



### 行動指針の6本柱

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

人と人がつながり  
思いやりを持って暮らせるまち



取組事例などページで公開中  
<https://www.city.myoko.niigata.jp/home.html>

妙高市教育委員会生涯学習課

妙高市栄町 5-1

TEL 0255-74-0034

E-mail syogaigakushu@city.myoko.niigata.jp

## 「妙高市民の心」 推進ハンドブック



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**  
 妙高市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。  
 Myoko City supports sustainable development goals.

令和3年4月

# 家族そろって食事をしよう！

## 個人・家庭

- ・週に1回以上は家族で食事や団らんの時間を設けましょう。
- ・食事中はテレビやスマホでなく、家族で会話や食事を楽しめましょう。
- ・遠く離れた家族と電話やオンラインを活用し、コミュニケーションの時間をつくりましょう。

## 地域

- ・のぼり旗やポスターを掲示し、地域内の意識を高めましょう。
- ・地域住民のコミュニケーションのきっかけとなる、行事やイベントの開催と参加を促進しましょう。
- ・町内会だよりや回覧板を活用した取り組みの周知に努めましょう。
- ・子ども食堂や高齢者・障がい者世帯の見守りなど、地域ぐるみで支え合いましょう。



子ども食堂（あいあう食堂）

## 事業所

- ・家族が揃う時間をつくり出すためノー残業デーの実施や有給休暇の利用促進、テレワークなどの柔軟な働き方を提供しましょう。
- ・育児休暇の制度周知やワーク・ライフ・バランスを推進しましょう。
- ・家族のきずな応援事業所への登録を促進しましょう。



# 声かけやあいさつをしよう！

## 個人・家庭

- ・「おはよう」「いってきます」「こんにちは」「おやすみ」など積極的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と伝えましょう。
- ・笑顔で明るくはっきりと、相手に伝わるあいさつをしましょう。

## 地域

- ・「ALL妙高」あいさつ運動に限らず、日頃からあいさつをしましょう。
- ・登下校中の子どもたちや近所の人たちに積極的にあいさつをしましょう。
- ・こども110番の家の設置や高齢者世帯等への声かけなど、地域全体で見守りましょう。



あいさつ運動の様子

## 事業所

- ・来客や職場内で積極的にあいさつをしましょう。
- ・マグネットスペース\*1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。



\*1 マグネットスペース

磁石に引き寄せられるように人が集まる空間のこと。オフィスの給湯室やコピー機周辺など休息や用事で自然と集まるスペース。

# お年寄りや体の不自由な人に手をさしのべよう！

## 個人・家庭

- ・ボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- ・相手の立場になって考え、思いやりのある行動をしましょう。
- ・献血や募金など、人のために自分ができる身近な活動を行いましょう。

## 地域

- ・除雪や草刈りなど、日常生活で困っていたら、近隣同士で助け合いましょう。
- ・地域活動やイベントは誰でも参加できるように、工夫しましょう。（座ったままでできる活動を増やす、分かりやすい日本語やイラストで表記する等）
- ・回覧板の回覧や文書配布時に、声かけや見守りを行いましょう。

## 事業所

- ・ボランティア活動への参加や、事業所の得意分野を活かした活動を始めましょう。
- ・ボランティア休暇の導入など従業員が活動しやすい環境をつくりましょう。
- ・ユニバーサルデザインの導入など、誰でも安心して利用できる環境づくりを進めましょう。



消防団の草取りの様子



# 地域の行事に家族で参加しよう！

## 個人・家庭

- ・地域の行事やイベントには家族みんなで参加しましょう。
- ・イベントへの参加や外出時には感染症対策を徹底し、参加するみんなが安心して楽しめるよう、一人ひとりが協力しましょう。
- ・町内会や子ども会、老人クラブや若者会などの活動に積極的に協力しましょう。

## 地域

- ・多くの住民が参加できるよう、開催内容や方法を工夫しましょう。(参加しやすい開催日・時間・会場設定、新型コロナウイルス感染症対策の徹底など)
- ・地域行事の様子を町内会日より等で発信しましょう。



白山町町内会の健康体操教室

## 事業所

- ・地域のお祭りやイベント、地域活動へ事業所として参加・協力しましょう。
- ・地域行事に関する情報を従業員や関係者に周知・PRしましょう。
- ・「妙高市民の心」推進応援事業所や家族のきずな応援事業所に登録し、地域や市民とのつながりを深めましょう。



事業所の活動（のぼりの展示など）



# 社会のルールを守ろう！

## 個人・家庭

- ・運転中は制限速度以上のスピードを出さない、横断歩道では歩行者が優先など交通ルールを守りましょう。
- ・差別や誹謗中傷を「しない」「させない」「許さない」という意識を持ち行動しましょう。
- ・歩きタバコやポイ捨てをしない、咳エチケットや手洗い、消毒などの基本的なマナーを守りましょう。

## 地域

- ・人権研修や交通安全講習などに積極的に参加しましょう。
- ・地域の子どもと一緒に、防火や交通安全運動に取り組みましょう。



人権や男女共同参画の講座の様子（地域や事業所からも多数参加）

## 事業所

- ・ビジネスマナーから更に一歩踏み込んだ、従業員の人権意識高揚や環境配慮の啓発に努めましょう。
- ・法令遵守の徹底に向けた、研修や勉強会等を開催しましょう。



事業所の男女共同参画の取り組み（ハッピーパートナー企業）



# 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せず、進んでごみを拾いましょう。
- ・マイバッグ、マイボトルなどを使用しましょう。
- ・分別の徹底や再利用を推進し、ごみを減らしましょう。

## 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。



親子で季節の花植え

## 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。



クリーンアップ運動の様子



## 「妙高市民の心」って？

家族や地域社会の「絆」「つながり」を大切にし、誰に対しても相手を思いやり助け合う心

私たちの住む、妙高は日本でも有数の豪雪地です。今のように便利な機械のなかった時代は、雪が降り積もると人1人がやっと通れる細い道を歩き、生活をしていました。

そんな細い道でも、反対から人が歩いてくると、互いに相手を思いやり、道をゆずり合い、助け合ってきました。

そうした「雪国妙高」だからこそ生まれた「思いやりの心」「助け合い、支え合う心」が「妙高市民の心」です。

## 具体的に何をすればいいの？

人やモノ、環境を思いやる行動は全て「市民の心」を推進します。

具体的な取り組みを本パンフレットでご紹介しますので、ぜひ今日から取り組んでみましょう！



## 市民の心を推進しています！

### 「妙高市民の心」推進応援事業所

推進応援事業所は「妙高市民の心」の取り組みを積極的に実施し、推進運動に協力する事業所です。

#### 登録要件

- 対象  
市内に活動拠点があり、事業を行う企業・法人・団体等の事業所
- 登録要件
  - ①活動の趣旨を理解し、積極的な実践活動に取り組む意欲がある事業所
  - ②既に同様の趣旨で活動されている事業所

### 家族のきずな応援事業所

家族のきずな応援事業所は、家族そろって行動する機会を増やすことを目的に、市が発行する「ジュニアパス」や「家族のきずな応援事業サービス利用券」を提示した家族に対し、各種サービスを提供する事業所です。

#### 登録要件

- 対象  
市内に店舗・事業所を有し、サービス提供が可能である事業所
- サービス例
  - ・商品やサービス代金等の割引、ポイントの割増
  - ・無料商品（ノベルティ等）の提供



## 実践事例

地域や事業所、各団体の取り組みをご紹介します。

妙高市ホームページ

<https://www.city.myoko.niigata.jp/home.html>

「妙高市民の心」通信

<https://www.city.myoko.niigata.jp/docs/550.html>

皆さんの「妙高市民の心」を大募集！

生活の中で、いつもより少し意識をして実践した皆さんの「妙高市民の心」を募集しています。

「隣の家の除雪を手伝った！」

「今年の地域行事はとても盛り上がった！」

“心温まる話”や“ちょっといい話”をご紹介します。



令和2年度に紹介した「市民の心」の活動

※ご紹介いただいた取り組みは、市ホームページ等で公開します。