

かぞく しょくじ  
家族そろって食事をしよう！

- 家族と食べるごはんを楽しもう。
- ごはんを食べている時はテレビやスマホではなく、家族と話そう。
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」をしっかり言おう。
- お母さんやお父さんの家事のお手伝いをしよう。



こえ  
声かけやあいさつをしよう！

- 「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」は大きな声で言おう。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」は恥ずかしがらず、気持ちを込めて伝えよう。
- 笑顔で明るくはっきりと、相手に伝わるあいさつをしよう。



しゃかい まも  
社会のルールを守ろう！

- 道路に飛び出さない、横断歩道では左右を確認するなど、交通ルールを守ろう。
- 差別やいじめは絶対にやめよう。
- 手洗いやうがい、マスクの着用をしっかりと、感染症を予防しよう。



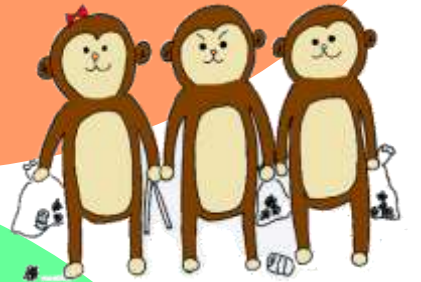
う  
受けつぎ、はぐくもう

みようこうしみん ところ

「妙高市民の心」

ひろ はな う  
ごみを拾おう、花を植えよう！

- 道に落ちているごみは選んで拾おう。
- マイバッグを作ってみよう。
- ものを捨てる時はしっかりと分別して、ごみを減らそう。
- 妙高の自然を楽しみながら、大切に守ろう。



としよ からだ ふじゆう ひと  
お年寄りや体の不自由な人に  
手をさしのべよう！

- 困っている人たちを手伝うボランティア活動に参加してみよう。
- 相手の立場になって考え、思いやりのある行動をしよう。
- バスや電車では席をゆずろう。
- 困っている人がいたら声をかけて、助けあおう。



ちいき ぎょうじ かぞく さんか  
地域の行事に家族で参加しよう！

- 地域のおまつりやイベントに家族みんなで参加しよう。
- 新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行い、参加するみんなが安心して楽しめるように協力しよう。
- 地域でともに暮らしている人たちと積極的に話をしてみよう。

