

## 子どもたちの声から 生まれた「わが家のルール」

5月  
  
2026



**特集 家庭で考えるデジタル機器の使い方**



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



# 家庭で考えるデジタル機器の使い方



## 子どもたちが考えた これからのデジタル機器との向き合い方

「スマートフォンとの関わり方が心配」そんな保護者の声から、全てが始まりました。急速に普及するスマートフォンは生活に欠かせない一方で、使い方による課題も考えられます。市教育委員会は、子どもたちの実態把握のため、令和6年7月にスマホ所持・SNS利用に関するアンケートを実施しました。その結果を踏まえ、デジタル機器の望ましい使い方をまとめた「令和版の提言」を作成しました。本特集では、その内容をご紹介します。

## 広がるスマホ利用、その実態と向き合う声

アンケートの結果、自分専用のスマホの所持率は、小学生では10%程度であるのに対し、中学生では50%を超えていました。また、休日の利用時間が2時間以上の割合は、小学生で50%を超え、中学生では70%以上となっています。

質問 お子様にスマホを持たせていますか。

	持たせている	持たせていない
小学生	10.4%	89.6%
中学生	53.0%	47.0%

質問 お子様はどれぐらいSNSやインターネットなどを利用していますか。

	平日2時間以上	休日2時間以上
小学生	27.2%	54.5%
中学生	46.4%	71.4%

## ●提言見直しに関する保護者からのさまざまな意見

### 【見直しを求める意見】

- ・禁止するのではなく、インターネットやSNSの正しい使い方を教えるべき
- ・保護者も理解を深められるよう、講習会などの機会が必要

### 【慎重な姿勢の意見】

- ・連絡手段としては便利だが、それ以外での必要性は低い
- ・長時間利用やトラブルにつながるおそれがある

※出典 妙高市スマホ所持・SNS利用に関するアンケート 回答数：1553人 回答率：79.9%

## デジタル時代に対応した提言づくり

市教育委員会は、平成20年に携帯電話の所持やモラル、マナーに関する提言を行い、原則として携帯電話は持たせないこととしていましたが、時代の変化により見直しが必要となっていました。そこで令和6年度にアンケートを行い、これまで児童生徒や教職員、PTA、有識者による検討会議で議論を重ねてきました。学校でのタブレット端末の利用や生成AIの普及を踏まえ、「デジタル・シティズンシップ教育」の視点で検討を進め、令和7年12月25日の第4回の検討会議において、「令和版の提言」と「Myファミリールール」を策定しました。



\*デジタル・シティズンシップ教育…インターネットやデジタル機器を安全かつ適切に活用し、社会の一員として責任ある行動をとる力を育てる教育

## 📱 新たな提言の5つの視点

新たな提言は、スマートフォンを含めたデジタル機器との向き合い方について、子どもたち自身が考え、意見を出し合いながらまとめたものです。自分たちの生活を見つめ、よりよい使い方を目指す思いが込められており、次の5つの視点で構成しています。

- ① デジタル・シティズンシップ教育の理解と実践
- ② 家庭でのルールづくり
- ③ 学校へのスマートフォン持ち込みの考え方
- ④ トラブル発生時の対応
- ⑤ 「My ファミリールール」の作成



## 📱 「My ファミリールール」とは

インターネット利用の決まりがあるかという質問には、小・中学生の約80%が「ある」と回答しましたが、トラブルへの不安の声も多く、令和元年に制定した「妙高市インターネット等の利用に関するこども宣言」の見直しが必要と考えました。そこで、「My ファミリールール」を作成しました。ルールのポイントは、「目的」+「行動」をセットにしたことです。「時間を守る」などの抽象的なものではなく、「時間を守るためにタイマーを使う」など、具体的な行動を加えることで、実践しやすいルールとしています。

質問 インターネットに接続して機器を使用する際の家庭での決まりはありますか。

	ある	ない
小学生	80.6%	19.4%
中学生	80.0%	20.0%

※出典 妙高市スマホ所持・SNS利用に関するアンケート

## 📱 自分たちの言葉で伝えた提言

3月13日に、これまで提言づくりに関わってきた児童生徒代表らが神戸市長へ報告を行いました。当日は、児童生徒一人ひとりが提言を読み上げ、「My ファミリールール」についても発表。自分たちの言葉で思いを伝えました。



松田 悠真さん  
(新井北小6)

ネットの情報に依存したり、何でも信用したりせず、違和感があったら自分でも調べていきたいです。



大野 陽来向さん  
(新井中3)

会ったことのない人を簡単に信用せず、自分や周りの人の個人情報をついに使っていくたいです。



望月 愛緒さん  
(妙高中3)

ルールを作っただけで終わりにせず、よりよい利用方法を考え続けていきたいです。

デジタル機器がますます身近になる今、子どもたちが責任をもって正しく使いこなす力を育むことが求められています。たいせつなのは、提言をつくることではなく、実生活の中で「活用」し、「見直し」を重ねていくことです。特に、子どもと保護者が話し合い、納得したルールをつくるのが、適切な使い方を身に付ける第一歩となります。「新たな提言」と「My ファミリールール」をきっかけに、ご家庭での意識がより深まることを期待しています。



▲妙高市における提言(令和版)



## 児童生徒が市長を表敬訪問 各種コンクール・上位大会出場報告会

3月18日に市役所で行いました。絵画、版画、吹奏楽、スキー、駅伝、水泳、野球、新体操で活躍した児童生徒26人が出席しました。児童生徒たちは一人ずつ作品の工夫点や大会に向けて行ってきた練習、後輩への思いなどをそれぞれの言葉で述べました。城戸市長は「成功もたいせつだが、夢に向かって努力することが非常に大事なことです。仲間をたいせつにして、今後も頑張っていたきたい」とねぎらいの言葉をかけました。あわせて、優秀な成績を収めた児童生徒へ市教育委員会児童生徒表彰が行われ、塚田教育長が表彰状を贈りました。



①



③



②

- ①市教育委員会表彰を受ける第23回全国中学生都道府県対抗野球大会で優勝した鈴木仁さん(新井中)、吉越要さん(新井中)
- ②コンクールに応募した作品への思いを話す笹川誠也さん(妙高小)
- ③各種コンクールと上位大会に出場した児童生徒と記念撮影



## 大学の視点で見た妙高の可能性 妙高市×芝浦工業大学共同研究活動報告会

3月25日に市役所で行いました。両者は昨年4月から、「道の駅あらいのリニューアル」や「まちなか<sup>ぶら</sup>の活用」をテーマに、研究を進めてきました。報告会では、マーケット分析や来場者シミュレーション、サテライトラボの提案など、調査データをもとに大学から報告され、現状の課題や今後の可能性が示されました。参加者は、妙高のこれからのまちづくりにつながる内容に関心を寄せ、熱心に耳を傾けていました。



## 新井小学校区放課後児童クラブ移転 リニューアルオープン記念式典

3月24日に新井総合コミュニティセンターで開催しました。児童クラブは、市勤労者研修センターから新井総合コミュニティセンターの旧図書館へ移転し、広さが移転前の約1.5倍となり、子どもたちの新たな憩いの場として生まれ変わりました。城戸市長は「皆さんが学校が終わって家に帰るまでの間、学校とも家庭とも違う、新しいこの場所で新たな体験をしていただきたい」と児童に向けて話しました。

## 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、右の二次元コードからご覧ください。



# 春のにぎわい満開 経塚山さくらまつり

4月11日・12日に経塚山公園で開催され、会場は多くの来場者でにぎわいました。ステージでは、迫力ある和太鼓演奏や躍動感あふれるストリートダンスが披露され、会場は一体感に包まれていました。また、焼き鳥やラーメン、わたあめなどの屋台も並び、香りに誘われながら、訪れた人たちににぎわいを見せました。公園のベンチや芝生広場では、家族連れなどが思い思いに食事を楽しみ、穏やかな春のひとときを過ごしていました。桜は散り際を迎えていましたが、暖かな陽気にも恵まれ、心和むイベントとなりました。



①

- ①青空の下、息の合ったダンスパフォーマンスで会場を魅了
- ②屋台で、お目当ての品を手にとれしような表情を見せる子どもたち
- ③芝生広場では多くの人々が思い思いに花見を楽しみました



③



②

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

こびこびえ・おくちやみ



## 山口起麻さんが退任 地域のこし協力隊3年間の活動報告

3月27日に市役所で開催しました。山口さんは、3年間にわたり、下平丸地区寸分道を拠点に活動。集落の維持活動や深山の里への支援のほか、趣味の昆虫の知識を生かした親子体験イベントの開催などに取り組んできました。報告後には、城戸市長から感謝状と記念品のくわが手渡されました。退任後は、国際自然環境アウトドア専門学校講師として勤務しています。



## 新潟大学と協力 腎疾患診療ネットワーク講座の協定を締結

3月27日に市役所で締結しました。この協定は、腎疾患の診療連携体制を構築し、市民の健康寿命の延伸につなげることを目的としたものです。これにより、市の健診や診療状況をもとに腎臓病の実態調査や予防の研究を行うとともに、早期診断・治療に向けた診療ネットワーク構築を進めます。さらに、データ解析や臨床研究、疾病予防プログラムの検討や人材育成に取り組めます。

# 熊を呼ぶ前に果樹の伐採を！ 費用の一部を補助

秋の味覚である柿や栗の木は恵みとなる一方で、放置されるとツキノワグマを引きつける原因となります。管理できない果樹は伐採するよう努めてください。また、令和8年度から新たな制度として、ご自身やご家族が伐採できない果樹の伐採費用を一部補助しますので、活用をご検討ください。

## ■ 補助金の概要

### ○ 対象者

- ① 市内に柿や栗の木などのツキノワグマを引きつける果樹を所有する世帯
  - ② ①の世帯から、同意を得た町内会や自治会
- ※ただし、前年度中に熊の出没があった地域または出没の恐れが認められる地域



### ○ 対象事業

- 次のような果樹の伐採を事業者へ委託するもの
- ・ 人の居住する住宅の近く（概ね 100 m以内）にある果樹
  - ・ 木の大きさ、立地条件によって自身で切ることのできない果樹

詳しくはこちら

### ○ 補助率など

**対象経費：** 事業者へ伐採を委託する費用（搬出及び処分を除く）  
**限度額：** 1本あたり上限1万円（5本まで）  
**交付額：** 対象経費の1/2の額または限度額のいずれか低い額



特集

市内の出来事

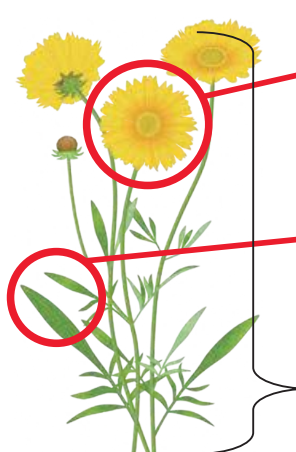
市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

## オオキンケイギクの駆除にご協力ください

オオキンケイギクは、5月から7月にかけて黄色い花をつける特定外来生物に指定されている植物です。繁殖力が強く、在来植物の成長を妨げて居場所を奪ってしまいます。日本固有の自然環境を守るために、自宅の周りで見かけたら、駆除にご協力をお願いします。



- ・ コスモスに似た形の黄色い花が咲く
- ・ 中心まで黄色やオレンジ色
- ・ 花弁の先端が不規則にギザギザ

- ・ 葉は、細長いへら型でギザキザはない
- ・ 両面に毛が生えている
- ・ 同じ高さに向かい合って生える

- ・ 平成 18 年に特定外来生物に指定
- ・ 高さは 30 ~ 70cm 程度
- ・ 道端や河原でよく見られ、荒地でも生育するほど強い

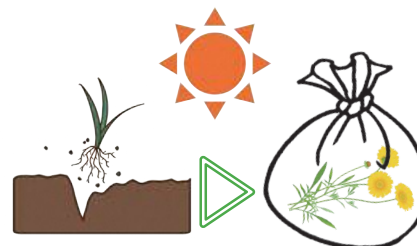
詳しくはこちら▶



▲オオキンケイギクの花と葉

## 駆除方法

- ① スコップなどを使い**根こそぎ**除去
- ② 種がこぼれないよう丈夫な袋に**密封**し、天日で枯らす
- ③ 市指定の袋に入れ、**燃やせるごみ**として処分



# 妙高市の「ふるさと納税」 返礼品事業者募集

妙高の魅力、  
いっしょに発信  
しませんか？



市は、ふるさと納税を通じて、市の魅力の発信や知名度の向上、返礼品による地場産業の振興などにつなげるため、返礼品の拡充やふるさと納税受付サイトでのPR強化に取り組んでいます。定番のお米やお酒などの食品のほか、地場産の工芸品や宿の宿泊券、アクティビティのチケットなど、一定の基準を満たせば、あらゆるものが返礼品になります。出品にあたっては、市でサポートしますので、興味をお持ちのかたはお気軽にご相談ください。地域振興のため、皆さまのご協力をお願いします。

## ■ 新たな返礼品のご紹介



▲ Atelierchikuchiku



▲ 酒のカワカミ



▲ Café Fulfill

＼ 800品を超える返礼品を取り扱っています /

## ■ 返礼品の申請方法

次の書類に必要事項を記入し、関係書類を添えて、持参・郵送・電子メールのいずれかの方法で財務課まで提出してください。

※申請にかかる費用は全て申請者の負担となりますので、あらかじめご了承ください

- (1) 妙高山麓ゆめ基金（ふるさと納税）返礼品等提案書  
※必ず、返礼品などの画像（写真）の添付をお願いします
- (2) 返礼品提案に当たっての誓約書兼同意書

詳しくはこちら▶



### 〈事業者説明会のお知らせ〉

ふるさと納税制度について、理解を深めていただくため、返礼品事業者向けの説明会を開催します。ぜひご参加ください！

日時：5月14日（木）14時～

場所：妙高市役所 402・403 会議室

内容：ふるさと納税認定基準の説明、返礼品の動向など



制度上、市民の皆さまには返礼品をご提供できませんが、今後も、妙高のファンやサポーターを増やしていくために、市外在住のご家族やご親戚、ご友人に本市のふるさと納税を紹介していただきますようお願いします。

返礼品の一覧はこちらから▶



問い合わせ…財務課 契約・資産管理係 ☎ 74-0006

✉ zaimu@city.myoko.niigata.jp

糸魚川・上越・妙高 SEA・TO・SUMMIT 2026  
参加者



時▶ 7月18日(土) 開会式・環境シンポジウム (糸魚川市)  
▶ 7月19日(日) アクティビティ (①・②・③)・閉会式  
会①海のステージ [カヤック]: 能生海水浴場→筒石漁港公園…約6km  
②里のステージ [自転車]: 久比岐自転車道→関川河川敷→斐太北小学校…約41km  
③山のステージ [登山]: 斐太北小学校→鮫ヶ尾城跡頂上…約2km  
定 300人 (先着順)  
①シングルの部: 全ステージを1人で参加  
②チームの部: 2人以上5人以下のチームで参加  
¥ [シングルの部] 1万3200円  
[チームの部] 1万3200円×人数  
[パラチャレンジの部] 1万3200円×人数 (健常者や伴走者を含めた総人数)  
申 5月中旬～6月中旬の間に公式サイトから申し込み  
問 観光商工課 ☎ 74-0021



赤十字運動月間  
活動資金

日赤妙高市地区は、町内会などを通じて1世帯500円を目安に、活動資金(協力金)の募集を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。いただいた協力金は、災害救護活動や各種講習会、献血などに使います。妙高市地区の昨年度実績額は364万2283円となりました。ご協力ありがとうございました。  
問 日本赤十字社妙高市地区事務局 (市福祉介護課内) ☎ 74-0061

行政改革市民検討会  
委員



対 18歳以上の市内在住・勤務のかた  
内▶ 業務…年2回程度の会議に出席し、行政改革の取組などに意見をいただきます  
▶ 報酬…会議1回の出席につき3000円  
▶ 任期…委嘱日から令和10年3月31日まで  
申 5月29日(金)まで  
問 総務課 ☎ 74-0008

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 会場 対象 内容  
定員 参加料などの金額  
申込方法・締め切り その他  
申込先・問い合わせ  
FAX ファクス 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

あそびの杜  
まちなか+探究ラボ



時 6～12月 (全6回)  
会 まちなか+ほか  
対 小学生ほか  
内 地域の自然・食・文化・人材などを生かした体験プログラム  
定 各回で異なる  
¥ 各回500円程度  
申 先着順  
問 生涯学習課 ☎ 74-0034

緑の募金にご協力を

緑の募金は、植樹や森づくりなどの緑化活動に役立てられています。ご協力をお願いします。  
時 5月29日(金)まで  
¥ 1戸あたり200円程度  
問 農林課 ☎ 74-0029

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  
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。

妙高市町田1丁目1-10

〈広告〉

Honda 耕うん機 で  
つぎは畑でなにつくろう!  
自分流に カスタム 自由自在  
耕うん機 FF500/通称 サラダ

お客様コメント  
指一本でエンジン始動、タイヤがあるのでラクラク運搬。つぎは、フルシートに換装:10代 女性  
除草、うね立て、何でもおまかせ。冬にむけ長靴を着て、今年は銅車行!・70代 男性

来て、見て、聞いて  
野菜の味は 土づくりが決めて  
家庭菜園 始めてみませんか

☆他店購入品も修理いたします☆  
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

(有)イシノ  
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)

〈広告〉

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

## 助成・補助 減免制度

### 防犯カメラ設置 補助金



市は、地域の安全・安心な暮らしを支援するため、地域などが行う防犯カメラの設置にかかる費用などの一部を補助します。

☑市内町内会・自治会・自主防犯組織など ㊦6月19日(金)まで

☑防犯カメラの購入費、設置工事費などにかかる経費の1/2を補助  
※電気料金などの維持管理費や設置場所の使用料などは対象外  
※補助上限額1台あたり10万円

☑設置場所は、公園や道路など、公共の場所を撮影できるよう選定してください。特定の建物や構造物の監視のための設置はできません  
☑環境生活課 ☎74-0032

### 毎朝、ラジオ体操に 参加しませんか

☑11月1日(日)まで

☑新井小学校校庭(雨天時は昇降口)

☑毎朝6時20分～自由参加

☑入会希望随時受付

☑妙高市新井みんなで走ろう会

渡邊義彦 ☎080-5689-3925

### 介護施設の職場体験



☑6月1日(月)～令和9年2月28日(日)

☑高校生以上で福祉・介護の仕事に関心があり、将来的に福祉・介護の現場で働くことを希望しているかた  
☑職場体験施設は、受入を承諾した県内の介護サービス施設・事業所(対象種別に限定あり)

☑交通費や食費などは自己負担

☑県福祉保健部高齢福祉保健課

☎025-280-5272

### 市地域包括支援センター 会計年度任用職員



☑職種…看護師

▶業務…高齢者宅の訪問、介護予防に関する事業の補助など

▶単価…時給1547円

▶勤務時間…平日8時30分～17時 ▶勤務開始…6月1日(月)

☑1人

㊦5月22日(金)まで

☑福祉介護課 ☎74-0017

### 令和8年度自衛官等



☑幹部候補生 ▶幹部候補曹

▶2等陸・海・空士(任期制自衛官)

▶自衛隊奨学生

▶予備自衛官補(一般、技能)

☑自衛隊新潟地方協力本部高田地域事務所 ☎025-523-5519

## 令和9年度採用 消防職員採用試験



試験区分	試験		会場	受験資格	申込期間
	日程	会場			
Ⅰ種 (大学卒業程度)	1次	7月12日(日)	上越地域 消防局	次のいずれかに該当するかた ・平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれたかた ・平成17年4月2日以降に生まれたかたで4年制大学を卒業したかた、または令和9年3月末日までに卒業する見込みのかた	6月4日(木)まで
	2次	8月中旬			
Ⅲ種 (高校卒業程度)	1次	9月6日(日)			平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれたかたで、高等学校を卒業または令和9年3月末日までに卒業見込みのかた ※4年制大学を卒業または令和9年3月末日までに卒業する見込みのかたは受験できません
	2次	10月上旬			
消防吏員 経験者	8月中旬		昭和61年4月2日以降に生まれたかたで、消防吏員としての職務経験が申込時点で通算3年以上あり、かつ退職後5年を経過していないかた ※県内の消防本部で職務経験がある場合は、申込時点で退職していること	6月4日(木)～7月8日(水)	

☑上越地域消防局 ☎025-545-0227

**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

**東條會館 ☎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

いっしょ、いっしょ **リノベスタハセガワ**

リフォーム、新築 住まいのことなら何でもご相談ください!

空き家 中古住宅

**売却物件募集中!**

**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/水曜日

お問合せ先 ☎0120-72-3878

## イベント座 各種講座

**MYO-TECHビギナーズ2026  
RCカープログラミング教室**

時 6月7日(日)、14日(日)、21日(日)、  
28日(日) 10～12時

会 新井総合コミュニティセンター

対 小学校4年生～中学校3年生

内 妙高プログラミングラボを講師  
に迎え、コンピュータープログラ  
ミングを基礎から学ぶ初学者向け  
講座

定 10人 (先着順)

料 3000円

問 市文化ホール ☎ 72-9411

**道の駅あらい防災  
フェスティバル**

時 6月6日(土)・7日(日) 10～15時

会 道の駅あらい東エリア

内 働く車の展示 耐震体験ほか

※雨天の場合は内容が一部変更  
になる可能性があります

問 防災フェスティバル実行委員会  
(道の駅あらい くびき野情報館内)

☎ 70-1021

## 普通救命講習

時 6月21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 20人程度 (先着順)

申 6月1日(月)～7日(日)まで

問 新井消防署 ☎ 72-7119

## 税・福祉報 健康情報

**自動車税納期限は  
6月1日**

自動車税の納期限は6月1日(月)  
です。スマートフォン決済アプリ、  
クレジットカード、インターネッ  
トバンキングなどを利用して納付  
することができます。納付方法は  
二次元コードまたは県ホームペー  
ジ「納める方法」からご確認ください。

問 上越地域振興局県税部収税課

☎ 025-526-9311



**国民年金保険料の  
追納制度**

受け取る年金額を増やすため、  
免除などの期間の保険料を遡って  
納付が可能です。

対 ①過去10年以内の免除などの  
期間 ②古い期間から順に納付  
③当時の保険料額に対し、経過期  
間に応じた加算額が上乘せされる  
場合あり

申 上越年金事務所または健康保険  
課へ申込書を提出

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

## 国際・全国大会など 参加選手激励金

市は、国際大会や全国大会など  
に出場される皆さんに、激励金を  
交付しています。

申 指定の申請書と大会出場を証明  
できるものを大会開催日の前日ま  
でに提出

【スポーツ大会】

詳しくは ▶

対 次のすべてに該当する選手 ①  
県などの予選会を経て、または各  
競技団体の推薦を受けて、若しく  
は参加標準記録を突破して市が認  
める全国大会などに参加 ②市内  
在住、市内の事業所、学校に所属  
問 生涯学習課 ☎ 74-0036

【文化大会】

詳しくは ▶

対 次のすべてに該当する個人・団  
体 ①予選会を経て県大会を超え  
る大会などに参加 ②市内在住、  
市内の事業所、学校に所属  
問 生涯学習課 ☎ 74-0035

## 高齢者肺炎球菌ワクチ ンが変更になりました

内 4月から定期接種で使用するワ  
クチンが変更になりました

【変更点】

①接種ワクチン…沈降20価肺炎  
球菌結合型ワクチン(PCV20)

②接種費用…7920円

他 定期接種対象者のかたには個別に  
案内通知を郵送しています。まだ接  
種がお済みでない場合は、通知内容が  
変更になりますのでご承知ください  
問 健康保険課 ☎ 74-0013

〈組合員の皆様へ〉

**ご葬儀に関するご用命は…**

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

**虹のホールあらい**

〈広告〉

## 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。

お申込み・お問い合わせ

申込みは  
こちら

**けいなん総合病院**  
2階 健康管理室

- 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 →



〈広告〉

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

## その他の お知らせ

### 固定資産評価審査委員の 新任について

固定資産評価額の審査を行う固定資産評価審査委員に次のかたが任命されました。

▶新任…宮越 和吉氏（4月1日から）

問監査委員事務局 ☎ 74-0041

### 自転車の安全運転に 努めましょう

4月1日から16歳以上の自転車利用者による一定の交通違反に対して、交通反則通告制度（青切符）が適用となりました。違反した場合、「青切符」と「反則金の納付書」が交付され、反則金を納付すれば、刑事処分にはなりません。

#### <交通違反（反則金）の一例>

- ・携帯電話の使用
- ・一時不停止
- ・赤信号無視
- ・横断歩行者妨害

問環境生活課 ☎ 74-0032



### 赤十字救急法救急員 養成講習会



時 7月18日(土)～20日(月・祝)  
9時30分～17時 ※最終日は  
15時まで

会 道の駅あらい

内 ①赤十字救急法基礎講習…心肺蘇生などについて

②赤十字救急法救急員養成講習…  
応急手当などについて

定 20人

料 ①基礎講習 1500円

②養成講習 2100円

申 7月3日(金)までに専用フォーム  
から申し込み

問福祉介護課 ☎ 74-0061

### はじめてギター・ベー ス & ドラム体験会



時 [ドラム] 6月10日(水)

[ギター・ベース] 6月11日(木)

各日全3回

① 18時30分～19時30分

② 19時30分～20時30分

③ 20時30分～21時30分

会 市文化ホール

内 ギターやベース、ドラムの演奏  
に興味のあるかた。未経験者歓迎。  
楽器は用意しますので、手ぶらで  
ご参加ください ▶講師…吉越浩  
国（はじめて軽音クラブ）

定 各回3人 料 1回500円

申 市文化ホール受付窓口ほか

問 市文化ホール ☎ 72-9411

### せきしよ寄席 道の歴 史館開館 30周年公演



時 6月5日(金) 13時30分開演（13  
時開場）

会 関川関所道の歴史館

内 真打・柳家一琴師匠と、地元出  
身の落語家による寄席

▶出演…柳家一琴・金令舎十八

定 50人（先着順）

料 一般1000円（入館料込み）

申 5月24日(日)までに電話かファ  
クスで申し込み

問 道の歴史館 ☎ 86-3280

FAX 70-2128



### 第26回 サツキ花季展

時 6月6日(土) 10時～17時

6月7日(日) 9時～16時

会 道の駅あらい

内 席飾りで約30点展示。屋台で  
サツキ盆栽販売

問 妙高さつき会 池田金次郎

☎ 72-9608

## 無料 法律相談

・ご予約受付中！

2026 6/1 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 事前予約制

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 新潟県弁護士会所属  
弁護士 井之上 彩

## 妙高市 限定 家財類の片付け～処分を 格安にて行います!!



令和7年度 ご依頼件数  
220件の実績

ヤスタでお得に!!

(有)安田商会  
妙高市大字梨木60

Tel.0255-75-1070

## 相続登記の義務化



令和6年4月から相続登記が義務化されました。不動産を相続したときは3年以内に名義を変更する必要があるため必ず手続きをしましょう。 ※令和6年4月1日より前に相続した不動産は、令和9年3月31日までに名義を変更する必要があるためご注意ください

新潟県新潟地方裁判所

☎ 025-226-0951

義務化に関するQ&A ▶



## 市役所1階のシャッター開閉時間を変更しました

勤務時間管理の適正化のため、4月1日から市役所本庁舎では、窓口受付時間に合わせてシャッターを開閉しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

☒ 窓口時間と合わせて平日8時30分に開き、17時15分に閉鎖します ※受付中のかたは、終了後、職員が出口を案内します

☎ 総務課 ☎ 74-0001

## 5月の使用日程 陸上自衛隊関山演習場

時・内①一般訓練：7日(木)～31日(日) ②飛行訓練：11日(月)～29日(金) ※21日(木)～24日(日)を除く ③射撃等訓練：21日(木)、25日(月)～29日(金)

☒ 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

## 妙高警察署からのお知らせ

☎ 妙高警察署 ☎ 72-0110

### ●こんな悪質商法に注意！

- ◎通信販売トラブル 「お試し価格」で購入したら「定期購入が条件だった」
- ◎訪問購入 「不用品の買い取り」のほが、強引に貴金属を買い取られた
- ◎送り付け商法 注文していない商品を一方的に送り付け、代金を請求された
- ◎契約トラブル 「安くなる」が、前より高額になった

### 《被害防止のポイント》

- ・突然訪問してきた業者を安易に家に入れない
- ・すぐに契約せずに家族に相談するなど、契約内容をじっくり検討する
- ・契約の必要がなければ、きっぱり断る

### ●5月は「自転車安全月間」です！

自転車は、道路交通法上の「軽車両」で車の仲間です。車と同じように、運転する人が守らなければならない交通ルールがあります。また、4月1日から自転車に対する青切符制度が始まっています。交通ルールを守って、自転車を安全に利用しましょう。

### 【自転車安全利用五則】

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転の禁止
- ⑤ヘルメットを着用

### ●妙高警察署管内の人身交通事故発生状況【3月末現在】

発生件数3件（前年比-6件） 死者数0人（前年比±0人） 負傷者数3人（前年比-11人）

### ●妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況【3月末現在】

特殊詐欺なし SNS型投資・ロマンス詐欺1件 被害額80万円  
（前年被害 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7500万円）



## 妙高市公式LINE友だち登録はお済みですか？



QRコードからダウンロードできます

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！



## 鳥獣による農作物等被害状況調査のお願い



鳥獣による農作物などの被害状況を把握するため、被害状況調査を行っています。電気柵設置などの鳥獣被害対策を進めるうえで重要な基礎データとなりますので、報告にご協力ください。

時 令和9年3月31日(水)まで

対【農作物被害の場合】発生日、被害場所、鳥獣・農作物名、用途（販売用または家庭菜園用）、被害面積・ほ場面積（㎡またはa）※対象作物は農作物全般

【農地・農業用施設の場合】発生日・被害場所・鳥獣名・被害を受けた面積（㎡）

因▶報告方法…農林課・各支所または近くの農業委員・農地利用最適化推進委員へ調査票を提出（電話やメールも可）

※イノシシ被害の農業者には、緊急対応としてブルーテープを配布

▶報告期限…令和9年4月5日(月) 他発生の都度、報告をお願いします

問農林課 ☎ 74-0027 ✉ norin@city.myoko.niigata.jp

## スケートボード広場オープン



時 11月月末まで（予定）8時～18時30分

会 市文化ホール敷地内（新井小学校側広場）

※平日8時～15時30分は新井小学校授業中につき利用不可

他定められた利用上の注意を守って利用ください

問生涯学習課 ☎ 74-0036

## 「新潟県防災ナビ」をご活用ください



県は、スマートフォン用アプリ「新潟県防災ナビ」を運用しています。このアプリでは、お住まいの地域の洪水や土砂災害、津波などのハザードマップを普段から手軽に確認でき、市からの避難指示や气象台からの大雨警報などの情報をプッシュ通知でいち早く入手することができます。いつ発生するか分からない災害への日ごろの備えとして、アプリでハザードマップを確認しましょう。

問県防災局危機対策課

☎ 025-282-1638

App Store

Google Play



## 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	①5月13日(水) ②6月10日(水) 13時30分～15時30分	市役所相談室	①5月8日(金)まで ②6月5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	6月14日(日) 13～16時	市役所相談室	6月9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 ろず困りごと	①5月8日(金) ②6月10日(水) 9時30分～12時30分	①妙高高原メッセ ②新井ふれあい 会館	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	5月8日(金) 10～12時	妙高高原メッセ	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	5月27日(水) 9時30分～11時30分	ハローワーク妙高	5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	5月29日(金) 13～17時	まちなか交流プラザ (さん来夢あらい1階)	5月13日(水) ～19日(火)	市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

## 掲載広告募集中!



1枠の掲載で **1万2000円**  
2枠の掲載で **2万4000円** (各1回)

市報みようこうで  
企業情報や商品PRを  
しませんか?

詳しくは企画政策課へお問い合わせください ☎ 74-0004

# 5月31日は新潟県知事選挙の投票日

よりよい暮らし、よりよい未来のためにあなたの1票を投じましょう！

## 投票できるかた

投票日当日、年齢が満18歳以上（平成20年6月1日以前に生まれたかた）で次の住所要件を満たしたかたが投票できます。

### 住所要件

- ①令和8年2月13日以前から市内に住所があるかた
- ②令和8年2月14日以後に県内の他の市区町村に転出し、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録されていないかた。ただし、居住証明書の提出が必要で

※居住証明書とは：引き続き県内に住所を有する旨を証明する内容の書類。最寄りの市区町村の住民票を取り扱う部署（当市では市民税務課、各支所）にて無料で発行しています

※投票する日（期日前投票所における投票を含む）までに県外に転出されたかたは、投票できません

## あなたの投票所は

投票日当日に投票ができる場所は、後日郵送する「投票所入場券」に記載されている場所です。なお、今回の選挙から、投票所が変わる地区があります。新投票区・投票所一覧をご覧ください。

## 候補者を知るには

### 選挙公報

選挙公報には、候補者の政見が掲載されています。投票日3日前までに各戸へ配布する予定です。また、市ホームページでもご覧いただけます。

### 公営ポスター掲示場

市内181か所の公営ポスター掲示場に各候補者のポスターが掲示されます。なお、今回の選挙から投票区の見直しに伴い、ポスター掲示場の設置数を変更しています。

## 投票時の注意

### 入場券を忘れずに

投票所入場券がお手元に届いたら、投票所や投票日時などの内容をよく確かめて、投票に行くときに忘れずにお持ちください。入場券は世帯ごとに1枚で4人分を記載しています。選挙日当日の投票所開設時間は、全ての投票所で、7～19時までです。

※入場券は令和8年4月21日現在の内容で作成しますので、この日以降に転居した場合は前住所地の投票所で投票することになります

## ご存じですか？

### 不在者投票

#### 仕事などで長期不在のかた

現在居住・滞在されている最寄りの市区町村で投票ができます。請求は、郵送のほか、マイナンバーカード（電子証明書が記載されたもの）をお持ちのかたは、本人に限り、マイナンバーのぴたりたりサービスを利用してオンライン請求ができます。

#### 病院・施設にいらっしゃるかた

指定の病院・老人ホームなどの施設に入院・入所されているかたは施設で投票ができます。院長・施設長にお申し出ください。

#### 市内の指定施設

▼県立妙高病院、けいなん総合病院、名香山苑、みなかみの里、新井愛広苑、はねうまの里、ブナの里、ケアハートみなかみ、あいれふ妙高、わかつき妙高

#### 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受けていて、身体に一定以上の重度の障がいがあるかたや要介護状態区分が要介護5で、市選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けているかたは、ご自宅などで投票ができます。

## 期日前投票を ご利用ください

投票日当日に仕事や行楽などで投票所に行けないかたは、期日前投票をご利用ください。妙高市の有権者であればいずれの期日前投票所でも投票ができます。投票の際は入場券をお持ちください。

### 市役所本庁

▼5月15日（金）～30日（土）の8時30分～20時まで

### 妙高保健センター・妙高高原メッセ

▼5月25日（月）～30日（土）の8時30分～19時まで

### 新井ショッピングセンター

▼5月28日（木）～30日（土）の9時30分～19時まで



不在者投票なら  
全国どこでも  
投票できます！



市公式LINE  
登録で、投票  
所や開票結果に  
スムーズに  
確認できます



市選挙管理  
委員会  
ホームページ

## 投票所が変わる地区があります

将来にわたり安全で快適な投票環境を維持するため、投票所の見直しを行いました。これまでの投票所から変更となる場所がありますので、以下の表と今後郵送する入場券に記載の投票所を確認のうえ、投票にお越しく下さい。

## 新投票区・投票所一覧

現投票区・投票所	新投票区・投票所	区域(行政区)
1 妙高市役所	1 妙高市役所	上町、中町、下町、朝日町、栄町、東雲町、田町、中央町、石塚、大崎、中川、中川住宅
2 石塚町公民館	2 新井あおぞら保育園	白山町、錦町
3 新井あおぞら保育園	3 妙高市総合体育館	学校町、末広町、学校町団地、渋江町、本田北部、本田南部、横町、経塚町、広田町
4 妙高市総合体育館	4 よつばこども園	元町、美守、ビレッジハウスひだのもり、諏訪町、関川町、高柳、高柳団地、グリーン・ガーデン
5 よつばこども園	5 和田にじいろこども園	栗原、柳井田、国賀、月岡、広島、上百々
6 和田にじいろこども園	6 斐太北保育園	飛田、南葉町、飛田新田、岡崎新田、神宮寺、宮内、ゆきのみや、雪森、青田
7 斐太北保育園	7 農村環境改善センター	下十日市、上十日市、東乙吉、西乙吉、佐川、籠町、上四ツ屋、五日市、四新田、梨木
8 農村環境改善センター	8 総合支援学校	藤塚新田、小丸山新田、東長森、西長森、猪野山、三ツ俣
9 総合支援学校	9 旧矢代保育園	新井新田、菅沼、西菅沼新田、東志、三本木新田、畦地、上中、志、妙高縁(わかつき妙高)、窪松原、両善寺、西野谷新田、西野谷本田
10 旧矢代保育園	10 水上コミュニティセンター	上新保、みなかみの里、西条、吉木、北条
11 西野谷会館	11 姫川原コミュニティセンター	姫川原、中宿、川上
12 水上コミュニティセンター	12 新井南小学校	上堀之内、除戸、あいれふ妙高、下濁川、木成、中横山、和屋、上濁川、大貝、芦ノ沢、小濁、小原、大原
13 姫川原コミュニティセンター	13 上馬場集落開発センター	東菅沼、小局、上馬場、上小沢、大濁、坪山
14 新井南小学校	14 瑞穂会館	楡島、東関、猿橋、長沢原、大沢、下平丸、上平丸
15 上馬場集落開発センター	15 長沢会館	長沢
17 旧水原保育所	16 妙高保健センター	関山(寿町・末広町・中央町)、東町、大谷、大久保、上中村新田、高峯、住吉、桶海
16 瑞穂会館	17 妙高小学校	小野沢、関山(横町・仲町)、北沢、関山新栄町、坂口新田、大洞原、関温泉、燕温泉
18 ひらまる会館	18 原通コミュニティセンター	律生、東四ツ屋新田、東福田新田、花房、田中村新田、岡新田、橋本新田、東田屋新田、中島新田、上大塚新田、坂下新田、寺尾、中原新田、祖父竹、今府、窪田新田、西田屋新田、ブナの里
19 長沢会館	19 大鹿交流館	大鹿、土路、下樽本、中樽本、上樽本
20 妙高保健センター	20 妙高高原こども園	田口、ビレッジハウス妙高高原、兼俣、蔵々、斑尾
22 桶海会館	21 妙高高原メッセ	関川、妙高温泉、名香山苑、毛祝坂、池の平温泉、田切、新赤倉温泉(第1・第2)、二俣
21 妙高小学校	22 赤倉体育センター	新赤倉温泉(第3・第4)、東赤倉、観光ホテル、赤倉温泉
23 原通コミュニティセンター	23 杉野沢トレーニングセンター	杉野沢
24 大鹿交流館		
25 妙高高原こども園		
26 妙高高原メッセ		
27 池の平公民館		
28 田切コミュニティセンター		
30 二俣会館		
29 赤倉体育センター		
31 杉野沢トレーニングセンター		

問い合わせ…市選挙管理委員会 ☎ 74-0070

# 第49回

そう

げん

ざい

# 艸原祭

## 日程

# 5月9日(土)

## 12~20時 (雨天決行)

## 会場

池の平温泉

(いもり池、妙高高原ビジターセンター周辺)

## 内容

艸原祭大かやば焼き

### ▼イベント広場 (12~20時)

- ・オープニングイベント (12時~)  
(餅つき実演販売、お酒のふるまい)
- ・妙高クイズラリー  
(会場で使えるお得なチケットをゲットしよう)
- ・食・物販ブース (キッチンカー、テント店舗、その他)

### ▼イベント

- 18時 ……「LED キャンドル」点灯
- 19時 ……「火文字」火入れ
- 19時過ぎ ……「花火」打ち上げ

## シャトルバス

運行区間：臨時駐車場 (池の平温泉アルペンブリックススキー場) ⇄ 会場入口

運行時間：11~20時まで

- 11~16時までバス1台で運行 (30分間隔)
- 16~20時までバス2台で運行 (15分間隔)

※イベント広場周辺に駐車場がないため、池の平温泉アルペンブリックススキー場駐車場をご利用ください

妙高観光ナビ  
ホームページはこちら



## 交通規制ご案内

5月9日(土)  
11~20時  
車両通行止め

※交通誘導員の指示に従って通行してください

## イベント会場周辺のご案内



特集

市内の出来事

市政

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

# 歩くだけでポイントが貯まる！地域協力店でポイントを使える！

## にいがたヘルス&スポーツマイレージ



県では、働き盛り世代や・子育て世代をはじめ、広く県民のスポーツ実施率向上を目的に、楽しみながら運動や健康づくりに取り組める健康アプリを運用しています。貯めたポイントは、100ポイントごとに県内約710店舗（市内21店舗）の地域協力店で各サービス・特典と交換することができます。



### 市内の「地域協力店一覧」（4月時点）

詳しくはこちら▲

	店舗	ジャンル	サービス・特典内容
1	妙高高原体育館 (ほっとアリーナ妙高高原)	運動	トレーニングスペース、アリーナの個人使用のいずれかを無料で利用可能
2	妙高市総合体育館 (はね馬アリーナ)		トレーニングスペース、ランニングコース、アリーナの個人使用のいずれかを無料で利用可能
3	妙高ふれあいパーク		アリーナの個人使用を無料で利用可能
4	東京堂 朝日町本店	買い物	2000(税抜)円以上お買い上げで、200円以下の商品を1個プレゼント
5	東京堂 諏訪町国道店		
6	上越無線		無線機購入につき店頭価格より5%割引
7	囲炉裏の宿ビーケン	その他	ウェルカムドリンク、朝食後のコーヒーサービス
8	ゲストハウス青空&レストラン正		宿泊飲食(夕食+朝食+ドリンク)合計金額より10%割引
9	空飛ブウサギ		Wifi無料サービス、スマホ・携帯充電無料サービス
10	Lodge Raven	レジャー	トレーニングジム利用者は、コーヒー1杯サービス
11	ほてる千家	温泉	日帰り入浴100円引き(500円→400円)
12	休暇村 妙高		日帰り入浴半額(800円→400円)
13	ライムリゾート妙高		日帰り温泉200円引き
14	salon de primevere サロンドプリムヴェール	美容・健康	カイロプラクティック初回料金25%オフ(6600円→4950円)、パーソナルトレーニング入会料無料
15	しなの薬局 関山店		店内小売商品お会計税込2000円以上で100円引き
16	オリーブ整骨院 OLIFE PHYSICAL FITNESS		フィジコ(PHYSICAL CONDITIONING)値引き
17	妙高高原観光案内所	買い物	お買い物をされたかたへ妙高オリジナル商品をプレゼント
18	ドラッグトップス新井店		2000円(税込)以上お買い上げで100円引き(調剤・青果・精肉は対象外)
19	もちや菓子舗		「米粉バターシフォンケーキ」(妙高あっぱれ逸品認定品)10%オフ
20	マルニ新井本店		お買い物5%割引
21	MyokoCoffee 高原駅前店	飲食	ドリンク30円値引き

特集

市内の出来事

市政

お知らせ

こびね・おくやみ

### 無料開放 ランニングコース

- ・ **開放日** 令和9年3月までの毎月12日
- ・ **利用時間** 8時30分～21時30分
- ・ **対象施設** 市内体育施設内ランニングコース
  - ・ 市総合体育館(はね馬アリーナ)
  - ・ 妙高ふれあいパーク体育館
  - ・ 妙高高原体育館(ほっとアリーナ妙高高原)

※利用する際は必ず受け付けをしてください  
 ※大会やイベントなどにより混雑が見込まれる際は、開放を制限する場合があります

詳しくはこちら▶



# あなたの身近な相談役 民生委員・児童委員



## 「民生委員・児童委員」とは

民生委員・児童委員は、地域住民の一員として、地域にお住まいのかたの相談対応とともに、高齢者宅への定期的な訪問や見守り、子どもたちへの声かけなどを行い、地域のかたが安心して生活できるように活動しています。また、民生委員・児童委員の中に、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する主任児童委員がいます。学校や保育園、地区内の民生委員・児童委員などと連携しながら子育ての支援や児童育成健全活動などに取り組んでいます。

## 民生委員・児童委員の主な活動

### 地域のかたの相談に応じる

自宅訪問や電話にて相談に応じます。介護や健康面、子育て、日常的・経済的なことなど相談内容はさまざまです。

### 声かけ・安否確認

地域のかたへの声かけや高齢者の安否確認(見守り)など、日ごろから地域の結びつきをたいせつに活動しています。



### 関係機関への協力

各種調査をはじめ、行政・社会福祉協議会など関係機関の事業に協力しています。

### 福祉制度などの情報提供

相談者本人やご家族の困りごと・要望を聞きながら、必要としている制度や関係機関の情報提供を行います。

### 自己研鑽

自身の専門性を高めるため、6つのブロックに分かれて毎月定例会を開き、学習会や情報交換を行っています。また、各種研修会に参加しています。

\*委員には、法に基づく守秘義務があることから、知りえたことや相談を受けたことは関係者以外に決して話さないということに気を付けて活動しています

## 民生委員・児童委員の任期

民生委員・児童委員の任期は3年です。昨年の12月に委員の一斉改選がありました。お住まいの地区の委員については、市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら▶



## 元気なよいに

出生



保護者(地区)

あかちゃん

小島 寿智・彩加(田町2) 男子・凜月(りつき)  
金子 了・沙織(飛田) 女子・沙永(しゃな)

本間 貴博・麻里恵(北条) 女子・葵(あおい)  
古川 光暉・菜々穂(栗原1) 男子・叶彩(かのあ)  
山田 真実・優子(栗原3) 女子・優里(ゆうり)  
山田 和輝・珠里(栗原3) 男子・璃柊(りと)  
嵯峨 亮介・恵(月岡1) 女子・ゆかり

## ごめい福を祈ります

死亡

氏名 年齢 地区

関 口 照 三(94歳) 上町  
矢 崎 カズ子(94歳) 下町  
後 藤 國 保(89歳) 白山町1  
小 島 美津男(94歳) 新井  
白 井 五 子(68歳) 末広町  
入 村 芳 子(87歳) 小出雲1  
竹 内 聡 子(48歳) 小出雲1  
金 子 良 忠(88歳) 大崎町

古 川 進(87歳) 美守2  
石曾根 ミヨ子(96歳) 志  
水 嶋 ふみ子(105歳) 籠町  
保 坂 正 治(73歳) 五日市  
丸 山 ト ミ(95歳) 除戸  
白 倉 キサエ(94歳) 除戸  
丸 山 胖(89歳) 大貝  
柳 原 弘(72歳) 猿橋  
石 田 幸 江(85歳) 下平丸  
米 持 昭(83歳) 栗原3  
平 出 シ ゲ(86歳) 上百々1  
清 水 ミ チ(97歳) 大原新田

竹 田 昭 平(91歳) 杉野沢  
小 林 悦 子(96歳) 関川  
内 田 進(93歳) 関川  
佐 藤 ハルエ(79歳) 田口  
池 田 正(93歳) 田口  
手 塚 サチエ(95歳) 関山  
望 月 秀 雄(95歳) 関山  
霜 鳥 和 廣(76歳) 葎生  
望 月 久美子(76歳) 大鹿

※3月16日から4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

図書館本館 ☎ 72-9415

### 特集テーマ『一度は見たい、世界の城と宮殿』

今月は、「一度は見たい、世界の城と宮殿」をテーマに、日本から世界各地のお城・宮殿に関連するおすすめの本を集めた特集コーナーを3階カウンター前に設置しました。

一国の象徴である城と、豪華絢爛な宮殿の建築美や歴史を楽しむ本を厳選しました。日本の名城からヨーロッパの宮殿まで、ページをめくりながら旅気分で、あなたの推しを見つけてください。

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)

城の攻め方・つくり方  
ヨーロッパの古城をめぐる旅  
ヴェルサイユ宮殿

…クリストフ・ファン・トマ・ガルニエ/クリスチャン・ミレ/ディディエ・ソルニエ

#### (児童書)

…中井 均 だんだんできてくる5 城  
…武田 正彦 すなのおしる

…三浦 正幸  
…たむら しげる

### 私のおすすめの1冊

#### 「リボン」小川 糸



mariさん

一羽のインコが、まるでリボンのように登場人物1人ひとりのストーリーをつなぎ、結び付けていく物語です。この本を読み終える頃には「私もインコを飼ってみたい!」という気持ちにさせてもらった一冊です。

#### 「地球をほる」川端 誠



もっちーさん

上越市出身の絵本作家、川端さんの絵本です。夏休みに子どもたちが地球を掘り進み、裏側に出る計画を実行するお話。楽しいアイデアあふれるお話の展開!最後のオチにもびっくり!ぜひ楽しんでほしい1冊です。

# ふよふよのころ 食の歳時記

家族で味わう5月の旬。アジで楽しむ初夏のごはん



アジのカレーマヨ焼き

5月は端午の節句にちなんだ行事食として、ちまきや柏餅などを味わい、子どもの健やかな成長を願う季節です。

皆さんのご家庭では、こどもの日には何を食べますか。お子さんはどんなメニューがお好きですか。この質問に「魚!」と真っ先に答える子どもは少数派かもしれません。

私自身、幼い頃は魚料理と言われても心躍らず、ふてくされては母に怒られた記憶があります。が、大人になるにつれ、魚の季節ごとの美味しさや手間暇のかかった料理のありがたさを実感するようになりました。

今回は5月に旬を迎え、クセが少なく、お子さんにも食べやすいアジを使った料理を紹介します。「魚はさばくのが大変で…」というかたも、スーパーの店員さんに勇

気をもつて声をかけてみると、案外快く3枚におろしてくれて、とても簡単にできますよ。私もこの裏技を使って旬のアジを美味しくいただきました。

子どもの日のメニューにいかがですか。

石黒

## 作り方

- ①ボウルに★を入れ、混ぜる(カレーにんにくマヨ)
- ②アジは腹骨をそいで切り落とし、キッチンペーパーで水気をふいて、塩こしょうをふる
- ③耐熱容器にアジの皮目を下にして並べ、お好みで野菜を加える。そこにカレーにんにくマヨを全体にぬり、☆を全体にかける
- ④200℃に予熱したオーブンで、アジに火が通るまで15分焼く

## 材料 (4人分)

### 【一口メモ】

アジは「味が良い」ことが名前の由来とされる、日本の食卓で親しまれている魚です。旬は初夏から夏で、脂がのりおいしくなります。DHAやEPAといった体にうれしい栄養も豊富で、認知症予防や血液をサラサラにする働きが期待されています。

### 【材料】

- ・アジ (3枚おろし)
- ・4尾分 (280g)
- ・塩こしょう少々
- ・ミニトマト、ブロッコリー、アスパラなどの野菜はお好みで

- ★カレーにんにくマヨ
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1/4

- ☆チーズパン粉
- ・パン粉 大さじ4
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・パセリ 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ2

\* 次回は市報8月号に掲載予定です

## 人口の動き

令和8年4月1日現在 ※ ( ) は前月との比較

総人口	2万8773人 (-277)
男性	1万4128人 (-142)
女性	1万4645人 (-135)

<人口の増減内訳>

出生	8人	転入	138人
死亡	47人	転出	376人

世帯数 1万2333世帯 (-181) (20)

## 編集後記

5月号の特集は「家庭で考えるデジタル機器の使い方」です。市内の子どもたちが考えた、スマホやタブレット端末などの新たな向き合い方を紹介しており、家庭でのルールづくりや学校へのスマホ持ち込みの考え方など5つの視点で構成されています。気づくとい長時間使用してしまいがちなスマホ。日常で気になったことはAIに聞くことも増えてきました。が、情報を鵜呑みにせず、内容を確かめながら責任をもって使うこと、たいせつさを改めて感じています。(蘭)

