

7月
2022



多様な働き方が地域を変える

特集「妙高市テレワーク研修交流施設」が新規オープン

↓ 妙高市テレワーク研修交流施設

↓ 妙高高原ビジターセンター

妙高市テレワーク研修交流施設

ミョウコウ ベース キャンプ 2022.7.1
MYOKO BASE CAMP OPEN

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

新たなランドマークが誕生

ゼロカーボンパークに登録された妙高戸隠連山国立公園地内のいもり池近くに、妙高市テレワーク研修交流施設「MYOKO BASE CAMP」(ミョウコウベースキャンプ。以下「MBC」)が、7月1日にオープンしました。

MBCは、国立公園内で市民の皆様をはじめ、企業やフリーランス、起業を考えているかたなど、テレワークを中心に、快適に働ける環境として、コワーキングスペースやシェアオフィススペースなどを備えています。そして、多様な働き方を推進・支援する機会や、さまざまな業種・事業者が交流する各種事業を行います。

MBCの運営により首都圏などから新たな人の流れを加速させ、関係人口を増加させながら、地域課題の解決や新たな価値の創出を目指します。

地域イノベーションの拠点へ

昨年、当市はSDGsの目標達成に向けて優れた取り組みを行う自治体として、国から「SDGs未来都市」と「自治体SDGsモデル事業」に選定されました。豊富な地域資源を唯一無二の観光素材として磨き上げるとともに、「ワーケーション」をはじめとした、さまざまな関係人口の創出につながるプログラムによって、首都圏などから新たな顧客層を獲得し「官民共創」による新たな視点で

施設の愛称とロゴマーク

(愛称) ミョウコウ ベース キャンプ
MYOKO BASE CAMP

(ロゴマーク)



多くの皆さんに親しまれる施設となるよう、愛称とロゴマークを募集したところ、84作品の応募があり、審査の結果、上記の愛称とロゴマークに決定しました。

<コンセプト>

【愛称】

利用者が「働く」「観光する」「遊ぶ」「交流する」など、それぞれの目的や活動へと向かう拠点（ベースキャンプ）となる施設を意味しています。

【ロゴマーク】

妙高山のシルエットと、建物正面の三角屋根をモチーフにシンボル化。利用者が、この施設を拠点に、それぞれの目的や活動へと向かう拠点（ベースキャンプ）となる施設を表現しています。

(注釈)
フリーランス*1：個人事業主
コワーキングスペース*2：多様な職種の人が仕事場を共有できる場所
関係人口*3：移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域や地域の人々と継続的に多様な形で関わるかたを言います。関係人口は、地域の担い手として活躍することにとどまらず、地域住民との交流が新たな価値につながるほか、将来的な移住者の増加にもつながることが期待されています
DX*4：デジタルトランスフォーメーションの略。デジタル技術を用いて地域の生活をより良いものへと革新しようとする動き
Zoom*5：インターネット回線とパソコンなどを用いて会議などを行うシステム



国内初ズームとの連携施設

の地域課題の解決やDX^{*4}の推進、「脱炭素」に向けた地域づくりなどを行っています。また、MBCを拠点に首都圏などの都市部企業や地域のかたがたが交流することで、地域課題の解決や新たな価値を生み出し、地域の変革をもたらす好循環の実現を目指します。

昨年、ビデオ会議システム「Zoom^{*5}」を提供する日本人「ZVC Japan(株)」（以下「Zoom社」と「INSIGHT LAB(株)」、「妙高市」が「妙高市DX推進に向けた連携協定」を締結しました。MBCは、DXの推進にも寄与する施設として、Zoom社監修のもと、デスクやワークチェア、ビデオ会議用の専用機器などを導入しました。Zoom社と連携した公共施設は、国内初です。

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

ついでにえ・おくやみ

ミヨウコウ ベース キャンプ MYOKO BASE CAMP

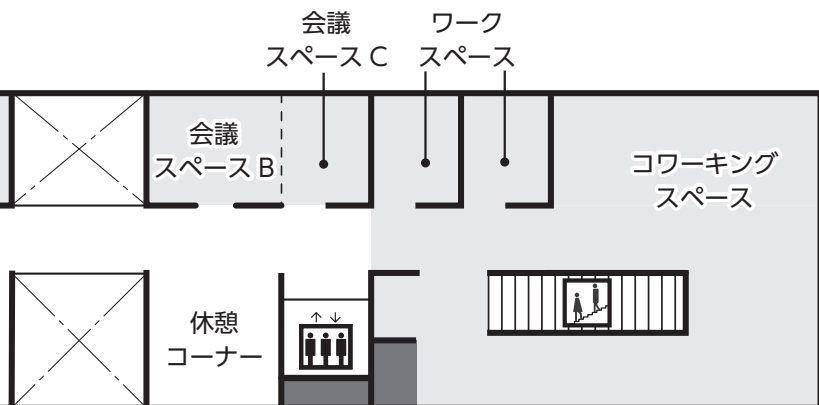
ってどんなところ？

私たちが、MYOKO BASE CAMP を紹介します



広報協力員 山本さん

広報協力員 梅澤さん



快適に過ごすための設備も充実

会議スペース

Zoomミーティングにスムーズに参加できるZoom専用デバイスDTEENを完備。マイク・カメラ・マルチタッチディスプレイ・PCが一つに内蔵。Zoomミーティングだけではなく通常のモニターやホワイトボードとしても活用ができます。

休憩コーナー

流し台や食器類が備わっているほか、電子レンジ、電気ポット、冷凍冷蔵庫などの家電も完備。

施設の利用は、こんな皆さんにおすすめです

- リモートワークなどの情報通信技術 (IT) を活用した働き方を検討しているかた
- 在宅ワーク以外に働く場や交流の機会をお求めのかた
- ビジネスアイデアをさまざまな業種の事業者と協働で実現したいと考えているかた
- 自然豊かな環境の中で仕事・勉強などをしたいと考えているかた
- 仕事を始めるオフィスを探しているかたなど



特集

市内の出来事

コワーキングスペース



Wi-Fi、コンセント、コピー機、ロッカーなどを完備。電気スタンドなどの備品の貸し出しも行います。

市政

ワークスペース

個室なので、集中して仕事をしたいかたにおすすめ。電子錠付きなので、セキュリティも万全です。



お知らせ

シェアオフィススペース



さまざまな業種のかたと共有のスペースで仕事をします。法人登記、住所利用、郵便等の受け取りも可能です。

つぶしえ・おくやみ

コミュニティスペース カフェ「@nagomi_café (ナゴミカフェ)」オープン



※写真はイメージです

コミュニティスペースは、施設利用者や観光客、市民などが食事、休憩、交流することができる共用のスペースです。

コミュニティスペースには、指定管理者が運営するカフェ「@nagomi_café (ナゴミカフェ)」がオープンします。カフェでは、季節のハーブティや妙高発酵ジェラート、ポトフ、ねばねばサラダうどんのほか、SDGs 視点で地元食材の残余野菜などを活用したカレーなどを提供します。

多彩なアクティビティで楽しむ



チェアリング



ハンモック



E-BIKE (準備中)



森林トレッキング

※写真はイメージです

妙高戸隠連山国立公園の豊かな自然を満喫できるアクティビティも体験できます。準備中のアクティビティもありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

MYOKO BASE CAMP グランドオープン式典・イベント開催

7/16(sat) 10:00 ~ 16:00 グランドオープンを記念して、式典やフードマーケット、施設を利用したビジネス創出セミナーなどを開催します。

会場: MYOKO BASE CAMP 及び周辺

～内容～

- 式典 ●ゼロウェイストフードマーケット&キッチンカー
- 妙高発・新価値創造セミナー ●施設無料開放
- カフェ「@nagomi_café (ナゴミカフェ)」オープン
- チェアリング・ハンモック体験会

※来場者特典もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください

問い合わせ：企画政策課地域創生グループ ☎ 74-0005

施設を利用するには

施設の管理・運営は、指定管理者の「一般社団法人 妙高ツーリズムマネジメント」が行います。

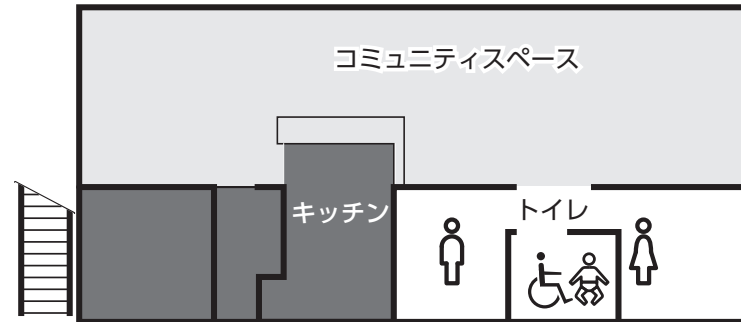
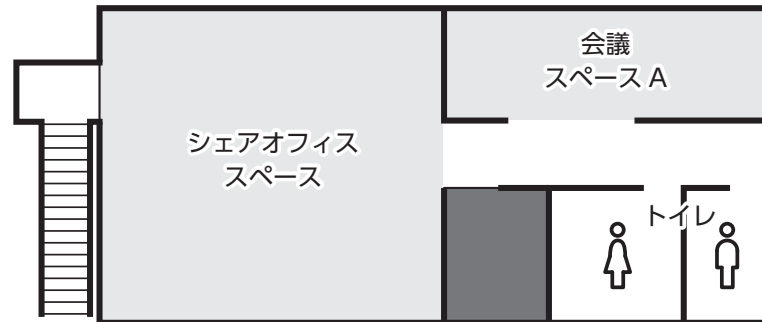
コワーキングスペース、ワークスペース、シェアオフィススペース、会議スペースなどを利用するには、利用許可申請書の提出と利用料が必要です。次のQRコードからご覧になるか、MYOKO BASE CAMPに問い合わせください。



施設ホームページ
(7/8 サイトオープン予定)

MYOKO BASE CAMP

☎ 0255 - 70 - 2195



施設の概要

所在地	大字関川 2228 番 1
敷地面積	2385.44 平方 [㍍]
延べ床面積	388.78 平方 [㍍]
構造・規模	木造 2 階建て
建設工事費 (備品購入費含む)	約 1 億 5000 万円 <small>※財源：地方創生推進交付金 再編関連訓練移転等交付金など</small>

MYOKO BASE CAMP の紹介ムービーを 7 月 7 日以降に公開します。QR コードから視聴できます。





地域に感謝の気持ちを込めて 学校創立 150 周年記念事業

妙高高原南小学校の創立 150 周年記念事業が行われました。記念事業は 2 週に渡るもので、5 月 14 日に学校区を巡る聖火リレー、その聖火を受け継いで 5 月 21 日に運動会が実施されました。聖火リレーは、杉野沢の八幡社からスタートし、杉野沢、池の平、関川・妙高温泉の 3 地区を児童が巡り、沿道で地域の皆さんが温かな声援を送りました。同校は来春、妙高高原北小学校と統合されます。運動会は、お世話になった校舎や地域の皆さんへの感謝の気持ちが込められた素敵な記念行事となりました。



- ①沿道で地域の皆さんが声援を送る中、伝統への感謝と新生小学校への希望を聖火に込めてトーチをつなぐ児童
- ②地域を巡った聖火を聖火台に点火
- ③元気いっぱい運動会を楽しみました



矢代川周辺をゆったり散策 クアオルト健康ウォーキング

健康づくりや生活習慣病予防を推進するため、6 月からクアオルト健康ウォーキングを開始しました。初回の 6 月 1 日には、はねうま大橋周辺の矢代川沿いを散策するコースに約 30 人が参加。ガイドを先頭にスタートし、途中、指を使った脳トレーニング体操も行いました。いつも見慣れない植物などを見ながら参加者どうし会話を弾ませて、楽しんで散策しました。



貴重な宝を通じて地域の魅力を紹介 関山神社の秘仏を御開帳

善光寺前立本尊御開帳の関連行事として、関山神社に伝来している善光寺に関わりの深い仏像などが、5 月 21 日から 6 月 12 日に公開されました。これらの仏像は、普段見ることができない秘仏で、妙高堂阿弥陀三尊像（妙高山如来）と関山神社銅造菩薩立像（百済仏）の 4 体。全国的に貴重で歴史のある宝が妙高市に存在することを多くの人に伝えることができました。

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、右のコードよりご覧ください。



スポーツ振興への貢献称え 妙高市スポーツ協会表彰

5月28日、妙高市スポーツ協会は、昨年度開催された全国大会などで優秀な成績を収め、市のスポーツ振興に貢献された33人、3団体・5チームを表彰しました。優秀指導者賞には、全国大会に上越地域から初出場した幼年野球チーム「新井ジュニア」監督の手塚満宏さん、優秀競技者賞には、国民体育大会のスキー競技で優勝した清水亜久里さん、楽天ジュニア（野球）の代表メンバーとして出場した内記梨央さん、全国高等学校総合体育大会スキー競技会の男子リレーで入賞した新井高等学校スキー部などが選ばれました。



①



③



②

- ①関係者を含む全員で記念撮影
- ②優秀競技者賞受賞代表者として表彰を受ける清水亜久里さん
- ③表彰後、挨拶をする手塚満宏監督

特集

市内の出来事

市政



関山交差点の花壇に700本のペニゴアなどを植栽

花で彩る明るいまちづくり 市内各所で花植え活動

景観美化や市民の心の推進にも貢献する活動として市内各所で花植え活動が行われました。4月22日には妙高高原駅、5月19日には新井駅で行われ、駅の職員やボランティアが参加し、花植えを行いました。また、5月25日には国道18号関山交差点付近の花壇で花植えボランティアせきやまと妙高商工会女性部が花植えを行いました。花は10月頃まで楽しめます。



左から関原さん、山本さん、梅澤さん、上田さん、長澤さん、岡田さん

伝わる・伝える広報紙づくり 広報協力員として6人を委嘱

市民との協働による紙面づくりと親しまれ、読まれる広報紙づくりを進めるため、5月25日に広報協力員として6人のかたを委嘱しました。同日第1回企画編集会議も行い、「手に取ってもらえる広報紙」をテーマに、「伝わる・伝える広報紙づくり」を目指すことを確認しました。広報協力員は、市民リポーターとして市内のイベントや行事の取材活動も行います。

お知らせ

つばいえ・おくやみ

「ひと・もの・心」をたいせつに

われら地域を守り隊 妙高市消防団



新分団長を対象に規律礼式の訓練（4月）



新入団員を対象に基本動作を学ぶ訓練（4月）



分団が管理する小型ポンプ、ポンプ車がきちんと動作するかを確認するポンプ診断（4月）

平成17年の市町村合併を機に誕生した妙高市消防団。今年度で18年目を迎えました。これからも組織を持続していくために、ひと・もの・心をたいせつにする活動を春から実施しています。

3年目の感染禍で迎えた令和4年度。感染拡大防止のため、例年実施されている全ての訓練や活動が十分にできていませんが、予防措置を講じてできることを継続しています。訓練やさまざまな活動は、消防団

組織の継続、資機材の維持には必要なものです。妙高市消防団は、今後も消防団独自の活動の他、地域の防災訓練などに協力するなどして、地域に根ざした活動を行っていきます。

「消防団ってカッコいい！」 ～一般編～



一般編のほかに、企業編、女性編があります。検索サイトで「総務省消防庁 消防団ってカッコいい」で検索すると見かけられます。

活動を継続するためには新たな人材が必要不可欠です。あなたの力を消防団にいかしませんか。ご希望のかたは、お近くの消防団員、市総務課までご連絡ください。昨年度、総務省消防庁は、消防団加入促進PR動画を制作しました。お笑い芸人の「和牛」と「インディアンズ」が、消防団員といっしょに担架搬送訓練を体験し、消防団の魅力を紹介しています。

あなたのチカラを 消防団に

このコーナーでは、妙高市消防団の活動を紹介するほか、自分の身は自分で守るといふ市民の皆さんの防災意識を高める情報をお伝えします。

【発行】
妙高市消防団広報部
（事務局）妙高市役所総務課危機管理室防災係
☎74・00002

※活動の様子は、妙高市消防団のフェイスブックとツイッターで紹介しています

特集
市内の出来事
市政
お知らせ
つぶごとえ・おくやみ

たいせつに乗り継がれる消防車 消防団活動を通じ交流深める

11 住み分けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任



妙高高原方面隊第4分団。この日は、分団長を含めて4人が地域内の警備（夜警）と器具置き場の機材の点検を行っていました。

第4分団が使用している消防車は2台。このうち1台は配備から年数を重ねているのですが、丁寧な管理のおかげで、いつでも出動できる準備は整っています。



【写真上】妙高高原方面隊第4分団の消防車（小型ポンプ積載車）と団員。旧型の消防車には最新型の小型ポンプが積まれています。／【写真下】器具置き場は、消火服やヘルメットなどの道具がきれいに整理され、いつ、誰が出動してきても、何がどこにあるか分かるように工夫されています。活動の際、世間話をするのも、同じ地域に住む団員の交流の場にもなっています。



「乗り心地は新車に劣りませんが、活動には支障ありません」と話すのは分団長の小俣強太さん。団員の状況を伺うと新入団員を確保すること

は、他の消防団と同じく難しいということ。最近では、地域外へ転出する人も少なくありません。できることなら地域外に出る人が減って、消防団活動に協力してくれる人

が増えてほしいです」と気持ち語ってくれました。毎月1日と15日は消防の日。消防団の皆さんは、仕事をしながら、自分たちが使用する消防車、消防ポンプ、

消火活動に使用する資機材などを管理して、万に備えています。そして、消防団活動を通じて、団員が交流を深めています。

わがまちの

消防団クイズ



Facebook

○か×で答えてください。正解は、17ページのお知らせコーナーに掲載。また詳しい説明を妙高市消防団フェイスブックに掲載します。

- ①入団は4月1日からしか認められない（×）
- ②団員として消防活動に参加すると活動費がでる（×）
- ③消火活動でポンプを操作するには免許が必要である（×）
- ④家族で消防団員になることができ（×）
- ⑤消防団への入団は20歳を過ぎてからである（×）



消防署員から操作の指導を受ける団員

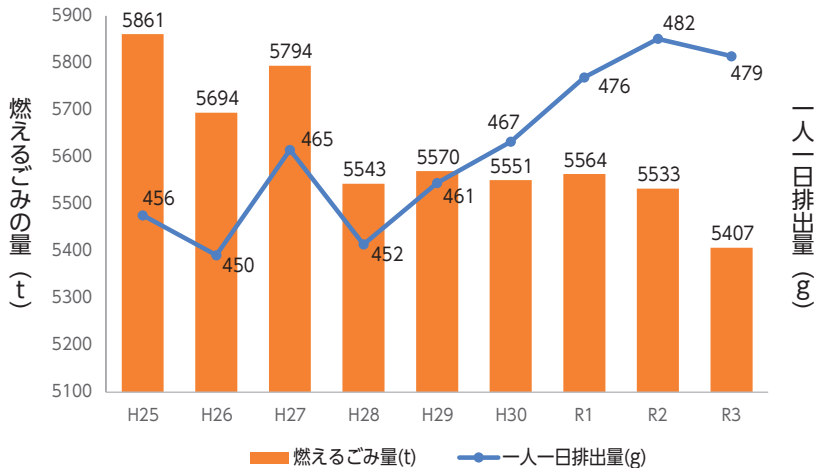
家庭から出るごみを減らす

燃えるごみを一人当たりどれくらい出しているかご存じでしょうか。燃えるごみは、生ごみの水分をしっかりと切ったり、正しくリサイクルしたりすることで減らすことが可能です。生活の中で工夫して燃えるごみの減量に努めていきましょう。

令和3年度の家庭から出る燃えるごみ量は年間5407トンで、前年度と比べて126トン減少しています。市民一人1日当たりの量にしてみると479グラムで、前年度に比べると3グラム減少しています。市では、令和7年度における家庭から出る燃えるごみの量の削減目標を次のように掲げて、排出量削減に取り組んでいます。

【燃えるごみの削減目標】

令和7年度までに、市民一人1日当たりの排出量を410グラムとする
→目標達成には、令和3年度に比べ69グラム（1か月当たり約2キログラム）の減量が必要



リサイクル以外でごみを減量するには？

「もったいない！食べ残しゼロ運動」と「フードドライブ」の実践



作った料理は残さず食べる、賞味期限切れなどで捨てられる食材を減らすなど、食べ残しゼロ運動に取り組みましょう。また、家庭や事業所で使い切れない未使用食品は、フードドライブとして必要なかたに寄附する活動もあります。

食べ残しゼロ運動▶



フードドライブ▶



マイバッグの積極的な利用

レジ袋などは、一度使用したら廃棄されることが多く、燃えるごみの増加につながります。また、適正に廃棄されなかった場合は、河川などから海へと流れ、海洋プラスチックごみ問題といった別の問題の原因にもなります。マイバッグを積極的に活用しましょう。



オリジナルマイバッグの作り方を動画で紹介しています

家庭で生ごみを処理（キエーロの活用）

ランニングコスト「0」。臭いも虫も気にならず、黒土のバクテリアで生ごみを分解します。1日の処理能力が500グラムとも言われ、油を含むほとんどの食材や残飯が処理できます。ベランダや玄関先の小スペースに設置できるキエーロを活用してはいかがでしょうか。

キエーロ（動画でも紹介）▶



キエーロを市役所で展示中。実際どのようなものかを確認できます

問い合わせ…環境生活課 環境企画係 ☎ 74-0033

～住み慣れた地域で共に～ 移住者が感じる妙高の魅力

市では、人口減少対策の一つとして、移住・定住に関わる事業を実施しています。今回は、東京から移住し、妙高高原地域関川で生活を送っている岡本さんご夫婦を紹介します。お二人が当市を選んだきっかけ、お二人が感じる妙高の魅力をお伺いしました。



あさみ 岡本旭美さん ひろや 岡本裕野さん

Q. 移住のきっかけは？

●裕野さん

もともと新潟県出身で、東京で仕事をしていたのですが、地域に貢献したい・関わりを持ちたいという思いは学生の頃からありました。とはいえ東京で築いた生活やビジネスの基盤を手放すことに覚悟が必要でした。

しかし、テレワークが普及し、どこでも仕事ができるようになり、今こそチャンスと捉えました。これまでも仕事で、妙高市の人や事業と関わることが多く、たびたび妙高に来ていました。妙高市でより深く当事者として活動したいという思いから、移住という選択肢を取りました。

●旭美さん

出張から帰るたびに主人から妙高の話聞いていました。買ってきてくれたお土産が本当においしく、そこから妙高や地方移住に興味を持ち始めました。実際に足を運び、穏やかな妙高の人々と自分自身や家族の成長を重ね、妙高に生活拠点を置きたいと思うようになりました。

Q. 移住後に感じた、妙高市での楽しさなどを教えてください。

●裕野さん

東京は土地柄から地域内での交流はなく、同世代の友達との付き合いのみでした。妙高市に来てからは、雪かきや庭作業をする中、地域のかたとの世代を超えたさまざまな関わりがあります。生活の知恵や集落の歴史を教えていただくなど、暮らしの中で新しい発見があり、とても充実しています。

●旭美さん

季節ごとの動植物の移り変わりを日々楽しんでいきます。銀世界のドライブが好きだったので、雪解けを惜しみつつ、最近は息子と虫の観察や植物のお世話をするのが日課です。遠方の友人や家族が来たときは、気軽に温泉や観光地に行けますし、山菜や日本酒などの豊富なご当地食材で幅広いおもてなしができることも妙高の良さだと思います。



市ホームページに、移住者の皆さんの声を紹介しています。内容を随時更新していますのでご覧ください。

お知らせ

時日時 **会**会場 **対**対象 **内**内容 **申**申込方法・締め切り **他**その他 **参**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 **メ**メールアドレス

募集



雇用期間は11～3月
市道などの除雪作業員

対次の資格を全て取得しているかた ①普通自動車運転免許 ②大型特殊運転免許 ※車両系建設機械運転技能講習を受講済みであること

内業務：ロータリ除雪車での市道の除排雪など ▼任用期間：11月16日(水)から令和5年3月31日(金)まで ▼勤務場所：市コミュニティ防災セン

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

文化ホールなどで活動イベントスタッフ

ター ▼任用形態：会計年度任用職員 ▼勤務時間：8時30分から17時15分まで ※降雪量により休日・時間外勤務あり ▼給与：給料月額25万3000円 ※通勤・時間外勤務手当を別途支給 ▼加入保険：社会・雇用・労災保険
申7月25日(月)までに、指定の申込書に写真1枚・免許証などの写しを添付し、市役所・各支所に提出 ※申込書は同窓口、市ホームページにあり **他**選考方法：面接 **定**8人 **問**建設課 ☎74・0024

(公財)妙高文化振興事業団では、イベント運営の協力スタッフを募集しています。

対18歳以上の市内在住者。心身ともに健康なかた(高校生不可) **内**活動日：年間10～15回程度。土曜、日曜、祝日、平日の夜などのイベント開催時。1回4～5時間程度(参加できる日程のみでも可) ▼活動場所：市文化ホール、新井総合コミュニティセンター、新井ふれあい会館

愛の血液助け合い運動

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。最近、20～30代のかたの献血離れが進んでいます。一年を通して安定供給していくため、若いかたの積極的な献血をお願いします。

時8月25日(木)10時～11時30分・13時～15時30分 **会**市役所 **問**健康保険課 ☎74・0056

各種職業訓練 上越テクノスクール

《パソコン基礎科(中高年齢者向けコース)》

時9月21日(水)～令和5年1月20日(金) 9時35分～15時35分 **会**上越人材ハイスクール **申**7月7日(水)～8月26日(金)

問ハローワーク妙高 ☎73・7611 **▲詳細**



各種資格取得対策講座 上越人材ハイスクール

内募集中の講座 ▼アクセス基礎 ▼危険物(乙種第4類) ▼管工事施工管理技士(2級) ▼給水装置工事主任技術者

問上越人材ハイスクール ☎025・523・2690 **▲詳細**



助成・補助 減免制度



低所得の子育て世帯対象 生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響で子育てにかかる負担増加や収入減少している世帯を支援します。

対▼ひとり親世帯：新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給しているかたと同じ水準となつて

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
 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)

いっしょう、いっしょ **リノベスタハセガワ**
住まいのことなら何でもご相談ください
 断熱リノベーション・中古再生・水廻りリフォーム・耐震リフォーム・空き家管理
リノベスタハセガワ株式会社
 〒944-0095 新潟県妙高市十日市473(木もれ陽内)
 ■営業時間/10時～17時 ■定休日/火・水曜日 **お問合せ先 TEL.0255-72-9393**

(広告)

いるかた

▼ひとり親世帯以外：次のア、イの両方に当てはまるかた
ア．世帯で高校生のみ養育しているかた、または令和4年4月以降令和5年2月末までに生まれる新生児を養育するかた
イ．令和4年度市民税均等割が非課税のかた、または令和4年1月1日以降の収入が急変し市民税均等割が非課税相当の収入となったかた

内児童一人あたり一律5万円
申申請書を市ホームページからダウンロードまたはこども教育課で受け取って記入し、必要書類を添付のうえ、郵送もしくは窓口へ提出

他支給時期：決定後、随時支給
問こども教育課 ☎74・0039



▲詳細

感染禍で収入が減った場合 各種保険料を減免

新型コロナウイルス感染症の影響で世帯の主たる生計維持者の収入が前年と比較して30%以上減少した場合に国民健康保険税、介護保険料、後

期高齢者医療保険料を減免します。

対納期限が令和4年4月1日から令和5年3月31日までの保険料(料) ※前年の所得金額が0円以下は対象外

他条件や申請書類は、世帯で異なるため、次にお問い合わせください

問国民健康保険税：健康保険課 ☎74・0014 ▼介護保険料：福祉介護課 ☎74・0016 ▼後期高齢者医療保険料：健康保険課 ☎74・0056

経済的に納付困難な場合 国民年金保険料の免除

経済的な理由で、保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予されます。

内①全額免除制度 ②一部免除制度(4分の3・半額・4分の1) ③納付猶予制度(50歳未満が対象) ※いずれの制度も原則として前年所得を基準として審査します。また、令和3・4年中に退職(失業)の事実がある場合には、離職票または雇用保険受給資格者証の写しを添付し申請すると、前年所得を除外して審査を行います

申▼申請に必要なもの：年金手帳・離職票など ▼その他：マイナポータルから電子申請も可能

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

65歳から69歳対象 老人医療費助成事業

高齢者の医療費助成を行っています。対象者は、医療費の自己負担額が2割になります。

対前年所得が125万円未満の65歳から69歳までの市民で、次のいずれかの条件に当てはまるかた ①常時1人暮らしの状態にある(親族などから仕送りなどの支援を受けていない、親族との交流がないなど) ②3か月以上寝たきりで、介助が必要
申市役所へ申請用紙を提出。
申請時に生活状況の調査あり
問健康保険課 ☎74・0056

税・健康・福祉

県保護観察協会(愛の協力運動) 会費納入のお願い

社会を明るくする運動では、毎年7月を運動強調月間に位置付けています。

これは、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生に理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとするものです。

これに合わせて県保護観察協会では皆様から会費の納入にご協力いただいています。会費は、犯罪や非行防止のための啓発活動や、罪を犯した人たちの立ち直りを援助する保護観察活動などに使われます。

納入はあくまで任意ですが、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

内一世帯100円程度 ▼期間：7月1日～8月1日

問妙高市保護司会事務局(福祉介護課内) ☎74・0061

"みんなの応援券"利用可能です!!

応援券利用期間:令和4年7月1日~令和4年9月30日

当店では、電気工事はもちろん、修理などのお支払いにもご利用できます。エアコン工事・家電品の購入など、この機会に是非ご利用下さい。皆様のご利用、心よりお待ちしております!

見積りは無料です!故障の確認や、現場調査などお電話一本ご連絡下さい。

いつでも、迅速・丁寧をモットーにお宅まで伺います。



(株)西脇電気商会 ニシワキ電気朝日町店

TEL.0255(72)5131 東陽町1-12 TEL.0255(73)7050 朝日町1-10-3

妙高市限定 家財類の片付け~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!

令和3年 ご依頼件数 **83件の実績**

ヤスタでお得に!!

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

市民公開講座
元気で長生きする秘訣

誰もが安心して暮らせる妙高市を目指して、自身の健康と生きがいをいっしょに考えてみませんか。

▼テーマ：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つながる
▼講師：さわやか福祉財団会長 堀田力さん

時 7月23日(土)13時30分～16時
会 新井ふれあい会館 無料
問 福祉介護課 ☎74・0017
または申込サイトから



▲申込み



リユース情報

(6月14日現在)

▼譲りたい：【無料】植木鉢、ベルト、ネクタイ、ひな人形、ダイニングテーブル、ガスコンロ、レンジ台、キャビネット、三輪車・椅子(子ども用)、小型冷凍冷蔵庫、エレクター

不用品を無料配布

環境生活課 ☎74・0031

新井再資源センターでは、持ち込まれた不用品のうち、まだ使えるものを希望者に無料で提供しています。

問 あらい再資源センター ☎72・6841



エコ川柳とマイバッグを募集

問 環境生活課 ☎74-0031 FAX 73-8206

環境保全に対する意識を醸成するために、あなたの知恵や工夫などを表現した「エコ川柳」と手作りの「マイバッグ」を募集します。

①エコ川柳

主なテーマ：不法投棄、ポイ捨て防止や環境美化に関すること、食品ロスや「もったいない食べ残しゼロ」に関すること。その他環境を題材にしたもの。

②マイバッグ

要件：自作であること。日常で使えること。サイズ・素材、色などは自由

①・②共通事項

- ・募集締切：8月26日(金)
- ・応募方法：応募用紙または出品票に必要事項を記入して作品とともに次へ送付するか、直接お持ちください。なお、エコ川柳はファクスも可
- ・応募先：環境生活課、各支所
- ・その他：優秀作品は10月1日に表彰予定

昨年の最優秀賞
「もったいない!」
地球を守る 合言葉
榊ことねさん(妻太北小6)

昨年の優秀賞
ゴミの日前
仕分けでやる ゴミ袋
池田慎一さん(一般)



▲詳細

イベント・講座



資格取得や再就職に
保育の仕事学ぶ講座

妙高の保育をテーマに、資格取得や就職、再就職などへのきっかけづくりとして開催しま

す。保育士を目指す中高生や保育の仕事が気になるかたなどご参加ください。

時 7月27日(水)16時30分 会 勤

労働研修センター 内 講師：こども教育課職員 ▼テーマ：保育の仕事を中心に、各園の特色などをお伝えする講座を予定

問 無料 申 7月20日(水)
問 生涯学習課 ☎74・0034

狙われています!

水田・家庭菜園、身近な所で被害が出ています。
何でも効くは大間違い! 電気柵・店頭展示中!
設置例・サル(7段)・小動物/イノシシ(2段)・シカ(5段)

玄米貯蔵庫 売れます!(来客時のビール・ジュースも冷やせます/7袋-)

☆ 他店購入品も修理いたします ☆

豪雨/猛暑

今年の雪の準備は考えていますか?
除雪機点検・整備 随時受付中

(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

(広告)

新井へいあんの
家族葬は
39.7万円より
(税込) 一般価格

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

(広告)

上越地域消防局主催
普通救命講習

時 7月17日(日)9時〜12時

会 上越地域消防局 内 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など **定**先着30人

費 2000円(テキスト代等)

申 7月4日(月)〜11日(月)

問 新井消防署 ☎72・7119

日赤妙高市地区主催
救急法基礎と救急員養成

日本赤十字社の救急法基礎講習と救急員養成講習を行います。

内 ①赤十字救急法基礎講習：心肺蘇生やAEDを用いた電気ショック、気道異物除去


②赤十字救急法救急員養成講習：急病・けが・止血・さず骨折の手当・搬送・救護など

最新の医学的な裏づけを反映した内容 **時**①8月11日(木)9時〜17時 ②8月11日(木)〜13日(土)9時〜17時

会 市総合体育館 **定**20人

費 ①1500円 ②1700円

申 ①氏名 ②フリガナ ③電話番号(任意)を記載し、メールかQRコードから申込み

問 日本赤十字社妙高市地区事務局(市福祉介護課内) ☎74・0061  jrc.myoko@gmail.com ▲申込み



専門技術で地域に貢献
出張スマホ教室

地域出張型のスマホ教室が開催されます。ドコモ以外のスマホをお持ちのかたでも参加できます。

時・会 ①7月12日(火)・池の平公民館 ②7月28日(木)・妙高高原体育館。時間は、いずれも10時〜11時

費 無料 **定**先着15人

申 開催日の前日まで

問 ドコモショップ妙高新井店 ☎0120・194・345 (受付9〜18時)

自由研究に役立つ

工作&親子防災教室

親子防災教室をはじめ、地すべり博士による実験や館内案内、液化化実験装置の工作など、自由研究にも役立つ講座です。

時 8月5日(金)9時30分〜11時

30分 **会**地すべり資料館(上越市板倉区) **対**妙高市・上越市の小学校に通う児童及び保護者 **費**無料 **定**10組20人(抽選) **申**7月27日(水)までに妙高砂防事務所へ電話(☎72・4141)または予約サイトから申し込み ▲申込み



ワンコインコンサート
昭和歌謡名曲ステージ

昨年ご好評をいただいた昭和歌謡ステージをバージョンアップして開催します。懐かしくもあり、新しくもある昭和歌謡&ポップスを中心に、世代を超えて愛される名曲の数々をたっぷりお楽しみください。

内 出演 II Cassis (ボーカル・延澤汐美/ピアノ・佐藤和音)&サポートメンバー(ベイス・若井奏一朗/ドラム・田中史歩)、Mondéo

時 8月21日(日)14時開演 **会**新井ふれあい会館 **費**500円(全席自由・消費税込)

問 (公財)妙高文化振興事業団 ☎72・9411

妙高市在住アーティスト
高木いくのコンサート

妙高市在住の歌手 高木いくのさんが、昨年ソロプロジェクト「イクノリリスティア」を設立。妙高での暮らしの中から生まれたアルバム「Uddo」を引っさげ約10年振りの妙高公演「IKUNOLILYLAND Myoko (イクノリリランドミヨウコウ)」を開催します。

時 8月27日(土)16時開演

会 市文化ホール **費**5000円、学生(高校生以下)2000円 ※当日券は大人学生ともに+5000円 ※未就学児はチケット不要(膝上での鑑賞可)ただし座席が必要な場合はチケット(学生料金)が必要 ▼チケット発売日：7月8日(金)10時〜 ▼チケットプレイガイド：ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス、セブンチケット、市文化ホール

問 FOB新潟 ☎025・229・5000、(公財)妙高文化振興事業団 ☎72・9411

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

空き家の処分でお困りの方必見!!
解体費用をお得にする方法
解体費用 - 土地売却金 = 実質ご負担 **0円**
売却金額次第でプラス
市川工業株式会社 新潟県上越市東城1丁目1-15
0120-584-850

池田扶美代ダンス・ワークショッパー

世界的なダンスカンパニー・ローザスの創設メンバー池田扶美代さんを講師にお招きするダンス・ワークショッパー。ダンス研究の越智雄磨(愛媛大学講師)とのトークコーナーもあります。

【カップルクラス】

時7月23日(土)10時～11時30分
対子どもと大人、友人、夫婦、兄弟姉妹など2人1組(ダンス経験、年齢不問)

定先着6組 ￥1組15000円

【オープンクラス】

時7月23日(土)14時～15時30分
対シニア大歓迎(ダンス経験、年齢不問)

定先着12人 ￥10000円

【オープンクラス】

時7月24日(日)11時～15時
対中学生以上、ダンス経験不問

【共通事項】

講師：池田扶美代さん(ローザス) 会市総合体育館

問(公財) 妙高文化振興事業団 ☎72・9411

その他のお知らせ



7月の使用日程

陸上自衛隊関山演習場

内①一般訓練：1日(金)～31日(日)
②飛行訓練：11日(月)～29日(金)の平日
③射撃等訓練：2日(土)、9日(土)～13日(水)、16日(土)～18日(月)、20日(水)～22日(金)、24日(日)～30日(土)

他悪天候などで、訓練を中止・日程変更する場合があります。演習場は原則立入禁止

問陸上自衛隊高田駐屯地 ☎025・523・5117、市総務課 ☎74・0002

7月と9月の2回

後期高齢者の保険証送付

後期高齢者の医療費の窓口負担割合見直しに伴い、保険証を今年度に限り2回交付します。7月中旬に有効期間が「8月から9月末」までの保険証(空色)を、9月に「10月から翌年7月末」までの保険証(オレンジ色)を特定記録郵便で郵送します。なお、10月1日から一定以

善意をありがとう



(株)日本能率協会マネジメントセンター様(東京都中央区) 国から認定を受けている、市の地方創生の取り組みに役立ててほしいと温かい善意をお寄せいただきました。▶寄附金…100万円 問財務課 ☎74-0007



絵本を楽しむ会ひだまり様

故郷に愛着を持つ、心豊かな子どもを育ててほしいと同会が作成した絵本を図書館に寄贈いただきました。▶寄贈品…杉みき子さんの短編小説「雪の一本道」と、旧妙高村史に掲載「赤児岩(ばばいわ)のなし」 問生涯学習課 ☎74-0034

8月3日は司法書士の日 各事務所で無料相談会

8月3日の「司法書士の日」を記念し、各司法書士事務所にて無料相談を実施します。時8月3日(水) 各司法書士事務所の営業時間内 会各事務所 内相談例：土地や家屋の相続や売買、会社を興したい、成年後見など

新潟県司法書士会事務局 遺言・相続相談会を開催

新潟県司法書士会では、司法書士制度150周年を記念して全国一斉「遺言・相続」相談会を開催します。時8月7日(水)10～16時 会新潟県司法書士会館(新潟市中央区笹口1-11-15) 内面談相談(要予約)と電話相談(予約不要) 申7月4日から電話で受け付け※定員になりしだい締め切り 問新潟県司法書士会事務局 ☎025・244・5121

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



〈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。日常生活支援や死後の手続きまで支援いたします。

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

お気軽にお問い合わせください
☎0120-21-8480

〈広告〉

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

少人数から1000人まで 文化ホールなどご利用を

(公財) 妙高文化振興事業
団では、指定管理する市文化
ホール、新井総合コミュニテ
ィセンター、新井ふれあい会
館の各施設を利用しやすい料
金で貸し出ししています。少

人数から大人数まで対応でき
る会場を多数備え、会議、軽
運動、調理や各種イベントな
ど、さまざまな内容にてご利用
いただけます。利用方法、
料金など詳しくはお問い合わせ
ください。

☎ 市文化ホール
72・9411



▲詳細

妙高警察署からのお知らせ

●それ詐欺かも! 「還付金があります」という電話

市役所職員を名乗る者から、「介護保険料の還付がある。手続きをするので、近くのATMに行ってください」という電話や、民間の会社を名乗り、新しくできる老人ホームへの入所案内などが多数確認されています。ATMの操作で、お金が戻ってくることはありません。また、申し込んでいない施設から入所案内の連絡がくることはありません。身に覚えのない内容の電話は、詐欺を疑い、家族や警察に相談し、被害にあわないようにしましょう。

●妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況 (5月31日現在)

被害件数 2件 被害額 770万円 (前年比+1件、+759万円)

●運転は前をよく見てしっかり確認

妙高署管内で発生している人身交通事故はすべて、漫然運転や脇見運転、安全不確認などの「安全運転義務違反」が原因です。夏は、暑さや疲労で集中力を欠き、居眠り運転を原因とした交通事故の発生が懸念されます。早めの休憩を心掛け、ハンドルを握ったら基本的な決まりを守るようお願いいたします。交通事故防止には、時間に余裕を持ち、車間距離を広めに保つなど心に余裕を持つことが有効です。

●妙高警察署管内の人身交通事故発生状況 (5月31日現在)

発生件数 9件 (前年比-7件) 死者数 1人 (前年比+1人)
負傷者数 9人 (前年比-9人)

☎ 妙高警察署 72-0110

令和4年制度創設 妙高市犯罪被害等見舞金

市では、犯罪被害者とその遺族の被害の早期回復と軽減のため、見舞金支給の制度を創設しました。

①見舞金の額及び支給対象者

①遺族見舞金：犯罪行為の被害で死亡した者の第1順位遺族に30万円 ②重傷病見舞金：犯罪行為の被害で負傷又は疾病により、療養期間が1か月以上かつ通算3日以上入院となった被害者本人に10万円

③他支給の調整及び制限：既支給額がある場合、支給額の調整があります

④申原則、犯罪が発生した日から1年以内(令和4年4月1日の施行日以後に発生した犯罪行為による死亡又は重傷病に適用)

☎ 環境生活課 74・0032

内容は賃金や労働時間 毎月勤労統計調査特別調査

厚生労働省では、労働者数の動向を調べる毎月勤労統計調査特別調査を行います。対

象は、7月末現在で常用労働

者を1〜4人雇用する事業所

(農林漁業・一般公務を除く)の一部で、賃金や労働時間

などを調査します。調査デー

タは、目的外には使用せず、

秘密は固く守られます。

県知事が任命した統計調査

員が訪問しますので、ご協力

をお願いします。

時 7月下旬から8月下旬

対 市内の一部地域

☎ 新潟県総務管理部統計課生

活統計班 025・280・

5119

消防団クイズの回答

9問の答えです

- ① [×] 年度途中でも入団可能です
- ② [○] 活動費は支給されます
- ③ [×] 免許は必要ありません
- ④ [○] 制限はありません
- ⑤ [×] 18歳以上で消防団員になれます

組合員の皆様へ お通夜・ご葬儀・ご法要は



虹のホールあらい

妙高市高柳1丁目16-6 TEL.0255-70-0101

ご自宅葬もおまかせください 年中無休

ご用命は24時間JAセレモニーサービスへ

☎ 025(527)2077

フリーアクセス 0120-971-959

前島整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土・祝	日
午前 8:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 2:30 ~ 6:30	○	○	○	○	○	×	×

◆出張施術いたします

妙高市田町 1-3-6 前島順子

☎ 72-3036

自衛官・防衛大学生などを募集

職種	対象	一次試験		受付期限
		日程	会場	
①一般曹候補生 (陸・海・空)	18歳以上33歳未満	9月15日(木)～18日(日)のうち1日	上越市民プラザ(※)	7月1日(金)～9月5日(月)
②自衛官候補生 (陸・海・空)	18歳以上33歳未満	学科(Web) 9月22日(木)～25日(日)のうち1日	任意の場所	9月12日(月)まで
		口述・身体検査 10月1日(土)～3日(月)のうち1日	高田駐屯地	
③航空学生 (海・空)	(海)18歳以上23歳未満 (空)18歳以上21歳未満	9月19日(月)	高田地域事務所	7月1日(金)～9月8日(木)
④防衛大学校 (一般)	18歳以上21歳未満	11月5日(土)・6日(日)	高田地域事務所	7月1日(金)～10月26日(水)
⑤防衛医科大学校 (医学科学生)	18歳以上21歳未満	10月22日(土)	高田地域事務所	7月1日(金)～10月12日(水)
⑥防衛医科大学校 (看護学科学生)	18歳以上21歳未満	10月15日(土)	高田地域事務所	7月1日(金)～10月5日(水)

(※) 受験人数により変更になる場合あり

問自衛隊新潟地方協力本部高田地域事務所 (☎ 025-523-5519)

参議院議員通常選挙

投票日 7月10日(日)



7月10日(日)は入場券を持って、入場券に記載された投票所へ行き、皆さんのたいせつな1票を投じましょう。

●投票日当日に投票所へ行けない場合

投票日前に次の期日前投票所で投票することができます。なお、会場によって期間と時間が異なるので、ご注意ください。

<期日前投票所>

会場	期間	時間
妙高市役所	7月9日(土)まで開設中	8時30分～20時
妙高保健センター	7月4日(月)	8時30分～19時
妙高高原メッセ	～9日(土)まで	～19時

問妙高市選挙管理委員会 ☎ 74-0001

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	7月13日(水) 13時30分～15時30分	市役所相談室	7月8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	7月17日(日) 13時～16時	市役所相談室	7月13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	7月10日(日) 9時30分～12時30分	妙高保健センター	不要	市民税務課 ☎ 74-0042
行政相談会	国の仕事や県・市に委任している仕事について	7月11日(火) 9時30分～12時30分	妙高保健センター	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	7月27日(水) ① 9時30分～11時30分 ② 13時～16時	①ハローワーク妙高 ②新井ふれあい会館	7月26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	7月29日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	7月13日(水)～19日(火)	妙高市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

60歳からの「あなたの「できた!」を応援します」
シニア・超初心者
パソコン&スマホ教室

私たちが
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>

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

<広告>

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

生活・お仕事困りごと

～相談窓口のご案内～

(生活困窮者自立相談窓口)

社会経済の変化や新型コロナウイルス感染症の蔓延などにより、生活環境が大きく変わっていますが、日ごろの生活で困りごとや悩みごとはありませんか。

- ☑ 家族が家にひきこもっていて心配
- ☑ 就職が決まらず、自信や就労意欲を失ってしまった
- ☑ 家計のやりくりがうまくいかず生活が苦しい
- ☑ 働きたいが、社会や他の人とうまく関わっていきけるか不安



このような困りごとをお持ちのかたは、ご本人やご家族だけで悩まず、お気軽にご相談ください！

相談は…

窓口へおいでいただいても、電話でも結構です。支援員がご相談に応じます。

抱えている問題を解決するために何が必要かいっしょに考え、支援が必要な場合は支援計画（プラン）を作成します。



支援は…

市では主に次のような支援を行っています。プランの目標を達成できるように、支援員がいっしょになって取り組みます。また必要な場合は、ハローワークや法律相談などの専門機関と連携します。

【就労準備カウンセリング】

就労経験の少ないかたや就労意欲の低いかたに就労意欲をもっていただけるように、産業カウンセラーがカウンセリングを行います。

【就労体験】

市内の事業所で仕事を体験していただき、就労に慣れるとともに相談者に合った仕事を探します。

【家計改善支援】

相談者の生活状況に合わせた家計の管理方法や見直しのアドバイスをします。関係機関への取り次ぎや貸し付けの斡旋なども行います。

【相談窓口】

〒944-8686 妙高市栄町5-1
市社会福祉事務所（福祉介護課内 ☎ 74-0061）
月～金曜日の8時30分～17時15分（祝日を除く）

国民健康保険に関するお知らせ

令和4年度の保険税納税通知書を7月中旬に発送します。今年度の改正内容は次のとおりです。

■令和4年度の改正内容

●保険税率及び課税限度額

国民健康保険事業を安定的・継続的に運営できるよう保険税率などを改定。また、被保険者間の保険税負担のバランスを考慮し、課税限度額を変更しました。

区分		課税対象など	税率等 ()内は改正前	課税限度額 ()内は改正前
基礎課税分	所得割	前年世帯総所得金額 (世帯内の加入者)	7.91%(7.32%)	65万円(63万円)
	均等割	加入者一人あたり	1万2200円(1万1300円)	
	平等割	一世帯あたり	1万5200円(1万4100円)	
後期高齢者支援金等分	所得割	前年世帯総所得金額 (世帯内の加入者)	3.50%(3.24%)	20万円(19万円)
	均等割	加入者一人あたり	5400円(5000円)	
	平等割	一世帯あたり	6700円(6200円)	
介護納付金課税分 (40～64歳までの加入者)	所得割	前年世帯総所得金額 (世帯内の加入者)	2.41%(2.23%)	17万円(変更無)
	均等割	加入者一人あたり	8400円(7800円)	

●未就学児に係る均等割額の軽減

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、未就学児の均等割額を半額に軽減しました。

■保険税の軽減・減免制度 令和3年度と変更ありません(※は手続き不要)

●低所得者に対する軽減制度※

世帯主と被保険者の総所得金額が一定額以下の場合、均等割及び平等割が軽減されます。

●後期高齢者医療制度への移行に伴う減免制度

会社の健康保険などの加入者が75歳になり、後期高齢者医療制度へ移行することに伴い新たに国民健康保険に加入する被扶養者(65歳～74歳)が対象。

●非自発的失業者に対する軽減制度

会社の倒産、解雇などで退職し、国民健康保険に加入するかたが対象。前年の所得額を減額し、保険税を計算します。

●その他

新型コロナウイルスによる収入減少者、災害被災者、生活困窮者に対する減免制度など。

■保険証の更新について

現在お使いの保険証は、7月31日に有効期限を迎えますので、7月中旬に新しい保険証(桃色)を特定記録郵便で郵送します。

■医療費の自己負担は限度があります

同月内の医療費負担額が自己負担限度額※1を超えた場合は、超えた金額を高額療養費として支給します。また、入院などで高額な医療費が見込まれる場合は「限度額適用認定証※2」を医療機関の窓口で提示することで、自己負担限度額までの負担となります。

※1自己負担限度額は年齢や所得区分に応じて異なります

※2限度額適用認定証の交付手続きは、事前に健康保険課にご相談ください

問い合わせ…健康保険課 国民健康保険係 ☎74-0014

令和4年度 健康診査・がん検診がはじまりました

感染禍で受診を控えていませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、2年前から健診の受診率が低下しています。生活習慣病やがんは、はじめは自覚症状がありません。ご自身の気づかいうちに大きな病気を発症してしまう危険があります。そのため定期的に健診を受け、自分のからだを「知る」ことが大切です。会場の感染予防対策はじゅうぶんに行っていきますので、安心してお越しください。

◆◆ 妙高市が実施する健康診査・がん検診など ◆◆

※ご年齢や性別により受けられる健（検）診や料金が変わります。詳細は市報4月号または市ホームページをご確認ください

種類	実施内容	申込み先
集団健診	市民・特定健診 がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮） ピロリ菌検査・肝炎ウイルス検査	上越医師会 企画課 ☎025-521-0507
レディース検診	乳がん検診 子宮頸がん検診 骨粗しょう症検診	または 市健康保険課 ☎0255-74-0013

市民歯科検査を行います。

◇実施内容

試験紙を用いた歯周病の進行を見る検査
ガムを用いたかむ力を見る検査
歯科衛生士の歯みがき指導



◇実施していない日程もありますのでご注意ください。事前の申し込み、料金は不要です

この機会に自分の歯をチェックしてみませんか？

40歳・45歳・50歳・55歳・ 60歳・65歳・70歳の女性のみなさま 骨粗しょう症検診の対象です。

背中や腰が痛い…
腰が曲がってきた…
その症状、骨粗しょう症かもしれません。自分の骨の状態を知り、生活習慣を振り返ることで骨粗しょう症を予防しましょう。



レディース検診で受けられます。事前に申し込みの上受診してください。

健（検）診のお申し込みについて

令和3年度、市の健診を受けられたかたは申し込み不要です。5月に個人ごとに日時のご案内をお送りしてあります。日時変更・キャンセルが必要なかたはご連絡ください。

各種健（検）診の新規申し込み・予約変更・キャンセルはインターネットでも受け付けています。



◀左記のQRコードを読みこみ、手順に沿ってお手続きください

大腸がん検診（検便）は 市役所・各支所の窓口にも提出できます。

◇2日分の便をとるだけの簡単な検査です。
窓口提出受付：平日8時30分～17時15分

健（検）診内容や料金、日程などの詳細は市報4月号または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…健康保険課 ☎74-0013



市では、市民の皆さんの健康づくりの方法としてウォーキングをおすすめしています。みんなで集まって楽しく健康な体を維持していきましょう。

ウォーキング 申し込み不要。現地集合・現地解散で開始時間になりしだい、ウォーキング開始

開催日	時間	ウォーキングコース	集合場所	コース距離
7月6日(水)	9:00~11:00	新井まちなかコース	市総合体育館	3.0 ｷロ
7月13日(水)	9:00~11:00	歴史散策・関山コース	関山駅	2.0 ｷロ
7月20日(水)	9:30~11:30	池の平温泉コース	妙高高原ビジターセンター	2.4 ｷロ
10月5日(水)	9:00~11:00	学校町・経塚山・姫川原コース	市総合体育館	4.0 ｷロ
10月12日(水)	9:00~11:00	妙高山眺望コース	関山駅	4.3 ｷロ
10月19日(水)	9:30~11:30	妙高高原スポーツ公園・ゴルフ場コース	妙高高原体育館	5.8 ｷロ
10月26日(水)	9:00~11:00	はねうま大橋南コース	市総合体育館	4.0 ｷロ

ウォーキング&イベント 7月29日(金)までに申し込みください。参加費500円(予定)

開催日	時間	開催場所	集合場所	イベント内容
8月7日(日)	9:00~13:00	笹ヶ峰高原	笹ヶ峰グリーンハウス	ウォーキング

※会場までバスを運行…8月7日(日)のみ
妙高市役所、妙高支所、妙高高原支所から次の時間に出発



妙高市役所発 7:30	➔	妙高支所発 7:45	➔	妙高高原支所発 8:00	➔	笹ヶ峰着 8:45
----------------	---	---------------	---	-----------------	---	--------------

【申込方法】

右のQRコードからスマートフォンで申し込むか、下記の申込先に電話でお申し込みください。



◀申し込みはこちらから

【その他】

- ◇各種気象警報が出た場合は中止します
- ◇服装・持ち物：マスク、脱ぎ着しやすい服装、飲み物、タオル、雨かっぱ、動きやすい靴、帽子など
- ◇詳しくは、市ホームページなどでお知らせします

よりよい健康ウォーキングのポイント



申し込み・問い合わせ…生涯学習課 ☎74-0036、健康保険課 ☎74-0013、福祉介護課 ☎74-0017

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

元気なよい子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

竹内 開・飛鳥(渋谷町) 女子・結菜(ゆいな)
 大崎 晋也・美紀(小出雲3) 男子・雅紀(まさき)
 若山 和也・まみ(小出雲3) 女子・さら
 太田 憲介・恵子(高柳1) 女子・葵衣(きい)

霜鳥 浩輔・由香(飛田新田) 男子・晴(はる)
 佐藤 大樹・幸子(除戸) 男子・真之介(しんのすけ)
 大嶋 貴明・夢子(栗原3) 女子・希歩(きほ)
 野川 琢弥・瑞希(柳井田町2) 男子・琉心(りゅうしん)
 田邊 優・めぐみ(柳井田町5) 女子・愛菜(まな)
 関原 啓太・貴恵(月岡2) 女子・すず
 丸山 祐樹・絵里(上百々1) 女子・結衣菜(ゆいな)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

金子 フジ子(88歳) 下町
 齊藤 和夫(92歳) 下町
 宮越 ヨシ子(75歳) 白山町3
 近嵐 セツ(89歳) 白山町3
 大野 ツタエ(100歳) 白山町4
 宮澤 ミヤ子(101歳) 錦町1
 廣瀬 正義(88歳) 田町1
 長峯 キヨ子(91歳) 渋谷町

関原 ミサエ(83歳) 美守3
 塚田 克己(75歳) 高柳1
 稲生 幹枝(92歳) 十日市
 長谷川 雪子(90歳) 宮内
 戸田 繁子(96歳) 姫川原
 大野 チヨセ(102歳) 除戸
 荒川 フユ(100歳) 除戸
 漆間 米子(81歳) 上新保
 内山 忠直(83歳) 吉木
 朝比奈 初造(87歳) 柳井田町5
 原田 貞三(71歳) 杉野沢
 内山 昭造(89歳) 関川

岡田 サツエ(91歳) 関川
 山田 強(78歳) 関川
 岸本 幸男(91歳) 田口
 竹内 信一(89歳) 毛祝坂
 小宮 悦子(71歳) 田切
 宮下 英雄(91歳) 二俣
 石田 憲明(75歳) 関山
 濱田 けさみ(72歳) 関山
 岩野 ケイ(90歳) 上中村新田
 古川 富士夫(72歳) 西田屋新田
 井上 仁(101歳) 樽本甲

※5月16日から6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

～老活のすすめ～

還暦からの人生戦略 …佐藤 優
 もう一度花咲かせよう …残間里江子
 60歳からの教科書 …藤原 和博
 勝間式ロジカル不老長寿…勝間 和代
 老筋トレ …法研

～新しく入った本(児童書)～

北条政子 …加来 耕三
 おかげさまで名探偵 …杉山 亮
 びっくりのび!! …あおきみお
 ありがとうなかよし…しもかわらゆみ
 プールのくまのこ …種村有希子
 おにぎりおにぎり …長野ヒデ子
 ゆかしたのワニ …ねじめ正一
 まよなかのバスてい …古内 ヨシ
 学校はうたう …杉本深由起
 かえるのほんや …やぎたみこ
 ジェニーのぼうし…エズラ・ジャック・キーツ
 ぼりすそらをとぶ…ディック・ブルーナ



一意識を変えてみよう一

『運動未満で体はととのう』
 長島 康之 著
 主婦の友社 刊



一雨の日も楽しい!一

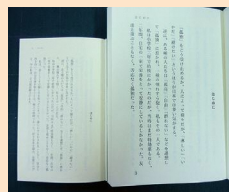
『ふしぎなかさやさん』
 たなか 鮎子 作
 講談社 刊

～新しく入った本(一般書)～

秋篠宮 …江森 敬治
 過剰可視化社会 …與那覇 潤
 小さな平屋に暮らす …平凡社
 桃屋のかんたんレシピ …桃屋
 すごいタイトル㊦法則 …川上 徹也
 愛は忍ぶ 三浦綾子物語…三浦 綾子
 俺ではない炎上 …浅倉 秋成
 まっとうな人生 …絲山 秋子
 夏鳥たちのとまり木 …奥田亜希子
 孤剣の涯て …木下 昌輝
 氷の致死量 …櫛木 理宇
 孤蝶の城 …桜木 紫乃
 任侠ショコラティエ …新堂 冬樹
 戴天 …千葉ともこ
 隠し女小春 …辻原 登
 属国の銃弾 …永瀬 隼介
 天空の密室 …未須本有生
 高く翔べ …吉川 永青

〈大活字本〉

◀大きな活字で、無理なく読書が楽しめます。
 底本:『極上の孤独』
 下重 暁子 著(幻冬舎)



最新情報はこちらからも▶



問い合わせ先: 図書館本館 ☎ 72-9415

みようこうSDGs通信



すべてはその手から
SDGs 妙高
未来都市

妙高で暮らす全ての人と地球が笑顔になるために



17 INDEX

妙高市のSDGs チャレンジトット

1 笑顔をつくろう	P7
2 自然を大切に	P8
3 すべての人に健康と福祉を	P9
4 質の高い教育をみんなに	P10
5 ジェンダー平等を実現しよう	P11
6 安全な水とトイレを世界中に	P12
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	P13
8 働きがい、経済成長を	P14
9 産業と技術革新の基盤をつくろう	P15
10 人や国の不平等をなくそう	P16
11 住み続けられるまちづくりを	P17
12 つくって責任、つかう責任	P18
13 気候変動に具体的な対策を	P19
14 海の豊かさを守ろう	P20
15 陸の豊かさも守ろう	P21
16 平和と公正をすべての人に	P22
17 パートナーシップで目標を達成しよう	P23
小学校・中学校の児童・生徒を取り組んでいます！	P24
SDGs未来都市妙高オリジナルロゴマーク決定！	P26
私たちのSDGs未来都市妙高行動宣言！	P28
専属メッセージ	P30

市報みようこう7月号と一緒に「未来BOOK」を全戸配布しました

市民一人ひとりが未来の妙高市について考え、SDGsの理解促進と行動変容へつなげることを目的とした啓発ブックです。

ブックには、SDGsの概要のほか、17のゴールごとに「自分たちにもできること」や小中学校などの取組紹介、オリジナルロゴマークの紹介、市・事業所・行政の行動宣言文などを掲載しています。

家庭や地域、職場などでのSDGsの実践にご活用ください。

↑ みようこう「未来BOOK」



↑ SDGsと地方創生をカードゲームで学習した「地域づくり体験会」
※令和元年11月に実施

SDGs普及啓発人材育成補助金をご活用ください

市民視点でのSDGsの普及啓発を進めていくため、SDGsに関する資格取得（「SDGsボードゲーム公認ファシリテーター」と「2030SDGsカードゲーム公認ファシリテーター」の2資格が対象）にかかる受講料を補助します。

※資格取得後、SDGsの普及啓発に資する活動を継続的にしていただきます

※補助対象者や必要な手続きの詳細については、市ホームページでご確認ください



↑ 補助詳細
※市ホームページ

SDGs情報を新たな方法で発信！（Instagram × SDGs未来都市 Myoko）



アカウント名：myoko_sdgs_action（みようこうSDGsアクション）

アドレス：https://www.instagram.com/myoko_sdgs_action/

▶ 問い合わせ…企画政策課 SDGs推進室 ☎ 74-0005



↑ インスタグラム

7月に入り、もう夏直前、日に日に暑さが増しています。そんな時期は高原などの涼しいところで過ごしたいと思う今日この頃です。今月の特集は国立公園内に整備したテレワーク研修交流施設、特集記事を作りながら、オープンしたら、こんな素敵な場所で働きたいなと思えました。高原は涼しく、周辺にはいもり池などの自然豊かな環境が整っていて、間違いなく仕事の生産性が上がりそうです。起業を考えているかたのオフィスとしても利用できますので、多くのかたから利用いただけたらうれしいです。（潤）

編集後記



人口の動き

令和4年6月1日現在

総人口	3万 522人	(- 49)
男性	1万 4895人	(- 12)
女性	1万 5627人	(- 37)
世帯数	1万 2319世帯	(- 8)

※カッコ内は前月との比較