



市報

「生命地域創造」

みようこう

令和2年5月号 No.182

上を向いて歩こう





夢見平遊歩道（笹ヶ峰高原）

笹ヶ峰高原の南側に広がる夢見平遊歩道は、昭和7年から昭和23年まで製材所が置かれ林業や炭焼きが行われていたことから、当時のトロッコの軌道跡を利用しており、笹ヶ峰ダム乙見湖をスタートに比較的平坦なコースで、1周約10Kmの4時間コースと半周で約2時間のコースが設けられています。

遊歩道の周囲には、樹齢250年を超えるブナやミズナラ、ハルニレの巨木やシラカバ、カラマツなどの林が広がっています。

遊歩道にはいくつもの沢が横切っていて、ミズバショウやリュウキンカなど湿性植物の宝庫となっています。また、ハイライトの夢見平湿原では群生するミズバショウと出会えます。

例年より雪が少なく、まもなくグリーンシーズンを迎える笹ヶ峰高原。人里から少し離れた遊歩道をゆったり散策してみたいかでしょうか。

詳細情報

所在地	新潟県妙高市杉野沢（笹ヶ峰高原）
駐車場	有
問い合わせ	0255 - 86 - 3911（妙高観光局）

～今月の表紙～

上を向いて歩こう「春陽と桜」



今月の表紙は、4月11日に撮影した妙高ふれあいパークの桜です。今年、少雪の影響で例年よりも開花が早いと思いい、タイミングを見計っていました。爽やかな青空と桜が美しい一枚が撮影できました。この桜を見ていると季節は確実に流れていくことを実感させてくれます。

新型コロナウイルスによる影響で、暗い気持ちになりがちですが、こんなときこそ、明るい気持ちで上を向いて歩いていきましょう。

16	市内の出来事
15	特集記事「自殺対策」
8	市政 健康診査など
7	お知らせ
4	輝け！妙高人、うぶごえ・おくやみ、健康情報、図書
3	保育園・こども園つうしん

目次

市内の出来事



夢と希望に満ち溢れて！

今年の各学校の入学式は新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用や来賓不在など、例年とは規模を縮小したり、内容を変更して実施しました。そのうち、新井南小学校では6人の新1年生が、真新しいランドセルを背負った初々しい姿を見せてくれていました。(4月7日)



地域の安全安心を守るぞ！

防災士資格を取得した2人を妙高市防災士に登録するための交付式を行いました。今回の2人を含めて、市内の防災士は合計で176人となりました。今後、各自自主防災組織での防災訓練の指導や助言、防災講話の実施など地域の防災リーダーとしての活躍が期待されます。(3月25日)

ツェルマットからの贈り物！

新型コロナウイルス感染症対策においては、スイスでも厳戒態勢がしかれている中、ツェルマットでは全世界に向けて、「希望を失わないで」という意味合いを込めてマッターホルンのプロジェクションマッピングが行われています。



メッセージや各国の国旗が映される中、4月15日には日本国旗がマッターホルンの山肌に輝きました。

～以下、ツェルマットの皆さんからのメッセージです。～

「スイスと日本はあらゆる分野において密な交流をはぐくんできました。ツェルマットには妙高市と富士河口湖町と、日出ずる国に2つの姉妹都市があります。私たちは日本の友人、パートナーたちの気持ちに寄り添い、この非常事態ともいふべき難しい時期を乗り越えるための希望と強さの象徴を送ります。」



若い力で未来への活力を！

「妙高わかもの会議」各委員（市内在住の男女17人）発案のプロジェクトの成果について、発表を行いました。当日は5つのグループの代表者より移住促進や旅行商品の造成などの提案及び各種報告がありました。「妙高わかもの会議」の取り組みは令和元年度末をもって終了しましたが、令和2年度には新たに「みょうこうミライ会議」が組織され、地域課題の解決策の立案・事業化に取り組んでいきます。(3月26日)



来訪者の利便性が向上！

「斐太歴史の里」総合案内所のトイレの改修工事が完了し、男女それぞれのトイレが洋式化・水洗化されました。さらにバリアフリー対応の多目的トイレも新設され、今まで以上に老若男女問わず散策やトレッキングが楽しみやすくなりました。なお、多目的トイレについては車いす使用者、高齢者、障がい者、子ども連れなどのかたの利用が優先です。(4月3日撮影)

こころの健康を 維持するために



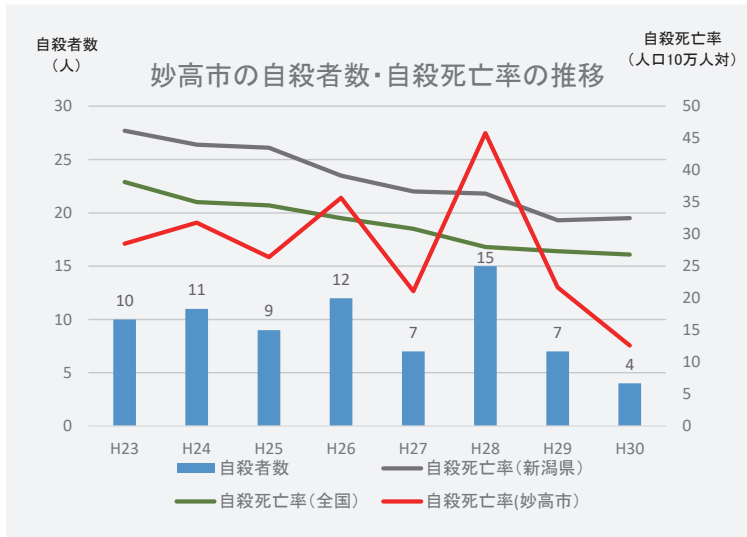
5月は自殺で亡くなるかたが増えることをご存じですか？自殺するかたの多くは様々な悩みや困難から、こころの病を発症していることがあります。こころの病は、誰にでも起こる可能性があり、そのまま治療せず苦しい状態が続くと、乗り越えられないとあきらめ、自殺を考えてしまう場合があります。大切な人の命を守り、自分自身のためにも、こころの健康について考えてみませんか？

自殺は社会問題

国の調査によると、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、国を挙げて自殺対策を推進してきた結果、自殺者数は全国的に減少傾向にあり、統計開始以来、昨年初めて2万人を下回りましたが、いまだに多くのかたが自ら命を絶っているのが現状です。それは妙高市でも同じことが言えます。

何が原因で？

過労、生活困窮、育児や介護疲れ、失業、事業不振、いじめ、進路の悩み、頼れる人の不在、孤立など社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化していると言われています。このような問題が深刻化したときに自殺は起き、「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で起きている」とも言われています。



市内の現状

妙高市では、年間10人前後のかたが自殺で亡くなっている状況で、平成30年は4人と過去一番少ない状況となっています。ただし、人口10万人あたりの自殺死亡率で見ると、年によって変動があり、国や県に見られるような、ゆるやかな減少傾向はありません。

まずは自己チェックから！

自分自身の状態を正しく、理解することで様々な状況に対処でき、こころにも余裕が出てきます。こころに余裕が来ると周りにも意識が向き、身近な人の様子に気付くこともできます。まずは自分自身の状態を知るために「こころの不調のサイン」を確かめてみましょう。

こころの不調のサイン

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事が美味しくない
- なかなか寝付けられない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

この中のひとつでも該当するものがあつたかたは、見て見ぬふりをせず、周りに相談をしてみましょう。

違和感を見逃さない！

自分自身のこころの不調には、なかなか気付けないものです。そうしたことから、身近な人の様子がいつもと違うと思ったら、声かけや話を聞くことが大切です。気になるかたがいたら、「どうしたの？」などと声をかけてください。その一言が大切な命を救います。

新潟県自殺予防マスコット「みまもリン」



自らできる対策は

こころの不調にならないために自らできることがないか村下保健師に聞いてみました。

広…こころの健康を維持するために自らできることはありますか。

村…適切な睡眠が大切だと言われてます。

自殺の原因のひとつでもあるうつ病の初期症状には夜眠れないなどの睡眠障害があり、質のよい睡眠が重要になります。



※広報係員と村下保健師の対談中の様子

健康保険課保健師
村下 明日香

妙高の宝

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

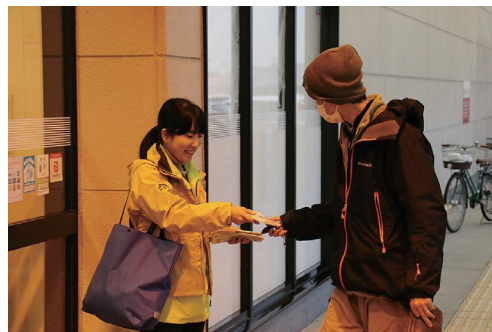
うぶごえ・おくやみ

広…質のよい睡眠が大事ということですが、お酒を飲んで眠ると深い眠りになる気がするのですが。

村…眠るために飲酒をするのはおススメしません。お酒を飲んで眠れたとしても、それはよい睡眠のリズムにはならず、途中で目が覚めたり、お酒の量を増やさないと眠れなくなってしまうことがあるからです。

広…では、質のよい睡眠をとるにはどのようなことに気をつけることが良いですか。

村…適度な運動は、質のよい睡眠につながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食、飲酒、喫煙は、よい睡眠にならないため注意が必要です。睡眠のことで困ったときは、医療機関に相談するのも方法のひとつです。



↑市内スーパーにて街頭PRを行う様子

広…市として取り組んでいることはありますか。

村…市では昨年に策定した「いのち支える妙高市自殺対策計画」に基づき、高齢者や働き盛り世代への支援を重点に、様々な取組を行っています。悩みや不安を抱えているかたが一人で抱え込むことなく、適切な支援につながる事ができるよう、自殺予防の普及啓発を継続していきます。

広…広報係員
村…村下保健師

状況に応じた相談を

身近な人には相談しにくい、知られたくないと思うかたには、市役所や上越保健所のほか、様々な悩みに応じた相談窓口があります。一人で悩まず、まずは相談してみましよう。

各種相談窓口の一覧表などは市のホームページや市報4月号に掲載していますので、ご確認ください。



市ホームページ

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」



働く人のメンタルヘルス対策に関するさまざまな情報を提供するサイトを国が開設しています。

こころの耳

検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

妙高市健康診査について 重要なお知らせ

～新型コロナウイルスの影響を考慮し、**当面の間、延期**します～

4月号の市報で、令和2年度健康診査についてご案内しましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、成人に係る健康診査（集団実施するもの）を**当面の間、延期**することとしました。これに伴い、**申し込みを当面の間見合わせます**ので、ご理解とご協力をお願いします。再開の目途が立ち次第、別途お知らせします。

延期対象の健康診査

- ①**集団健診**（市民・特定健診、がん検診、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診、市民歯科検査、ロコモ健診）
- ②**予約健診**（市民・特定健診、がん検診、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診、レディース検診）
- ③**レディース検診**（子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症検診）

※医療機関で行う子宮頸がん施設検診は、通常通り実施いたします。

※大腸がん検診については、市役所(各支所)窓口の提出のみ受け付けますので、希望されかたは健康づくり係までご連絡をお願いします。

< 問い合わせ > 健康保険課 健康づくり係 電話 74-0013、有線 2-3371

各制度のご案内

妙高市医師養成修学資金の 利用者を募集します

将来、市内医療機関での従事を考える医学生に対し、妙高市から修学に要する資金を貸与します。

▶対象者…内科・外科・整形外科・小児科・産婦人科の医師となり、市内病院等の常時勤務医師または開業医として従事する意思を有している医学生（2年生以上の医学生や市外出身者も対象）

▶貸与額…月額30万円（上限）

▶貸与期間…最長6年

▶返還免除…医師免許を取得し、臨床研修修了後、市内医療機関の医師（病院等の常時勤務医師または開業医）として、貸与期間の1.5倍に相当する期間を継続して従事した場合は、返還を全額免除します。また、臨床研修修了後から市内医療機関に従事するまでに、専門医研修の履修等を考慮し、5年を限度として従事開始を猶予します。

市内診療所を新規開設する 開業医を支援します

市内で新規に診療所を開設する際に必要となる医療機器や備品の取得費用に対して補助します。

▶対象者…医師法に規定する診療所で、かつ、内科・精神科・整形外科・小児科・出産を取り扱う産婦人科を新規開設する医師

▶補助金額…上限1千万円

▶補助対象品目…開設に必要な医療機器や備品（有償による譲り受けを含む）。ただし、取付工事費や調整費等の経費は補助対象外。

▶交付条件…5年間は診療を継続すること

各制度の詳細は、市ホームページでご確認ください。

< 問い合わせ >

健康保険課 医療年金係

（電話 74 - 0056、有線 2-3371）

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



エコオフィス認定事業所

市では、地球温暖化防止を推進するため、平成25年度より「エコオフィス認定制度」を設け、事業活動の一環として、地球温暖化防止活動、ごみの減量・リサイクルの推進など環境保全に積極的に取り組む店舗・事業所を募集しています。令和2年3月末現在で47店舗・事業所が当制度に

認定されており、市ホームページで紹介しています。

内省エネルギー推進や水の有効利用といった実施項目の8項目中5項目以上実施している事業所をエコオフィスとして認定。※実施項目の詳細については、市ホームページをご覧ください。

申所定のエコオフィス認定申請書を提出

問環境生活課 ☎ 74・0033

日本赤十字社妙高市地区活動資金募集にご協力を

日赤妙高市地区では、1世帯5000円を目安に、町内会などを通じて活動資金（協力金）の募集を行いますのでご理解とご協力をお願いします。いただいた協力は、災害救護活動や各種講習会、献血などに使われます。募金はあくまで任意です。

他妙高市地区の昨年度実績額は405万1650円となりました。ご協力ありがとうございます。

問日本赤十字社妙高市地区事務局（市福祉介護課内）

☎ 74・0061

上越人材ハイスクール

問 ☎ 025 - 523 - 2690

【募集中の講座】

- ▶シニアエクセル ▶エクセル基礎 ▶Auto-CAD ▶第2種電気工事士（実技のみ）▶危険物（乙種第4類）▶給水装置工事主任技術者 ▶安全（危険予知）▶伝導装置 ▶第3科人の扱い方



<講座の詳細はこちら>

日本語教室あいうえおスクール前期教室

外国から来たかたのために、日常会話や生活に必要な情報を分かりやすく教えます。

時 ▼火曜日コース：5月26日

～8月4日の毎週(火) ▼日曜日コース：5月17日、6月21日、7月19日 ※いずれも9時30分～11時

会 勤労者研修センター

内 全く話せないかたも上級者

上越テクノスクール

問 ☎ 025 - 545 - 2190

【募集中の講座】

- ▶事務応用科 ▶パソコン基礎科（中高年齢者向けコース）上越1期 ▶JW_CAD（基本）コース ▶Web・SNSを活用した情報発信講座 ▶新入社員向けビジネスコミュニケーション ▶新入社員教育 機械加工測定コース



<講座の詳細はこちら>

新井テニスクラブ会員

室内の練習なので、天候にかかわらずテニスが楽しめます。

時 ▼毎週(火)：9時30分～11時

会 グリーンスポーツセンター

前島整骨院

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

◆出張施術いたします

妙高市田町1-3-6 前島順子

☎ 72-3036

〈広告〉

スマホやパソコンから、本やCD・DVDの注文ができる！
ネット注文サービス“e-hon”スタート

まずは、無料の会員登録を！
送料無料！個別包装！
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。

QRコード、または以下のアドレスから
(約1分で登録完了)
<https://www.e-hon.ne.jp/SH0P458230>

受取は、ピアレマート内サウンドニシワキへ
 営業時間：午前10時～午後7時まで 電話：0255-72-5132

〈広告〉

六十朝市に来場・出店しませんか



六十朝市は、新井地域の朝日町通りにて開催されている歴史ある朝市です。

朝市では、農家の皆さんが季節の野菜などを販売しており、金物、大判焼き（どら焼き）、八百屋、衣類、コーヒーなどのお店も出店しています。朝市へぜひ足を運んでみてください。

また、空き区画がありますので、出店者も募集しています。

時 毎月6、10、16、20、26日、月末日と8月13日

¥ 農産物・農産加工品は年1500円、その他のお店は年6000円
また、1回100円で臨時出店も可能

問 観光商工課 商工振興グループ ☎74-0019

助成・補助
減免制度



「緑の募金」森づくり事業

学校林植林運動と青少年の

¥年額8000円、入会金
2000円
問 新井テニスクラブ小島
☎090-4058-9342

森林体験活動の充実を図るため、地域住民等で組織する団体などを支援し、地域緑化の推進と豊かなふるさとづくりを進めることを目的にしています。

対 町内会、ボランティア団体、学校など

内 苗木・資材費、用地整備費、作業・活動費を補助

申 6月末、8月末

問 農林課 ☎74-0029

国際大会・全国規模の
大会参加者へ激励金を交付

【スポーツ大会】

対 次のすべてに当てはまる選手
① 県等の予選会を経る、

または各競技団体の推薦を受け、国際大会や全国規模の大会に参加 ② 市内在住、または市内の事業所、学校に所属

内 ▼交付額：①全国規模の大会・1人1万円 ②国際競技大会・国内開催は1人2万円

国外開催は1人3万円 ▼交付限度：同一年度に3回

他 出場選手を市のホームページで紹介

問 生涯学習課 ☎74-0036

【文化活動大会】

対 次のすべてに当てはまるか
た ① 予選会を経て出場する

県大会を超える大会または国内の予選会を経て出場する国際大会に参加 ② 市内在住または、市内の学校や事業所に所属する個人・団体、市内を活動拠点とする団体

内 ▼交付額：①個人・5000円 ②団体・人数×5000円（上限5万円） ▼交付

限度：同一年度に3回

問 生涯学習課 ☎74-0035

【共通事項】

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、大会終了後に報告書を提出 ※申請書は市役所、市のホームページにあり

骨髄等移植ドナーやドナーが勤務する事業所を支援

対 ① 市内在住で、日本骨髄バンクの骨髄バンク事業において骨髄などの提供が完了し、これを証明する書類の交付を受けたかた ② ドナー特別休暇制度を設けていて、ドナーの雇用を証明する書類を提出できる市内の事業所など

内 ▼助成額：骨髄などの提供に必要な通院または入院の日数に次の金額を乗じた額 ① 1日当たり2万円（上限14万円） ※ドナー特別休暇制度がある事業所に勤務する場合は1日当たり1万円（上限7万円） ② 1日当たり1万円（上限7万円）

問 健康保険課 ☎74-0056

（上限7万円）

お知らせ

お気づき

お知らせ

お知らせ

お知らせ

使いみち自由!安心フリーローン!
あらいしんきん
ときめきローン

◆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...
JAセレモニーサービス
JAえちご上越 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

飼い主のいない猫の 不妊去勢手術費用

飼育主のいない猫を保護し、新潟県が指定する協力動物病院で不妊去勢手術を受けさせ、手術費用を支払った県内在住の個人、または団体

内▼補助金額：1頭あたりオス5000円、メス1万円
※手術費用が上記金額に満たない場合は実費分

申令和3年3月31日(水)まで
※補助額が250万円に達し次第終了

問上越動物保護管理センター
☎025・525・9263

地域の元気づくり 活動補助金

地域活動団体や学生の皆さんが自主的に行う、まちづくり活動を支援します。

内「地域コミュニティの活性化を図るための事業」や「地域の特色を活かし、魅力を高めるための事業」、「市民や地域が抱える課題を解決するための事業」など行う構成員が5人以上で、市内を活動拠点としている市民活動団体やN

PO法人又は、町内会などの地域自治組織 ※宗教団体、政治活動団体などは対象外

内▼補助金額：地域のやる気事業・1年目30万円、2年目以降、各年100万円を限度に補助（3ヶ年度を限度）

申5月11日(月)～6月12日(金)までに申請書類を提出 ※申請書・募集要項は地域づくり協働センター、市役所、各支所、市ホームページにあり

他高校生以上の学生のチャレンジ的・試行的な活動に対し、5万円を限度に補助するMyoko夢チャレンジ事業は、12月11日(金)まで募集します。

問地域づくり協働センター
☎73・7808

狩猟免許等の取得を 補助（銃猟・わな猟）

内次の全てにあてはまるかた
①市内に住所があり、市税等を完納している ②新規狩猟免許など（銃猟、わな猟）を取得した ③狩猟免許などの取得後、猟友会新井支部に所属（入会）し、市の鳥獣被害対策実施隊として率先して継

続的に従事する誓約書を提出した

内狩猟免許の取得（銃猟・わな猟）、銃砲所持許可にかかった費用の1/2程度

問環境生活課☎74・0033

税・健康・福祉

国民年金保険料の追納

受け取る年金額を増やすため、免除等の期間の保険料を後から納付（追納）することができます。

①追納ができるのは過去10年以内の免除等期間 ②古い期間から順に納付 ③当時の保険料額に対し、経過期間に応じて加算額が上乘せされる場合あり

問上越年金事務所国民年金課
☎025・524・4112

献血にご協力を

病気などで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。

時・会：6月4日(木) ①10時

⑫時・(株)山崎建設 ⑭14時30分～16時・新日本電工(株)妙高工場

内▼献血種類：400mlの全血献血

他献血カード ※初めてや久しぶり、カード紛失のかたは、顔写真入りの身分証明書（運転免許証など）をお持ちください

問健康保険課☎74・0056

納付は期限内に

【軽自動車税について】
6月1日(月)は軽自動車税の納期限です。口座振替のかたは、残高確認をお願いします。

問市民税務課☎74・0010

【自動車税について】

自動車税は金融機関やコンビニエンスストア、地域振興局県税窓口で納付できます。また、インターネットを利用してクレジットカードで納めることもできます。納期内の納付をお願いします。

問上越地域振興局
☎025・526・9311

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

『消防設備点検』行います!!
当社の有資格者が消防設備点検、防火対象物定期点検を行います。点検の他には、修理や交換作業、設置工事・報告書作成までトータルでサポートします。

①安心の設備協会会員 ②安心の国家資格者が在籍
③安心の地元企業、電気工事のプロ集団

消防設備点検は、法令で定められています
まかせて安心。当社は、(一財)新潟県消防設備協会会員です

家庭用「火災警報器」の販売、設置も行っております。

見積無料! お気軽にご相談ください **ニシキ電気(株)**西脇電気商会
TEL.0255(72)5131 妙高市東陽町1-12

環境



リユース情報

(4月13日現在)

【不用品登録バンク】

▼譲りたい：【無料】乳幼児用歩行器、練炭・豆炭、スツケース、アルバム、鏡台、電気エレクトーン、大正琴、電話機(子機含む)、スタンド、足用マッサージ器、電動ミシン

【有料】電気乾燥機、組立て式ベッド、つきき用はさみ、液晶テレビ

▼譲ってほしい：小型液晶テレビ、冷蔵庫、こたつ、クロカン用ストック、防鳥・防虫ネット、ベビーベッド、子ども用の服・帽子・靴・おもちや

☎環境生活課 74・0031

【あらい再資源センター】

施設に持ち込まれた不用品を希望者に無料で提供しています。ぜひご利用ください。

☎あらい再資源センター
72・6841

その他のお知らせ



ガスの漏洩調査

次の地区でガスの漏洩調査を実施します。委託業者が住宅敷地内のメーター器まで立ち入ります。市発行の身分証明書を持っていますので、不審な場合は、提示を求めてください。

▼調査期間：5月初旬～9月下旬(予定) ▼調査区域

①新井地域(諏訪町、関川町、美守、中央町、小出雲、経塚町、広田町、姫川原、中宿) ②妙高高原地域(田切、田口、毛祝坂、関川)

☎ガス上下水道局 72・3566

ガス・水道メーターの取替作業

計量法に基づき、検定満期を迎えるメーター器の取替作業を行います。

委託業者が、該当するかたに事前連絡し、建物の敷地内で作業を行います。市発行の

安全・安心

～防災行政無線「戸別受信機」について～

防災行政無線「戸別受信機」は、災害情報のほか、市役所や地域からのお知らせを聞くことができる機械です。市からののお知らせ放送は、下記の放送内容・時間などで行います。

1. 放送する内容について

災害時の避難情報等のほか、健診など市が行う行事のお知らせなどを放送します。また、お住いの地域の町内会長等の役員のかたから町内の皆さんへのお知らせ放送を行う場合があります。

2. 放送する時間について

市からののお知らせは、災害など緊急の場合を除き19時30分から放送します。町内会等から地域を限定した放送は、上記の時間以外に放送されます。

3. その他

(1) 緊急放送の音量について

通常のお知らせ放送は、各ご家庭の機械で調整(手動)した音量で放送されますが、火災通報や災害時における避難情報等の緊急放送は、大きい音で放送されます。

(2) 放送する担当者について

市からののお知らせは、原則、事業等を所管する課の職員が放送を行います。

(3) 未設置の方へ

市では、引き続き戸別受信機の無償貸与を行っています。設置がお済でないかたは、市役所までご連絡ください。

◆問い合わせ：総務課 危機管理室 防災係 ☎74-0002



身分証明書を持っています。不審な場合は、証明書の提示を求めてください。

▼作業期間：令和3年2月下旬まで ▼委託業者：妙高市管工事業協同組合(組合加盟工務店)

他ガス・水道両方とも交換する場合は、原則同時に作業しますが、都合により別々に作業することもあります。

☎ガス上下水道局 74・0053

掲載広告募集中!

この枠 1回 の掲載で 1万 2000 円

市報みょうこうで
企業情報や商品PRをしませんか?

詳しくは総務課へお問い合わせください

☎74-0004



家庭菜園応援します!

お客様の声にお答えして
お客様の畑にて実演中!

サラダ
ごまめ
売れてます

トラクター・管理機・草刈機・田植機 点検受付中
☆他店購入品も修理いたします☆

除雪機予約受付中!!
(ホンダ・ワドー早期予約締切5月20日)

ご購入・買い替え予定の方は
お早目にご相談ください!!

(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

HONDA (ベスト特約店) クボタ 共立 ハスクバーナー ニッカリ その他

〈広告〉

〈広告〉

妙高警察署からのお知らせ

○「防犯機能付き電話」をプレゼント!

妙高地区防犯協会では、特殊詐欺被害防止対策として、抽選で10名のかたに「防犯機能付き電話」をプレゼントするキャンペーンを行っています。

1. 応募資格 ※1家庭1通の応募となります

妙高警察署管内(妙高市・上越市中郷区)に居住する65歳以上のかた

2. 応募方法

官製ハガキに①防犯機能付き電話希望 ②住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥設置場所に住む65歳以上のかたの家族構成(例:一人暮らし・高齢者のみ○人・家族と一緒に)を記載し、以下事務局宛てに応募してください。

〒944-0032 妙高市小出雲3丁目11番30号 妙高警察署生活安全課内『妙高地区防犯協会事務局』

3. 応募締切

令和2年5月17日(日) ※当日消印有効

4. 当選発表

厳正な抽選の上、当選されたかたに個別に連絡を差し上げます。

※当選されたかたには、使用後の感想をお聞きする場合があります。

<妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況(3月31日現在)>

▶発生件数…1件 ▶被害金額…5万円(前年比+1件、+5万円)



○自転車を安全に利用しましょう

通勤・通学や買物、レジャー等に自転車が活躍しますが、ちょっとしたルール違反が自分や他人を傷つけることにつながります。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自転車は車道が原則、歩道は例外 ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④安全ルールを守る
- ⑤子供はヘルメットを着用

<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況(3月31日現在)>

▶発生件数…17件(前年比+13件) ▶死者数…0人(前年同)

▶負傷者数…23人(前年比+18人)

問 妙高警察署 ☎ 72-0110



クマにご注意ください
市内では、3年連続でツキノワグマによる人身被害が発生しています。これからの時期は、餌を求めるクマが活発に活動する時期です。被害に遭わないために、次のことを心がけてください。
内①クマが特に活発に活動する早朝や夕方は、山間部での農作業や山菜採りなどを控える。また、登山やキャンプ、山間部での釣りなどのレジャー時においては周囲の様子に細心の注意を払う
②やむなく、山間部に立ち入る際は、複数人で行動するとともに、鈴やラジオなどの音が出るものを携帯する。
③子グマを見かけても、決して近づかない。周囲に親グマがいる危険性がある。
④集落周辺や河川敷など、クマが隠れそうな藪は刈り払う。
⑤クマは臭いに敏感なため、生ごみや堆肥などを屋外に放置しない。秋にクマを寄せ付ける柿の実を残さず収穫する。万が一、目撃した場合は次へご連絡ください。

市政
お知らせ
つぶごえ・おくやみ

5月の使用日程
陸上自衛隊関山演習場
内・時▼一般訓練:11日(月)~22日(金) ▼飛行訓練:11日(月)~22日(金)の平日 ▼射撃等訓練:11日(月)~22日(金)
他悪天候などで、訓練を中止・日程変更する場合があります。演習場は原則立入禁止
問 陸上自衛隊高田駐屯地 ☎ 025-523-5117、市総務課 ☎ 74-0002

上越地域消防事務組合
財政状況を公表
【令和2年3月末現在】
内▼予算額:66億6575万円 ▼収入済額:65億6742万円 ▼支出済額:59億9682万円 ▼財政調整基金残高:1億6254万円 ▼地方債残高:8億8991万円
問 上越地域消防事務組合 ☎ 025-545-0227

問 環境生活課 ☎ 74-0033、妙高支所 ☎ 82-3111、妙高高原支所 ☎ 86-3131、妙高警察署 ☎ 72-0110

ふせごう地球温暖化

「緑の募金」にご協力を

緑の募金は、緑化活動団体への補助金や植樹事業等の苗木の配布をはじめ、国内外の緑化活動に役立てられています。募金はあくまで任意です。

▼期間：5月31日(日)まで

▼金額の目安：1戸あたり200円程度 ▼活動主体団体：にいがた緑の百年物語緑化推進委員会

問 農林課 ☎ 74・0029

養蜂を行うには
事前調整が必要です

養蜂を行うには、伝染病の蔓延や限られた蜜源への過剰な巣箱設置の防止のため、飼育期間や群数を調整する必要があります。県養蜂協会上越支部への相談・調整が必要です。近年、隣県から新潟県に無許可で巣箱を搬入し養蜂しているとの通報があります。県内

の養蜂資源保存の観点から不審な養蜂と思われる巣箱がありましたらお知らせください。

問 県養蜂協会上越支部 五十嵐 ☎ 090・8891・1115

他 趣味で養蜂を行う場合でも養蜂振興法に基づき県に飼育届の提出が必要な場合があります。

問 上越地域振興局農林振興部 ☎ 025・526・9408

妙高市民の心5月の重点項目
声かけやあいさつをしよう

令和2年度より「妙高市民の心」6本柱のひとつを、2か月ごとに重点項目とし、関連する取り組みを紹介します。

4・5月の重点項目は「声かけやあいさつをしよう」です。家庭でも「おはよう」「おやすみ」など、家族とのあいさつを大切にしましょう！

問 生涯学習課 ☎ 74・0034

受けつき はぐもつ 妙高市民の心

声かけや
あいさつをしよう



妙高市

イベント・講座



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会開催

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会が4年ぶりに妙高市を会場にして開催されることとなりました。申し込み方法など詳細は、決まり次第お知らせします。

※新型コロナウイルス感染症状況により、内容が変更となる場合があります。

時 8月24日(月)6時～7時
会 新井小学校グラウンド

雨天時は、はね馬アリーナ

無料
他 当日は6時30分からラジオ生放送も行われる予定です。

最新の情報はNHKホームページでお知らせします。

問 生涯学習課 ☎ 74・0036

5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
司法書士 無料法律相談会	5月13日(水) 13時30分～ 15時30分	市役所相談室	5月8日(金)まで	市民税務課 ☎ 74-0042
消費生活・多重債務 無料相談会	5月17日(日) 13時～16時	市役所相談室	5月13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	5月27日(水) ①9時30分～ 11時30分 ②13時～16時	①ハローワーク妙高 ②新井ふれあい会館	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
無料法律相談 ※商工業者などが対象	5月28日(木) 10時～正午	妙高高原商工会	事前予約 (随時受付)	妙高高原商工会 ☎ 86-2378
無料弁護士相談	5月29日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	5月19日(火)	妙高市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

第3次妙高市男女共同参画計画 (男女が共にあゆむパートナープラン2020～2029)を策定

【男女共同参画とは?】

日常生活の中で「男性」「女性」という役割に縛られていると感じることはありませんか?男女共同参画社会とは、性別にとらわれず、その人らしさを尊重し、個性と能力を十分に発揮することのできる社会のことです。

例えば・・・

「男は仕事、女は家庭」という価値観に縛られすぎではありませんか?その人の能力ではなく「男性だから」「女性だから」と、無理に型にはめようと考えたり、それを他の人に強要したりすると、「その人らしさ」が損なわれてしまいます。(固定的な性別役割分担意識)

日常生活の中で、性別によって決められている「当たり前」について疑問に感じたら、男女共同参画について考えてみましょう。

【どんな計画なの?】

あらゆる分野で男女共同参画を推進していくため、市が行う施策の基本的な方向や内容を明らかにした計画です。

市では「多様性を認め合い男女が共に個性と能力を発揮して輝く社会へ」を基本理念に掲げ、次の3つの基本目標の実現を目指します。

【基本目標1】男女共同参画を推進する社会づくり

家庭や職場などで性別による固定的な役割分担意識を見直すことができるよう、積極的に市民に意識啓発や学習機会の提供を行うとともに、教育分野においても男女平等教育を進めるなど、男女共同参画に関する市民意識の向上を目指します。

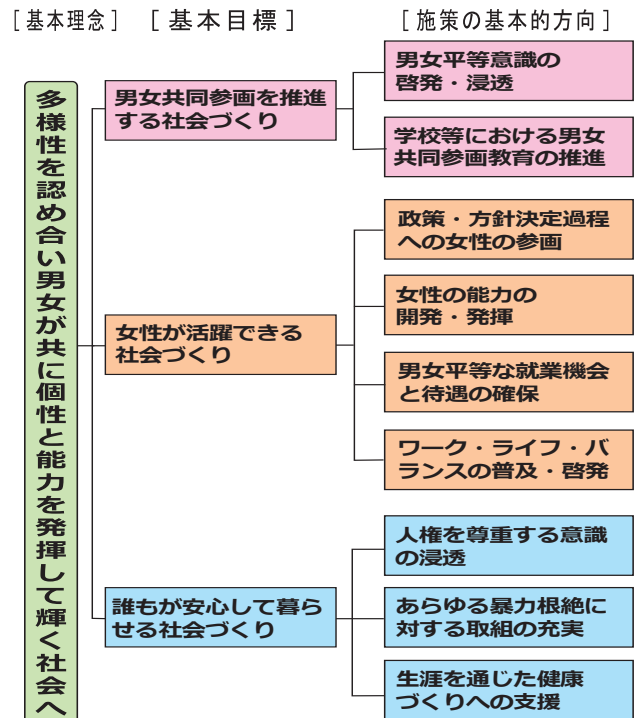
【基本目標2】女性が活躍できる社会づくり

あらゆる分野への女性参画の推進や女性の能力向上への支援を行うとともに、女性の活躍を阻害する要因を見直し、一人ひとりがライフステージに応じ、仕事と家事、そして育児や介護などを両立することができる社会を目指します。

【基本目標3】誰もが安心して暮らせる社会づくり

男女共同参画社会の基盤である人権の尊重に向けて、あらゆる暴力の根絶や、妊娠・出産といった女性特有の健康に関する支援を充実させるとともに、多様性が尊重される環境づくりを目指します。

☎生涯学習課 ☎74-0034



妙高の宝

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶごとえ・おくやみ

人権尊重の社会の実現を目指して 第3次妙高市人権教育・啓発推進基本計画を策定

【人権ってなあに?】

人権は、だれもが生まれながらにもっている権利で、人間として幸せに生きていくために欠かせないものです。思いやりとやさしさの心を持つ。そういったことで守ることができる、とても身近なものです。

【どんな計画なの?】

市民一人ひとりの人権が尊重され、互いに認め合い、誰もがあらゆる差別を受けない、いきいきと暮らせる地域社会の実現を目指し、市民と皆さんと人権が尊重されるまちづくりを進めていく計画です。

【どんなことをするの?】

人権に関する問題は、女性、子ども、高齢者、障がい者、同和問題、外国人、感染者患者等、インターネットによる人権侵害、性的少数者など多岐の分野にわたっています。人権問題は私たちの日常生活に深くかかわっており、各課題の解決に向けて様々な施策に取り組んでいきます。

市民の皆さんが、人権に関して正しく理解し、行動するため、人権教育・啓発推進基本計画を具体化した実施計画に基づき各種施策を推進していきます。また、人権課題を持つ各関係機関の代表者で組織された「妙高市人権懇話会」における議論検討を踏まえ、人権課題の解決を図っていきます。

☎市民税務課 ☎74-0009



輝け! 妙高人

⑧

北条 会社員
田中 豪さん



高柳の「中華料理らーめん天空」で働いています。

高校卒業後、働き始めて約10年、主にラーメン類の調理と接客を担当しています。

お店では、温かく美味しい料理を作ることと親かな接客を心がけています。

接客は、小さなお子様連れのご家族も多く来店されるため、子どもに好かれるよう元気な笑顔を常に意識しています。

妙高のかたは、親切で優しい人が多く接客も自然と笑顔になります。最近、新型コロナウイルスの影響で外食を控えられているかたも多いですが、当店では容器を用意してラーメンや料理のお持ち帰りができます。

私が作ったラーメンをご家庭でも食べていただけたらうれしいです。



元気なよいに

出生

保護者(地区)	あかちゃん
北村 拓也・麻衣子	男子 航琉(わたる) 下町
小倉 周一郎・真衣	女子 來采(こと) 白山町1
植木 冬樹・瞳	女子 葉香(ようか) 白山町4
藤本 翼・裕美	男子 聖月(みづき) 経塚町
河合 和也・奈保美	男子 彩之介(あゆみ) 五日市
岡田 俊也・摩紀子	男子 悠杜(はると) 五日市
吉越 嵩・真実子	男子 巴琉(はる) 谷内林新田
楠 知樹・祥子	男子 翠生(すいせい) 栗原2
佐藤 和弥・由希	男子 快成(かいせい) 栗原2
市川 大地・夏未	女子 さくら 栗原4
西山 和貴・典子	男子 旺佑(おうすけ) 上百々1
長崎 誠・樹璃	女子 未來(みくる) 毛祝坂



ごめい福を祈ります

死亡

氏名	年齢	地区
河内 宏嘉	(92歳)	中町
古川 亨	(77歳)	東雲町
長田 稔	(85歳)	田町1
池田 麗子	(76歳)	田町1
古川 カズ子	(72歳)	末広町
池田 治文	(98歳)	諏訪町1
吉澤 法正	(73歳)	諏訪町1
小丸 明記	(71歳)	関川町2
山崎 郁	(95歳)	志 両善寺
中嶋 三幸	(94歳)	両善寺
中嶋 幸信	(71歳)	雪森
宮田 富孝	(80歳)	雪森
藤中 富孝	(89歳)	三ツ保
井田 清博	(78歳)	川原
清水 フサエ	(82歳)	川原
岡田 由美	(93歳)	川原
岡田 喜代治	(55歳)	宿 戸
森田 義雄	(93歳)	除 戸
見峰 勝	(66歳)	除 戸
高田 久夫	(75歳)	吉木
塩中 文一	(72歳)	吉木
松枝 昭治	(91歳)	吉木
手塚 治忠	(71歳)	上濁川
浅野 助弘	(69歳)	栗原2
相丸 権一郎	(91歳)	上小沢
久保 恵	(93歳)	関川
荒井 行雄	(95歳)	田口
尾崎 英二	(93歳)	田切
内藤 良三	(85歳)	関山
岩野 三	(89歳)	関山
澤 弘	(95歳)	西田屋新田

※3月16日から4月15日までの間に届出があったものです(敬称略) ※保護者、ご遺族のかたの承諾を得て掲載しています

健康保養地プログラムの開催延期について

4月号の市報でお知らせした健康保養地プログラムについて、県内で新型コロナウイルスによる感染症が発生していることを踏まえ、感染拡大防止の観点から、下記の通り教室を延期とさせていただきます。

- ①健康ウォーキング&温泉アクアフィットネス➡第1期を延期
- ②足腰しっかりウォーキング➡第1期を延期

※感染症が終息して、再開の目処が立ち次第、開催日や申込開始日などを改めてご案内させていただきます。

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

健康情報

本屋大賞ベスト⑤

- ① 流浪の月 … 風良 ゆう
 - ② ライオンのおやつ … 小川糸
 - ③ 線は、僕を描く … 砥石裕将
 - ④ ノースライト … 横山 秀夫
 - ⑤ 熱源 … 川越 宗一
- ♪新しく入った本♪

- 国家の行方 … 西尾 幹二
- 腸のトリセツ … 江田 証
- マスケのすすめ … 萩本 欽一
- 親方と神様 … 伊集院 静
- よその島 … 井上 荒野
- 罪人の選択 … 貴志 祐介
- アパレル興亡 … 黒木 亮
- かんばん娘 … 志川 節子
- 三兄弟の僕らは … 小路 幸也
- 絶対聖域 … 新堂 冬樹
- 終の盟約 … 榎 周平
- 欺瞞の殺意 … 深木 章子



『なんのために学ぶのか』
池上 彰 著
SBクリエイティブ 刊

図書館本館 ☎72・9415

図書



妙高の宝

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶやき・おしゃべり

- 保育園・こども園 つうしん -

ひまわり保育園 新しいクラス、どきどき！わくわく！

新しいクラスに進級し、喜びいっぱいに進級式をしました。みんなの前に出て、自分の名前を元気に教える頼もしい年長組でした。

新入園児も仲間入り！一緒に踊ったりジャンプしたりと体を動かして遊びました。園庭の満開の桜を見ながら、笑顔で散歩も楽しみました。



斐太北保育園 戸外で 自然の中で 元気いっぱい遊ぼうね！



園庭では、砂遊び、鬼ごっこ、虫探し…。友達と一緒に、体を動かしながら遊んでいます。

近くには自然豊かな斐太県民休養地があります。春にはカタクリの花を見に行ったり、秋には親子遠足にも出かけたりしています。

これからも自然の中での体験活動を通して、健康な体、豊かな心を育てていきます。



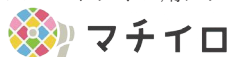
◎次回は、「斐太南保育園」と「ときわ保育園」の出来事をご紹介します

●4月の異動で広報係に配属されました杉です。今月号より市報作成を担当しています。これから市報は4月号で募集した広報協力員みなさんと一緒に作成していきます。今はその体制づくりをしています。「市民による市民のため」の読んでもらえる市報づくりを目指して、頑張っていきますのでよろしくお願ひします。(杉)

編集後記



スマートフォン用アプリ



登録されている全国約870の自治体の広報誌などを読むことができます



人口の動き

令和2年4月1日現在

総人口 3万1751人 (-225)
 男性 1万5417人 (-89)
 女性 1万6334人 (-136)
 世帯数 1万2449戸 (-49)
 ※カッコ内は前月との比較