

# 「妙高市民の心」 推進ハンドブック



令和3年3月



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.

# 目 次

はじめに	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1
基本方針	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 2
重点方針	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 4
「妙高市民の心」行動指針の 6 本柱 実践例		
・ 家族そろって食事をしよう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 5
・ 声かけやあいさつをしよう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 6
・ お年寄りや体の不自由な人に手をさしのべよう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 7
・ 地域の行事に家族で参加しよう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 8
・ 社会のルールを守ろう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 9
・ ごみを拾おう、花を植えよう	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 10
協力事業所	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 11



# はじめに

雪国妙高で受け継がれてきた「思いやりの心」「助け合いの心」を「妙高市民の心」として継承、発展させる「妙高市民の心」推進運動を平成 18 年度より開始しました。

平成 22 年度には具体的な行動計画を策定、平成 28 年度に見直しを行い、家庭や学校、地域、事業所などの各団体で取り組みを進めてきました。

行動計画策定から 10 年が経過し、人口減少や環境問題、感染症対策など、私たちの生活や社会を取り巻く情勢は驚くほど速いスピードで変化し続け、新たな社会問題への対応が求められています。こうした中で、これまで培われてきた「妙高市民の心」の基本は不変であり、複雑、多様化する現代の課題が山積している今日であるからこそ、私たち市民が「妙高市民の心」をいつも胸の中にとどめて行動していくことが必要です。

これまでの実践事例を踏まえ、次の時代に受け継ぎ育んでいく具体的な取り組みを整理し「ハンドブック」にしました。市民、地域、事業所と市が一体となって取り組みを展開し、ALL 妙高の市民運動として盛り上げていきましょう。

## 「妙高市民の心」とは？（定義）

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

## 基本理念

家族・地域社会の大切さを見つめ直し  
「妙高市民の心（絆）」でつながるまち  
～受け継ぎ はぐくもう「妙高市民の心」～

## 将来像

- ・ 家族が結びつき、協力し合って築く「明るい家庭」
- ・ 心を通わせ、助け合いで支え合う「あたたかな地域」
- ・ 世代を超えて活発な地域活動を展開する住みよい「自立した社会」

# 基本方針

## 家族で育む「妙高市民の心」

市民一人ひとりが、自分や家庭に目を向け、個々の価値観を尊重しながら家族のつながりを強くします。

ライフステージに応じて、自分や家族について考え、行動するための取り組みを進めます。

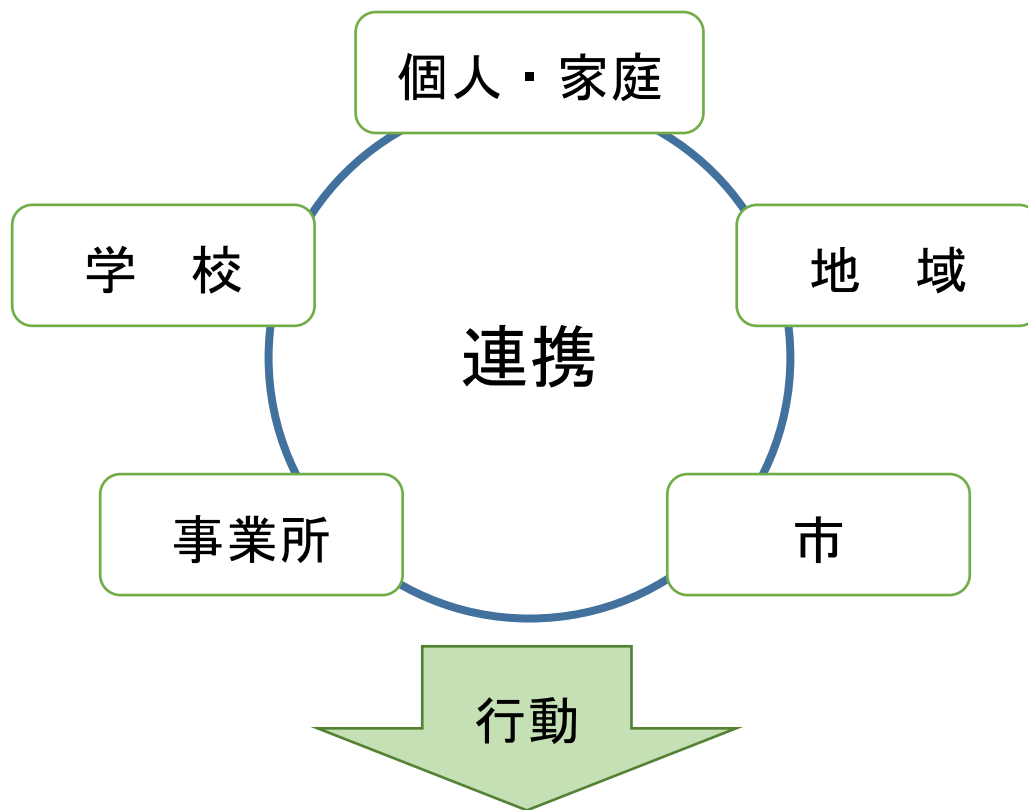
## 地域で育む「妙高市民の心」

市民がお互いに支え合い助け合うことで、地域に思いやりや連帯感が生まれます。

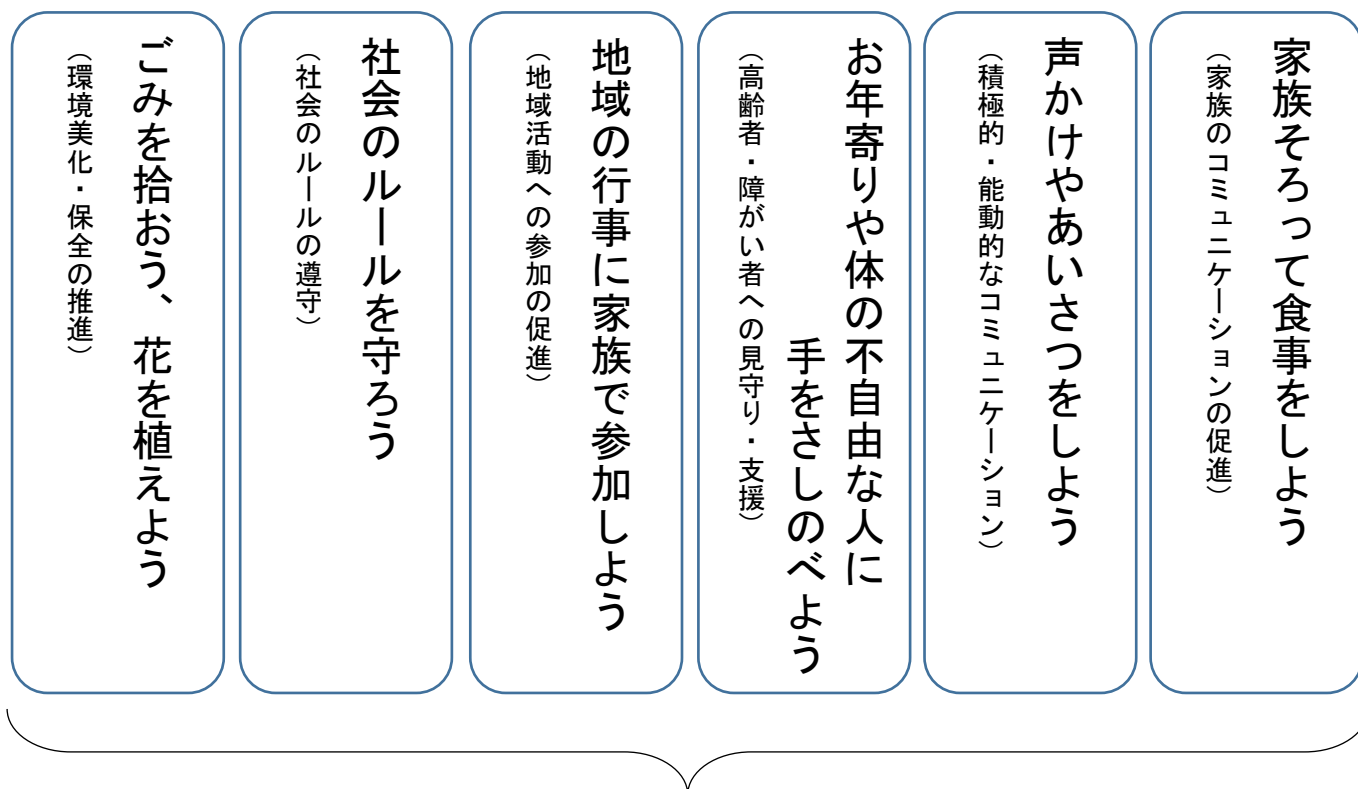
地域・事業所・学校など各団体と連携し、協力し合いながら取り組みを進めます。

## 「妙高市民の心」推進の働きかけ

家庭や地域において絆づくりを進めるのは、市民一人ひとりで、それぞれが意識を高め、主体的に推進しようという機運を醸成する取り組みを進めます。



## 「妙高市民の心」行動指針の6本柱



人と人がつながり、思いやりを持って暮らせるまち

# 重点方針

## ①日常的な行動の実践

年間を通して「妙高市民の心」を意識できるよう、「妙高市民の心」の日(毎月第3日曜日)をPRするとともに、2か月ごとに行動指針の6本柱の中からテーマを定め、取り組みます。

ポスターやのぼり旗など目に見える形で周知するとともに、具体的な実践事例を市報やホームページなどで広く市民に紹介し、活動の実践を促します。

## ②新たな社会問題へ対応した取組

### (1) 持続可能な開発目標(SDGs)の推進

妙高市では、国連総会で採択された国際目標である「持続可能な開発目標(SDGs)」を推進しています。「思いやりの心」「助け合いの心」で持続可能な社会を目指す「妙高市民の心」の取り組みは、幅広い社会ニーズや課題に取り組むSDGsの推進の基盤となります。SDGsの17の目標との関係性を明確にし、運動を進めます。

#### 【SDGsの17の目標】



### (2) 生命地域妙高ゼロカーボン推進宣言

地球温暖化が進む中、2050年までにCO<sub>2</sub>排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボン宣言」を行い、市全体で取り組むこととしています。

貴重な自然資源を次代の子どもたちへ引き継ぐため、クリーンアップ運動など関連する運動を積極的に取り組みます。

### (3) 感染症予防

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、新しい生活様式など社会的なルールへの協力が求められています。また、感染症に関連した差別や偏見が生まれています。こうした差別や誹謗中傷を許さないという人権意識の向上についても、呼びかけや周知を図ります。

# 「妙高市民の心」行動指針の6本柱 実践例

## 家族そろって食事をしよう

家族で一緒に食事や会話をする事は、家庭を大切に、家族のきずなを育くむための基本です。食事以外にも、家族団らんの時間をつくりましょう。

### 【個人・家庭】

- ・週に1回は家族での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はなく、家族で会話や食事を楽しみましょう。
- ・遠く離れた家族とも電話やオンラインなどを活用し、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。

### 【事業所】

- ・家族が揃う時間をつくり出すノー残業デー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登録し、家族のコミュニケーションを支援しましょう。

### 【市】

- ・子育て支援、健康づくり、福祉、男女共同参画など、家族に向けた事業を通して各家庭への啓発と実践を働きかけます。



イラスト協力：新井高校美術部



## 声かけやあいさつをしよう

人と人が関わるうえで「あいさつ」はコミュニケーションの大切な第一歩です。  
あいさつはいつでも、だれでもできる「妙高市民の心」の推進運動です。自分から積極的に声を出しましょう。

### 【個人・家庭】

- ・「おはよう」「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。

### 【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。

### 【市】

- ・「ALL妙高」あいさつ運動を全市的に実施します。
- ・学校など、教育の場でのあいさつ指導を進めます。



イラスト協力：新井高校美術部

\*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

家庭・地域・職場などあらゆる場面で、お互いを労り合い、助け合うことは、誰もが安心して暮らせる社会づくりにつながります。

困っている人を見かけたら、思いやりの心で手をさしのべましょう。

### 【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、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。  
(座ったままできる活動を増やす、わ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。

### 【市】

- ・介護予防活動やフレイル\*1 予防などの取り組みを促進します。
- ・各種相談窓口や支援体制の充実を図ります。



\*1 フレイル：加齢により筋力や心身の活力が低下した状態になること

イラスト協力：新井高校美術部

## 地域の行事に家族で参加しよう

地域行事への参加は、周囲の人とのコミュニケーションのきっかけや、つながりをつくる貴重な機会です。子どもたちにとっては、社会体験の貴重な場にもなります。感染症対策などに十分配慮しながら、参加しましょう。

### 【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だより等で発信しましょう

### 【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。

### 【市】

- ・市報やホームページをはじめ、様々な媒体を活用し、地域の取り組みの情報発信に努めます。
- ・地域の行事予定表の作成をサポートします。
- ・住民の主体的な地域づくり活動を支援します。



イラスト協力：新井高校美術部

## 社会のルールを守ろう

道徳観・倫理観を大切にし、社会のルールを守ることは、社会の一員としてのマナーであり、周りの人との信頼関係を築くために重要なことです。まずは大人が率先してルールを遵守し、子どもたちへと伝えていきましょう。

### 【個人・家庭】

- ・運転している時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。
- ・歩きたばこ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。

### 【事業所】

- ・ビジネスマナーから更に一步踏み込んだ、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。

### 【市】

- ・交通安全協会や人権団体などの関係組織と連携し、積極的な啓発や実施主体の支援、協働を進めます。
- ・人権教育や交通ルールなどの情報発信・講演会などによる啓発を実施します。



イラスト協力：新井高校美術部

## ごみを拾おう、花を植えよう

妙高市では「ゼロカーボン推進」を宣言し、2050年までにCO<sub>2</sub>排出量実質ゼロを目指しています。貴重な自然資源を次代へ引き継ぐため、一人ひとりができることを考え取り組みましょう。

### 【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】

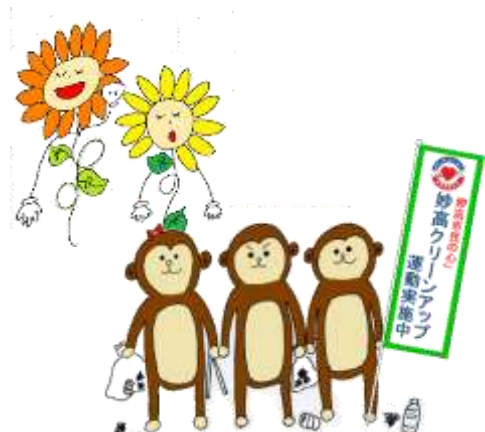
- ・地域の一斉清掃や季節ごとの清掃活動に取り組みましょう。
- ・花壇などを積極的に整備し、花いっぱい地域を目指しましょう。

### 【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。

### 【市】

- ・「ALL妙高」クリーンアップ運動の市内全域での取り組みを推進し、取り組み状況を積極的に周知します。
- ・「生命地域妙高 ゼロカーボン推進宣言」に基づき、関係課などと連携して関連する事業を実施します。



イラスト協力：新井高校美術部

# 協力事業所

## 「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。

登録事業所の活動はホームページや「妙高市民の心」通信などを通じて広く市民に周知します。

### 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は、家族で出かける機会を増やし、「家庭や地域を大切に  
する心」「感謝の心」などを育むことを目的に実施しているものです。

登録店舗で市が発行する「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、各種サービスをご提供いただいています。

### 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
- ・無料商品（おまけ等）の提供
- ・ポイントの割増サービス

登録事業所や実践事例、提供サービス内容などを妙高市公式ホームページで公開しています。

