



# 実りの秋

市報

「生命地域創造」



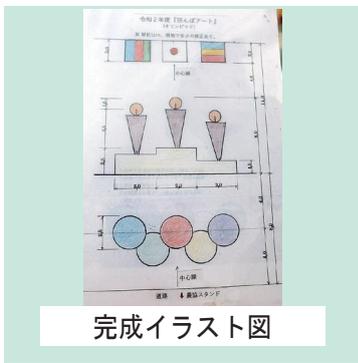
# みよこ

令和2年10月号 No.187

# 目次

- 3ページ 市政①「ライチョウのプロジェクト」
- 4ページ 市政②「人事行政の運営などの状況」
- 6ページ 特集記事「ひきこもり・8050問題」
- 8ページ 市内の出来事
- 9ページ お知らせ
- 23ページ うぶごえ・おくやみ、食の歳時記
- 24ページ 輝け！妙高人、図書

## 今月の表紙「実りの秋」



完成イラスト図



稲刈り前の田んぼをドローンにより撮影

今月の表紙は、9月11日に田んぼアートの稲刈り作業を新井北小学校5年生28人と栗原在住の古川賢一さんなど地元のかたが一緒に行った際の様子です。今年には新型コロナウイルス感染症の影響により、田植え作業に小学生が参加することが出来ませんでした。古川さんをはじめ地元の方々と学校側が感染症対策を講じた上で稲刈りに参加することが出来ました。毎年恒例となった田んぼアートの今年のテーマは「オリンピック」。

来年に延期された世界最大のスポーツの祭典が無事に開催されることを皆さんで願います。

## ～シリーズ「免疫力を高めて健康を守ろう」～ 第1回 免疫細胞が元気になる『生活リズム』

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症から身を守るために普段の生活の中で、免疫力を高めること、体力をつけること、重症化しないために生活習慣病を改善することなどの備えができます。今回からシリーズで、そのポイントをご紹介しますので、自分の生活を振り返ってみましょう。

### 免疫とは？

ウイルスなどの異物を排除して体を守る反応を免疫といいます。人の免疫は「獲得免疫」と「自然免疫」の2種類に分けられ、獲得免疫はワクチンで得られるものです。自然免疫は人に備わっているもので様々な異物に立ち向かうことができますが、生活の仕方によってその力は高くもなり低くもなります。



### 食事や運動を気にする前に！『生活リズム』を整えるのが先



私たちの体には体内時計が備わっていて、体の機能をコントロールしています。体内時計のリズムが整っていないと、食事と運動の効果が出にくく、免疫細胞も元気を出せません。①朝日を浴びて体内時計をリセットし、②朝ごはんを食べてしっかり体温を上げ、③3回の食事で栄養を取り入れ、④きちんと眠って副交感神経を優位にするなど、どれも免疫力アップにつながります。ちなみに、寝る前のスマホは、光の刺激で体が緊張状態になり免疫力が低下する原因になります。



新型コロナウイルス感染症対策に関する最新情報（市ホームページ）はこちらから▶



▶ 問い合わせ…健康保険課 健康づくり係（健康相談などに関すること） ☎ 74-0013  
妙高市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局 / 市役所総務課危機管理室） ☎ 74-0002

# 絶滅の危機を救え 最小個体数の「火打山のライチョウ」の 未来を守るプロジェクト

皆さんは「ニホンライチョウ」を知っていますか？氷河期からの生き残りと言われ、国の天然記念物にも指定されています。近年は生育できる環境が狭まり、絶滅危惧種の指定を受けています。

火打山山頂周辺にはこのニホンライチョウが生息しています。「火打山のライチョウ」と呼ばれ、市でも「国立公園妙高の鳥」として指定し、絶滅の危機を救うべく環境省や専門家を含めたチームと連携して調査・保護活動を展開しています。



木道に現われたライチョウ



火打山のライチョウのつがい

火打山のライチョウは、地球温暖化をはじめとする環境の変化などにより、エサとなるコケモモなどの高山植物の植生が衰退するといったように、生育環境が悪化しています。

また、高山帯へのキツネやテンなどの侵入により、捕食されることが懸念されています。

このような環境にあるライチョウを保護するため、平成30年度からクラウドファンディングによる寄付金を活用し、ライチョウの個体数の把握調査や、エサとなる高山植物の植生回復事業などを実施してきました。

## ライチョウの未来を守るため 令和2年度クラウドファンディングを実施!

継続して火打山のライチョウの保護活動を実施していくため、令和2年度もクラウドファンディングを実施します。寄付金の使途は、主にライチョウの捕食者調査などを予定しています。標高2,000mを超える高山帯を広範囲に調査するための機材や人件費、分析調査の費用です。

10月中旬頃から開始を予定しておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いたします。詳細は、市ホームページ及び提携サイト「さとふるクラウドファンディング」でお知らせいたします。

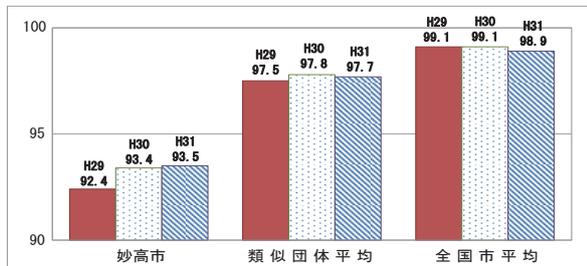
▶問い合わせ…環境生活課 環境企画係 ☎ 74-0033 有線 2-3370  
メールアドレス : kankyoseikatuka@city.myoko.niigata.jp

# 妙高市人事行政の運営などの状況について

## <職員の給与の状況>

### ●ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）

※ラスパイレス指数：国家公務員の給与水準を100として地方公務員の給与水準を比較する指数



### ●人件費の状況（令和元年度普通会計決算）

歳出額	人件費	人件費率
195億1106万円	24億8453万円	12.7%
職員数		一人あたり職員給与費
294人		552万円
給与費		
給料	職員手当	期末・勤勉手当
10億5350万円	1億5776万円	4億1129万円

※職員手当：退職手当を除く

### ●職員の平均年齢、平均給料月額、平均給与月額の状況 R2.4.1 現在

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	43.8歳	31万2607円	34万7275円
技能労務職	52.8歳	29万3906円	30万5630円

※平均給与月額：給料月額と毎月支払う手当（扶養手当、住居手当、時間外勤務手当など）の合計

### ●特別職の給与・報酬の状況 R2.4.1 現在

区分	給料・報酬月額	区分	給料・報酬月額
市長	80万1200円	議長	36万4500円
副市長	60万3400円	副議長	29万7200円
教育長	52万8100円	議員	28万4100円

### ●職員の初任給・経験別平均給料月額の状況 R2.4.1 現在

経験年数	一般行政職		技能労務職
	高校卒業	大学卒業	高校卒業
初任給	15万6000円	18万2200円	14万7900円
10年	21万8000円	23万4400円	-
15年	23万4400円	29万4300円	-
20年	28万7400円※	33万1600円	26万2800円※

※印：該当者がいないため、モデル給料を掲載

### ●特別職（市長・副市長・教育長）の手当の状況 R2.4.1 現在

退職手当支給割合	期末手当支給割合
(算定式) 給料月額×在職月数 ×役職ごとの率(※)	(支給率)
※市長：100分の44	6月期 1.675月分
副市長：100分の26	12月期 1.675月分
教育長：100分の20	計 3.35月分
	※役職加算あり(15%)

### ●主な手当と内容（令和2年4月1日現在）

<b>期末手当・勤勉手当</b>	(支給率) 6月期 12月期 期末手当：1.300月分 1.300月分 勤勉手当：0.925月分 0.925月分 ※役職加算あり(5%~15%)	<b>退職手当</b>	(支給率) 自己都合 勤奨・定年 勤続20年 19.6695月分 24.586875月分 勤続25年 28.0395月分 33.27075月分 勤続35年 39.7575月分 47.709月分 最高限度額 47.709月分 47.709月分 ※①定年前早期退職(45歳以上)加算(2%~30%) ②令和元年度平均支給額： 自己都合 246万3000円 勤奨・定年 1739万5000円
<b>通勤手当</b>	○電車、バス利用者：定期券等利用期間ごとに最高5万5000円 ○自動車などの利用者：片道の1キロ区分ごとの距離に応じて1493円~3万1600円	<b>住居手当</b>	借家など月額1万6000円を超える家賃を支払う職員へ、家賃の額に応じて最高2万8000円
<b>扶養手当</b>	○配偶者 6500円 ○子 1人につき1万円(16歳~22歳の子は1人5000円を加算) ○父母など 1人につき6500円	<b>寒冷地手当</b>	寒冷地(妙高市は4級地)勤務に対し11月~3月支給 ・世帯主で扶養親族がいる職員 1万7800円 ・世帯主で扶養親族のいない職員 1万200円 ・その他の職員 7360円
<b>管理職手当</b>	○指定課長(6級)4万1600円(5級)3万9700円 ○その他課長(6級)3万3200円(5級)3万1700円 ○参事(6級)2万4900円(5級)2万3800円 ○園指導主事・園長(5級)1万5300円(4級)1万4800円	<b>時間外勤務手当</b>	正規な勤務時間を超えて勤務することを命じられた職員に支給(企業会計分を除く) 令和元年度：7795万円 ※職員一人あたり平均：28万3000円(年間)

市政

特集

市内の出来事

お知らせ

つぶごとえ・おくやみ

<職員の勤務時間その他の勤務条件の状況>

●勤務時間の状況 (令和2年4月1日現在)

1日の正規の勤務時間		
始業	終業	休憩
8時30分	17時15分	12時～13時

●休暇の取得状況

平成31年平均取得日数	令和元年度取得者数		
年次有給休暇	介護休暇	育児休業	療養休暇
1人あたり9.20日	0人	5人	13人

※取得日数は平成31年1月～12月で算出

<職員の分限と懲戒処分の状況>

●分限処分の状況 (令和元年度)

心身の故障：6人

●懲戒処分の状況 (令和元年度)

戒告：2人 減給：1人

<職員のサービスの状況>

●営利企業などの従事許可 (令和元年度)

農業・町内会役員など：18人

<職員の福祉と利益の保護の状況>

●職員福利厚生状況

区分	事業概要
厚生事業	定期健康診断・人間ドック助成
共済制度	短期給付(医療保険など)、長期給付(退職共済年金など)、福祉事業(宿泊施設利用補助など)

●公務災害の状況 (令和元年度)

公務災害：3件

通勤災害：1件

<公平委員会の業務の状況>

●勤務条件に関する措置の要求状況 (令和元年度)

0件

●不利益処分に関する不服申立の状況 (令和元年度)

0件

<妙高市公益通報取扱状況>

●妙高市職員の公益通報に関する要綱第9条の規定に基づく公表 (令和元年度)

0件

<職員の研修および勤務成績の評定の状況>

区分	研修名
派遣研修	階層別研修(新採用研修・係長研修など)
	専門研修(地方財政説明力向上研修など)
集合研修	人事評価者研修
	ハラスメント防止研修
職場内研修	<b>【必修科目】</b> ・協働の取り組み推進について ・命支える「妙高市自殺対策計画」について
	<b>【自主選択科目】</b> 他課との連携が必要な項目を選択
	<b>【業務専門科目】</b> 課ごとに自主的に項目を選択
新分野開拓研修	新分野の開拓、新規課題の解決、新規施策導入のための研究・視察
専門研修	新任情報化担当者セミナーなど
その他	人材マネジメント研究会

●人事評価制度の実施状況

(1) 目的

職員の業績、態度、能力を一定の評価基準や評価方法で適正に評価し、その結果を職員の育成やモラル・管理監督能力の向上、公正かつ公平な人事管理や職員の能力開発につなげるために実施

(2) 人事評価の基本構成

①評価：全職員を対象に業績、態度、能力の期別評価を実施  
※基準日10月1日(評価対象期間4月1日～9月30日)

と3月31日(評価対象期間10月1日～3月31日)

②面接：人材育成などを目的として、職務基準面接、中間面接、フィードバック面接を実施

③評価の反映：職員の能力開発・指導者の育成・昇任などの人事異動や勤勉手当、昇給などの給与決定に活用

<職員の任免と職員数に関する状況> 第6次妙高市定員適正化計画(R2-R6)の数値目標と実績(各年4月1日現在)

年度	職員数		年度	職員数	
	計画	実績		計画	実績
令和元年度	332	331	令和4年度	319	—
令和2年度	326	323	令和5年度	321	—
令和3年度	326	—	令和6年度	319	—

(内訳) 退職者(令和元年度)：23人

採用者(令和2年度)：11人

※職員数：市長・副市長・教育長を除く

※フルタイム再任用を含む

## ひきこもりと

## 8050問題を考える

「8050問題」とは、80代の親御さんが50代の子どもの生活を支えなければならぬ状態という問題で、その背景にあるのが、子どものひきこもりです。

ひきこもりや8050問題は決して特別なことではなく、どこにでも起こりうる問題です。

今回はこのような問題の現状を知っていたかどうかと、ひきこもりのかたが「一歩を踏み出す」ために周囲のかたができる対策などを紹介します。

※国の調査によると、中高年（40〜64歳）のひきこもり人数は、全国で約61万人（平成30年度調査）であり、また若年層（15〜39歳）のひきこもり人数は、全国で約54万人（平成27年度調査）であると言われています。

## ひきこもりは身近な問題

市は、平成28年度に民生委員の皆さんからご協力を得て、ひきこもりの状況について調査したところ、65人のかたにひきこもりの可能性があるとの情報を得ました。その後の情報提供などを踏まえ、現在は73人のかたがひきこもり状態にあると把握しています。

また、国の調査の出現率に当てはめた市の推計値は、若年層、中高年ともに100人を超えると推計されています。ひきこもりは、目につかないため、完全に把握することが難しいですが、多くのかたがサポートを必要としています。

ひきこもりになるきっかけは？  
誰にでも起こりうることです

■若年層（市内在住者）のかたの実例  
Aさん 20歳代 男性

最後にアルバイトをしたのは4年前であるが、1日で辞めてしまった。なんとかしなければと思ってはいたが、前に進む事ができず悩んでいた。ハローワークには一度も行ったことがない。

さらに、生活リズムについても深夜までネットなどで昼夜逆転しており、完全に自宅にひきこもるようになった。

■中高年（市内在住者）のかたの実例

Bさん 40歳代 男性

職場の人間関係がうまくいかず、離職してから10年間無職となる。

当初は、ハローワークの求人に応募したこともあったが、不採用が続いたことで次第に働く意欲をなくしてしまった。時折、外出することもあったが、最終的にはほとんど在宅で過ごしていたためにそのまま、ひきこもり状態となってしまった。

## ひとりで悩まずご相談を

市は、当事者に寄り添った相談を受けることができるように、こころや体の健康問題や就労、生活困窮などに関する専門窓口の開設や、相談内容に応じて家庭訪問などを実施しています。

また、ひきこもりにつながるおそれのある不登校の解消を目指し、相談員が中学校の生徒指導部会や高校の情報交換会などに参加しています。

個々の状況に応じたサポートを行っており、まずはひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

【交流の場も提供しています】  
 こども教育課では、毎月1回「不登校を  
 考える親の集まり」を開催しています。学  
 習面や生活面など、保護者の皆さんとも  
 に、様々な視点から不登校を語り合っ  
 ています。また、福祉介護課では、平成30年度  
 から「ひきこもり家族のつどい」を開催し、  
 家族のかたがひきこもりについての理解を  
 深めたり、精神的負担の軽減を図ったりし  
 ています。このように、当事者や保護者と  
 話し合う機会を設けることで、早期の解決  
 を図る取り組みも行っています。



※相談当初はとにかく聞き役に  
 徹することが重要と語る吉岡相談員

## 【ひきこもりのかたが 就労に結び付いた事例】

～相手の立場にたって寄り添った  
 対話を心掛けることで就労に導く～  
 福祉介護課「生活困窮支援相談員」吉岡智宣

＜事例＞市報を見た保護者が本人に案内したことがきっかけで相談に至る。長期間働いていない状態であるが、何とかしたいとの思いがあることを吐露する。就労準備支援事業を活用し、協力事業所での就労体験を1週間行った。体験を経て、働く力を取り戻して自信をつけることができた。改めて求人に応募した結果、採用となった。勤務当初は精神的にも体力的にもきついと言っていたが、最初の壁を乗り越えて現在も勤務している。遅刻欠勤などもなく、時間までには出勤し、真面目に取り組んでいるので職場での評価も上々である。

※上記のように、壁を乗り越えて自立した生活を目指しているケースも生まれています。

## ～居場所「わくわくホーム」をご利用ください～



利用者のかたが過ごしやすいようにアット  
 ホームな雰囲気な部屋を「放課後児童クラブ」  
 の空き時間に有効活用しています。

不登校やひきこもりのかたに、家庭以外の居場所を提供することを目的に「わくわくホーム」を設置しています。毎週水曜日と金曜日（いずれも9時～12時）に支援員が滞在して、利用者の活動を見守っています。利用時の予約などは不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

※問い合わせはこども教育課子育て支援係へ

■所在地：妙高市関川町 2-6-1  
 （「わくわく放課後児童クラブ」1階学習室内）

### ＜市外の相談窓口もあります＞



全国ひきこもり家族会連合会



新潟県精神保健福祉センター



【私たちが温かく見守ります！】

▶写真左から

霜鳥 玉恵 支援員

春日 範恵 支援員

※学童保育など経験豊富な  
 支援員が利用者をサポート  
 しています

### 【相談・問い合わせ】

- ▶児童・学生や若年層のひきこもりに関すること      こども教育課 子育て支援係      ☎ 74-0039  
 ※相談専用メールアドレス：kw-soudan@city.myoko.niigata.jp（子ども・若者相談メール）
- ▶就労や生活困窮、中高年のひきこもりに関すること      福祉介護課 援護係      ☎ 74-0061
- ▶こころと体の健康に関すること      健康保険課 健康づくり係      ☎ 74-0013
- ▶SDGs 全般に関すること      企画政策課 政策調整グループ      ☎ 74-0005

## 持続可能なまちづくりを目指して 「支え合いによる地域づくり」

※ SDGs は貧困や不平等・格差、気候変動、感染症などの問題を解決し、持続可能な世界の実現を目指すため、国連で採択された 2030 年度までの全世界共通の目標です。

ひきこもりのかたの多くが感じている「生きづらさ」。今は生きづらさを感じていないと思っている人でも、何かのきっかけで当事者となりえます。そんなとき、自分一人で抱えることを少しでも減らすことができるとしたら。誰一人取り残さない社会の実現に向け、家族、友人、地域、会社など周囲のサポートによる支え合いの地域づくりにご協力をお願いします。



# 市内の出来事



↑避難所施設の図面を使用して、避難スペースの確認を行う参加者

## 災害に備えた役割分担などを確認 ～市内全域で避難所運営研修会を開催～

台風や地震といった自然災害時の対応を迅速に行うことを目的に、地域の自主防災組織などとの避難所の協力運営や新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所運営が必要であることから、自主防災組織や防災士、避難所施設管理者、各避難所担当の市職員などを対象とした研修会を9月5日～6日の2日間開催しました。

この研修会は市内3地域で合計4回、約250人のかたが参加し、それぞれ担当する避難所に分かれて、まずは関係者の顔合わせをした後に役割や開設手順、避難に使用する部屋の確認などを行いました。

昨年10月の台風19号の際には市内20か所で避難所が開設されましたが、参加者からはその際の課題や改善案を議論する場面も見受けられました。

さらに受付方法や避難所での感染症防止を目的としたパーテーションと段ボールベッドの設置方法の実演も行われ、参加者はよりいっそう危機管理意識の向上の必要性を感じていた様子でした。



←避難者を受付する実演（非接触型体温計を使用）

## 農業経営と環境保全活動の両立が高い評価 ～坂口新田地区が全国コンクールで受賞～

坂口新田地区では、平成25年から31年にかけて農地環境整備事業や農地中間管理事業を活用し、ほ場整備や農地の集積を実施してきました。

その結果、「農事組合法人 坂口げんき農場」では、作業の効率化が大幅に図られるとともに効率化によって生じた余剰労働時間にネギやピーマンなどの園芸作物を導入したり、ワイン用のブドウ栽培に取り組むといった活動を推進し、高収益化につなげたり、恵まれた地域資源を農業に取り入れることに努めてきました。そういった活動が評価され、「令和元年度農業農村整備優良地区コンクール 中山間地域等振興部門」において、見事に「農村振興局長賞」を受賞しました。

9月7日に妙高市役所で行われた表彰式では北陸農政局関川用水農業水利事業所の横田憲一郎所長から贈呈を受けた後に代表の宮下勉さんより、今までの活動の振り返りやこれからの目標などについてのお話がありました。



↑「坂口げんき農場」代表の宮下さんと副代表の後藤さん



↑ワイン用に栽培されたブドウ

市政

特集

市内の出来事

お知らせ

つぶごとえ・おくやみ

# お知らせ

**時**日時 **会**会場 **対**対象 **内**内容 **申**申込方法  
 法・締め切り **他**その他 **¥**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 **☑**メールアドレス

## 募集



### スクールサポートスタッフ

- ▼勤務場所：市内の小・中・総合支援学校
- ▼業務内容：学習プリントやおたよりの印刷、授業準備の補助、校内の消毒作業など
- ▼勤務時間：原則、平日の9時15分～15時（5時間勤務）
- ▼任用期間：勤務開始日～令和3年2月28日(日)（年度更新なし）
- ▼その他：年齢や資格などの条件はなし。応募後に面接の

うえ採用と配置校を決定  
 問 こども教育課 ☎ 74・0037

### 農業委員・農地利用最適化推進委員

令和3年3月26日(金)に任期満了する農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。  
 内 ▼応募期間：10月1日(木)～10月26日(月)

▼委員任期 ①農業委員：令和3年3月27日～令和6年3月26日 ②農地利用最適化推進委員：令和3年3月29日(予定)～令和6年3月26日

▼応募方法：所定の届出書により応募  
 他 詳しい募集要領などは、農業委員会だよりまたは市ホームページをご覧ください。

問 農業委員会 ☎ 74・0030

### オクトーバー・ラン&ウォーク

スマートフォンアプリを使用して、ランニングやウォーキングの走行と歩行距離を個人や自治体間でウェブ上で競いあうイベントです。

時 10月1日(木)～10月31日(土)  
 ¥ 参加料：無料

申 ①ウォーキング部門：無料

アプリ「スポーツタウンウォーカー」をダウンロード

②ランニング部門：無料アプリ「TATTA」をダウンロード ③会員登録のうえ大会にエントリー

他 9月の配布チラシまたは市ホームページをご覧ください。

### 上越人材ハイスクール

▼リーダー能力の基礎  
 時 11月11日(水)・12日(木)の9時～16時  
 ¥ 1万5000円(全2回)

▼伝導装置  
 時 11月9日(月)～13日(金)の月・水・金曜日、18時～21時10分  
 ¥ 1万5000円(全3回)

▼建設業経理士検定1級(諸表)  
 時 11月25日(水)～令和3年2月26日(金)の水・金曜日、18時～21時10分

¥ 受講料5万円(全20回)  
 ▼ワード・エクセルコース  
 時 11月4日(水)～12月11日(金)の水・金曜日、18時～21時10分  
 ¥ 2万5000円(全12回)

▼エクセル応用  
 時 11月4日(水)～20日(金)の水・金曜日、18時～21時10分

時 11月4日(水)～20日(金)の水・金曜日、18時～21時10分

金曜日、18時～21時10分  
 ¥ 1万7000円(全6回)

▼アクセス応用  
 時 11月4日(水)～20日(金)の水・金曜日、18時～21時10分  
 ¥ 1万7000円(全6回)

▼日商PC検定(文書作成2級・3級)  
 時 11月9日(月)～12月21日(月)の月曜日、18時45分～21時10分  
 ¥ 1万6000円(全6回)

▼日商PC検定(データ活用2級・3級)  
 時 11月9日(月)～12月21日(月)の月曜日、18時45分～21時10分  
 ¥ 1万6000円(全6回)

【共通事項】  
 問 ☎ 025・523・2690

上越テクノスクール  
 ▼木造建築セミナー「構造計画の勘所と倒塌解析」  
 時 10月24日(土)の9時30分～16時30分  
 ¥ 2900円

▼IoT講習  
 時 10月29日(木)・30日(金)の9時～16時  
 ¥ 4700円

▼JW・CAD(基本コース)  
 時 10月31日(土)・11月7日(土)の9時～16時

時 10月31日(土)・11月7日(土)の9時～16時

9時～16時  
 ¥ 4700円

▼パソコン基礎科(中高年齢者向けコース)上越2期  
 時 12月15日(火)～令和3年4月14日(水)の9時35分～15時35分  
 ¥ 2万3120円(教材費)

▼医療事務・調剤事務科3期  
 時 12月18日(金)～令和3年3月17日(水)の9時30分～16時20分  
 ¥ 3万5000円(教材費)

【共通事項】  
 問 ☎ 025・545・2190

南葉山古道整備  
 時 10月18日(日)7時～14時30分  
 妙高市西野谷地内の万内川砂防公園駐車場集合

会 籠町南葉山～青田南葉山  
 ¥ 無料(昼食・飲物は各自)  
 申 10月14日(水)までに電話またはファクスで申込

問 「アスターク同人」松木他 草刈鎌、雨具、手袋を持参  
 ☎ 73・7249(ファクス兼用、電話は20時以後)

時 10月14日(水)までに電話またはファクスで申込

問 「アスターク同人」松木他 草刈鎌、雨具、手袋を持参  
 ☎ 73・7249(ファクス兼用、電話は20時以後)

時 10月14日(水)までに電話またはファクスで申込

時 10月14日(水)までに電話またはファクスで申込



### 助成・補助 減免制度



#### 国保の人間ドック費用

助成を希望するかたは事前に申込が必要となります。

対国民健康保険の加入者で35歳以上のかた

内▼助成額：1万5000円  
(今年度中に75歳になるかたは1万円) ▼対象医療機関

：けいなん総合病院、上越地域総合健康管理センター、新潟県健康管理協会、新潟県労働衛生医学協会、健康医学予防協会、長岡健康管理センター  
問健康保険課 ☎74・0014

#### 国際・全国規模のスポーツ大会参加選手に激励金

対次の全てにあてはまる選手

①県または北信越ブロックなどの予選会を経て(または国もしくは県の各競技団体などの推薦を受け)、国際、または全国規模の大会に参加  
②市内に住所がある、または市内事業所などに勤務が学校に在学している

内▼交付額：①全国大会、ま

たは同規模の大会：1人につき1万円 ②国際競技大会：国内で開催される場合は1人につき2万円、国外で開催される場合は1人につき3万円

※令和3年3月までの期間で1選手3回の支給を限度

申生涯学習課、市ホームページにある申請書に必要事項を記入のうえ必要書類を添付し

大会に出場が決定した日から大会開催日の前日までに申請  
他大会に出場される選手を市ホームページで紹介します。

問生涯学習課 ☎74・0036

#### 高収益作物次期作支援交付金

対令和2年2月～4月の間に

高収益作物(野菜、花き、果樹、茶)の出荷実績がある、または廃棄などにより出荷できなかった生産者

内高収益作物の次期作に向けた取組(コスト削減のための機械導入、生産性または品質向上に要する肥料の導入など)に対して、10ヶ当たり5万5千円を交付

申農林課にある申請書に必要事項を記入して申込

問農林課 ☎74・0027

#### 定住促進通学費貸与制度

内若者の定住促進及び地域社会を担う人材確保を図ることを目的として、通学に要する公共交通機関の利用経費(定期待)をお貸しします。

卒業後、市内に居住し、かつ就業した場合は、返還額の3分の2を免除します。

対次の①～③の要件を全て満たすかた ①市内に居住する30歳未満のかた ②上越地域外の大学、大学院、短期大学、高等専門学校または専修学校に在学するかた ③公共交通機関を利用し通学するかた

貸与額：月額最大5万円  
問地域共生課 ☎74・0064

#### 税・健康・福祉



#### 上越保健所管内にPCR検査センターが設置されました

8月31日(月)に上越保健所管内に、ドライブスルー方式でPCR検査の検体採取を行うPCR検査センターが設置されました。(場所は非公表)

これにより、今後の感染拡

大に備え、上越地域の検体採取可能数が増加するとともに感染患者の受入病院が中等症患者などの治療に集中して取り組める環境となりました。

なお、同センターを利用できるのはPCR検査が必要と医師が判断した場合のみに限られます。

問健康保険課 ☎74・0056

#### 献血にご協力を

11月1日(日)に予定していた新井別院報恩講(おたや)での献血は中止となりました。

その代わりとして、同日は新井ショッピングセンターで開催します。

なお、例年どおり12月中旬も新井ショッピングセンターを会場に献血を行う予定です。  
時11月1日(日)10時～12時、13時30分～15時30分

会新井ショッピングセンター  
内▼献血種類：400mlの全血献血 ▼持ち物：献血カード

※初めて・久しぶり・カード紛失のかたは顔写真入り身分証明書(運転免許証など)をお持ちください。

問健康保険課 ☎74・0056

あらいしんきん

## 教育ローン

◆ご融資金額：500万円以内  
◆ご融資期間：10年以内

皆さまに親しまれる **新井信用金庫**

組合員の皆様へ

## ご法要のご用命は JAセレモニーサービスへ

専門スタッフが丁寧に  
お手伝いいたします。 **お見積り 無 料**

まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に...

◎虹の会会員募集中◎

JAえちご上越 **JAセレモニーサービス**  
新潟県上越市稲田4丁目5-15 ☎(代)025-527-2077

フリーアクセス **0120-97-1959**

## 医療機関への過度な受診控えは健康上のリスクを高めます

持病の治療や予防接種・健診等による日頃の健康管理は重要です。自己判断で受診を控えると慢性疾患の症状悪化や免疫力低下によりウイルスに対抗できない状態になることがあります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

☎健康保険課 74・0056

## 麻薬・覚醒剤乱用防止運動

麻薬、覚醒剤、大麻などの薬物の乱用は、健康上の問題にとどまらず、各種犯罪の誘因になるおそれがあります。

たとえ1回だけでも「乱用」です。薬物乱用者の多くは、ほんのちよつとした好奇心から安易に使い始め、抜け出せなくなっています。絶対に使わないようにしましょう。

☎県福祉保健部医務薬事課  
025・280・5187

## 年金相談・手続きは予約相談をご利用ください

上越年金事務所では、予約制による年金相談を実施して

います。相談希望日の1か月前から前日までに、電話で予約ください。

なお、予約の際は、氏名、基礎年金番号、相談内容、電話番号を確認します。

☎0570・05・4890  
(予約申込)

☎上越年金事務所お客様相談室  
025・524・4115  
市健康保険課 74・0056



## 廃棄物の野外焼却について

家庭ごみなどの廃棄物をドラム缶などで野外焼却する行為は、廃棄物処理法で原則禁止されています。

野外焼却は、健康へ深刻な影響をもたらすとされているダイオキシン類の発生につながるだけでなく、火災の発生や煙害、悪臭など、地域の皆さんにも迷惑がかかります。

野外焼却は行わず、可燃ごみは指定可燃ごみ袋による収集、資源ごみは分別収集により適切に処理しましょう。

☎環境生活課 74・0031

## もったいない！食べ残しゼロ運動

市では家庭や飲食店などで食べ残しを減らす「もったいない！食べ残しゼロ運動」を実施しています。

家庭では作った料理は残さず食べる、捨てられる食材を減らす、お店では自分にあった適量を注文する、持ち帰りができるか聞いてみるなどのご協力をお願いします。

また、この運動への協力店（飲食店や旅館業、宿泊業など）を募集しています。協力店には啓発品を提供するほか市のホームページなどで紹介します。

☎環境生活課 74・0031

## マイボトルを持参しよう！

ペットボトルなどの使い捨て容器ごみの削減を契機に、使い捨て飲料容器の削減に取り組むことで、大量消費のライフスタイルから、ごみを出さないライフスタイルの定着を図ることが求められています。市では誰もが身近にできる取り組みとして、外出時に

水筒やタンブラーなどのマイボトルを携帯する「マイボトル運動」を推進しています。

ごみも資源も元から減らせます。皆さんも外出時にはマイボトルを持って、ごみを出さない地球にやさしいライフスタイルを目指しましょう！

## リユース情報

家庭で眠っている不用品や希望の品物を登録し、お互いに譲ったり、譲り受けたりします。譲りたい品物は登録者が保管しています。

なお、不用品情報は随時募集しています。譲りたい不用品の画像データのメールでの募集も行っていますので、ご利用ください。

☎【不用品登録バンク情報】  
(9月15日現在)

▼譲りたい：【無料】足用マッサー、双子用ベビーカー、ソファ(2人掛け)、冷蔵庫、家庭用電気治療器、シニアカー、シルバーカー、耐火金庫、シングルベッドマット、子ども用整理ダンス、テレビ台、ローテーブル、4段

チェスト、ポータブルトイレ、水槽

▼【有料】床用タイル、電動チャーンソー、電子レンジ、シヤワーユニット、家庭用低周波治療器、組み立て式ベッド(介護用)、機織り機

▼譲ってほしい：瞬間湯沸器、家庭菜園用支柱(イボ竹)、家庭菜園用ネット、ミシン、エレクター、ピアノ、キックボード、幼児用水着、除湿機

☎環境生活課 74・0031  
☑ [kankyoseikatuka@city.myoko.nigata.jp](mailto:kankyoseikatuka@city.myoko.nigata.jp)

## 【あらい再資源センター】

施設に持ち込まれた不用品のうち、まだ使えるものを保管して、希望者に無料で提供しています。

☎あらい再資源センター  
72・6841



# イベント

## 普通救命講習

時 10月18日(日)9時〜12時

会上越地域消防局講堂

内 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

定 30人(要事前申込)

¥210円(テキスト代)

申 10月5日(月)〜10月12日(月)

問 新井消防署 ☎72・7119

## ワンコインコンサート

「けやきの森の音楽館」

気軽にクラシック音楽を楽しめる「弦楽四重奏」と「クラシックギター」のコンサートを開催します。

【弦楽四重奏】

時 10月7日(水)19時開演

内 出演：アンサンブル・オベリ

【クラシックギター】

時 10月12日(月)19時開演

内 出演：志野文音

【共通事項】

会 市文化ホールホワイエB

¥500円(全席自由・税込)

問 妙高文化振興事業団

☎72・9411

## 読書週間イベント

市図書館では、10月27日(火)〜11月9日(月)の読書週間に合わせてイベントを行います。

【吉川英治文学新人賞受賞作展】

内 吉川英治文学新人賞を受賞した作品を展示・貸出

時 10月27日(火)〜11月9日(月)

【雑誌のリサイクル】

内 保存期限が過ぎた雑誌を、市民や図書館利用者にひとり5冊までお譲りします。

時 10月20日(火)〜25日(日)

【おはなしのかいしゃル】

時 10月31日(土)10時30分〜

会 市図書館児童図書室

【えほんのへやスペシャル】

時 11月7日(土)10時30分〜

会 市図書館児童図書室

問 市図書館 ☎72・9415

## 第21回さつき盆栽展

時 10月31日(土)・11月1日(日)の9時〜17時

会 くびき野情報館ギャラリー

内 さつき盆栽を約30点展示

¥入場無料

問 妙高さつき会 八重澤正春

☎72・6298

## 宮信明セレクション落語会

金原亭馬玉・柳亭市弥・柳家緑太三人会

時 11月22日(日)14時開演

会 新井ふれあい会館

内 出演：金原亭馬玉、柳亭市弥、柳家緑太、宮信明

¥大人2000円、高校生以下500円(全席指定80席)

問 妙高文化振興事業団

☎72・9411

## トキてつ×ほく×大系線駅スタンプラリー2020

えちごトキめき鉄道・北越急行の全線とJR大系線で11月3日(火・祝)までスタンプラリーを開催中です。スタンプを集めると、先着でオリジナル缶バッジをプレゼント。詳細は、各社ホームページをご覧ください。

問 えちごトキめき鉄道

☎025・543・7889

北越急行

☎025・750・1251

## 米のコンクール

出品されたお米の食味などを専門家が審査し、優れたものを表彰します。

問 米のコンクール

☎72・9411

## 【大阪府民のいっちゃんうまい米コンテスト】

申 11月10日(火)まで

¥応募料：1品5000円

【米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 富士山】

申 11月上旬まで(予定)

¥応募料：1品4500円

問 農林課 ☎74・0027

## 新井別院報講(おたや)の中止

新型コロナウイルス感染症の影響により次の行事を中止します。

①北国街道あらい時代まつり

②菊花展

③水石展

④露店関係 ※交通規制も実施しません。なお、新井別院では11月2日(月)・3日(火・祝)12時から法要と法話を実施

問 観光商工課 ☎74・0019

## 令和2年度成人式の再延期

11月22日(日)に開催を予定していた成人式は、新型コロナウイルス感染症の影響により再延期します。

他対象者へは、再延期の通知を発送していますので、ご確認ください。

問 生涯学習課 ☎74・0034

市政

特集

市内の出来事

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

**除雪機、他店購入商品でも点検、修理 いたします。**  
 点検・修理 事前予約受付中(10/30 am12:00まで)  
 ※シーズン中は込み合いますので、早めの予約をおすすめします。

冬の展示会開催予定 11月7日(土)・8日(日)最終日3時終了予定

**中古除雪機・先行商談会開催中**

取扱メーカー  
 HONDA クボタ 共立 ヤナセ ワドー  
 フジイ ヤンマー ハスク 他

**(有)イシノ**  
 営業時間 8:30~18:00  
 年中無休 (82) 2214  
 妙高市東四ツ屋新田 206-6

産科 婦人科 **愛クリニック**  
 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

〈広告〉

〈広告〉

## 65歳以上の希望者を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

### ○対象者

市内に住所があり、接種日に満65歳以上のかた（心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当する場合は、満60歳以上のかた）

### ○実施期間

令和2年10月1日(木)～令和3年3月31日(木)（医療機関の休診日は除きます。）

### ○自己負担額（料金）

1,650円（生活保護世帯のかたは無料）

### ○注意事項

①この予防接種は義務ではありません。本人が希望する場合に限り接種できます。

②病気やアレルギーにより予防接種を受けられない場合があります。接種を受ける前に医師に相談してください。

### ○医療機関（市内医療機関のみ掲載 ※順不同）

医療機関	住所	電話番号
揚石医院内科小児科循環器科	妙高市石塚町1-14-8	☎70-1155
さくらい整形外科医院	妙高市栗原2-3-5	☎73-8899
塚田医院	妙高市柳井田町2-8-16	☎70-1888
愛クリニック	妙高市美守1-12-9	☎72-4103
はやつクリニック内科呼吸器科	妙高市朝日町1-10-3	☎72-8233
妙高診療所	妙高市葎生524-1	☎82-2045
平成クリニック	妙高市上町3-17	☎72-2639
県立妙高病院	妙高市田口147-1	☎86-2003
厚生連けいなん総合病院	妙高市田町2-4-7	☎72-3161

☎健康保険課 ☎74-0013



## 妙高警察署からのお知らせ

### ●『NTTファイナンス』をかたる詐欺

『NTTファイナンスお客様サポートセンター』と名乗る業者から「利用料金支払いの確認ができません」などと書かれたメールが届く事案が発生しています。表示された番号に電話をかけると電子マネーなどで支払いをするよう指示され、お金を騙し取られます。身に覚えのないメールに記載された電話番号には電話をせず、無視するようにしましょう。

### ●サポート詐欺

『サポート詐欺』とは、インターネット閲覧中に「ウイルスに感染した」などの警告画面を表示させることによってユーザーの不安を煽り、画面に表示された偽のサポートセンターに電話をかけさせ「遠隔操作でウイルスを駆除します」などと言って遠隔操作ソフトをインストールするよう促し、サポート料金として金銭を騙し取られる手口です。突然、警告画面が表示されたとしても、記載された電話番号に電話せず、すぐに画面を閉じるようにしましょう。

### ●早めのライトで「見る」「見せる」

10月半ばの日没は午後5時15分頃で、仕事を終えて帰宅する頃には暗くなります。ドライバーは、目安として「日没の30分前」にライトを点灯するようにし、歩行者は反射材を身に付けて、それぞれ自分の存在を周囲に知らせ、交通事故防止に努めましょう。

<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況（令和2年8月末現在）>

▶発生件数…33件（前年比+21件） ▶死者数…0人（前年同） ▶負傷者数…41人（前年比+21人）

☎妙高警察署 ☎72-0110



**妙高市限定** **家の片付け～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!

昨年度 **52件の実績**  
ヤスダでお得に!!

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

**年中活躍！秋からのインフルエンザ対策に**

人気メーカーの高機能空気清浄機  
ウイルスや細菌を強力抑制  
加湿機能や除湿機能付きもあります。

シャープ 「プラズマクラスター」搭載  
パナソニック 「ジアイノ」搭載  
ダイキン 「ストリーマ」搭載

見積無料！  
お気軽にご相談下さい

**ニジキ電気朝日町店**  
TEL.0255(73)7050 朝日町1-10-3

その他の  
お知らせ



陸上自衛隊関山演習場

10月の使用日程

内・時▼一般訓練：1日(木)～31日(土) ②飛行訓練：5日(月)～7日(水)、26日(月)～30日(金)

③射撃等訓練：1日(木)～11日(日)、18日(日)、21日(水)～24日(土)、26日(月)～30日(金)

他悪天候などで訓練を中止・日程変更する場合あり。演習場は原則立入禁止

陸上自衛隊高田駐屯地

☎025・523・5117  
市総務課☎74・0002

令和元年度の情報公開と個人情報保護の請求状況

【情報公開制度】

内請求状況：請求件数12件  
(公開6件、一部公開5件、非公開または情報不保有1件)

【個人情報保護制度】

内請求状況：請求件数3件  
(公開3件、一部公開0件、非公開または情報不保有0件)

☎総務課☎74・0004

市政

市図書館分室臨時休館

蔵書点検を行うため分室を臨時休館します。市図書館は期間中も開館しています。

▼妙高図書館：10月1日(木)

▼妙高高原図書館：10月8日(木)

☎市図書館☎72・9415

新潟空港行き乗継バスチケット

(ご利用ください)

新潟空港の利用者を対象に、おトクなバスチケットがスタートしました。県内高速バス上越線と新潟空港直行リムジンバスを乗り継ぐ場合に割引が受けられます。

他価格や購入場所などの詳細は、新潟空港ホームページをご覧ください。

☎県交通政策局空港課

☎025・280・5868

善意ありがとうございます

新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと、次のかたから温かい善意をお寄せいただきました。(敬称略)

内明治安田生命保険相互会社

：寄附金40万9900円

☎財務課☎74・0007

特集

市内の出来事

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

総務省では、10月を「受信環境クリーン月間」とし、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動に取り組んでいます。テレビ・ラジオの電波は、家庭用や工業用の電気製品から発生する電気雑音、不法無線局の発射電波など様々な要因により受信を妨害されることがあります。テレビが映らない、ラジオに雑音が入る場合にはご相談ください。

☎総務省信越総合通信局

(受信障害に関すること)

☎026・234・9991

(不法無線局に関すること)

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

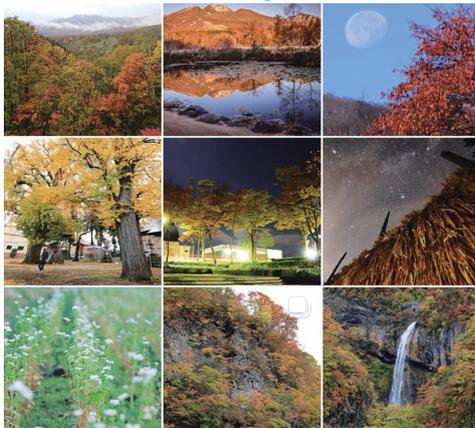
☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

☎026・234・9976

～ Instagram (インスタグラム) で「秋」の写真を募集中～



市は写真投稿アプリ「Instagram」を活用して、妙高市の魅力を再発見することや市民参加型の新たな情報発信の活性化を目的に9月から写真を募集しています！

今回は既に指定したハッシュタグを付けて投稿いただいた一部の写真をご紹介します！皆さんが考えた「秋」について、是非とも教えてください！妙高の秋をPRしましょう！皆さんからのご応募をお待ちしております！！

☎総務課  
☎74 - 0004



- 募集期間…11月15日(日)まで
- 募集内容…妙高の「秋」を連想させる写真  
※妙高市内で撮影されたものであれば撮影年度や撮影方法(スマホ、一眼レフなど)は問いません
- 応募方法…応募者自身が所有・管理するInstagram(インスタグラム)のアカウントにてハッシュタグ #myokopr 秋 を付けて投稿
- 応募資格…市内外在住や年齢などを問わず、どなたでも可能  
※投稿した時点で写真の活用方法は市に委ねることとします
- その他…投稿された写真は募集期間終了後に市のほうでハッシュタグにより検索・集約した後、その中から一部を選定して「市報みょうこう」などに紹介 ※写真の選定は市広報協力員などが実施予定

お知らせ

うぶぐえ・おくやみ

## ○人権について考える『シリーズ第6回 ～障がい者の人権を守ろう～』

平成28年4月に施行された「障害者差別解消法」は、行政や民間事業者等に対して、障がい者を不当に差別することを禁止するとともに障がい者が不便を感じないよう“合理的配慮”を求めた法律です。

しかし、今もなお社会の様々な場面で、暮らしにくさを感じているかたも少なくありません。

障がいの有無に関わらず、誰もがお互いの人格と個性を尊重し合いながら、共生して暮らせる社会づくりが求められています。



### Q 障がいを理由とする差別とは？

A 障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件をつけたりするような行為をいいます。

障がいのあるかたとコミュニケーションをしっかりとって、社会的障壁を取り除くために必要で合理的な配慮を行うことが求められます。

### Q 合理的な配慮とはどのようなものがありますか？

A 例えば、災害時の避難所で、聴覚障がいのあるかたに必要な情報を筆談でも伝えたり、車いすのお客様が来店した際、入店までの移動をサポートする、会議に視覚障がいのあるかたが参加するため、点字・拡大文字を使った資料を準備するなどの配慮になります。

### ●相談機関及び連絡先

☎ 上越地域の常設人権相談窓口（新潟地方法務局上越支局） ☎ 025-525-4163（平日8時30分～17時15分）

☎ 妙高市役所市民総合相談室 ☎ 0255-74-0042（平日8時30分～17時15分）

## 10月の各種相談日程

相談窓口名	日時	会場	申し込み	問い合わせ
障がい者合同就職面接会	10月8日(木) 13時30分～16時	上越市勤労身体 障害者体育館	不要	ハローワーク妙高 ☎73-7611
行政相談会	10月10日(土) 9時30分～12時30分	妙高支所 (妙高保健センター)	不要	市民税務課 ☎74-0042
人権・公証人相談会	10月10日(土) 9時30分～12時30分	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎74-0042
労働トラブル休日相談会	①10月10日(土) ②10月11日(日) 両日とも13時30分～16時	①長岡市中央公民館 ②新潟県庁	3日前の 17時まで	県労働委員会事務局 ☎025-280-5544
妙高地域出張 障がい者相談室	10月13日(火) 10時～14時	妙高支所 (妙高保健センター)	不要	福祉介護課 ☎74-0015
司法書士無料法律相談会	10月14日(水) 13時30分～15時30分	市役所相談室	10月9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	10月18日(日) 13時～16時	市役所相談室	10月14日(水) まで	市民税務課 ☎74-0042
就労出張相談会 15歳～49歳までの就労に 悩む本人または家族が対象	10月28日(水) 9時30分～11時30分	ハローワーク妙高	事前予約 (随時受付)	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	10月30日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	10月20日(火) まで	妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660

## 令和3年度 児童募集

定員70名

10月18日 学校説明会

募集要項配布開始 14:00～15:00 (多目的ホール)  
※活動参観は新型コロナウイルス感染症予防対策のため行いません。

募集締切 11月6日

入学選考日 11月29日

自分をつくり未来を拓く



上越教育大学附属小学校

上越市西城町1-7-1  
TEL 025-523-3610

上教大附小 検索



学校説明会事前申込み  
(当日受付あり)



※1年創造活動「はなやまぎぼ」

# 住み慣れた地域で共に

## 地域活動応援サイト「妙高山と共に生きる」を開設

市内で活動する市民活動団体や地域などの取り組みをはじめ、地域づくりに役立つ市の支援情報をタイムリーに発信するために、地域活動応援サイト「妙高山と共に生きる」を開設しました。



### 活動情報や団体情報を掲載しませんか？

活動内容の紹介や仲間の募集などの情報の掲載を希望される市民活動団体や地域などは地域共生課地域協働推進係(74-0063)までご連絡ください。

▲妙高山と共に生きる：  
<https://www.city.myoko.niigata.jp/activity-group/>

## 地域へのコミュニティ備品の整備が完了しました

市では、(一財)自治総合センターの「宝くじの社会貢献広報事業(宝くじの収益金を財源に実施されるコミュニティ助成事業)」の助成を受け、地域の維持・活性化を図るため、町内会などが地域づくり活動で使用する備品を整備しました。



### 【町内会など：整備した備品】

- 栄町町内会：草刈機 ●錦町町内会：ルームエアコン ●田町町内会：パイプ椅子・パイプ椅子用台車・机
- 学校町町内会：投光器・テレビ ●経塚町町内会：座椅子・掃除機・扇風機・折りたたみテーブル
- 高柳団地自治会：草刈機 ●七カ字協議会：ストーブ・座椅子 ●豊葦地区協議会：発電機
- 池の平公民館：イベントテント・ドラムグリル・クーラーボックス・ポータブルステレオ

▶問い合わせ…地域共生課 地域協働推進係  
 ☎ 74-0063 (メールアドレス: [chiikikyosei@city.myoko.niigata.jp](mailto:chiikikyosei@city.myoko.niigata.jp))

## 「園開放」・「子育て広場」をご利用ください

子育てに関する情報交換や相談の場として、お気軽にお出かけください。なお、利用にあたっては、検温、保護者のマスク着用や手洗い・消毒をお願いします。体調がすぐれない場合はご利用をご遠慮ください。

▶対象…入園前のお子さんと保護者、妊娠中のかた ▶利用料…無料 ▶その他…カメラ・ビデオ・おもちゃ・おやつ(お茶、ミルクは可)の持ち込みはできません。決まりを守り、お子さんの保育は保護者が行ってください。

【園開放】※時間は9時30分～11時(園の状況によって変更の場合あり)

園名	11月		12月		1月		2月		3月
第三保育園	4日(水)	17日(火)	9日(水)	25日(金)	5日(火)	19日(火)	4日(木)	18日(木)	2日(火)
矢代保育園	5日(木)	26日(木)	10日(木)	24日(木)	7日(木)	28日(木)	4日(木)	18日(木)	4日(木)
斐太北保育園	4日(水)	17日(火)	2日(水)	17日(木)	7日(木)	21日(木)	2日(火)	19日(金)	4日(木)
妙高保育園	4日(水)	16日(月)	2日(水)	14日(月)	6日(水)	18日(月)	2日(火)	15日(月)	1日(月)

【子育て広場】※時間は通常12時までですが、当面の間、11時30分とさせていただきます。

施設名	開催日・時間
さくらこども園	月曜日、木曜日、金曜日 (9:00～11:30) ※
よつばこども園	火曜日、水曜日、金曜日 (9:00～11:30) ※
和田にじいろこども園	月曜日、木曜日、金曜日 (9:00～11:30) ※
ひまわり保育園	火曜日、木曜日、金曜日 (9:00～11:30) ※
斐太南保育園	月曜日、水曜日、金曜日 (9:00～11:30) ※
妙高高原こども園	月曜日～金曜日 (9:00～11:30) ※
新井子育て広場 いきいきプラザ内(中町)	月曜日～金曜日 (9:00～12:00・13:00～16:00)
妙高子育て広場 ゆいの里妙高内(原通)	火曜日、水曜日、木曜日 (9:00～11:30) ※

▶問い合わせ…子ども教育課 幼児教育係 ☎ 74-0040 有線 2-3163  
 子ども教育課 子育て支援係 ☎ 74-0039 有線 2-3163

# 10月は食品ロス削減月間

「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が昨年、施行されました。この法律は、食品ロスの削減に向け、国や地方公共団体の責務などを明らかにするとともに、基本方針の策定や食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めています。法律の施行から1年となり、国全体で食品ロスの削減をより一層推進することが求められています。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。身近な「食品ロス」を通じて地球環境を考えてみませんか。



## 「フードドライブ」を実施します！

～ご家庭や会社で余っている食品を役立ててみませんか？

「フードドライブ」とは、ご家庭や社内で不要になった食品を、必要としている団体や個人に提供することで、食べられずに捨てられてしまう食品を減らす取り組みです。食べられるにもかかわらず、食品が廃棄されてしまう「食品ロス」が世界的に問題になっています。妙高市でも「食品ロス」削減を図るため、次のとおり「フードドライブ」を行います。寄付いただける食品がありましたら、ぜひお持ちください。皆様から提供いただいた食品は、市内の「こども食堂（あいあう食堂）」や「フードバンク」などの社会福祉団体を通じ、必要なかたへお届けします。

## 11月の資源物拠点回収（3カ所）に合わせて食品を収集

- 日時・場所 11月21日（土）妙高高原地域：妙高高原メッセ  
11月28日（土）妙高地域：妙高支所・新井南部地域：新井克雪管理センター  
※両日とも、午前9時～12時

- 提供いただきたい食品
  - (1) 箱や袋が未開封のもの
  - (2) 賞味期限があるもの（1ヵ月以上あるもの）
  - (3) 常温保存が可能なもの
  - (4) 食品表示があるもの（成分や製造元の表記） ※米（玄米）も可



- 受け取りできない食品
  - (1) アルコール飲料 (2) ノンアルコール飲料 (3) 生鮮食品（生肉、魚介類、生野菜など）
- 対象：妙高市民のかた、妙高市内の事業所や学校に通勤・通学しているかた
- その他：・受付は持ち込みに限り、郵送や宅配便での受付は行いません  
・市で引き取りに伺うことはできません

## 生ごみを減らすために家庭で心がけてほしいこと！

「食品ロス」を減らすためには「使いきり」「食べきり」が有効です。生ごみを減らすための「水きり」とあわせて「3きり」に取り組みましょう。

賞味期限と消費期限の違いをご存じですか。賞味期限は「おいしく食べられる期限」。消費期限は「食べても安全な期限」。賞味期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

料理が残ってしまったら、冷蔵庫などで保管し、早めに食べきりましょう。さらに別の料理にアレンジして食べきる工夫をしましょう。

また、生ごみをごみ袋に入れる前には、水分を「ぎゅっ」としぼってから出しましょう。

食品ロスに関する詳細はこちら▶  
(農林水産省ホームページ)



※食品ロスに関連するSDGsの項目

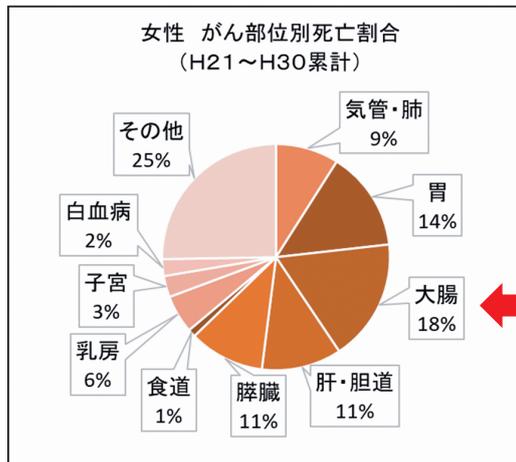
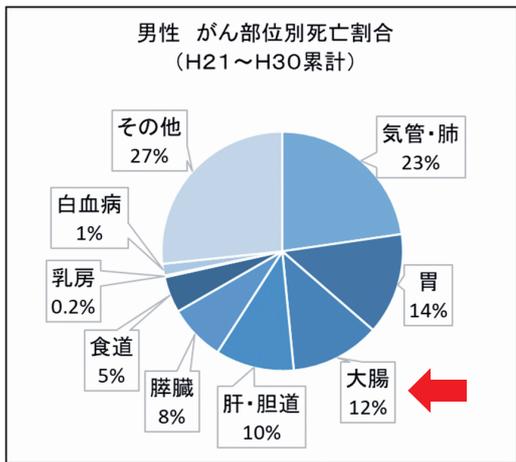
▶問い合わせ…環境生活課 環境衛生係 ☎ 74-0031

いつもの暮らしに  
**がん検診**  
受診で早期発見！

妙高市の **大腸がん** による **死亡率** は県内30市町村中  
**女性 1 位 男性 4 位**

日本人のおよそ2人に1人は、生涯において一度は「がん」にかかるであろうと推計されています。なかでも妙高市は、大腸がんで亡くなるかたの割合が、県内で女性は1位、男性は4位と高いことが特徴です。

また、妙高市の「がん」による死亡数を部位別にみると、男性は、肺がん・胃がんに次いで3番目に多く、女性は大腸がんが第1位です。(出典：新潟県福祉保健年報)



大腸がんは早期発見すれば完治できる確率が高いものの、自覚症状が出にくい「がん」のため、定期的な検診がとても大切です。「がん」と聞くと恐ろしいイメージが強いですが、早期に適切な治療を受けることで、体への負担を少なくすることができますとともに、生存率も高まります。

10月は 目指せ受診率50%！ がん検診強化月間です！

大腸がん検診の受診率は上昇傾向です！

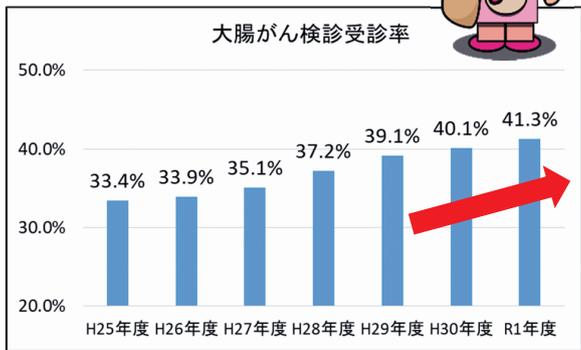
自覚症状がない元気なうちから、年に1度の定期的な検診を習慣にしましょう！

検診は2日分の検便を提出するだけ！

- ステップ1 ▶ 大腸がん検診の申し込みをする  
申し込み先：妙高市役所健康保険課 ☎74-0013
- ステップ2 ▶ 個人記録票に必要事項を記入する
- ステップ3 ▶ 検便容器に2日分の便をとる  
※提出日を含めて3日以内にとりましょう。
- ステップ4 ▶ 検便を提出する

妙高市大腸がん検診推進キャラクター

コロンさん



【提出先】①市役所1階 健康保険課 窓口 月～金曜日 8:30～17:15  
 ②妙高高原支所・妙高支所 窓口 月～金曜日 8:30～17:15  
 ③集団健診・予約健診会場  
 ※①、②はいずれも令和3年2月26日まで受付（祝日、12月26日～1月4日を除く）

※「精密検査を受ける必要がある」と判定された場合は、必ず医療機関で精密検査を受診しましょう。

大腸がん検診以外にも、乳がん・子宮頸がん・肺がん・胃がん・前立腺がん検診を実施しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



検診の詳細はこちら

▶ 問い合わせ…健康保険課 健康づくり係 ☎ 74-0013 有線 2-3371



# ～感染症予防のため体力維持を心がけましょう～ 「ウォーキング」で健康習慣！



新型コロナウイルス感染予防や真夏日などの影響から、外出する機会が減り、運動不足や食生活の乱れなどから、生活習慣病の悪化などの健康二次被害が懸念されます。

季節は秋に変わり、朝晩は涼しく、体を動かすには最適な季節となりました。秋の風景を楽しみながら、感染症に負けない体づくりと健康増進を目指して、ウォーキングを始めましょう。

## 感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加、生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈高齢者〉（筋力低下から）

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

## 運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上（感染に対する抵抗力）
- ➔ ストレス解消（メンタルヘルスの改善）
- ➔ 体重コントロール（生活習慣病の予防・改善）
- ➔ 体力の維持・向上（筋力の維持・向上）
- ➔ 血流の促進（腰痛・肩こりの改善、冷え性便秘の解消、良好な睡眠）

〈高齢者〉

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進



市では「いつでも」「どこでも」行えるウォーキングを推進しています。



「安全に運動・スポーツをするポイント」は、スポーツ庁のホームページを確認してください。

※「スポーツ庁」ホームページより引用

地域の「健康づくりリーダー」と一緒に、地域でのウォーキングの推進に取り組んでいます

## モデル地区『東雲町』の活動紹介



ウォーキングの『モデル地区』として、活動している東雲町では、6月から9月までの日曜日の朝7時から30分ほど月3回、町内のオリジナルコースを歩いています。若い方から年配の方まで、沢山の人が参加しています。

## その他の地区の活動紹介



- ・町内で、ウォーキングポイントカードを作成し、ウォーキングしてポイントを貯め、景品と交換できる活動を行っている。
- ・ラジオ体操をした後に、ウォーキングを30分行う。
- ・地域でのウォーキング講習会を開催。
- ・町内オリジナルウォーキングコースを作成。

現在、82人の健康づくりリーダーが地域で活動を行っています。  
みなさんも、一緒にウォーキングを行いましょう！！

▶ 問い合わせ…健康保険課 健康づくり係 ☎ 74-0013 有線 2-3371



受けつぎ はぐくもう

# 妙高市民の心

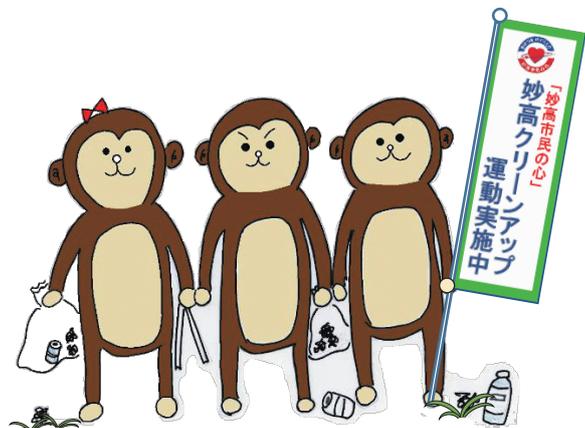
思いやりや感謝の気持ち、家族や地域の絆を大切にする「妙高市民の心」。

今回は、10月以降の運動について、お知らせします。

## ◆10月は強化月間です！

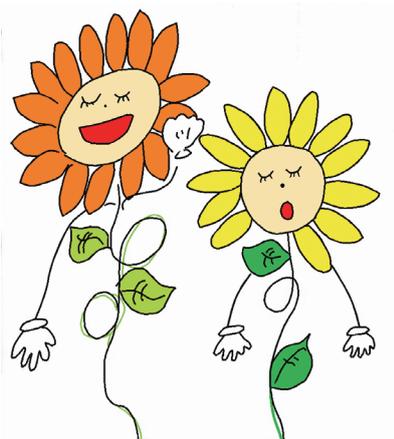
10月は「妙高市民の心」の推進を集中的に取り組む強化月間です。

10～11月は「ごみを拾おう、花を植えよう」を重点項目として取り組みます。地域や事業所で行う清掃活動に参加したり、家や職場の掃除に力を入れるなど、いつもより「環境美化活動」に意識を向けてみましょう。



(新井高校生徒がデザインしたイラスト)

## ◆秋のALL妙高クリーンアップ運動



(新井高校生徒がデザインしたイラスト)

「秋のALL妙高クリーンアップ運動」を実施いたします。地域で行っている一斉清掃や、事業所で実施しているごみ拾いなどの環境美化活動を、「妙高市民の心」推進の6本柱の1つ「ごみを拾おう、花を植えよう」に位置づけ、参加する皆さんに市民の心を意識してもらい取り組みです。

「妙高市民の心」の推進に向け、皆様のご協力をお願いいたします。

※強化月間やクリーンアップ運動の間中は、多くの市民の皆さんの意識を高めるため、のぼり旗やポスターなどの掲示をお願いいたします。

## 「思いやりの心」を大切にしよう

新型コロナウイルスに感染したかたやその家族、医療従事者など、特定の人や団体、職業に対する誹謗中傷や差別は絶対に許されるものではありません。「みんなが言っている」「SNSに載っていた」などの不確かな情報を拡散することは、不当な差別や偏見につながります。

みんなが不安に思っている、こんな状況だからこそ「思いやりの心」を持ち、冷静に行動しましょう。



▶ 問い合わせ…生涯学習課 生涯学習推進係 ☎ 74-0034 FAX72-3902

市政

特集

市内の出来事

お知らせ

つぶごとえ・おくやみ

# 市長への手紙

市民の皆様には、日頃から市政運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

市では、人と自然が調和し、全ての生命を安心して育むことができる地域「生命地域創造都市 妙高」を目指し、まちづくりを進めています。より良いまちにするために、多くの皆様からのご意見・ご提案をお待ちしています。

妙高市長 入村 明

お寄せいただいたご意見・ご提案は、責任を持って回答しますので、必ず住所・氏名・電話番号をお書きください。匿名など連絡先が不明なものは回答しません。また、いただいたお手紙・お答えした内容は、個人情報を除いて広報紙・市ホームページなどで公表する場合があります。

▶問い合わせ…企画政策課未来プロジェクトグループ  
(☎74-0044 ファクス72-9841 Eメール kikakuseisaku@city.myoko.niigata.jp)

(ごめいせ)

9 4 4 8 7 9 0

妙高市栄町5番1号

妙高市長

入村 明  
行 ぎ

(ごめいせ)

料  
金  
受  
取  
人  
払  
郵  
便

高田高承認  
1398

差出有効期間  
令和3年3月  
31日まで有効  
(切手をばらばらに  
お出し下さい。)



(やまおり)

皆様のご意見・ご提案などをお寄せください。

線に沿って切り取り、のり付けしてから投函してください。  
ファクスをお持ちのかたは、この面だけ送信していただいても構いません。

市長への手紙

令和 年 月 日

住 所 〒 \_\_\_\_\_

妙高市

氏 名 \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

ファクス： \_\_\_\_\_

(6777)

(6777)

(のりしろ)

## 元気なよ子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

小林 武瑠・彩(朝日町2) 男子・風雅(ふうが)  
 越阪部 圭・瞳(栄町) 女子・花音(かのん)  
 星野 精一・陽子(白山町2) 男子・光希(こうき)  
 岩澤 好彰・香織(美守1) 女子・虹葉(ななは)  
 小林 大尉・真奈美(美守2) 男子・頼登(らいと)

太田 憲介・恵子(高柳1) 女子・乃衣(のい)  
 加藤 貴洋・記代子(西野谷) 男子・煌樹(こうき)  
 関原 悠・真由子(栗原1) 男子・蒼(あおい)  
 竹内 瑞景・涼香(柳井田町2) 女子・穂乃花(ほのか)  
 鴨井 翔太郎・理沙(田口) 女子・蒼(あお)  
 深谷 仁彦・みゆき(赤倉) 女子・紗世(さよ)  
 西山 明宏・仁美(関山) 女子・巴捺(はな)  
 池田 義直・絵美(上中村新田) 男子・優(ひろ)

## ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

上野 昭雄(79歳) 東雲町  
 岡田 みわ子(78歳) 白山町2  
 山田 直司(86歳) 白山町2  
 小島 仁子(81歳) 新井  
 山中 久二(81歳) 小出雲1

西脇 慶一(78歳) 小出雲2  
 大谷 よゑ乃(99歳) 小出雲3  
 平井 ミト(95歳) 石塚町1  
 泉本 俊夫(83歳) 中央町  
 内田 久子(97歳) 志  
 丸山 正由(87歳) 両善寺  
 倉俣 ヒサ子(93歳) 上新保  
 葉吹 富美子(91歳) 上新保  
 石田 貞夫(84歳) 楡島

笠原 賢一(72歳) 関川  
 竹田 正彦(86歳) 関川  
 岩銅 慶治(84歳) 二俣  
 板倉 榮維子(84歳) 赤倉  
 関原 政巳(91歳) 葎生  
 霜鳥 正弘(78歳) 花房  
 望月 千尋(93歳) 大鹿

※8月16日から9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

## みょうこう「食の歳時記」～季節の食<芋の年とり>～

秋は、実りの秋と言われるように、さつまいも、さといも、栗、さんま、ぶどう、梨などさまざまな食材が旬を迎えます。

その中でも、「さつまいも」や「さといも」は、栽培のしやすさから、栽培している家庭も多く、子どもから大人の女性に人気がある食材でもあります。

旬の時期は、種類や地域により異なりますが、妙高では、10月13日頃が「芋の年とり」と言われ、この頃になると、よく実り、おいしい時期になるので、畑から掘っても良いとされています。

「さつまいも」や「さといも」は、種類が豊富なので、自分好みの芋を探してみてもいいでしょうか。

## 食欲の秋にぴったり！～芋を使った料理のレシピをご紹介します～

### ■さつまいもごはん(2合分)

(材料)

・米 2合  
 ・さつまいも 小1本(約150g)  
 ・塩 小さじ1/2  
 ・酒 大さじ1  
 ※お好みで、ごま塩少々

(作り方)

- ① 米を研ぎ、2合の目盛りに合わせ水を入れ、30分くらい浸水させておく。
- ② さつまいもは、よく洗い、いもの両端を切り落とし、皮ごと1～1.5cm角に切る。水を入れたボールに、切ったいもを入れ、水に数分さらし、水を切る。
- ③ ①に塩、酒を入れ、かき混ぜ、米の上に②のいもをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体を底からさっくり混ぜ合わせ、出来上がり。

※お好みでごま塩をかける。

<ひと工夫>

しょうゆ味に変えてもおいしいです。

さつまいもごはん→



### ■さといもの甘辛揚げ(4人分)

(材料)

・さといも 中4個  
 ※または、やつがしら(八頭)の小芋  
 ・片栗粉 適量  
 ・揚げ油 適量  
 ・砂糖 小さじ1  
 ・みりん、しょうゆ 各大さじ1  
 ・水 大さじ3  
 ・白いりごま 小さじ1

(作り方)

- ① さといもは皮をむいて乱切りにする。
- ② 油を170℃に熱し、さといもに片栗粉をまぶしてじっくり揚げ、取り出して油を切る。
- ③ 鍋に、砂糖・みりん・しょうゆ・水を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら②のさといもを戻して、ごまを入れて煮からめたら出来上がり。

<ひと工夫>

調味料に酢を小さじ1/2加えてもおいしいです。



↑さといもの甘辛揚げ

# 輝け！妙高人

田村英幸さん 44歳  
 (たむら ひでゆき)  
 窪田新田在住 専業農家

※今月は専業農家の傍ら、地域活性化にも貢献した、まさに「中年の星」である男性をご紹介します！



※市広報協力員の宮越さんが田村さん取材しました

## 農業との関わり

市内の農業関連施設で4年勤務したあと、一念発起して自ら法人化し、さらに直売所を運営する道を選びました。現在は、ナスやキャベツなど野菜の畑作を中心に忙しい日々を送っています。栽培した野菜は自分のもの以外に近所のかたのものもお預かりした上で上越市の商業施設へほぼ毎日納品しています。午前は畑にいて、午後は配達するような感じですね。

## トレイルランニングとの出会い

毎年開催されている「信越五岳トレイルランニングレース」でスタッフとして関わった際に選手が頑張る姿やどんなに疲れていてもスタッフへの感謝を示す様子に感銘を受け、それからずっと当日スタッフの他にコース整備作業のお手伝いにも参加しています。今年大会自体は残念ながら中止になってしまいました。来年以降の開催を目指して継続して実施されています！

## 地域を愛する強い思い

地元の消防団で分団長を務めたり、青年会議所のメンバーとして活動したり、さらに環境サポーターズやサトヤマンといった地域に根差した行事やボランティアにも積極的に参加しています。また、一昨年に県内で発生した、子どもが巻き込まれた痛ましい事件を機に有志を募って「防犯パトロール隊」を結成しました。これはランニングを実施する際に専用のビブスを着用しながら子供の見守りをしたり、各地域の中で不審な点などないかを確認する「ながら」活動として、約20人から協力してもらっています。

## これから先の目標は？

トレイルランニングレースで100キロ(160キロ)を完走することです！さらに農業振興にも貢献したいと考えています。そして愛する妙高で皆が元気にそして安心して過ごせるように様々なチャレンジをしています！



※息子さん(次男)を抱いたまま、稲刈り作業を行う田村さん

# 図書コーナー

～新しく入った本(一般書)～

- 世界同時破産! ...浅井 隆
- 子育てベスト100 ...加藤 紀子
- ドキュメント武漢 ...早川 真
- もちぷるレシピ ...柳瀬久美子
- 妖しい戦国 ...東郷 隆
- 断罪 ...石川 智健
- 陽眠る ...上田 秀人
- スキマワラシ ...恩田 陸
- 百年と一日 ...柴崎 友香
- 浅田家! ...中野 量太
- 食王 ...榎 周平
- オールドタイムズ ...本城 雅人
- ミライヨウム ...水沢 秋生
- 音速の刃 ...未須本有生
- 哄う北斎 ...望月 諒子
- 女だてら ...諸田 玲子
- 大江戸火龍改 ...夢枕 獏
- こころの相続 ...五木 寛之

—幽霊屋敷怪談—  
 『そこに無い家に呼ばれる』  
 三津田 信三 著  
 中央公論新社 刊



—佐渡が舞台—  
 『スイマー』  
 高田 由紀子 著  
 ポプラ社 刊



※最新情報はこちらから

～さまざまな読書法～

- 読む力が未来をひらく...脇 明子
- 人をつくる読書術 ...佐藤 優
- 見る読書 ...榎原 英資
- 本をどう読むか ...岸見 一郎
- 喰らう読書術 ...荒俣 宏

～新しく入った本(児童書)～

- 水害の大研究 ...PHP研究所
- 消えた落とし物箱 ...西村 友里
- あるひあるとき ...あまんきみこ
- ひみつだからね ...軽部 武宏
- ぞぞぞでんしゃ ...薫 くみこ
- あかいしろくま ...柴田ケイコ
- つかまえた ...田島 征三
- みどりのほし ...林 木林
- まっている。 ...村上 康成
- はつめいたいかい...ピップ・ジョーンズ
- びーだまふくろう...マランク・リンク

問い合わせ先：図書館本館 Tel 72-9415

## 編集後記

●妙高市広報協力員の宮越です。この夏から本格的に活動を始めた広報協力員！紙面のレイアウトや内容についての協議など、市民の皆さんに分かりやすく親しみやすい広報作りのため活動を行っています。今回の「輝け！妙高人」のコーナーでは田村英幸さんと対談させて頂きました。この他にも協力員のアイデアによるインスタグラムの活用も行っていきますので、ぜひチェックしてみてください！



# 人口の動き

令和2年9月1日現在

総人口	3万1515人 (-27)	
男性	1万5320人 (-2)	
女性	1万6195人 (-25)	※カッコ内は前月との比較
世帯数	1万2417世帯 (+3)	