

諦
め
な
い
心



市報

「生命地域創造」

みようこう

令和3年2月号 No.191

目次

- 3 市内の出来事
- 4 特集記事①「雪国で安心して暮らすために」
- 6 特集記事②「SDGsのまちづくり」
- 8 お知らせ
- 19 うぶごえ・おくやみ、食の歳時記
- 20 輝け！妙高人、図書

今月の表紙「諦めない心」

今月の表紙は、箱根駅伝の様子です。『青学駅伝チームのユニフォームに「妙高市」のロゴと夢をのせて！』をメインテーマに、市民の皆様並びに関係者の皆様からの多大なる応援を頂き、ランナーと共に妙高市のロゴ（市名と市章）が新春の箱根路を疾走しました。

今回の復路優勝と総合4位の快走は、私たちに夢と感動を与えていただきました。また、選手を信じる監督の思いと監督を信頼する選手の姿に胸を打たれたのは、妙高市民のみならず全国の駅伝ファンも同じ思いだったのではないだろうか。

最後まで諦めずにとにかく前に進む選手の皆さんの姿に、「絆」や「団結」の大切さとともに「諦めない」ことの重要性を改めて認識させられました。

新型コロナウイルス感染症予防や豪雪対応など、何かと苦労が多い冬となっていますが、私たち妙高市民も一丸となってこの難局を乗り越えていきましょう。

なお、青山学院大学との連携内容の詳細などは、3月の市内の出来事でもご紹介していますので、ご覧ください。

シリーズ「免疫力を高めて健康を守ろう！」

第5回 免疫細胞が元気になる『からだを冷やさない生活』

「からだを冷やさないこと」も免疫力を上げるポイントの一つです。体温が1℃下がると免疫力は30%下がり、逆に1℃上がると免疫力は一時的に5～6倍に上がるといわれています。しかし、体温が上がるということは、その分エネルギーを消費するということ。自分の体力を考えて、無理しすぎず、心地よくからだを温めることが大切です。

からだを温める4つの方法

1 朝食を食べて体温アップ

朝食を食べることで体内時計がリセットされ、一気に体温が上がります。起床後1時間以内の朝食は、さらに効果アップ！糖質とたんぱく質を組み合わせた朝食（ごはん＋納豆、パン＋チーズなど）がおすすめです。

2 運動で筋肉をつける

筋肉は人体最大の熱産生器官！ウォーキングは早歩きで、冬期間はおうちで筋トレや階段の上り下りがおすすめです。



3 お風呂で温まり、リラックス

お風呂に入り、体を芯まで温めることで血流が良くなり、免疫細胞が活性化します。39～41℃で15～20分の半身浴は体を温めるだけでなく、睡眠の質を高めるためにもおすすめです。



4 ストレスと上手に付き合う

強いストレスがかかると血管が収縮して血流が悪くなり体温は低下しますが、ストレスが全くないと脳の血流が悪くなり産熱量が低下します。人との交流や適度な活動でほどほどのストレスを感じ、また、強いストレスには自分流の解消法を持つことが大切です。

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▶



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

▶ 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

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。

妙高市役所 facebook アカウント



妙高市役所

検索

市内の出来事



市のロゴを胸に箱根駅伝で快走! ～青山学院大学×妙高市 連携協定を締結～

青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）は、杉野沢地区を拠点に毎年夏合宿を行っていることもあり、当市との縁も深いものとなっていました。

そのような経緯もあり、昨年11月27日に妙高市が有する自然・伝統・文化といった観光資源と青山学院大学が有する知的資産と人材を有効に活用し、相互の交流・発展を図ることで、地域社会への貢献と人材育成に寄与することを目的とした連携協力に関する協定を締結しました。さらに今季から大学駅伝のユニフォームにスポンサーのロゴが付けられるということで、青山学院大学の原晋監督からオファーがあり、協定に基づく取組の一環として、青山学院大学が箱根駅伝で使用するユニフォームに市の指定するロゴマーク（市名と市章）を表示しました。

1月2日・3日に開催された箱根駅伝において、青山学院大学は見事に復路優勝と総合4位を飾り、全国に妙高市をPRすることができました。

これらは、市民や民間事業者の皆様からご協力をいただきながら、「スポーツ等合宿の郷づくり」を積極的に推進してきた成果の一つであり、あわせて、『妙高に縁ある青学駅伝チームとタイアップ! 「妙高市」を全国区に!!』と題したクラウドファンディング(インターネットなどを通じた寄付)も目標額を達成することができました。ご支援をいただいた皆様に感謝いたします。



▲昨年夏に市内で青山学院大学陸上競技部が合宿を行う様子



▲経緯などの詳細はこちらからも
※市ホームページ

▲リモートでの調印式で署名を行う入村市長

スポーツ振興や発展に多大なる寄与

～功労者等表彰の受賞者・団体をご紹介します～

【生涯スポーツ功労者表彰：平井 俊雄さん（石塚町）】

（公財）新潟県スキー連盟常務理事などを歴任し、地域におけるスポーツの健全な普及や発展に貢献し、スキー競技を通じてスポーツの振興に顕著な成果をあげたことが評価され、文部科学大臣から表彰されました。

【生涯スポーツ優良団体表彰：妙高原ジュニアスキー育成会】

地域におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、ジュニアスキー育成を通じてスポーツの振興に顕著な成果をあげたことが評価され、文部科学大臣から表彰されました。

※会長の野本和博さんが伝達式に出席

【スポーツ推進委員功労者表彰：笹川 裕子さん（関山）】

妙高市スポーツ推進委員連絡協議会副会長として活躍中。30年以上の長年にわたり生涯スポーツの普及に貢献されたことが評価され、（公社）全国スポーツ推進委員連合から表彰されました。

【新潟県スポーツ推進委員協議会表彰：熊倉 学さん（高柳）】

妙高市スポーツ推進委員連絡協議会委員として活躍中。10年間の勤続により、生涯スポーツの普及に貢献されたことが評価され、新潟県スポーツ推進委員協議会から表彰されました。



▲1月7日に市役所で開催した表彰状伝達式では川上教育長から受賞者に表彰状が手渡されました



▲左から野本さん・平井さん・笹川さん・熊倉さん

雪国で安心して暮らすために

今冬の豪雪で積雪が260㎝を記録した新井地域において、1月10日に災害救助法が適用されました。さらに尊い命が失われる除雪中の事故や建物の損壊被害も発生しています。

近年、暖冬少雪の影響で経験がなかった1月の早い時期での多量降雪によって、雪自体には慣れてはいるはずの市民の皆さんも日常生活への不安を抱えていることと思います。

今回は雪国妙高に必要な不可欠である「除雪」を改めて、様々な視点から取りあげ、雪から大事な生命や財産を守るための備えや心構えをお伝えします。

高速道路で発生した立ち往生 ～身近でも起きています～

昨年12月中旬に新潟県内の高速道路で発生した立ち往生は関越道がクローズアップされましたが、市内の上信越道においても断続的な降雪で「除雪」が追い付かないことが一つの要因として発生しました。実際に車内で一晩を過ごしたかたにその時の感想や万が一、そのような場面に遭遇した際に役立つであろう持ち物などについてのお話を伺いました。

当時の車内にて撮影した様子



<市内在住 40代男性の体験談>

当日は仕事の後、上信越道を利用しました。普段なら国道を利用しますが、この時は急いで帰宅する必要があり、妙高原インターに向かう途中の妙高SA付近で立ち往生に巻き込まれてしまいました。約12時間、車の中で1人でのことになりましたが、幸いにもガソリンがほぼ満タンであったことや車内に飴玉や職場で使っている飲み物ボトルに残りがあり、それらを飲食することができました。さらに車内で携帯電話の充電ができる環境があったことも助かりました。逆に言えば、上記の備えがなければ、どうなっていたんだろうと、冷静に振り返ると考えてしまいます。

安心安全な生活のために！～今一度、基本事項の確認を～

<道路などの除雪作業を安全に効率よく実施するためのお願い>

- ▶ 車道や歩道に雪を出さないでください。
- ▶ 道路除雪による住宅などの入口部分の雪処理にご協力ください。
- ▶ 車道や歩道上に物を置かない、路上駐車をしないでください。
- ▶ 道路に飛び出た枝や屋根の雪などの撤去にご協力ください。
- ▶ 除雪車の周りに近づかないでください。
- ▶ 除雪作業中の片側通行にご協力ください。

<家などの除雪作業を安全に行うためのお願い>

- ▶ 除雪機に詰まった雪の除去は、必ずエンジンを止めて行ってください。
- ▶ 作業をやむをえず1人で行う場合は、家族や隣近所に声を掛けて行ってください。
- ▶ 作業を行う前に流雪溝や水路などの危険箇所を確認してください。
- ▶ ハシゴはしっかり固定し、昇降時は特に注意してください。
- ▶ 軒下での作業は、屋根からの落雪に注意してください。
- ▶ 高所作業中は足を滑らせないように注意し、ヘルメットや命綱などの安全対策を行ってください。
- ▶ 無理をせず、こまめに休憩をとってください。

<流雪溝の使用に関するお願い>

- ▶ 流雪溝のつまりや事故を防止するため、流雪溝を使用する時は、必ず決められたルールと時間を守ってください。
- ▶ 過度の投雪や十字枠の取り外しは絶対にしないでください。
※十字枠をしていることで通学中の児童が落下せずに事故を防げた事案があります

<融雪時期に気をつけてほしいこと>

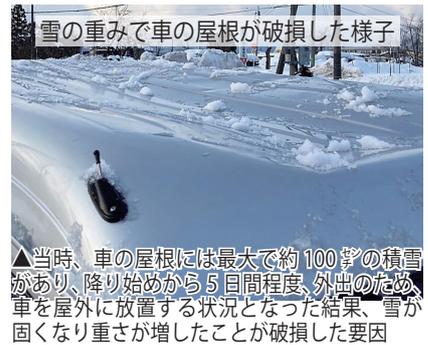
気温が上昇すると、雪解けにより雪崩や河川及び用水の増水による被害が発生するおそれがあります。雪崩の兆候や危険な場所を確認したら、すぐに避難して市役所へ連絡してください。また、雪壁の崩落や屋根からの落雪による被害も心配されます。特に通学路は子どもに対する見守りなどで事故の未然防止に努めてください。



深夜から作業にあたる除雪車

【市道除雪を行う基準】
 道路除雪は、交通を円滑にするほか、火災時の消火活動や、ごみ収集など冬期間の市民の皆さんの生活をスムーズにするために重要なことです。市では、毎年除雪計画を策定し、市道除雪を行っています。

市道除雪の除雪車の出動基準は、降雪が約10センチに達したら、除雪作業を開始します。また、早朝除雪は、新井・妙高地域は、午前7時まで、妙高高原地域は、午前6時30分までに除雪を完了するよう努めているところです。



雪の重みで車の屋根が破損した様子

▲当時、車の屋根には最大で約100センチの積雪があり、降り始めから5日間程度、外出のため車を屋外に放置する状況となった結果、雪が固くなり重さが増したことが破損した要因

【車の雪を放置すると】

車体に掛かる影響はもちろんです。寒さによる雪の凍結で車体に凍り付いていけば、その雪を取り除く時に塗装面を傷つけかねません。

また、走行前に雪は完全に屋根から取り除いておきましょう。屋根の上に雪を乗せたまま走行するとブレーキをかけたときに屋根雪がフロントにずり落ちて、前が見えなくなる可能性があります。さらには、高速道路などスピードが出ている状態で屋根に雪が残すと、雪を後ろに吹き飛ばし、後続車に迷惑をかけてしまう事があります。

市内の出来事

特集

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

初めての「豪雪」を経験中
 ～広報協力員が移住者目線で考えてみました～



妙高市広報協力員 上田 有紀 さん

▲妙高に来て、初めて見た「消雪パイプ」！
 雪がみるみるうちに消えていくことがすごい！
 地下水を活用して、こんなことができるとは！

【上田さんと雪の関わり】

一昨年の秋に、大阪から妙高市に移住してきましたが、昨冬は少雪の影響でほとんど除雪することがありませんでした。それが今冬ではいきなり、まとまった雪が降ってきて、かなり驚きました。

ただ、周囲の地元のかたにお聞きすると、昔はもつと降っていたということとさらに驚いています。大阪で雪を経験したことはありましたが、わずか数センチや雪が舞う程度でした。

＜雪国で暮らしてみた感想＞

多くの雪が降っても、すぐに除雪車が来てくれてありがたいと思いました。とても大きな車両なのに軽々と運転しているオペレーターさんの技術はすごいです！さらに流雪溝の便利さですね。夏の時は、気付かざりませんが、冬になった時はほんとうに助かりますね。このような「豪雪」の中でも通常の暮らしが出来ることは素晴らしいですし、市民の皆さんが協力しながら除雪している姿はとても頼もしかったです。妙高は雪に強い印象を持ちました。



▶この時期の雪道を走っていて、困っていることは道路の道幅が狭くなっていることや、雪の壁で歩行者や横から来る車が見えづらくなっていることですね。とにかく運転は慎重にそして、ゆとりを持つように心がけています。

◀車の上の雪はふわふわで思ったより降ろしやすかったです。積もったら、必ず毎日除雪するようにしていました。私は一軒家ではないですが、一軒家のかたと、屋根や車庫の除雪などもあると考えると本当に大変だと思います。少しだけスノーダンプを使いましたが、とても重かったです。



【問い合わせ先】

- ▶除雪全般に関すること 建設課 雪水対策係 ☎ 74-0024
 ※除雪に関する情報については市ホームページからもご覧いただけます→
- ▶雪崩の兆候や危険箇所の発見時 建設課 建設係 ☎ 74-0023
- ▶豪雪災害対策本部に関すること 総務課 危機管理室 ☎ 74-0002



▲新潟県の雪情報も各種情報を提供中

進めています！SDGsのまちづくり

された世界共通の目標「SDGs」の理念です。
社会の課題解決に取り組むなど、持続可能なまちづくりを進めています。

SDGs達成に向けた取り組み

今年度よりスタートしている第3次総合計画ではSDGsの視点を取り入れ、達成に向けた様々な取組を行っています。
ここでは市内での取組の一部を紹介します。

「妙高市民の心」推進活動を実施（通年）



妙高市を次世代へ引き継いでいくため、家庭・学校・職場・地域が一体となって、この地に受け継がれてきた豊かな心を「妙高市民の心」として継承し、広める活動を行っています。



地元住民と事業者の協働による駅前植栽活動

市内の出来事

特集

フードドライブを実施（10月、11月）



フードドライブとは、ご家庭など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組です。食べられるにもかかわらず、食品が廃棄されてしまうことが世界的に問題になっています。

市でも食品ロスの削減を図るため、フードドライブを行い、市内のこども食堂（あいあう食堂）へ提供するとともに、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した。

お知らせ

つぶごえ・おくやみ

市内郵便局と包括連携協定を締結（12月）



これまで郵便局とは、災害時における相互協力、ごみの不法投棄などの情報提供、子どもの安全や高齢者の見守りについて、個別に協定を締結し、連携を図ってきました。

このたびの包括連携協定では、これらに加え、ゼロカーボンの推進、自然環境の保全などのほか、感染症対策についても力を合わせていくということで合意し、SDGsの達成に向けた取組を共に推進していくこととしています。



妙高市と日本郵便株式会社妙高市内郵便局との包括連携に関する協定締結式



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
妙高市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。
Myoko City supports sustainable development goals.

妙高市を未来に引き継いでいくために。

誰ひとり取り残さない。これは、2015年に国連で採択
妙高市でも、SDGsの理念を皆さんと共有し、地域や



そもそもSDGsって何？

SDGsとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称で、2030年までに、貧困や不平等・格差、気候変動などの地球上の様々な問題を解決することを目指す世界共通の目標です。

SDGsは誰が取り組むの？

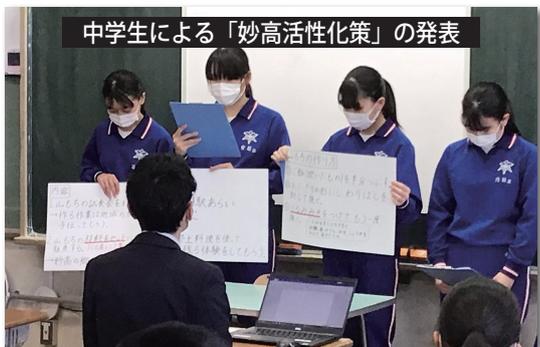


私たち一人ひとりです。SDGsの達成のためには、国や自治体、企業だけでなく、個人の取組も必要不可欠です。

市内の中学校でも

取り組んでいますSDGs

市内中学校では総合学習の一環として、地域の良さと課題を考えながら、将来の妙高市のために自分たちにできる活動を検討し、取り組んでいます。



**お知らせください
SDGsの取組事例**

SDGs達成のためにできること

妙高市を未来へ引き継いでいくためには、一人ひとりの想いや行動が必要不可欠です。

私たち一人ひとりに何ができるのか、未来のために行動を起こしてみませんか。

Step.1 : SDGsを知る

まず大事なことは、SDGsを知り、自分の意識を変えることです。私たちの生きる世界は、このままでは経済的にも環境的にも破綻してしまいます。

世界で起きている問題に関心を持ち、現実を知り、未来を想像することで、一人ひとりがSDGsの必要性を理解して行動に移すことができます。

Step.2 : 自分にできることを考える

このままでは世界が、妙高市が持続できないという現実を知ったあとは、未来のために自分たちに何ができるかを考えてみましょう。

環境問題や社会問題など、個人が取り組むには大きい問題に感じるかもしれませんが、一人ひとりの意識改革が、未来に大きな変化をもたらします。

Step.3 : 意識して行動する

妙高市の代名詞「自然」をこの先も守っていく。その想いが子どもや孫たちに代々引き継がれていくように、私たちができること。持続可能な世界、そして妙高市をつくっていくためには、「環境のことを考えてエコバッグを持ち歩く」、「食品ロスを減らすためにすぐ使う食品は賞味期限が近いものを買う、残さず食べきる」など、普段の生活の中に少しの意識をプラスして行動することからでいいのです。世界の変化はあなたから始まります。

皆さんのSDGsに関する取組を広く発信していくため、「SDGsに関するこんな取組をしているよ！」などの情報をお知らせください。団体・個人は問いません。持続可能な妙高市の実現に向け、SDGsに共に取り組みましょう！

問い合わせ：企画政策課政策調整グループ (☎ 74-0005)

令和2年分所得税申告・令和3年度市県民税申告

申告期間は2月16日(火)～3月15日(月)

確定申告書はe-Tax(電子申告)または郵送をご利用ください。

自宅のパソコンやスマートフォンから、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」にアクセスして確定申告書を作成し、e-Tax(電子申告)または郵送によって提出することができます。

国税庁ホームページでは、スマートフォンでの申告方法から、所得の種類ごとの「確定申告書作成コーナー」の入力方法まで、自宅で確定申告書を作成するための一連の流れを動画でご確認いただけます。

確定申告書作成コーナーと電子申告は、申告期間中24時間いつでもご利用いただけますので新型コロナウイルス感染症予防の観点からも、ぜひご利用ください。

電子申告のご利用方法など詳しくは、市報1月号または市のホームページをご覧ください。



国税庁ホームページ
(確定申告動画)



市ホームページ
(電子申告)

申告期間中の地区割日程は、次のとおりです。

指定日に都合が悪い場合は、2月19日(金)までは会場が大変混みあいますので、2月22日(月)以降にご来場ください。

●市役所本庁舎会場(コラボホール) 午前：8時30分～12時 午後：13時～16時30分

開催日	対象地区	開催日	対象地区
2月16日(火)	(午前) 東雲町・中宿	3月2日(火)	(午前) 西条・上新保
	(午後) 朝日町・上町・乙吉		(午後) 吉木
2月17日(水)	(午前) 美守3丁目・大字美守・川上	3月3日(水)	(午前) 白山町2丁目
	(午後) 青田・上四ツ屋・谷内林新田・ 上八幡新田・坂井新田・上百々		(午後) 志
2月18日(木)	(午前) 諏訪町	3月4日(木)	(午前) 下町・両善寺
	(午後) 梨木・猪野山・小丸山新田・ 土田・三ツ俣		(午後) 石塚町
2月19日(金)	姫川原	3月5日(金)	(午前) 広田町・国賀・飛田新田・ 大字新井
2月22日(月)	(午前) 白山町1丁目・渋江町		(午後) 学校町
	(午後) 白山町1丁目・東志・菅沼・中町・ 栄町	3月8日(月)	(午前) 十日市・宮内
2月24日(水)	(午前) 小出雲1丁目・小出雲3丁目・ 大字小出雲	3月9日(火)	(午後) 高柳
	(午後) 小出雲2丁目・中川	3月10日(水)	(午前) 美守1丁目・美守2丁目
2月25日(木)	(午前) 雪森・飛田・南葉町	3月11日(木)	(午後) 長森・藤塚新田
	(午後) 関川町・広島		(午前) 白山町3丁目
2月26日(金)	(午前) 白山町4丁目	3月12日(金)	(午後) 北条・三本木新田・西野谷
	(午後) 窪松原・上中		(午前) 田町・西野谷新田
3月1日(月)	(午前) 大崎町・五日市	3月15日(月)	(午後) 錦町・経塚町・西菅沼新田
	(午後) 中央町・岡崎新田・籠町・神宮寺		(午前) 末広町
			(午後) 栗原
			(午前) 月岡・大字柳井田
			(午後) 柳井田町・東陽町・工団町

●新井地域出張会場(新井南小学校「地域交流スペース」) 午前：9時～12時 午後：13時～16時

開催日	対象地区	開催日	対象地区
2月24日(水)	(午前) 長沢・上平丸・下平丸・寸分道	2月26日(金)	(午前) 上堀之内・大原新田・長沢原・ 楡島・東関・猿橋
	(午後) 除戸・小原新田・大沢新田		
2月25日(木)	(午前) 水原地区・泉地区		

※25日(木)と26日(金)は午前からの受付となりますので、ご注意ください。

●妙高高原支所会場（妙高高原保健センター2階研修室） 午前：9時～12時 午後：13時～16時

開催日	対象地区	開催日	対象地区
2月16日(火)	(午前)毛祝坂(南・中)	3月2日(火)～4日(木)	閉鎖(妙高支所、本庁舎をご利用ください。)
	(午後)毛祝坂(北)		
2月17日(水)	田口(役場前通り・第1・第2・駅前)・旭町	3月5日(金)	関川(第1・第5)
2月18日(木)	田口(第3・本田上町・本田下町)	3月8日(月)	関川(第2・第3・第4・第6・第7)
2月19日(金)	田口(新田第1・新田第2)・兼保	3月9日(火)	新赤倉・観光ホテル
2月22日(月)	田口(豊橋・うぐいす町)・蔵々	3月10日(水)	妙高温泉(第4)・名香山苑
2月24日(水)	田口(北第1・北第2・サンコーポラス)	3月11日(木)	妙高温泉(第2・第3)
2月25日(木)	杉野沢(笹ヶ峰・西野・西峰・小谷沢・あさひ町・仲町・田南圃・道下・中村)	3月12日(金)	妙高温泉(第1・第5)・池の平温泉・赤倉温泉・東赤倉
2月26日(金)	杉野沢(西町・山の神・雁田・池田)	3月15日(月)	(午前)二俣(第1・第2)
3月1日(月)	田切(北・南)		(午後)二俣(第3・西)

市内の出来事

●妙高支所会場（妙高保健センター3階大研修室） 午前：9時～12時 午後：13時～16時

開催日	対象地区	開催日	対象地区
2月16日(火)	小野沢	3月8日(月)	大鹿(西一・西二)・土路・樽本
2月17日(水)	横町一・横町二	3月9日(火)	大鹿(東一・東二・南一・南二)・住吉・大谷・大久保
2月18日(木)	横町三・横町四		
2月19日(金)	仲町一・仲町二・仲町三	3月10日(水)	岡新田・ブナの里・田中村新田・花房・西田屋新田・中島新田
2月22日(月)	仲町四・仲町五・仲町六		
2月24日(水)～26日(金)	閉鎖(妙高高原支所、新井南小学校(出張会場)、本庁舎をご利用ください。)	3月11日(木)	葎生・東四ツ屋新田・東福田新田
3月1日(月)	北沢一・北沢二・北沢三・北沢四	3月12日(金)	橋本新田・上大塚新田・坂下新田・寺尾・中原新田・祖父竹・今府・窪田新田・東田屋新田
3月2日(火)	東町一・東町二・桶海		
3月3日(水)	寿町一・寿町二	3月15日(月)	坂口新田・大洞原
3月4日(木)	新栄町・末広町・中央町・高峯		
3月5日(金)	上中村新田		

特集

お知らせ

ごびんえ・おくやみ

日曜日の申告相談会場（予約制）

次の日程で日曜日の申告相談を実施します。受付は予約制で先着順です。

予約なしでの受付はできませんので、必ず電話予約をお願いします。

【対象者】①申告期間の平日に来庁が困難な方 ②高齢などで長時間順番待ちをするのが困難な方

【予約期間】2月15日(月)までの平日8時30分～17時15分の間

開催日	会場	申告相談時間	定員	予約先
2月21日(日)	市役所本庁舎コラボホール	(午前)8時30分～12時 (午後)13時～16時	100人	市民税務課 ☎74-0011
	妙高保健センター3階	(午前)9時～12時	35人	妙高支所 ☎74-0051
	妙高高原保健センター2階	(午後)13時～15時30分	35人	妙高高原支所 ☎74-0048

申告時の持ち物 チェックを付けて忘れ物の防止にご協力ください

- 印鑑（認印で可）
 - 配偶者や控除対象扶養親族に所得がある場合、その所得額がわかるもの
 - 障害者手帳や療育手帳など、障がいなどの等級を証明できるもの。また、福祉介護課で発行する「障がい者控除対象者認定書」
 - 国民年金保険料・生命保険料・地震保険料などの納付額の証明書
 - 医療費控除の明細書
明細書の作成と提出が必要です。事前計算されていない場合は、受付できませんのでご注意ください。
 - 本人確認書類（番号確認と身元確認）書類
 - 源泉徴収票原本、事業主の支払証明書
 - 税務署から申告お知らせハガキ、通知書、申告書が送付されてきたかたはその書類
 - 申告者本人の通帳とその通帳印
 - 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額がわかる書類（市で送付したハガキ）など
 - 収支内訳書と所得計算に必要な帳簿と書類（営業等所得・農業所得・不動産所得関係）
- ※事前に収支内訳書を作成していないと受付ができません。作成が困難な場合は、収支と経費を項目ごとにまとめておいてください。

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のみ
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」 ※2…「運転免許証」、「パスポート」、「障害者手帳」、「保険証など」

申告会場におけるお願い

新型コロナウイルス感染症の予防に関して、下記のとおりご協力をお願いいたします。

- ①入場時の検温
受付で検温を実施します。37.5度以上の発熱がある場合や、咳など風邪の症状がある場合は、入場をお断りさせていただきますので、ご了承ください。
- ②マスクの着用、手指消毒
会場ではマスクを着用していただき、会場入口での手指消毒をお願いします。
- ③少人数での来場
会場には必要最小限の人数でお越しください。
- ④地区割日程
会場の密を避けるため、地区割日程に合わせたご来場にご協力をお願いします。
- ⑤申告の要否
申告の要否については、市報1月号または市ホームページに掲載のフローチャートでご確認いただくか、事前に市民税務課までお問い合わせください。



市ホームページ
(フローチャート)

高田税務署主催の申告相談会場もご利用ください

- 【開催日時】2月16日（火）～3月15日（月）の受付時間9時～16時（土・日・祝日を除く）
- 【開催会場】上越市市民プラザ（上越市土橋1914-3）
- 【対象】①一般的な確定申告 ②農業所得や営業所得などの青色申告 ③土地・建物、株式の譲渡所得の申告
④為替取引や先物取引等の金融資産の譲渡の申告 ⑤住宅借入金等特別控除（1年目）の申告
※上記②～⑤の申告は市の申告会場では受付できませんので、高田税務署主催の申告会場でご申告してください。
- 【その他】入場整理券を当日会場で配布します。
混雑状況に応じて、後日の来場をお願いすることがありますので、ご了承ください。
また、国税庁のLINE公式アカウントからも事前発行を行っています。
- 【問い合わせ】高田税務署 ☎025-523-4171



国税庁LINE

▶問い合わせ…市民税務課 市民税係 ☎74-0011

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

交通災害共済は県内の全市町村で行う助け合いの制度です。

■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）
URL：<http://www.sinsogo.jp/koutu/koutu.html>

〈広告〉

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…
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

◎虹の会会員募集中◎
フリーアクセス 0120-97-1959

〈広告〉

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



障がい者地域自立支援協議会委員

対次のすべてに該当するかた
 ①18歳以上で市内に在住または勤務 ②2ヶ月に1回程度の会議に出席できる

内▼職務：市の障がい者施策の取り組みや福祉計画に関する意見や提言など ▼任期：4月1日(木)から2年間

定4人

▼報酬：会議1回の出席につき4700円（交通費支給）

介護保険運営協議会委員

対次のすべてに該当するかた
 ①40歳以上の市民で家族に介護サービス利用者がいる
 ②年間2回程度の会議に出席できる

内▼職務：市が行う介護保険事業の運営や高齢者福祉事業についての審議 ▼任期：4月1日(木)から3年間

定4人

▼報酬：会議1回の出席につき4700円（交通費支給）

申市販の履歴書に必要事項を記入し3月2日(火)までに申込
問福祉介護課 ☎74・0016

会計年度任用職員

①保育補助員

内▼業務：保育園・認定こども園での保育補助

▼単価：時給911円

▼勤務時間：7時30分～19時の間で指定する3～7時間
 ▼資格：不要

申申込書に必要事項を記入し2月26日(金)までに申込

他申込書は市役所・各支所、市ホームページにあり

問福祉介護課 ☎74・0015

②園バス運転手

内▼業務：園バスの運転業務

▼単価：時給895円

▼勤務時間：8時～17時の間で指定する2～3時間
 ▼資格：大型自動車運転免許

③特別支援教育支援員
内▼業務：総合支援学校のスクールバスの添乗

▼報酬額：時給911円
 ▼勤務時間：登下校時の朝2時間及び夕方2時間30分程度

▼資格：不要
【共通事項】

申申込書に必要事項を記入し2月26日(金)までに申込

他申込書や募集要項は市役所、市ホームページにあり

問こども教育課
 ☎74・0040 (①・②)
 ☎74・0037 (③)

統計調査員

対次のすべてに該当するかた

①20歳以上で健康で責任をもつて統計調査を遂行できる

②秘密の保護を順守できる

③税務、警察及び選挙に直接関係のない職業 ④暴力団員でない。暴力団および暴力団員と密接な関係を有しない

パブリックコメント 各種計画にご意見を

次の3つの計画(案)について公表しますので、皆さんの意見をお寄せください。意見は整理して市の考え方などを公表します。

ただし、個人や法人の権利や利益を害するおそれのある部分は公表対象外とします。

【共通事項】
対市内に在住・在学・勤務するかた、市内に事務所がある法人、利害関係者など

申任意の様式に住所と氏名を記載し締切日までに福祉介護課へ提出(必着)

他案の公表場所：市役所・各支所、市ホームページ

【第8期妙高市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)】

内▼計画概要：高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、生活支援や介護予防支援、介護サービスの提供など、地域で高齢者を支えるための計画

▼意見募集期間：2月8日(月)～3月8日(月)
問福祉介護課 ☎74・0016

【第4次妙高市地域福祉計画(案)】

内計画概要：地域福祉の新たな概念として国が提唱した地域共生社会の実現に資する取り組みなどの地域福祉を推進するための計画

▼意見募集期間：2月15日(月)～3月15日(月)
問福祉介護課 ☎74・0016

【第2次妙高市一般廃棄物処理基本計画改定版(案)】

内計画概要：平成28年度～令和7年度を計画期間とする現基本計画を改定し、市内の一般廃棄物(ごみ、食品ロス、生活排水、災害廃棄物)の処理に関する、長期的な視点で目指すべき将来像を定める計画

▼意見募集期間：2月15日(月)～3月15日(月)
問環境生活課 ☎74・0031

【第8期妙高市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)】

内計画概要：高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、生活支援や介護予防支援、介護サービスの提供など、地域で高齢者を支えるための計画

▼意見募集期間：2月8日(月)～3月8日(月)
問福祉介護課 ☎74・0016

【第4次妙高市地域福祉計画(案)】

内計画概要：地域福祉の新たな概念として国が提唱した地域共生社会の実現に資する取り組みなどの地域福祉を推進するための計画

▼意見募集期間：2月15日(月)～3月15日(月)
問福祉介護課 ☎74・0016

【第2次妙高市一般廃棄物処理基本計画改定版(案)】

内計画概要：平成28年度～令和7年度を計画期間とする現基本計画を改定し、市内の一般廃棄物(ごみ、食品ロス、生活排水、災害廃棄物)の処理に関する、長期的な視点で目指すべき将来像を定める計画

▼意見募集期間：2月15日(月)～3月15日(月)
問環境生活課 ☎74・0031

【第8期妙高市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)】

内計画概要：高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、生活支援や介護予防支援、介護サービスの提供など、地域で高齢者を支えるための計画

▼意見募集期間：2月8日(月)～3月8日(月)
問福祉介護課 ☎74・0016

【第4次妙高市地域福祉計画(案)】

内計画概要：地域福祉の新たな概念として国が提唱した地域共生社会の実現に資する取り組みなどの地域福祉を推進するための計画

市有地を売り払います

【物件①】

▼所在地：妙高市国賀2丁目226番3

▼面積：274.74㎡

▼単価：2万2000円/㎡

▼売払予定金額：554万9748円

申3月31日(水)まで

問ガス上下水道局

☎72・3241

【物件②】

▼所在地：妙高市関川町1丁目81番13ほか2区画

▼面積：①230㎡ ②23

1㎡ ③263㎡

▼単価：①・③1万6700円/㎡ ②1万43000円/㎡

▼売払予定金額：

①384万1000円

②330万3300円

③439万2100円

申3月31日(水)まで

問建設課☎74・0026

【共通事項】

他詳細は、市ホームページをご覧ください。申込多数の場合は入札となります。

令和3年度利用者を募集 妙高市医師養成修学資金

将来、市内医療機関での従事を考えている医学生に、市が修学資金を貸与します。

対内科・外科・整形外科・小児科・産婦人科の医師を目指す医学生

内貸与額：月額30万円(上限)

▼返還免除：市内病院の常時勤務医師または開業医として貸与期間の1.5倍の間を従事した場合は全額免除

他詳細は、市ホームページをご覧ください。

問健康保険課☎74・0056

税・健康・福祉



児童に関する各種手当

市では、対象となる児童の健やかな成長と福祉の増進を目的とした制度があります。

該当する場合は、忘れずに申請してください。

【児童扶養手当】

対次のいずれかにあてはまる児童を父または母が監護し、

生計を同じくしている場合
①父母が婚姻関係を解消した
②父または母が死亡した
③父または母が一定程度の障がいがある
④父または母の生死が明らかでない
⑤母が未婚で父がいない
⑥その他(父または母が1年以上遺棄、拘禁など)

内受給期間：子どもが18歳になるまで(心身に障がいのある子どもは20歳未満)

▼手当月額：子どもの人数と父または母の所得によって変動します。

動します。

【ひとり親家庭等医療費助成事業】

対ひとり親家庭の父または母とその子ども、親がいない場合は養育者(生活保護受給者は対象外)

内助成期間：子どもが18歳になるまで(心身に障がいのある子どもは20歳未満)

▼自己負担額：外来は月の受診が4回まで530円(5回目以降は無料)、入院は1日あたり1200円(中学生以下は無料)※薬代は外来・入院とも無料

ご利用ください 放課後児童クラブ

【春休みのみの利用】

時卒業式翌日～春休み期間終了まで(日曜日を除く8時30分～18時)

¥4000円

【新年度(4月1日から)利用】

時①月曜日～金曜日 14時～18時(祝日を除く)

②土曜日、春・夏・冬休み 8時30分～18時

¥6000円(長期休業期間は別途料金)

【共通事項】

申2月15日(月)～3月10日(水)まで。※早朝(7時30分から)及び延長(19時まで)の利用は各クラブにお問い合わせください。

他生活保護世帯、妙高市就学援助世帯は減免制度があります。

問こども教育課子育て支援係 ☎74-0039

校区	連絡先
新井小学校	090-5311-3408
新井中央小学校	090-8036-1493
新井北小学校	080-3367-5522
斐太北小学校	080-1034-9698
新井南小学校	090-5805-9221
妙高小学校	080-2011-6787
妙高高原北小学校	080-1346-9034
妙高高原南小学校	090-2401-6466

内受給期間：児童が20歳になるまで

▼手当月額：対象児童の障がい状態に応じて決定

1級：5万2500円

2級：3万4970円

【共通事項】

他本人と家族の所得に応じて支給額の減額や支給停止、対象外となる場合あり

申こども教育課にある認定請求書などの書類を提出

問こども教育課☎74・0039

特別障害者手当 障害児福祉手当

在宅の重度障がい者（児）の負担軽減を目的とした制度です。

【特別障害者手当】

対次のすべてに該当するかた

- ① 20歳以上 ② 精神や身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活で常時特別の介護が必要 ③ 在宅である
- ¥手当月額：2万7350円

【障害児福祉手当】

対次のすべてに該当するかた

- ① 20歳未満 ② 重度の障がい状態にあり日常生活で常時介護が必要 ③ 在宅である
 - ④ 障がいを支給事由とする公的給付を受けていない（給付が全額支給停止の場合を除く。特別児童扶養手当は併給可）
- ¥手当月額：1万4880円

【共通事項】

他本人と家族の所得により支給停止となる場合があります

申詳細は、市ホームページをご覧ください。

問福祉介護課 ☎74・0015

各種予防接種

3月31日(水)が接種期限の次の予防接種をまだ受けていないかたは、期日までに予防接種を受けましょう。なお、事前に医療機関へ連絡したうえで受診をお願いします。

① 麻しん・風しん予防接種

対 年長児

¥ 無料

② 風しん抗体検査・風しん予防接種

対 41歳～54歳の男性（昭和41年4月2日～54年4月1日生）

¥ 無料（要クーポン券）

③ 高齢者の肺炎球菌予防接種

対 令和3年4月1日で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳のかた

¥ 4700円（肺炎球菌ワクチン接種者は全額自己負担、生活保護世帯は無料）

問 健康保険課 ☎74・0013

大腸がん検診

大腸がん検診は、2日分の便を容器にとり、提出するだけの簡単な検査です。

妙高市は大腸がんで亡くなるかたが多い地域です。早期

発見で完治する確率が高い病気ですが、自覚症状が出にくく年に一度の検診が大切です。

対 40歳以上のかた

申 2月26日(金)までに検便容器を健康保険課、各支所へ提出

※検便容器がないかたは、2月19日(金)までに健康保険課へ申込

他 検便容器があるかたで、検診を希望しない場合は、検便容器の返却をお願いします。

問 健康保険課 ☎74・0013

国民年金保険料は 口座振替が便利でお得

口座振替で納付すると、納め忘れがなく便利です。また、保険料を一年分または半年分をまとめて前払い（前納）すると割引になります。

▼前納の口座振替申込期限の2月26日(金)までに上越年金事務所国民年金課、金融機関、市健康保険課で手続き

他 振替日及び振替額は「国民年金保険料口座振替額通知書」で確認してください

問 上越年金事務所国民年金課 ☎025・524・4112

市健康保険課 ☎74・0056

環境



リユース情報

（1月20日現在）

【不用品登録バンク】

対 譲りたい：【無料】ポータブルトイレ、水槽、エレキトーン、ピアノ、一人掛けキヤスター付き椅子、ジグソーパズル、大百科事典、教科別学習大事典、額縁

【有料】家庭用低周波治療器、介護用組立式ベッド、ベッド、足踏みミシン、除湿機、木製タンス、衣装ケース、ゴルフ道具、スキー道具、スーツケース

▼譲ってほしい：除湿機、瞬間湯沸かし器、ベビーカー、ジュースサーバー

問 環境生活課 ☎74・0031

地下水の節水にご協力ください

降雪時に、消雪用の井戸水が短期間に枯れてしまう家庭や事業所があります。

地下水は市民共有の財産です。地下水の確保のため、適

正な利用にご協力ください。

対 ①バルブを絞り散水の勢いを適正にする

②雪が止み、敷地の雪が消えたら散水しない

③雪が積もらないときは散水しない

④機械や人力による除雪を併用する

※市内で井戸の設置、または設置場所などの変更、廃止（休止を含む）を行う場合は

県への申請または市への届出が必要な場合があります。

問 環境生活課 ☎74・0033

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




イベント・講座



希望の光がやってくる

東京2020オリンピック聖火展示

時 2月19日 金 10時～15時

会場 池の平スポーツ広場駐車場

¥無料

他 2月8日(月)から市役所総合案内、各支所で入場整理券を配布します(合計400枚)

問 生涯学習課 ☎74・0036

プログラミングと電子工作の自由スペース

ミョーテック自習室

時 2月11日(木)・25日(木)、3月11日(木)・25日(木)の19時～21時

会 新井総合コミュニティセンター

対 プログラミングや電子工作の経験者または関心のあるかた

定 30名

¥大人1000円(高校生以下は無料)

問 妙高文化振興事業団

☎72・9411

普通救命講習

時 2月21日(日)9時～12時

会 上越地域消防局講堂

市内の出来事

内 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

定 30人(先着順)

¥210円(テキスト代)

申 2月8日(月)～2月15日(月)

問 新井消防署 ☎72・7119

その他のお知らせ



空き家相談会

内 空き家所有者で空き家を売りたい、貸したいかた

時 2月25日(木)13時30分

会 市役所401会議室

¥無料(定員6組)

申 2月18日(木)まで

他 相談は新潟県宅地建物取引業協会会員がお受けします。

問 地域共生課 ☎74・0064

陸上自衛隊関山演習場 2月の使用日程

内・時 ▼一般訓練：1日(月)～28日(日) ▼飛行訓練：1日(月)～5日(金)、8日(月)～10日(水)、15日(月)～25日(木) ▼射撃等訓練：3日(水)～5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

特集

お知らせ

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

都市計画用途地域の変更案を縦覧します

変更案に意見のあるかたは意見書を提出できます。

内 ▼縦覧・意見書提出期間：

2月1日(月)～2月15日(月)の8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)

※郵送の場合は15日(月)必着

▼意見書提出先：建設課

問 建設課 ☎74・0025

勤労者研修センターの施設使用について

新井小学校区放課後児童クラブが勤労者研修センターの2階へ移転することに伴い、4月から2階の各研修室は使用できません。

1階の大研修室は使用可能ですが、小規模の会議などは近隣施設をご利用ください。

問 生涯学習課 ☎74・0034

図書館の臨時休館

蔵書点検を行うため、市図書館本館を臨時休館します。

ついでに・おしゃべり

なお、妙高高原図書館、妙高図書館は開館しています。

時 2月16日(火)～19日(金)

他 点検期間中でもホームページ予約及び返却ポストは利用できます。※視聴覚資料はポスト返却できません。

問 市図書館 ☎72・9415

ほっとランドの休館

ほっとランドは、3月30日(火)で休館します。

回数券やサービス券をお持ちのかたは、期間内にご利用ください。

問 環境生活課 ☎74・0031

上越ふゆみち情報

冬期の異常降雪などにより国道や高速道路で通行止めやチェーン装着指導などの事案が発生した場合にスマートフォンへ情報配信します。

内 配信期間：3月31日(水)まで

問 高田河川国道事務所 ☎025・521・4545



「上越ふゆみち情報」の詳細はこちらから

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

(広告)

除雪機 他店 購入品 でも
点検/修理 受付中
妙高市内共通プレミアム商品券 / 取扱店
HONDA/認定販売店・サービス指定店・スノーショップ(残価設定クレジット)
(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
中古除雪機・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
※お客様へ※(先ずは、電話1本!)
受付後、順番にうかがう為、お時間をいただく事を御了承下さい(休日対応:担当(転送電話)長めに、おかけ下さい)

(広告)

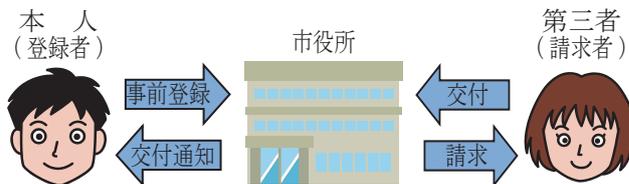
〇人権について考える『シリーズ第10回～住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度について～』

全国各地で本人が知らないうちに住民票の写しや戸籍謄抄本などを不正に取得する事件が相次ぎ、結婚や就職などの際の身元調査に使われる事案が発生しています。

不正な身元調査は、悪質な人権侵害行為です。私たちの人権を守るためにも本人通知制度にご登録ください。

Q 本人通知制度とは？

- A 住民票の写しや戸籍謄抄本などを第三者に交付したとき、事前に登録した人に対して交付した事実を通知する制度です。
本人に通知することで、不正請求や不正取得の抑止や防止を目的としています。



Q 第三者とは？

- A 住民票の写しや戸籍謄本などの証明書は、正当な理由があれば第三者でも請求できると法律に定められています。
(例)・本人や戸籍に記載されている人から依頼を受けた人
・弁護士や司法書士などの資格を持っている人(※)
※…弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、弁理士、社会保険労務士、行政書士、海事代理士

Q 事前登録の手続きに必要なものは？

- A 市役所や各支所にある申請書に必要事項を記入し、登録するかたの本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなどの顔写真付きのもの）を提出してください。

問 市民税務課 市民窓口係 ☎74-0009 (平日8時30分～17時15分)

妙高警察署からのお知らせ

●2月1日～3月18日(サイバー)は「サイバーセキュリティ月間」です

○ネット上の有害情報から子供たちを守るために

携帯電話販売店では、インターネット上の有害サイトへの接続を制限する「フィルタリングサービス」を提供しています。
子供が利用する通信機器には、必ず利用しましょう。

○児童ポルノなど違法情報を見つけたら

警察やインターネット・ホットラインセンターでは、わいせつ・児童ポルノ・違法薬物・口座売買などの情報提供を受け付け、取締りや管理者への削除要請を行っています。
匿名での通報も可能です。(秘密は厳守されます。)



センターホームページ

●毎月10日は「交通安全家庭の日」～家族で話そう、みんなの交通事故防止～

新潟県では、昭和53年に家庭内で交通安全について意識を高めてもらうことを目的に毎月10日を「交通安全家庭の日」と決めました。この機会に歩行者・自転車・自動車それぞれの立場から家族で話し合いをしましょう。

- 道路横断時の横断歩道利用と確実な安全確認
- シートベルト・チャイルドシートの正しい着用
- 左側通行・交差点での一時停止など自転車の安全利用
- 歩行者保護、安全速度の遵守、飲酒運転の根絶など



<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況(令和2年12月末現在)>

▶発生件数42件(前年比+14件) ▶死者数0人(前年同数) ▶負傷者数47人(前年比+10人)

問 妙高警察署 ☎72-0110

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 **新井信用金庫**

ネット注文サービス“e-hon” 会員募集

e-hon 全国書店ネットワーク

まずは、**無料の会員登録を!**
送料**無料!**個別包装!

コミック、雑誌、単行本から CD、DVDのご注文も受け付けます!

QRコードまたは以下のアドレスから (約1分で登録完了) お支払いは、クレジットカードでもOK。ご自宅への配送も可能です。

<https://www.e-hon.ne.jp/SHOP458230>

受取は、ニシワキ電気朝日町店へ
営業時間:午前9時～午後6時まで 電話:0255-73-7050

2月の各種相談日程

相談窓口	日時	会場	申し込み	問い合わせ
人権・公証人相談会 ※親子や離婚などの家庭内問題、近隣トラブル、いじめなどの人権問題	2月10日(水) 9時30分～12時30分	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎74-0042
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	2月10日(水) 13時30分～15時30分	市役所本庁舎	2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	2月21日(日) 13時～16時	市役所本庁舎	2月17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	2月24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 ※財産、相続、金銭トラブル、事故・賠償などの問題	2月26日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	2月16日(火)まで	妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660
休日労働相談会 ※労働者・事業者を問わず労働に関する相談	2月27日(土) 13時～16時30分	上越地域振興局 (上越市内)	事前予約 (随時受付)	新潟県上越労働相談所 ☎025-526-6110

市内の出来事

暮らしと環境

妙高市環境衛生対策協議会は、自然と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2年度の活動の一部を紹介します。

春・秋の一斉清掃

4月と11月を一斉清掃の取組強化月間と位置づけ、各地域でポイ捨てごみの回収や側溝の掃除、落ち葉や枝の片付けなどを行っていただきました。協議会では、清掃で使用した車両の借上代補助を行いました。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、春の活動実績が前年に比べ落ちましたが、秋は前年より増加しました。

不法投棄防止

当協議会では、「不法投棄はしない、させない、許さない」をスローガンに、市と協働で不法投棄防止対策を推進しています。

今年度も、不法投棄監視員による巡回パトロールや不法投棄防止看板の設置、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。



高床山で回収された洗濯機

春の一斉清掃実績(4月)	秋の一斉清掃実績(11月)
実施団体：51団体 (昨年：74団体)	実施団体：53団体 (昨年：45団体)
参加人数：2,103人 (昨年：3,039人)	参加人数：2,524人 (昨年：1,698人)

【令和2年度の回収実績】

- ▶吉木…コンクリートブロック、タイルなど200^キ。
 - ▶青田…バッテリー、塩ビパイプなど220^キ。
 - ▶関山…テレビ50^キ。
 - ▶赤倉…建材、植木鉢など50^キ。
- ※その他、ポイ捨てごみなど軽易な投棄物を含め約4トンを回収しました。(12月末現在)



【不法投棄は犯罪です】

個人が不法投棄すると5年以下の懲役、または1000万円以下の罰金となり、法人の場合は3億円以下の罰金となります。

市内では、令和2年1月～令和2年12月の間不法投棄と認定された事案は13件あり、うち警察の捜査が入った事案は2件ありました。

不法投棄は、地域の景観を損なうだけでなく、土壌や水質にも影響を与えます。また、投棄されたごみの回収作業は危険が伴うだけでなく、原状を回復するには、多くの人手と時間、お金が必要です。

【不法投棄を見つけた場合】

投棄者を特定するための調査を行うことがありますので、現場をそのままにし、市役所環境生活課、不法投棄監視員、警察にご連絡ください。

▶問い合わせ…妙高市環境衛生対策協議会（市環境生活課内）☎74-0031

特集

お知らせ

つぶごえ・おくやみ

住み慣れた地域で共に

妙高市で初！元地域のこし協力隊員が起業！

元地域のこし協力隊員の諸岡龍也さんが、1月9日(土)に農家民宿『創造型くらしあそび宿「こつぼねの家」』をオープンしました。

諸岡さんは、平成29年8月に妙高市地域のこし協力隊員として着任し、昨年7月に3年の任期を終えて、市内に定住しました。

当市で退任した地域のこし協力隊員が市内に定住し、起業したのは初めてで、今回オープンした農家民宿は、任期を終えた地域のこし協力隊員が市内で起業や既存の事業を受け継ぐ際に交付を受けられる「妙高市地域のこし協力隊起業・事業承継支援補助金」を活用し、準備が行われてきました。

今後、諸岡さんには、この農家民宿の運営を通じて、訪れた人に、都会では味わえない妙高ならではの生活や体験、地域との交流の場を提供していただくことで、引き続き、当市の魅力発信や地域の活性化に協力していただきます。



(こつぼねの家)



(ヒノキ風呂)

勤労者研修センターでLINE講座を行います！

高齢者を対象に、LINEの基本的な「使いかた講座」を下記の日程で行います。

日程：2月16日(火)、18日(木)のいずれも10時～11時

場所：勤労者研修センター 研修室A

講師：ドコモショップ妙高新店

定員：各日程 最大4名

申込：2月10日(水)までに、地域づくり協働センター(☎73-7808)へご連絡ください。

※お申し込みや新型コロナウイルス感染症の状況などにより、開催を中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

ドコモユーザーではないかたも
参加できます！
お気軽にお申し込みください♪



空き家相談会を開催しました！

12月23日(水)に開催した空き家相談会では、12件の相談をいただきました。

空き家情報登録制度(※)に登録したいかたや、「空き家を売りたいが解体した方がいいのか」判断に迷っているかたなど、様々なお悩みをお持ちのかたが参加しました。

相談会を通じて、空き家に関する悩みを解決するためのきっかけを見つけることができました。

★空き家情報登録制度のご案内★

管理はしているけれど、そろそろ家を手放そうかしら…
親から相続したけれど、使わないし解体しようかなあ…



その家！！空き家情報登録制度に登録しませんか！
令和2年度は12月末までに31件成約(売買または賃貸)しました！



空き家を売りたい・貸したい所有者さんと空き家を買いたい・借りたい希望者さんの双方から制度に登録していただき、市が間に入って情報提供や連絡調整を行い、両者をつなぐという制度です。お気軽にお問い合わせください。



(空き家相談会の様子)

※妙高市空き家情報登録制度→





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」の取り組み
今回は家族のきずな応援事業についてご紹介します。

2～3月の重点目標は「社会のルールを守ろう」です！

小学生が横断歩道で車が通りすぎるのを待っている姿を見かけたことはないでしょうか？

横断歩道は歩行者が優先です。特に冬は、雪で道が狭くなり、路面が凍結するなど事故が起こりやすくなっています。

人と車の事故による死者のうち7割が道路横断中の事故です。

交通事故にあわないためにも、運転する人も、歩く人も、周囲に対する思いやりの心を持ち、しっかりと交通ルールを守りましょう。



市内の出来事

特集

家族のきずな応援事業の対象者を拡大します！

令和3年4月1日(木)より、家族のきずな応援事業の対象者を現行の中学校卒業から18歳（18歳になった直近の3月末）まで拡大します。

◆家族のきずな応援事業とは？

家族で一緒に行動する機会を増やすことを目的に、登録店舗でジュニアパスを掲示することで割引などの各種サービスを受けられるものです。

◆対象が拡大するとどうなるの？

中学校卒業～18歳のかたを対象に新たに「家族のきずな応援事業サービス利用券」を発行します。家族と一緒に、登録店舗で提示すると各種サービスが受けられます。

中学校卒業までのかたは、これまでと同様にジュニアパスの提示でサービスが受けられます。

※ジュニアパスと違い、バスの利用には使用できませんので、ご注意ください。

◆サービス利用券はどこでもらえるの？

利用券を希望されるかたは、申請書に必要事項を記載のうえ生涯学習課までご提出ください。後日、サービス利用券を郵送いたします。

申請書や登録事業所の一覧は、市役所・各支所・市ホームページにあります。



(市ホームページ)



お知らせ

うぶごえ・おくやみ

元気なよこに

出生



保護者(地区)

保護者(地区)	あかちゃん
豊岡 優也・えり菜(学校町)	男子・蒼也(そうや)
松井 亮祐・香織(学校町)	男子・陽翔(はると)
宮越 一夫・一恵(学校町)	男子・優(ゆう)
宮尾 雅人・亜沙美(高柳1)	女子・くるみ
後藤 凌雅・沙弥香(谷内林新田)	男子・頼希(らいき)
岡田 剛・博子(姫川原)	男子・錬磨(れんま)

城戸 耕史・香織(姫川原)	女子・瑛茉(えま)
田中 真澄・明奈(姫川原)	女子・美久(みく)
豊田 将樹・絢子(柳井田町2)	女子・莉子(りこ)
市川 貴規・真有美(月岡2)	女子・葵子(あいこ)
千田 真亮・亜矢子(上小沢)	女子・たちね
木本 圭造・恵(田口)	男子・晃雪(こうせつ)
小嶋 眞・栞(関山)	男子・琥太郎(こたろう)
宮下 邦孝・直実(田中村新田)	男子・邦太(ほうた)
望月 崇之・真梨絵(大鹿)	男子・龍河(りゅうが)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名	年齢	地区
矢崎 清和(92歳)	上町	
永井 キサエ(93歳)	白山町1	
白石 洋子(76歳)	白山町2	
小澤 アイ子(92歳)	白山町3	
嶋田 ミエ子(82歳)	白山町4	
池田 正吉(95歳)	白山町4	
宮尾 高司(58歳)	学校町	
山田 登(94歳)	石塚町1	
唐澤 浩司(74歳)	美守2	
横山 誠治(96歳)	美守3	

野口 ハルノ(96歳)	美守3
佐藤 千恵子(80歳)	美守3
小嶋 一 四(84歳)	中央町
近藤 智子(60歳)	関川町2
石川 タケ(100歳)	高柳1
新井 純一(47歳)	高柳1
馬場 美代志(101歳)	中川
尾崎 サツ(104歳)	志
清水 豊(65歳)	飛田
森下 榮子(70歳)	飛田
古川 慶子(55歳)	十日市
岡田 利一(89歳)	長森
八重澤 信夫(85歳)	姫川原
竹田 静枝(95歳)	上新保

松枝 ヨシ(95歳)	吉木
小林 勲(76歳)	吉木
東 條 義憲(92歳)	北条
東 條 常子(85歳)	北条
大野 幸代(80歳)	長沢
鈴木 フジエ(100歳)	月岡2
峯村 米子(93歳)	大濁
遠藤 進(77歳)	関川
倉科 琇子(84歳)	田切
郷戸 堅一(96歳)	田切
更山 昭一(91歳)	二俣
大久保 カズエ(96歳)	関山
櫛 一二三(85歳)	関山
望月 トシ(92歳)	大鹿

※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

特集

市内の出来事

お知らせ

うぶごえ・おきゃみ

みょうこう「食の歳時記」

【節分】〜今年は2月2日〜

節分は、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日を指していましたが、立春の前日の節分が重要視され、節分といえはこの日を指すようになりました。旧暦では大晦日にも相当する大切な日で、新年を迎えるため「豆まき」は、邪気祓い行事の一つとされています。

立春の前日が節分になるため、今年の節分は2月2日となり、節分の日が2月3日とならないのは、37年ぶりになります。

形の見えない災害、病、飢饉など人間の想像を越えた恐ろしい出来事は「鬼」の仕業と考えられ、鬼を追いつく豆は、五穀の中でも穀霊が宿るといわれる大豆を用いられました。

豆が「魔滅」、豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、煎った大豆を「福豆」と呼び、家の外と内に豆をまき、1年間の無病息災を祈念して、年の数だけ福豆を食べる風習がありますが、雪の多い地域では、大豆でなく落花生を使用することが多いようです。

また、地域によっては、「恵方巻」「こんにやく料理」「節分そば」「けんちん汁」などが、邪気払いや福を呼ぶ願いを込めて食されてきました。

〜節分の時期におすすめの料理をご紹介します〜

■豆ごはん(4人分)

(材料)

- ・米 2合
- ・黒大豆 50g
- 酒:大さじ1
- 塩:小さじ1/4
- 酢:小さじ1/4



(作り方)

- ① 米を研ぎ、炊飯釜に入れ、さらに既定の水を入れた後、30分ほどおく。
- ② 黒豆は洗い、水気を切り、フライパンで5〜10分煎る。(焦げないように火の調節をする)
- ③ ②の荒熱がとれたら、①に入れ、●の調味料を加え炊飯し、炊きあがったら、ふんわりと混ぜ合わせ、出来上がり。

(ワンポイントアドバイス)

※酢を入れることで、色がきれいになります。
※米をもち米にしたり、豆を青大豆や黄大豆に変えても、おいしいです。

■鶏肉とこんにやくのkokumiso煮(4人分)

(材料)

- ・こんにやく 200g
- ・鶏もも肉 300g
- ・塩、コショウ 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・かいわれ大根(葉ねぎ) 少々



- 水:200cc ●砂糖:大さじ1 ●しょうゆ:大さじ1
- 酒:大さじ1 ●みそ:大さじ1

(作り方)

- ① こんにやくをひと口大に切り、下ゆでし、ザルに上げる。
- ② 鶏肉は、余分な皮と脂をとり、ひと口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒め、水と●の調味料を加える。
- ④ アクを取り、ひと煮立ちしたら、鶏肉を入れ落とし蓋をして、中火で10〜15分煮る。
- ⑤ 落とし蓋を取り、少し煮詰めたら器に盛って、出来上がり。

輝け！ 妙高人

題字：入村明



※小学校～高校まではずっと、アルペンスキーに没頭する生活でした

竹田 嶺 さん(たけだ れい)
関川在任 大学生 22歳



ITを駆使して、郷土の魅力発信中!

動画作成に対するこだわり

今は妙高の「冬」の魅力を伝えるために冬の景色を使った動画を作成しています。ドローンも購入して、少しでも多くのかたに妙高の魅力を知ってもらいたいと思います。動画のコンセプトは「共感」。非言語でも映像だけで伝わるような内容を心がけています。こういったアイデアは遊びの中から生まれることでもあります。学生時代は競技スキーを経験しているので、これからはバックカントリーやスノーシューなど「競わずに点数や評価は不要」というような状況の中で「山」や「雪」といった妙高にある貴重な自然資源を紹介していきたいです。

大学で学んでいることは？

信州大学の電子情報システム工学科でプログラミングなどの情報処理技術を専攻し、さらに南米のエクアドル出身の教授が運営する研究室ではAIを活用した「進化計算」というテーマで主にコストカットを目的とした研究をしています。研究室には多くの留学生がいて、研究自体もフランスとの合同研究となっています。

一緒に妙高で過ごした友人達へ！

妙高から離れ、関東などの大学へ行くとほとんど妙高にはUターンしていかないことがさみしいです。でも皆は妙高のことが今でも好きはず。これから自分が興味のあるインバウンド関連の仕事で雇用を創出できたらと考えています。遠方の会社に就職してもテレワークができれば妙高を拠点に仕事ができるので、皆が戻ってこれるようにと学んでいきたいです。



▲竹田さんが作成した動画はこちら

妙高を住みよい街に！

妙高には移住者のかたも多くいて面白いカタやすごいカタがたくさんいると感じています。また、最近では外国人のかたも増えているので、地元のかたとの橋渡しの立場になって、さらには盛り上げ役もやれたら、もっと妙高の魅力や一体感が高まるのではないかと考えています。



※広報協力員の関原さんがインタビューを務めました

～新しくいった本(一般書)～

韓国社会の現在 …春木 育美
コロナ移住のすすめ…藻谷ゆかり
半グレと芸能人 …大島 佑介
まいにち米粉 …高橋 ヒロ
デス・ゾーン …河野 啓
推し、燃ゆ …宇佐見りん
オルタネート …加藤シゲアキ
戀童夢幻 …木下 昌輝
雪に撃つ …佐々木 譲
ブラックツイン …沢里 裕二
夜明けのすべて …瀬尾まいこ
完全犯罪の恋 …田中 慎弥
われもまた天に …古井 由吉
だまされ屋さん …星野 智幸
その果てを知らず …眉村 卓
霊能者たち …嶺里 俊介
絵ことば又兵衛 …谷津 矢車
湖の女たち …吉田 修一

図書コーナー

—お酒にもご飯にも！—
『おいしい酒肴は
おつまみ
白飯にも合う。』
栗原 心平 著
平凡社 刊

—全ページに挿絵あり！—
『くまのこのるうくと
おばけのこ』
東 直子 作
吉田 尚令 画
くもん出版 刊



※最新情報はこちらから

問い合わせ先：図書館本館 Tel 72-9415

～その情報は正しいか～

わかりやすさの罠 …池上 彰
その情報はどこから？…猪谷 千香
フェイクニュース …一田 和樹
調べるチカラ …野崎 篤志
メディア不信 …林 香里

～新しくいった本(児童書)～

ゴッディくん …古川 タク
ぼくの犬スーザン …コラ・デ化ス
まどのむこうのくだものなあに？
…荒井 真紀
ねこはすっぽり …石津ちひろ
うごきません。 …大塚 健太
マーシカちゃん …北見 葉胡
てあらいできるかな…きむらゆういち
ガチャガチャぼん！…ナカオマサトシ
もりのおふとん …西村 敏雄
みどりバアバ …ねじめ正一
ひめちゃんのマスク …のぶみ

●輝け！妙高人のインタビューを務めさせていただきます。

コーナー初の学生さんへの取材、ドキドキしました。大学での研究についてやご学友との楽しいお話、趣味のお話など拙いインタビューでしたが、竹田さんのお人柄のおかげであつという間のお楽しみ時間でした。

竹田さんはこれからもっと輝く素敵なかたになると確信しています。近い将来、竹田さんのお名前をこの妙高で聞くことが増えることを楽しみにしております！
(広報協力員…関原(明))

編集後記



人口の動き

令和3年1月1日現在

総人口	3万1278人	(-96)	
男性	1万5188人	(-62)	※カッコ内は前月との比較
女性	1万6090人	(-34)	
世帯数	1万2340世帯	(-68)	