水 一本の小説— …北村 薫  
 どうする家康1 …古沢 良太  
 うさぎ玉ほろほろ …西條 奈加  
 影と踊る日 …神護かずみ  
 芦屋山手お道具迎賓館 …高殿 円  
 踏切の幽霊 …高野 和明  
 妖変未来記 …東郷 隆  
 罪の境界 …薬丸 岳  
 救国ゲーム …結城真一郎  
 たりる生活 …群 ようこ

### ◀青少年図書

◀青少年充実基金による児童・生徒向けの図書です



最新情報はこちらからも▶



問い合わせ先: 図書館本館 ☎ 72-9415



# 妙高今昔物語

## 学校編

### 旧関山小学校

写真提供  
清水直春さん（関山）



旧校舎は昭和11年に新築。現在のグラウンドの位置にありました。

#### 妙高でスキーは文化

#### 学校・地域一体で児童応援

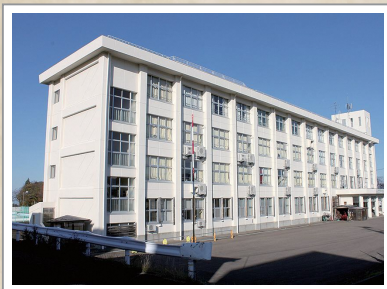
関山・桶海・原通・大鹿・豊葦。平成の半ばまで妙高地域にあった5つの小学校は、その後の統廃合で妙高小学校1校になりました。

お話をうかがった清水直春さんは昭和58年に旧関山小学校を卒業。「古い木造でトイレは汲み取り。とにかく寒い校舎でした」冬は、用務員さんが灯油タンクを2つずつ、毎日各教室に配っていたそうです。

一番の思い出はスキー。たくさんさんのオリンピック選手を生んだ伝統の「信越学童親善スキー選手権」での活躍を目標にアルペン、クロスカントリー共に練習を重ねました。清水さんはクロスカントリー。「毎日、放課後は学校の周りで練習。昼休みには先生がスノーモービルでコースを整備してくれました。日曜日は毎週、冬休みは毎日。母親が作ってくれた弁当を持って、体操着と薄いウインドブレーカーで練習しました」。

#### 清水さんの在学時代に「妙高

村ジュニアスキー育成会（現妙高ジュニアスキー育成会）が地元有志によって立ち上げられました。「あいさつや世代を超えた付き合い。そこで学んだことは社会に出てとても役立ちます」と清水さん。現在は選手を支援する側。最近少しずつ選手が増えてきたそうで「妙高でスキーは文化。選手、学校、保護者会、地域が世代を超えて関わる育成会の活動も続けていくべき文化です」と話してくれました。



現在の妙高小学校は昭和60年に完成。旧校舎の南側に作られました。

#### 昔なつかしい学校写真を募集

本人またはご家族が所有する著作権を有するもの。詳しくは総務課広報広聴係 ☎74・0004 までお問い合わせください。



#### 編集後記



妙高の冬といえばスキー。バラエティに富んだスキー場を求めて、多くのスキーヤーが訪れます。今シーズンは積雪が少なくオープンが延期ですが、なんと12月中旬に市内スキー場はオープンでき、ほっとしています。先日、スキー大会の取材で赤倉に行きましたが、グレンデを滑っている多くは外国人観光客でした。温泉街でも聞こえてくる会話は英語。まるで外国にきたように感じるほど。感染禍前のにぎわいに戻りつつあると感じた今日この頃でした。（潤）

#### 人口の動き

令和5年1月1日現在



総人口	3万 345人	(+ 82)
男性	1万 4829人	(+ 48)
女性	1万 5516人	(+ 34)
世帯数	1万 2375世帯	(+ 94)

※カッコ内は前月との比較

