



# み ょ う こ う



## 共に走り、共に頂点へ 3年連続総合優勝



If you browse in Catalog Pocket,  
you can read it in 10 languages,  
including City Bulletin Myoko.



写真：読売新聞社

青山学院大学

# 3年連続総合優勝

## “妙高と共に走った箱根路”

写真提供：読売新聞社

第102回箱根駅伝で、青山学院大学陸上競技部が3年連続となる総合優勝を果たしました。大会では安定した走りを見せ、往路・復路ともに高いチーム力を發揮。日本中が注目する大舞台で、圧倒的な強さを改めて示しました。青山学院大学の駅伝ユニフォームの胸には、「妙高市」のロゴ。選手たちは、妙高市を背負って走っているという誇りを抱き、一本一本のタスキをつなぎました。全国の視線が集まる箱根路で、妙高市の名が繰り返し映し出され、市の存在と魅力が広く発信されました。

### 妙高市民の皆さんへ ~原監督からメッセージ~



原 晋 監督



▲詳しくは  
こちらから

第102回箱根駅伝において、青山学院大学陸上競技部は3年連続となる総合優勝を果たすことができました。これもひとえに、日頃から私たちの挑戦を温かく支えてくださっている皆さまのおかげです。

妙高市の方々には、合宿の受け入れや環境整備、そして心のこもった応援をいただき、心より感謝申し上げます。妙高の豊かな自然と、市民の方々の励ましは、選手たちの心身を大きく成長させ、箱根路で力を発揮する原動力となりました。

ユニフォームに刻まれた「妙高市」のロゴは、私たちにとって誇りであり、常に背中を押してくれる存在です。この優勝は、青山学院大学陸上競技部だけのものではなく、妙高市の方々といっしょにつかんだ勝利だと感じています。今後も感謝の気持ちを胸に、挑戦を続けてまいります。引き続き、青山学院大学陸上競技部への温かいご声援をよろしくお願ひいたします。

一妙高市は全てのランナーを応援していますー



# 祝 ミラノ・コルティナ冬季五輪出場

3大会連続出場

## 富田せな選手

りゅうせい

## 山田琉聖選手

初出場

2月に開催されるミラノ・コルティナ2026冬季五輪の舞台に、妙高市ゆかりの選手2人が日本代表として出場します。スノーボード・ハーフパイプ競技に出場するのは、妙高市出身で2018年の平昌五輪では8位に入賞、2022年の北京五輪では銅メダルに輝いた富田せな選手と、国際スノーボード＆スケートボード専門学校（JWSC）に在学し、今回が初出場となる山田琉聖選手です。4年に1度の大舞台に挑戦する2人へ、妙高から熱い声援を届けましょう！

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ



富田 せな 選手  
(宇佐美 SC 所属)



SAJ令和8承認第00166号



山田 琉聖 選手  
(専門学校 JWSC 所属)



SAJ令和8承認第00144号

### >>PROFILE

1999年10月生まれ（26歳）。妙高市出身。妙高小学校、妙高中学校、開志国際高校、全日本ウィンタースポーツ専門学校（当時）を卒業。2022年北京五輪では、妹の富田るきさんと共に姉妹で出場し、銅メダルを獲得。

### >>2025/2026シーズンの主な戦績

- ・FISワールドカップ アメリカ・カッパーマウンテン大会 2位
- ・FISワールドカップ アメリカ・アスペン大会 3位

### >>PROFILE

2006年3月生まれ（19歳）。北海道札幌市出身。相生学院高校を卒業後、国際スノーボード＆スケートボード専門学校に入学。1月に開催されたワールドカップで初優勝を遂げる。

### >>2025/2026シーズンの主な戦績

- ・FISワールドカップ アメリカ カッパーマウンテン大会 優勝
- ・The Snow League China 2025 3位
- ・FISワールドカップ 中国シーグレットガーデン大会 5位



両選手を応援するパブリックビューイングを開催します。詳細は二次元コードから確認ください。



### 開催日程

#### ■女子ハーフパイプ

予選：2月11日（水・祝）18時30分 決勝：2月13日（金）3時30分

#### ■男子ハーフパイプ

予選：2月12日（木）3時30分 決勝：2月14日（土）3時5分

※時刻は日本時間。開始時刻は予定

問い合わせ…生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 74-0036



特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

## 01 寄り道 BASE の計画について

Planning

### ？ 寄り道 BASE ってどんな場所なの？

単なる放課後の待合所ではありません。高校生が「ありのままの自分」でいられる、家でも学校でもない第三の居場所（サードプレイス）です。

- ◆多様な過ごし方の許容：静かに自習に励む、友人とおしゃべりを楽しむ、ボードゲームで盛り上がる、あるいは「何もしない」ことさえも尊重される、心理的安全性が確保された自由な空間です
- ◆「斜めの関係」の構築：家族（縦）や友人（横）とは異なる、地域の大 人や子どもといった「斜めの関係」との出会いが、高校生の新しい視点や感性を刺激します

家でも学校でもない第三の居場所



### ？ どうして妙高市は寄り道 BASE を推進しているの？

市が掲げる「子ども・若者施策」の根幹には、深刻な若年層の流出と地域とのつながりの希薄化という課題があります。

- ◆地域課題の解決：中学卒業を機に地域との接点が途切れてしまう現状を打破し、高校時代から「地域社会の担い手」としての意識を育みます
- ◆「選べるまち」への転換：「自分のやりたいことがこのまちでかなった」という成功体験を提供することで、将来的な U ターンや関係人口の創出につなげます
- ◆市のミッション：「みんなでつくる“自分の好きを選べるまち” 妙高」を掲げ、子ども・若者が自発的にアクションを起こせる環境をハード・ソフト両面から整えます

- 設置場所
- ①市複合施設「まちなか+」
  - ②市勤労者研修センター 1F 市民活動サロン
  - ③えちごトキめき鉄道新井駅 Study オアシス



## 02 今年度の取組について

Activity Report

寄り道BASEでの対話や出会いが刺激となり、高校生自らが「やってみたい」と動き出し、地域を巻き込むアクションが次々と芽生えています。第三の居場所があるからこそ一步踏み出せた、主体的な活動の軌跡をご紹介します。



MYO 高校部での活動

月・金曜を活動日として高校生が主体となり自分たちのやりたいことを実現するために集合。さまざまな活動を行っています。



あらい七夕まつりへの協力

あらい七夕まつりの飾りの制作を高校生と市民がいっしょになって実施。みんなの思いがひとつになり、まちを華やかに彩りました。



ステージイベント「よりふえす」実施

市複合施設「まちなか十」のオープニングイベントの一環として、高校生を中心としたステージイベントを実施。

### イベントレポート 12月26日 妙高寄り道BASE高校生ワークショップ

「理想の居場所」を自分たちの手で。クイズ大会やランチも挟みながら、高校生たちのリアルな本音と未来へのアイデアを語り合う場となりました。



#### 自由なアイデアで盛り上がる

「海外の人と交流したい!」「ダンスのできるスタジオが欲しい!」など自由な意見が続出。理想の未来を語り合う場となりました。



#### 1年の活動の振り返りも

多様な活動を通じ、自分の「やりたい」が形になる手応えが、高校生たちのまちへの愛着と将来への確かな自信につながっています。



マイク MYO高校部の佳奈さんにお話を聞いてみました

参加のきっかけは? Q

A 地域のために何かやってみたいなと思い参加しました!

今年やってみて印象深かった活動はなんですか? Q

A ステージイベントのよりふえすのライブとウォールアートの制作!  
みんなで協力してカタチになるのがとても楽しかった!

今後はどんなふうに活動していくたい? Q

A 今まで以上にいろんな人と関わっていって、妙高がもっと元気になるきっかけを高校生から作っていきたい!



高校生の皆さんをサポートするユースワーカー



高校生がのびのびと活動できる居場所をつくっていけたらなと思います。

上田 夏子 さん



Instagramでも情報発信中!

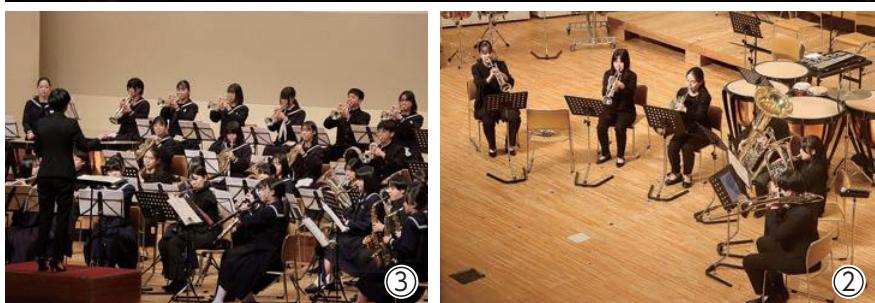
問い合わせ…企画政策課みらい戦略グループ

74-0005



## 大 学生・中学生が響き合う音色を奏でる 藝大吹奏楽クリニック成果発表

12月27日に市文化ホールで東京藝術大学吹奏楽クリニック成果発表コンサートが開催されました。このコンサートは、市内3中学校の吹奏楽部が、東京藝術大学の指導者や大学生から専門的な演奏指導を受け、その成果を発表する場として行われたものです。コンサートは2部構成で、第1部では、大学生による質の高いアンサンブル演奏が披露され、来場者を魅了しました。第2部では、中学生49人と大学生が共演し、息の合った演奏に、会場からは盛大な拍手が送られ、温かな雰囲気に包まれました。



- ①中学生と大学生が一体となった迫力ある演奏
- ②大学生による洗練されたアンサンブル演奏
- ③大学生に引けを取らない、堂々とした演奏を披露した中学生たち



## 才 リジナルの作品で正月を迎える ミニ門松づくり

12月26日にわくわくランドあらいでミニ門松づくりが開催され、親子連れが参加しました。参加者は、用意された竹の中から3本を選び、バランスを見ながら長さを整えました。竹を土台に固定した後、松やナンテンなどの飾りを添えて仕上げました。会場では、子どもたちが保護者やスタッフと協力しながら、楽しそうに制作に取り組んでいました。



## 経 験を活かして妙高で起業 地域のこし協力隊活動報告

12月19日に小川正博さん（地域のこし協力隊）の退職を前にした報告会を開催しました。小川さんは、空き家調査や市民との交流を振り返り、「妙高はとても良いまち。このまちを残したいという思いで空き家の現状などを学んできた」と語りました。退職後は、市内で空き家相談などを行う事業所を設立し、空き家の利活用や人のつながりづくりに取り組んでいく予定です。

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、右の二次元コードからご覧ください。



## 圧 巻の花火がまつりを彩る 第2回大煙火須弥山まつり

1月10日に道の駅あらい東エリアで第2回妙高大煙火須弥山まつりが開催されました。これは、妙高大煙火須弥山まつり実行委員会が主催したもので、日中は雪灯籠づくりや須弥山太鼓の演奏、塞ノ神などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。会場では、屋台グルメや愛知県東三河の物産販売、抽選会が行われ、各ブースには長い列ができていました。日が暮れた頃には、まつりのメインである愛知県豊橋市の手筒花火連合会による手筒花火と、小千谷煙火興業による仕掛け花火が披露され、妙高の夜空を迫力ある光が彩りました。



①



③



②

- ①まつりのクライマックスを飾る、愛知県豊橋市伝統の手筒花火
- ②塞ノ神の炎を囲み、いかをあぶる来場者たち
- ③冬の澄んだ夜空いっぱいに広がる打ち上げ花火



## 今 年は物事がうま～くいく年に 新年を祝う市民のつどい

1月5日に新井ふれあい会館で、「令和8年新年を祝う市民のつどい」を開催し、地域や事業所の代表者など約260人が集まりました。つどいは、城戸市長や来賓の新年のあいさつの後、新井商工会議所の池田和資会頭の乾杯でスタート。会場には、地場産品を使ったおにぎりや揚げ団子、妙高三酒造の清酒などが並び、参加者は地元の銘品を味わいながら交流を深めました。



## 水 球やリレーでにぎわう 新春！初泳ぎお楽しみ会

1月4日に水夢ランドあらいで2026年新春！初泳ぎお楽しみ会が開かれ、園児や小中学生など約80人が参加しました。参加者は、2チームに分かれて水球やリレー競技に挑戦しました。最後は宝探しを行われ、プールの中に沈められた番号札を探し出し、見つけた番号に応じて景品を受け取りました。参加者は元気いっぱいに初泳ぎを楽しみました。

# 雪国に適した太陽光発電で ～雪国でも ECO な発電～

市は、冬期間でも発電が可能な「雪国型太陽光発電設備」の設置に対し、補助を行っています。有数の豪雪地帯であることから、従来の太陽光発電設備では積雪により、パネルや屋根の破損、発電が困難になるなど設置に不利な環境です。今回は、冬期間でも安定した発電が可能になった雪国型太陽光発電設備をご紹介します。

## 「雪国型太陽光発電」とは…

軒下の壁面に約70度の角度で設置することで、雪がたまりにくく、積雪による荷重を軽減することができる太陽光発電設備です。また、雪から反射する光を受けることができ、グリーンシーズンだけでなくウインターチューンにも、安定した発電が期待できます。また、蓄電池をいっしょに設置することで、停電時にも電気を使用できるなど、防災上の備えにもつながります。



雪をいなし、  
しっかり発電！



▲雪でもしっかり発電！

◀蓄電池も設置できます

## 雪国型太陽光設備の設置費用の補助金もご活用ください！

住宅向け

太陽光発電

7万円／kW

事業者向け

5万円／kW

蓄電池設備

価格の1／3以内  
※価格上限

15.5万円／kWh

新築ご検討中の  
かたにもおすすめ  
です！

詳しくはこち  
ら  
(市HP) ▼



問い合わせ…環境生活課 SDGs 推進室 ☎ 74-0033

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶこえ・おくやみ

# 暮らしと環境

市環境衛生対策協議会は、自然及び生活環境の保全を図り、快適で住みやすいまちづくりを行うことを目的に活動しています。今回は、令和7年度の活動の一部を紹介します。

春・秋の一斉清掃	
○春(4月)	○秋(11月)
▼実施団体 ..	64団体
▼参加人数 ..	2312人
▼実施団体 ..	61団体
▼参加人数 ..	2974人
4月と11月を一斉清掃の取組強化月間とし、各地域でポイ捨てごみの回収や側溝の	



令和7年度の  
主な回収実績  
(令和7年12月現在)

不法投棄防止	
当協議会は「不法投棄はしない、させない、許さない」	掃除、落ち葉や枝の片付けなどが行われました。当協議会では、清掃で使用した車両の借上代の補助を行いました。
4月と11月を一斉清掃の取組強化月間とし、各地域で	設置、監視員・市クリーン巡回員・市職員による不法投棄物の回収などを行いました。
ロールや不法投棄防止看板の	令和7年12月現在、山間部での大量の不法投棄や同地内で複数回にわたってごみが捨てられている事例が発生しています。不法投棄は5年以下での懲役もしくは、1千万円以下の罰金が科せられます。絶対にやめましょう。

不法投棄物やポイ捨てごみを、合計約 1.6t 回収しました。

新井	.....	255 kg (タイヤ、金属ごみ、埋立ごみ、枝木、空き缶、空き瓶、生活ごみ)
矢代	.....	60 kg (ソファー、便器、生活ごみ)
斐太	.....	237 kg (タイヤ、液晶テレビ、バッテリー、粗大ごみ、金属ごみ、埋立ごみ、木材、空き缶、空き瓶、生活ごみ)
水上	.....	120 kg (タイヤ)
泉	.....	120 kg (金属ごみ、埋立ごみ、生活ごみ)
鳥坂	.....	10 kg (生活ごみ)
長沢	.....	140 kg (タイヤ、金属ごみ、空き瓶、生活ごみ)
妙高高原地域	.....	500 kg (タイヤ、スキー板、カーペット、粗大ごみ、金属ごみ、埋立ごみ、空き缶、空き瓶、生活ごみ)
妙高地域	.....	170 kg (粗大ごみ、大型プラスチック、金属ごみ、埋立ごみ)

## 28団体が参加 妙高市クリーンパートナー

クリーンパートナーとは、市民がボランティアで行う公園や道路など公共施設の環境美化活動を、市が支援する制度です。まちをよりきれいで気持ちのよい環境にするため、皆さんもいっしょに活動してみませんか？

**【対象者】** 市内の事業所、町内会、学校、ボランティア団体など

**【活動内容】** ごみ拾い、雑草の除去、不法投棄の情報提供など年4回以上の活動が目標

**【加入団体】** (五十音順)

新井妙高ローターアクトクラブ、休暇村妙高、国立妙高青少年自然の家、シチズン時計マニュファクチャリング(株)妙高工場、(株)上越無線、住友電工ウインテック(株)田口事業所、新光電気工業(株)新井工場、(株)ダイナム新井店、タワーパートナーズセミコンダクター(株)、中電産業(株)、特別養護老人ホーム名香山苑、(有)日本環境、日本郵便(株)、(株)野本組、(株)藤田建設、(株)鶴沢組、星野建設(株)、(株)マルモト、特別養護老人ホームみなかみの里、妙高カントリークラブ、市商工会女性部、市環対協妙高高原支部、妙高市役所、妙高市立総合支援学校、妙高青年会議所、妙高の里デイサービスセンター、ライフイン妙高(株)、(株)和信建設

問い合わせ…市環境衛生対策協議会事務局（環境生活課内） ☎ 74-0031

## 放送大学4月入学生

放送大学はBS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理・教育・福祉・経済など、幅広い分野を1科目から学べます。資料を無料で差し上げています。

申出願期限…第1回：2月27日(金)

第2回：3月16日(月)

### 【大学説明会】

■ 2月15日(日)、3月1日(日)の13時30分～  
会新潟学習センター  
■ 放送大学新潟学習センター  
☎ 025-228-2651

### パブリック・コメントを実施中。各種計画案にご意見を

#### 【第3次一般廃棄物処理基本計画(案)】

内廃棄物処理法に基づき策定するごみの減量・資源化・適正処理のための計画

問環境生活課☎ 74-0031

#### 【第2次国土強靭化地域計画(案)】

内大規模災害に備え、地域の防災・減災力を高め、被害最小化と早期復旧を図るための計画

問総務課☎ 74-0002

#### 【共通事項】

内市内在住・在学・勤務のかたや、市内に事業所がある法人など

申2月13日(金)～3月14日(土)までに任意の様式に住所、氏名及び電話番号を記載し、郵便、ファクス、メールで担当課へ提出(必着)。計画案は市役所・各支所、市ホームページで公表

## 春の短期水泳教室「春のアメンボ教室」受講者

時3月23日(月)～27日(金) 16時30分～17時30分

対こども園・保育園の新年中～年長児

内楽しんでスイミングをスタートできるように練習をします

定25人 ￥3500円

申3月19日(木)までに、ホームページ内の申込用紙にご記入のうえ、受講料を添えて申し込み

問NPO 法人スポーツクラブあらわい事務局☎ 72-3665

## 春の短期水泳教室「春のメダカ教室」受講者

時3月23日(月)～27日(金) 17時30分～18時30分

対小学校の新1～6年生

内4月からの新年度に向けて、基本の水泳技術を身に付けます

定60人 ￥3500円

申3月19日(木)までに、ホームページ内の申込用紙にご記入のうえ、受講料を添えて申し込み

問NPO 法人スポーツクラブあらわい事務局☎ 72-3665

## 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 ￥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ファックス メールアドレス

■料金の記載がないものは無料

■申込の記載がないものは申込不要

## 募 集

### 地域支援員

対普通自動車運転免許をお持ちのかたなど

内地域づくり活動などに関する相談支援など

申2月18日(水)まで

他①勤務時間…8時45分～17時15分 ※休日勤務・時間外勤務あり ②面接試験あり

問地域共生課☎ 74-0063

## 市地域包括支援センター運営協議会委員及び市地域密着型サービス運営委員会委員

対40歳以上で市内在住のかた

内▶職務内容…市地域包括支援センターの円滑かつ適正な運営及び公正・中立性の確保、市内の地域密着型施設（小規模多機能施設・グループホームなど）の運営に関する提言など年2回の会議へ出席

▶任期…4月～令和11年3月末 ▶報酬…1回 4700円

定1人 申2月27日(金)までに履歴書を添えて申し込み

他複数応募の場合は、事務局による協議で決定

問福祉介護課☎ 74-0017

書かない 確定申告

スマホ・マイナンバーカードでe-Tax

いつでもどこでも初めてでも安心♪

QRコード

すでに約70%の方がe-Taxで申告しています!!

確定申告はお早めに!

所得税 市・県民税 事業税

3月16日まで

個人事業者の消費税は3月31日まで

〈広告〉

〈広告〉

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

## 「セルフメディケーション」を知っていますか？

健康の維持・増進と医療費の節約につながる方法として「セルフメディケーション」の取組にご協力ください。

### ▶セルフメディケーションの主な取組

- ・適度な運動、バランスの良い食事、じゅうぶんな睡眠などで体調を自己管理
- ・軽い不調には市販の医薬品を利用して対処
- ・年に1回健康診査を受診

### ▶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。ただし、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。

問健康保険課☎ 74-0014

## イベント講座

### 普通救命講習

時 3月15日(日)9~12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 30人 ※先着順

申 2月23日(月・祝)~3月1日(日)

問 新井消防署☎ 72-7119

(組合員の皆様へ)

### ご葬儀に関するご用命は…



**虹のホールあらい**

年中無休/24時間受付対応  
お気軽にご相談ください



おすすめ  
カンタン  
WEB見積  
ホームページはこちら

JAセレモニーサービス

☎ 025-527-2077

フリーアクセス: 0120-971-959  
妙高市高柳1丁目16-6

## 助成・補助制度

### 低所得世帯に対する灯油購入費助成金の給付

令和7年度の住民税非課税世帯に対し、灯油購入費助成金を給付します。

対 1月1日時点で市内に住所がある世帯のうち、令和7年度住民税が非課税である者のみで構成される世帯

※住民税が課税されているかたの扶養親族のみで構成される世帯は対象となりません

内 1世帯あたり5000円

他 対象世帯には1月下旬から案内文書を発送しています

問 福祉介護課☎ 74-0061

## 麻しん風しん、二種混合予防接種はお早めに

①麻しん風しん(MR)ワクチン

第2期

対 3月31日(火)まで公費で接種が受けられます

内 年長児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)

②二種混合(DT)ワクチン第2期

対 13歳の誕生日を迎えるまで公費で接種が受けられます

内 小学6年生(平成25年4月2日~26年4月1日生まれ)

### [共通事項]

他 事前に医療機関へ予約が必要です。かかりつけ医と相談のうえ接種を行ってください

問 健康保険課☎ 74-0013

## 税・福祉情報

### 国民年金保険料は口座振替が便利でお得

納付書よりも手間がかからず、納め忘れもなくなります。また、前納することで保険料が割引されます。

内 上越年金事務所、金融機関の窓口、健康保険課

他 振替日などは「国民年金保険料口座振替額通知書」に記載

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

## 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、全市町村で行う  
助け合いの制度です。

インターネットからのご加入の場合、  
年会費は400円となります。

■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)



## 令和8年度新潟県 交通災害共済



加入申込書は各世帯へ郵便で送られます。加入を希望（加入は任意です）されるかたは、以下をご確認のうえ、申し込みください。  
**申①**町内会が加入申込書を取りまとめる地域にお住まいのかた決められた期間中に町内会役員などへ加入申込書と会費（1人あたり500円）を渡してください。詳しくは町内会へご確認ください  
**②個人で申し込みかた**

市役所・各支所・金融機関（ゆうちょ銀行を除く）窓口で、加入申込書を提出し会費を納入。または、令和8年度会員募集から開始するインターネット手続きにてお申し込みください。なお、インターネットによる加入の場合は1人あたり400円となります

**他**加入申込書は2月上旬に各世帯へ発送します。届かない世帯はお問い合わせください  
**問**県市町村総合事務組合妙高市事務所（環境生活課内）☎ 74-0032

## 市政満足度調査



市政への満足度や市民の参画意識を把握し、今後の行政運営や広聴機能の向上に生かすための調査を行っています。二次元コードを読み込み、回答してください。ご協力をお願いします。

**対**妙高市民  
**申**回答期限は2月28日(土)まで  
**問**企画政策課☎ 74-0004

## 無料 法律相談

2026年3月2日(月) 午前10:00～11:45

さん来夢あらい2階（妙高市朝日町1-10-3）毎月第一月曜日は午前中に無料法律相談を実施しています

0255-75-5222

くわしくはこちらまでご連絡ください（受付時間：平日10:00～16:30）



弁護士法人つばき 妙高支店

・ご予約受付中！・

事前予約制

新潟県弁護士会所属  
弁護士 井之上 彩

## スロヴェニ・グラデツツ 高校交流 派遣報告会



姉妹都市協定を結ぶスロヴェニ・グラデツツ市（スロベニア共和国）での交流に参加した高校生による、派遣報告会を開催します。  
**時**2月23日（月・祝）14時  
**会**市複合施設（まちなか+）  
**内**高校生の感想発表など  
**問**生涯学習課☎ 74-0035

## その他の お知らせ

### 2月の使用日程 陸上自衛隊関山演習場

**時・内**①一般訓練：1日(日)～28日(土) ②飛行訓練：2日(月)～27日(金)（土日祝日除く） ③射撃等訓練：3日(火)～6日(金)

**他**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

**問**陸上自衛隊高田駐屯地☎ 025-523-5117、総務課☎ 74-0002

### 国立公園・県立自然公園における手続きについて

市内には国立公園や県立自然公園に指定されている区域があります。これらの区域内で建築物の新築・改築・増築、樹木の伐採、土石の採取、広告物の掲出などをを行う場合、多くは自然公園法や県立自然公園条例に基づく申請手続きが必要となります。詳しくは次へお問い合わせください。

**問**環境生活課☎ 74-0033

## 四季彩館みょうこう 餅つき大会



**時**2月7日(土)10時 ※餅つきは3回開催  
**会**道の駅あらい  
**他**つきあてお餅を1パック300円で販売。餅つきに参加してくれたお子さまにはお餅を1個プレゼント  
**問**道の駅あらい☎ 70-1021

## 妙高和太鼓 フェスティバル



**時**3月8日(日)13時30分開演  
**会**市文化ホール  
**内**@-PROJECT、あらいばやし保存会、景虎太鼓、須弥山太鼓、高橋三弦会、和太鼓やまかがしと特別ゲスト鬼面獅子山太鼓(魚沼市)による春を告げる和太鼓の祭典！  
**他**市文化ホール受付窓口で整理券配布中（全席自由）  
**問**市文化ホール☎ 72-9411

## 健康相談会



健康に関することで気になっていることや悩んでいることについて保健師・管理栄養士が相談に応じます。

**時**2月25日(水)9時～11時30分  
**会**市役所  
**対**市内在住のかた  
**内**生活習慣病予防をはじめとした健康全般の相談。相談時間は一人20分程度  
**申**2月24日(火)までに電話で申し込み  
**問**健康保険課☎ 74-0013

## 家財類の片付け～処分を 格安にて行います!!

令和6年度 ご依頼件数

200件の実績

ヤスダでお得に!!

(有)安田商会

妙高市大字梨木60

Tel.0255-75-1070

妙高市  
限定

ごおいたしま  
相談軽  
下さ  
い  
私たち  
が対  
応



〈広告〉

〈広告〉

特集

市内の出来事

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（日曜を除く）

￥ 4000円

## 【新年度（4月1日～）利用】

時 ①月～金曜：14～18時（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】

申 2月16日(月)～3月13日(金)の間に指定の申請書を提出

▶ 利用料減免…生活保護世帯、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お問い合わせください

### 放課後児童クラブ名(学校区)

### 連絡先

新井小学校区	☎ 090-5311-3408
新井中央小学校区	☎ 090-8036-1493
新井北小学校区	☎ 080-3367-5522
斐太北小学校区	☎ 080-1034-9698
新井南小学校区	☎ 090-5805-9221
妙高小学校区	☎ 080-2011-6787
妙高高原小学校区	☎ 090-2401-6466

問 こども教育課 ☎ 74-0039

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

## ――善意をありがとう――



一昨年他界された(株)ひだなんの元代表取締役 炭田秀昭さんから、道の駅あらいの発展に役立ててほしいと寄附をいただきました。この寄附は、炭田さんがこれまでに撮りためた山岳写真などをまとめた写真集の販売収益によるものです。

問 観光商工課 ☎ 74-0019



◀ 大型テレビとDVDプレーヤー

超短焦点プロジェクターと自立式スクリーン▶



市複合施設「まちなか+」に、妙高ライオンズクラブから大型テレビとDVDプレーヤー、新東産業(株)から超短焦点プロジェクターと自立式スクリーンを寄贈いただきました。

問 生涯学習課 ☎ 74-0034

### 新井ふれあい会館・市勤労者研修センター改修工事に伴う休館

高圧受電設備改修工事に伴い、新井ふれあい会館と勤労者研修センターを次の期間、休館します。

時 3月7日(土)～9日(月)

※工事の進捗状況などで変更する場合があります

問 ▶ 新井ふれあい会館に関するここと…福祉介護課 ☎ 74-0015

▶ 市勤労者研修センターに関するここと…生涯学習課 ☎ 74-0034

### 妙高高原・妙高図書室の休館について

妙高高原・妙高図書室の蔵書点検を行うため、臨時休館します。

時 2月19日(木)、20日(金)

問 市図書館 ☎ 72-9415

心に寄り添う、新しい家族葬

家族葬に調和するモダンな新祭壇

24時間365日対応します

ご家族様も心穏やかに過ごせる控室を備えております。

新井へいあん ☎ 0255-72-7711

新井へいあん 妙高市田町1丁目1-10

ご葬儀に関するすべてのこと、ご相談承ります。  
お気軽にご来館、お問い合わせください。

Honda 耕うん機で  
つまは畑でなにつくろう!  
畑の基本のキ まずは、見て聞いて体験しよう!

春の展示会 開催予定 3月14日(土)・15日(日)

今年も、除雪機が入手困難だったと、ご存知ですか?今だから、まだ間に合う!!

R8 除雪機 予約・相談 受付中 (有)イシノ

除雪機 他店 購入品 修理 受付中  
※お客様へ※  
除雪機の購入は、3月までの予約をおすすめします  
まずは、ご相談ください

妙高市東四ツ屋新田 206-6  
営業時間 8:30～17:00  
年中無休 (82) 2214  
当番制(土・日・月)  
取扱メーカー / HONDA(ベスト特約店) クボタ 共立 ハスクバーナ ニッカリ その他

## 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	3月11日(水) 13時30分～15時30分	市役所相談室	3月6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15日(日) 13～16時	市役所相談室	2月10日(火)まで	市民税務課 ☎ 74-0042
特設人権相談会	家庭内やご近所 のトラブル、よ ろづ困りごと	①2月10日(火) ②3月10日(火) 9時30分～12時30分	①②勤労者研修 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	3月10日(火) 10～12時	市役所相談室	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25日(水) 9時～12時30分	ハローワーク妙高	2月24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27日(金) 13～17時	まちなか交流プラザ (さん来夢あらい1階)	2月10日(火) ～17日(火)	市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

## 妙高警察署からのお知らせ 間妙高警察署☎ 72-0110

### ●サイバーセキュリティ月間 2月1日～3月18日

スマートフォン普及などにより、子どものインターネット利用が増え、トラブルや犯罪に巻き込まれる事案が増えています。家族みんなでインターネットリテラシーを身につけ、子どもたちをサイバー犯罪から守りましょう。

#### インターネットリテラシーとは?～ネット利用時は以下にご注意を～

インターネットに関する情報や事象を正しく理解し、適切に判断して運用できる能力を意味します。

①世界中の人を見ています。中には犯罪者もいます ②情報を鵜呑みにしてはいけません ③人を傷つける発言をしてはいけません ④生活に支障が出ない範囲で利用しましょう

### ●除雪後こそ危険!雪山・視界不良による事故防止～思いやりある行動を心がけましょう～

交差点や駐車場の出入口にできた雪山は、歩行者や近づく車の姿を遮り、出会い頭事故を招きます。運転者は雪山の手前で必ず減速し、左右の安全確認をじゅうぶんに行いましょう。歩行者も、雪山の陰から急に横断せず、アイコンタクトなどで意思疎通を図ることがたいせつです。

### ●妙高警察署管内の人身交通事故発生状況【令和7年12月末現在】

発生件数 27件（前年比-1件） 死者数 1人（前年比±0人）  
負傷者数 33人（前年比+1人）

### ●妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況【令和7年12月末現在】

特殊詐欺1件 被害額約570万円 SNS型投資・ロマンス詐欺2件  
被害額約7400万円（前年被害 特殊詐欺なし、SNS型投資・ロマンス詐欺2件 被害額1億3521万円）

## 生活応援ギフト券事業を実施します



物価高騰に対する家計への支援と地域経済の活性化を図るために「生活応援ギフト券事業」を実施します。

①1月1日時点での市に住民登録があるかた

②75歳以上のかた

③18歳以下のかた ※1月1日～3月31日に生まれた新生児を含む

内▶金額…①1人1冊(1万円分)

②③に該当するかたは①に追加で1人1冊(1万円分)

▶配布方法…2月中旬から対象者の世帯ごとに郵送

▶内容…ギフト券1冊には、当事業に参加している全店舗で使用できる券5000円分(500円×10枚)

と、市内に本社・本店がある店舗で使用できる券5000円分(500円×10枚)がつづられています

▶使用可能期間…2月25日(水)～4月30日(木)

間観光商工課☎ 74-0019

## 家じゅうまとめてLED化!!

蛍光灯ランプの製造が2027年に終了いたします。  
早めのLED照明への切り替えをご提案いたします。  
どんな器具にしようか、LEDに替えられるか、  
などお悩みの皆さま、まずはお電話ください!



見積は無料です!!

(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

### 想いを大切にする家族葬



ご葬儀・ご法要の『わからない』にすべてお応えいたします

家族葬のお問い合わせ・事前相談随時承っております

東條会館 ☎ 0255-72-4999

〒944-0043 妙高市朝日町2丁目1-25

ホームページはこちらから Instagramはこちらから

# 「物価高対応子育て応援手当」及び 「低所得子育て世帯生活支援特別給付金」について

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、下記の給付事業を実施します。

## 1. 物価高対応子育て応援手当

**【対象】** ①市から令和7年9月分の児童手当を支給されたかた

(平成19年4月2日以降に生まれた、0歳から高校生年代までの児童)

②令和7年9月30日時点（基準日）で、市に住民登録がある公務員で、所属庁から令和7年9月分の児童手当を支給されたかた

③市に住民登録があり、令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた児童

**【支給額】** 児童1人あたり2万円 ※児童1人につき1回限り

**【申請】** ①申請不要 ②窓口にて申請または市ホームページから申請書類をダウンロードし郵送

③12月末までに児童手当の申請をしているかたは申請不要。令和8年1月1日から3月31日までに生まれた児童で、児童手当の申請をしていないかたは児童手当申請時に本手当の申請が必要

※①のかたで給付を辞退するかたは送付した辞退届を提出ください

※郵送での申請で書類に不備があった場合は、支給ができません 市HP▶



**【申請期間】** ②③3月13日(金)まで

※期日以降、3月31日までに出産されたかたは4月15日(水)まで

**【支給日】** ①2月20日(金) ②③申請後、随時支給

## 2. 妙高市低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

**【対象】** ①児童扶養手当受給者（令和8年1月分受給者） ②住民税非課税世帯の18歳未満の児童の養育者 ③18歳未満の児童の養育者で、令和7年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となったかた ※②③は3月31日までに生まれた新生児が対象

**【支給額】** 児童1人あたり4万円 ※児童1人につき1回限り

**【申込】** ①申請不要 ②③窓口で申請または市ホームページから申請書類をダウンロードし郵送

※①のかたで給付を辞退するかたは送付した辞退届を提出ください

※郵送での申請で書類に不備があった場合は、支給ができません 市HP▶



**【申請期間】** ②③3月13日(金)まで

※期日以降、3月31日までに出産されたかたは4月15日(水)まで

**【支給日】** ①2月20日(金) ※②③申請後、4月30日(木)までに随時支給

手当・給付金の詳細や申請書類は、市ホームページをご確認ください。

問い合わせ…こども教育課 子育て支援係 ☎ 74-0039

妙高市公式  
LINEスタンプ  
第二弾登場！



QRコードからダウンロードできます

妙高市公式LINEの登録はお済みですか?  
役に立つ情報が盛りだくさん!  
未登録のかたはこの機会にぜひご登録を!



人間ドックのご案内  
～いつまでも健康で過ごすために～

当院人間ドックの特長

1. 胃内視鏡検査は、経鼻と経口を選択できます。
2. 半日程度で検査が終了します。※脳ドック検査を除く
3. 保健師が検査結果に基づいた健康相談を行っています。
4. マンモグラフィ検査は女性スタッフが対応します。

けいなん総合病院  
2階 健康管理室

お申込み・お問い合わせ

申込みは  
こちら

- 1) 電話 0255-72-3161 (代)
- 2) 当院2階 “健康管理室” 窓口
- 3) ホームページからのお申込み →



# 確定申告・市県民税申告は 期間内の申告を！

詳しくはこち  
(市HP)▼

申告期間 2月16日(月)～3月16日(月)  
(土日祝日を除く)



申告会場の日程や申告時の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  
かたは期間内に申告をお願いします。

## ■ 申告相談会場と受付時間

各申告会場では、午前と午後にそれぞれ先着順で「番号札」を当日配付  
します。期間の始め、週の始めはたいへん混雑します。入場整理券の配付  
状況によっては、後日の来場をお願いする場合があります。

LINE 登録▶

また、市役所の本庁会場では、市公式LINEによる事前予約を行います。番号札の取得に並ぶことなく予約時間にご案内できますので、市公式LINEから予約してください。予約日の10日前から2日前までLINE予約が可能です。詳しい方法は市ホームページをご確認ください。  
なお、電話や窓口など、上記LINE以外での予約は一切受け付けていません。

### ◆市役所本庁会場（1階 コラボホール）

受付期間	2月 16日(月)～3月 16日(月) ※土日祝日を除く
受付時間	9～11時（開場は8時30分です） 13～16時

### ◆支所会場 妙高支所会場（妙高保健センター3階 大研修室） 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	9～11時 13時～15時30分（開場は8時30分です）								
	2月								
会場	16日	17日	18日	19日	20日	24日	25日	26日	27日
	月	火	水	木	金	火	水	木	金
妙高支所会場	受付日		受付日		受付日		受付日		受付日
妙高高原支所会場		受付日		受付日		受付日		受付日	

会場	3月										
	2日	3日	4日	5日	6日	9日	10日	11日	12日	13日	16日
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	
妙高支所会場		受付日									
妙高高原支所会場	受付日		受付日								

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

## ■ 確定申告は、便利な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、スマートフォンとマイナンバーカードを利用して、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」にて申告書などを作成し、スマホ申告などの電子申告により提出することができます。

ご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

### ◆高田税務署開設の申告会場

所得税、個人消費税、贈与税の確定申告会場が開設されます。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などの申告は、下記の会場での申告、電子申告や郵送でご提出ください。なお、会場では当日受付も行っていますが、当日の相談枠に限りがあることから、国税庁公式LINEからの事前予約をお願いします。



国税庁公式LINE

期間	申告会場	対象のかた	受付時間
2月16日(月)～3月16日(月) ※土日祝日を除く	上越市市民プラザ (上越市土橋2554)	全てのかた	8時30分～16時 (相談開始は9時)

※当日の受付状況により16時前に相談受付を終了する場合があります。なお、上記期間中は税務署庁舎内では申告相談を行っていません。また、上越市市民プラザへのお問い合わせはご遠慮ください

## ■ 申告に必要なもの

※チェックを付けて、忘れ物の防止を！

対象者	必要なもの	<input checked="" type="checkbox"/>
全員	○申告書など（税務署から送付されている「確定申告のお知らせハガキ」「申告書」もお持ちください） ○マイナンバーを確認できる書類 ★ ○申告者本人名義の通帳などの金融機関、口座番号がわかるもの	
以下は対象者のみが必要になります		

給与、年金所得があるかた	○源泉徴収票、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	
営業、不動産所得があるかた	○収支内訳書と所得計算に必要な帳簿と書類 ※「収支内訳書」を作成していないかたは受付ができません	
農業所得があるかた	○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	
雑所得・一時所得があるかた	○報酬などの支払調書、個人年金や保険返戻金の支払報告書などの収入額と経費がわかるもの	
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	○医療費控除の明細書（事前にご自身で作成してください） 健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」(原本)を明細書に添付すると、内訳の記入を省略できます。 ※控除を受けるには明細書の提出が必要です	

### ★ 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とパスワード2種類
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の写し」 ※2「運転免許証」、「パスポート」、「障がい者手帳」など

問い合わせ… [所得税に関する内容] 高田税務署 ☎ 025-523-4171

[市県民税に関する内容] 市民税務課 課税グループ ☎ 74-0011

# 妙高型イエナプラン教育

～児童生徒を真ん中に据え、  
自立と共生の心と態度を育む学校づくり～

市は、全ての小中学校がそれぞれの特徴やよさを生かしながら、そこに「イエナプラン教育」のエキス（よさ・メリット）を取り入れ、今まで以上に子どもが真ん中・子どもが主役の授業づくり・学校づくりを目指す「妙高型イエナプラン教育」を進めています。モデル校の新井南小学校を筆頭に、妙高市の学校が、授業が、変わり始めています。

## イエナプラン教育とは？



イエナプラン教育とは、ドイツで生まれオランダで発展した、子どもの個性や意欲を重視した教育手法です。何をどう学ぶかを子ども自身が選択・決定することを奨励し、ときには個別に学んだり、ときには仲間と協働的に学んだりと、子どもは自分のペースで学ぶことができます。先生は、子どもが課題を一人で、あるいは友達と協働して解決するための環境を整え、活動を見守り、必要に応じて支援するなど、子どもの学びを支える存在として寄り添います。

日本でも、「令和の日本型学校教育」において、子どもの「一人ひとりの理解度や関心に応じた最適な学び」と「多様な人と協力し対話しながら課題に取り組む学び」を充実させた授業づくり・改善が求められるようになったことなどから、そのコンセプトや手法が注目されています。

## 子どもが主体的に学ぶ市内各学校の取組

未来をたくましく、幸せに、自立して生きる妙高っ子を育むため、全ての小中学校で「妙高型イエナプラン教育」を取り組んでいます。

### ■モデル校の新井南小学校での取組

- ・従来の一斉指導型ではなく、子どもが教科や内容、学び方などを自己選択・自己決定し、主体的に学習を進める自由進度学習を導入しています
- ・1～3年生、4～6年生の異年齢学級で学級集団を構成し、自分や友だちのよさや違いを尊重できる活動に取り組んでいます



学ぶ場所も自己選択：新井中央小



2学年合同で給食：妙高高原小



みんなで話し合い：新井小

### ■その他の学校での取組

市内の学校で取り組んでいる一例を紹介します。

- ・一斉授業と主体的な学びを組み合わせた単元内自由進度学習に取り組んでいます
- ・朝の会や給食など、学年の枠を超えていっしょに行い、年上・年下の子ども同士が日常的に関わっています
- ・学校行事や全校活動の一部では、子どもたち自身が計画や運営に取り組んでいます

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

**元気なよい子に**

**出生**



保護者（地区）	あかちゃん
小林 大輔・桃子（下町）	女子・芽愛（めい）
横山 弘汰・未南（高柳1）	男子・叶芽（かなめ）
手塚 達也・美咲（柳井田町1）	男子・斗琳（とうり）

霜鳥 昭平・麻衣（月岡1）	男子・晴人（はると）
宇佐美 廣典・咲妃（上百々2）	男子・良馬（かずま）
齊藤 佑泰・万理恵（杉野沢）	男子・絃心（けんしん）
桃井 肖章・伽怜（二俣）	男子・庸（よう）
山崎 昭彦・晴夏（関山）	男子・幸太郎（こうたろう）

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

**ごめい福を祈ります**

**死亡**



氏名	年齢	地区
中村 キク（100歳）	東雲町	丸 山 三代作（87歳）志
植木 好子（89歳）	白山町3	岡 田 義晴（73歳）窪松原
山本 敦子（93歳）	白山町3	近藤 富次彌（98歳）籠町
鹿住 喜久子（95歳）	田町2	渡邊 博司（97歳）五日市
池田 昌子（91歳）	諏訪町1	早津 幸治（92歳）五日市
太田 清治（89歳）	諏訪町2	水野 一イ（100歳）川上
加藤 勇（82歳）	関川町1	小島 幸雄（77歳）下濁川
		清水 マツ（93歳）国賀1
		市川 久仁子（86歳）上百々2
		野口 ハル（99歳）上小沢
		竹田 正博（73歳）杉野沢
		傳田 弘（84歳）関川
		田地野 政義（96歳）関川
		岡田 紀彦（83歳）関川
		岡田 厚子（79歳）田切
		深澤トメ（94歳）赤倉
		内田 康昭（79歳）関山
		鴨井 國博（90歳）東四ツ屋新田
		尾嶋 シズ子（92歳）中原新田
		飯吉 ヨ（97歳）西田屋新田

※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



## おすすめブック便

図書館情報は  
こちら

QRコード

図書館本館 72-9415

### 特集テーマ『書いて・描いて・整えて』

今月は、2階閲覧スペースに、「書いて・描いて・整えて」をテーマにした特集コーナーを設置しました。

日々の暮らしを記録するのに必要な「文房具」、デジタル化が進みSNSが普及した今、文字や絵を“かく”ことが少なくなった今日この頃。勉強にも仕事にも、買ってみたものの使いこなせている気がしない！時代が進むとともに、文房具も進化する日々。自分なりの「文房具」の使い方を見つけてみませんか？

読みたい本・借りたい本が決まらないときは、特集コーナーをご覧になってください。思いがけない出会いがあるかもしれません。



#### (一般書)

文房具から始める勉強法入門	…みおりん
もっと好きになるガラスペンとインクの本	…武田 健
消しゴムはんこスペシャルBOOK	…mizutama
手帳スケッチ	…関本紀美子

#### (児童書)

文房具のやすみじかん	…土橋 正・小池 壮太
みんなが過ごしやすい町へ	…徳田 克己

### 私のおすすめの1冊

#### 『人生がときめく片づけの魔法 改訂版』近藤麻理恵



片付けは、単なる整理整頓ではなく、自分と向き合うきっかけを与えてくれるものなんだなと思いました。物が多くてどうにかしたい人、自分の部屋がしつくりこない人におすすめの本です！

#### 『147ヘルツの警鐘 法医昆虫学捜査官』川瀬 七緒



最初は虫の描写に驚きますが、「虫が事件の真相を教えてくれる」という法医昆虫学の世界と緻密な謎解き、個性的で魅力的な登場人物たちに一気に引き込まれます。ぜひシリーズで！期待を裏切らない面白さです。



# みやこやかの 食の歳時記

## 五目いなりで感じる初午。家 族で囲む冬の食卓

五目いなり  
稻荷神社の祭日として、  
五穀豊穣や家内安全を願  
い、古くからたいせつに  
されてきた日本の伝統行  
事です。令和8年の初午  
は、新暦では2月1日、  
旧暦では3月21日です。

稻荷神の使いとされる  
狐が油揚げを好むことか  
ら、初午には、油揚げに  
酢飯を詰めたり寿司  
を供え、食べる習わしが  
広まりました。甘辛い油  
揚げと素朴な酢飯の味  
は、世代を超えて受け継  
がれてきた、どこか懐か  
しい味です。市販品も便  
利ですが、身近な材料で  
作りやすく、季節や家庭  
ごとの工夫を楽しめるの  
も魅力です。

例えば、甘みの増した  
妙高の雪下にんじんを酢  
して、甘みを増した

暦のうえでは立春を迎  
えても、雪深い日が続  
く2月の妙高市。皆さ  
んはこの時期に迎える  
「初午」をご存じですか。  
稻荷神社の祭日として、  
五穀豊穣や家内安全を願  
い、古くからたいせつに  
されてきた日本の伝統行  
事です。令和8年の初午  
は、新暦では2月1日、  
旧暦では3月21日です。

### 作り方

- ①にんじん、ごぼう、れんこんの皮をむき、小さめに切る。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする
- ②鍋に①の具材と●五目煮用調味料を入れて中火で熱し、煮立ったら落し蓋をして煮汁が半量になるまで10分ほど弱火で煮る。枝豆は、最後に加えてさっと火を通す
- ③油揚げは半分に切り、熱湯をかけて油抜きし水気を絞る。★いなり揚げ用調味料と共に油揚げを鍋に入れ、落し蓋をし、弱めの中火で10分煮詰める
- ④ボウルにごはん、■酢飯用調味料を入れて切るように混ぜ、冷ます
- ⑤酢飯に水気をきった五目煮を加えて混ぜる
- ⑥汁気をきった油揚げに⑤の酢飯を詰め、口の部分を折って完成

石黒

### 一口メモ

2月のごぼうは寒さで香りと歯ごたえが増し、食物繊維も豊富で冬の体調管理に役立ちます。泥付きごぼうを選び、調理直前に洗うのがおすすめです。

### 材料（10個分）

■酢飯用	●五目煮用	★いなり揚げ用
・ごはん 1合分	・にんじん 1/5本 (30g)	・油揚げ 5枚
・酢 大さじ 2	・ごぼう 10cm (30g)	・みりん 大さじ 2
・砂糖 大さじ 1	・れんこん 1/5節 (40g)	・砂糖 大さじ 2
・塩 小さじ 1/3	・しいたけ 小2個	・しょうゆ 大さじ 1
	・枝豆 20g	・和風顆粒だし 小さじ 1/3
		・水 100cc

※市販のいなりでもOK

\*次回市報5月に掲載予定です

### 編集後記

## 人口の動き

令和8年1月1日現在 ※（ ）は前月との比較

総人口	2万 9025人	(+250)
男性	1万 4244人	(+143)
女性	1万 4781人	(+107)

<人口の増減内訳>	
出生 10人	転入 398人
死亡 45人	転出 113人

世帯数 1万 2452世帯 (+255) [20]