

3 2024  
月号

No. 1146

広報



上越市  
公式SNSは  
こちらから



受けていますか？

健康診査

受けていますか

# 健康診査



■問合せ…健康づくり推進課 (☎025-520-5841)

働き盛り世代の人でも、血管が詰まったり破れたりして起こる脳卒中や心筋梗塞などの病気で倒れ、これまでの生活を送れなくなる人がいます。「生活習慣病」と呼ばれるこれらの病は、健康診査をきちんと受診し、結果を確認したり、保健指導を受けたりして、体の状態にあわせて日々の暮らしを見直していくことで予防することができます。

いつまでも元気に自分らしく毎日を過ごせるように、健康診査を受診して、自分の体の状態を確認しましょう。

## 上越市の特定健診および特定保健指導の状況

上越市の国民健康保険加入者が受ける特定健診<sup>注</sup>の受診率は、国・県の平均に比べ高いものの、対象者のうち約半数が未受診です。

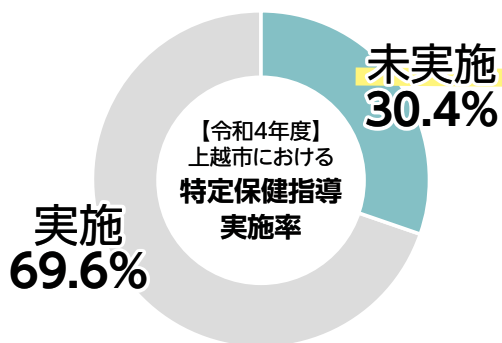
また、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できると判定された特定保健指導の対象者のうち、3割の人は指導を受けていない状況です。

上越市の特定健診の受診率

	令和3年度	令和4年度
市	44.7%	49.4%
県	42.6%	44.6%
国	36.4%	データなし

出典：上越市第2次健康増進計画

注…上越市国民健康保険加入者のうち、40歳から74歳までを対象に行われる健診



出典：上越市第2次健康増進計画

保健師に聞きました

# 健診を受けた方が良い理由



健康づくり推進課  
今野和美 保健師長

## なぜ健診を受ける必要があるの？

遺伝や年齢に加え、食生活の偏りや運動不足などの生活習慣が続くと、血液や血管の変化は痛みを伴わないので、知らず知らずのうちに血管が傷んでいきます。自分では気付くことが難しい、血管と血液の状態を知るためにも、健診を受ける必要があります。

## 健診を受けないとどうなるの？

血管や血液の変化に気付かないまま、偏った生活習慣を続けると、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高まります。

当市でも、特に働き盛りの男性で、

血圧が高めの人や肥満になる人が増加傾向にあります。

血圧が高い状態が続いたり、血液中の糖分が増えすぎたりすると、血管の壁に炎症が起こり、血管の内側を傷つけます。その傷に血液中のコレストロールなどの脂質が潜りこみ、「プラーク」と呼ばれるコブを作ります。プラークが溜まっていくと、血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなる「動脈硬化」を引き起こします。動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞などの病気を招く原因となります。

これらの病気は生活を大きく変化さ

せ、健康寿命（健康上の問題がなく日常生活を送れる期間）を縮めてしまうことになりかねません。

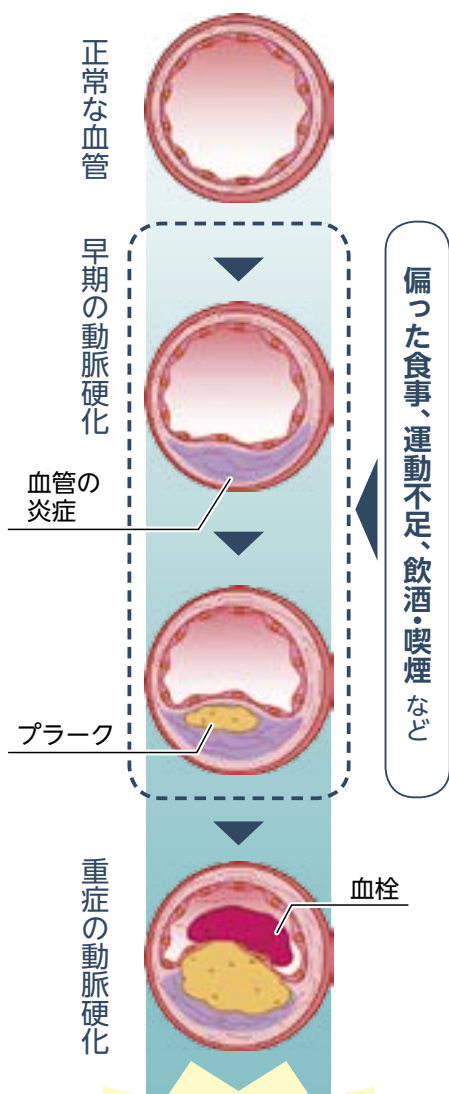
## 脳卒中や心筋梗塞は予防できるの？

血管が傷んで起こるこれらの病気は、食生活や運動などの生活習慣を改善することで予防することができます。

血管と血液の状態を正しく把握し、健診結果にあわせた生活習慣の選択を行うためにも、まずは、年1回の健診を受けてください。

偏った食事、運動不足、飲酒・喫煙など

### 血管の断面図



### 血管が詰まる、破れる

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 認知症
- 腎臓病などを発症

### 令和6年度 健康診査の日程

- 健康診査カレンダー(令和6年度版)  
広報上越4月号とあわせて配布します。
- 案内はがき  
令和5年度に市の健診(がん検診のみの受診は除く)を受診した人宛てに、3月下旬に送付します。



市ホームページでも3月下旬にお知らせします

健診を受けた後は…

# 健診結果を確認してみましょう。

健診は受けて終わりではありません。

結果から自分自身の体に起こっていることを理解し、生活を見直したり、きちんと医療機関を受診したりすることが大切です。



健康づくり推進課  
加藤 敦子 保健師



主に以下の項目を確認してみましょう

当てはまったら  
注意！

**内臓脂肪の蓄積** … 血管内の脂肪の量や動脈硬化を抑える物質の量を見ます。

保健指導・受診  
勧奨判定値

腹囲	へそ周りを測定することで、蓄積した内臓脂肪の状態をみます。	男性 <b>85.0cm</b> 以上 女性 <b>90.0cm</b> 以上
中性脂肪	体のエネルギー源ですが、血中で多くなると動脈硬化を進めます。	<b>150mg/dl</b> 以上
HDLコレステロール	血管内部に付着した余分なコレステロールを運び去ります。いわゆる「善玉コレステロール」です。	<b>39mg/dl</b> 以下

**内皮障害** … 血管の内側を傷つける要因の様子を見ます。

収縮期血圧(最大血圧)	心臓が収縮して血液を送り出したときに血管にかかる圧力。	<b>130mm/Hg</b> 以上
拡張期血圧(最小血圧)	心臓が拡張したときに、血管が元の太さに戻りながらかかる圧力。	<b>85mm/Hg</b> 以上

**糖代謝異常** … 血液中の糖の濃度を見ます。

血糖値(空腹時)	血液中のブドウ糖の量。エネルギー源として大切ですが、増えすぎると血管を痛めます。	<b>100mg/dl</b> 以上
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が血管内で結合したものの。ブドウ糖が血中に多いほど、値が高くなります。	<b>5.6%</b> 以上

**その他の動脈硬化危険因子** … 血管の内側を厚くさせる要因の物質の量を見ます。

LDLコレステロール	血液中に増えすぎると血管内部に付着し、動脈硬化を進めます。少なくすぎると血管がもろくなります。	<b>120mg/dl</b> 以上
------------	---	--------------------

## 健診結果を基に、あなたの健康を一緒に考えます

市では、以下の方法で健診結果の見方の説明や、食生活・運動習慣の見直しの提案などの支援を行っています。

### ① 市の健診を受けた人

- 結果説明会 各会場やご自宅に訪問して説明などを行います。
- 個別訪問 ※健診受診時に希望を確認
- 電話・窓口 健康づくり推進課で随時受け付けています。

### ② ①以外の人

- 健康講座 事業所や町内会などを訪問して説明などを行います。※事業所、団体での申し込みが必要
- 電話・窓口 健康づくり推進課で随時受け付けています。

# 生活改善のススメ

市の「結果説明会」や「健康講座」で提案している改善方法の中から、オススメしたい方法を2つ、ピックアップしました。健診結果が良かった人もそうでなかった人も、毎日の生活に取り入れてみてください。

## その1

食事編



### 1日350gの野菜を食べよう

血液中の糖や脂質の数値が高い人は特に、糖質やコレステロールの吸収を抑えてくれる野菜を食べることが効果的。1日に野菜1皿70g×5皿を目標にしてください。



健康づくり推進課  
長谷川 絵美 管理栄養士



#### 旬の上越野菜を使った野菜70gレシピ アスパラ菜の塩昆布あえ

ほうれん草や  
チンゲンサイでも

- 材料
- ・アスパラ菜…60g
  - ・塩昆布… 3g
  - ・かつお節（お好みで）
  - ・にんじん …10g
  - ・ごま油…0.5g
  - ・ごま（お好みで）

- 作り方
- ① 鍋に水と塩を入れて沸かす。
  - ② アスパラ菜は葉と茎に切り分け、にんじんは細切りにする。
  - ③ ②を鍋で茹で、柔らかくなったら水で冷まし、アスパラ菜は水気を切り、3cm程度の長さ切る。
  - ④ ③にごま油と塩昆布をあえる。

#### ワンポイント

減塩の塩昆布を使用すると、塩分が抑えられます。

※持病がある人は、摂取量を主治医にご相談ください。

## その2

運動編



### 食後1時間程度に運動しよう

糖分が全身の細胞に流れる食後1時間程度に、お尻や太ももなどの大きな筋肉を使うことで、余分な糖分を消費し、血糖値を下げ、メタボリックシンドロームの予防になります。



健康づくり推進課  
渡部 景子 保健師

#### 家でテレビを見ながらできる 太ももの運動

左右10回ずつ  
×2セット

浅く腰かけ、片足を3秒かけてゆっくり上げ、膝の角度を変えずに3秒かけてゆっくり下ろす。



健康づくり推進課  
木村 直行 保健師

#### 通勤、仕事の合間にできる お尻の運動

普段から意識して階段を使う



かかとから着地するように階段を上ると、お尻周りが刺激される。



私たちがお聞きします

健康相談、承ります

市では健診に関すること以外にも、健康についての相談を受け付けています。自身の体の状態が気になる人は、健康づくり推進課(☎025-520-5841)や各総合事務所の保健師・栄養士まで、お気軽にご相談ください。

※各総合事務所の連絡先は、本紙15ページをご覧ください。



# 災害に備えましょう

■問合せ…市民安全課 (☎025-520-5660)  
危機管理課 (☎025-520-5665)

1月1日に発生した能登半島地震は、当市にも多くの被害をもたらしました。市では、今回の地震発生に伴う一連の対応を振り返り、今後の災害に備えていきます。市民の皆さんも、改めて「上越市民防災ガイドブック・避難所マップ」や各種ハザードマップを確認するとともに、非常持出品の準備や自主防災組織の活動への参加など、「いざというとき」に備え、できることから取り組むようお願いいたします。



## ▶ 非常持出品をチェック☑しましょう ~ 3日間は自力で生活ができる備えを~

左に加えて

### 非常持出袋に入っていますか？

#### ●非常食

- ミネラルウォーター
- 乾パンなどの保存食
- 缶詰

#### ●感染症予防

- 体温計  マスク
- ウエットティッシュ
- スリッパ

#### ●救急医療品

- ガーゼ  消毒液
- ばんそうこう  胃腸薬
- 包帯  風邪薬



#### ●その他

- 携帯電話  携帯ラジオ
- 雨具  上着・防寒具
- ヘルメット (防災ずきん)
- 軍手・ロープ  タオル
- マッチ・ライター
- ビニール袋 (ポリ袋)
- 下着類・くつ下
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 生理用品  レジャーシート
- 懐中電灯  ろうそく
- 携帯用の缶切りやナイフ
- 洗面用具・せっけん・歯磨き
- 紙コップ・紙食器・ラップ



### 赤ちゃんがいる家庭

- 紙おむつ  哺乳瓶
- ミネラルウォーター (ミルク用)
- 離乳食
- 粉ミルク・液体ミルク

### 病気や体の不自由な人がいる家庭

- 紙おむつ  持病の薬
- 看護・介護用品
- 常備薬

### ペットがいる家庭



- 餌・水 (7日以上)
- 食器  薬  ケージ
- リード  トイレ用品

# 自主防災組織で災害への備えを

自主防災組織とは、町内会などで地域住民が自主的な防災活動をお互いに協力し合いながら行う組織です。災害が起こったときに、毎日顔を合わせている隣近所の人たちが集まり、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組み、地域の被害を最小限に抑えることが、自主防災組織の役割です。



## 自主防災組織の活動

### 平常時

日頃から大規模な災害の発生について考え、備えるための活動を繰り返し行います。



- ▶ 防災訓練
- ▶ 地域の危険箇所の把握・共有
- ▶ 防災知識の普及啓発
- ▶ 防災資機材の整備・管理

活動には防災アドバイザーをご活用ください

防災アドバイザー  
(9月号にも掲載)



### 災害時

大規模な災害が発生したときに、協力して人命を守り、被害を最小限に抑えるため、落ち着いて適切な行動をとります。

- ▶ 情報の収集・伝達
- ▶ 初期消火
- ▶ 安否確認
- ▶ 避難誘導
- ▶ 救出・救護
- ▶ 給食・給水





## 令和6年能登半島地震で被災された皆さんへ

皆さんの一日も早い生活再建を支援するため、各種支援制度を設けています。

今回は、被災した建物の解体・撤去・修理に関する支援をお知らせします。各種支援制度の最新情報は、市役所などに備え付けたチラシや市ホームページの確認、または、各担当部署へ直接お問い合わせください。



支援制度一覧

	被災者住宅修理支援事業	公費解体制度
対象の建物	自己の所有する市内の建築物で次に該当するもの ※ 罹災証明書は不要 ● 現に自己の居住に使用している住宅 ● 住宅と一体的に利用している附属屋 (倉庫・土蔵・物置・車庫・カーポートなど)	罹災証明書で、全壊・大規模半壊・中規模半壊・半壊の判定を受けた建築物 ※ 住家、住家と同一敷地内にある建築物(倉庫など)、中小企業の事業所・店舗など
対象者	上越市に住所がある人	半壊以上の被害を受けた建築物の所有者
対象工事	能登半島地震により被災し修理するもので次に該当するもの(すでに完了した工事を含む) ● 建物(屋根・外壁・床板・内壁・天井など) ● 設備(台所・浴室・トイレ・給排水設備など) ● 外構(玄関乗入・犬走り・擁壁・塀・門など) ※ 家具、電化製品、庭(庭木・灯ろう)は対象外	● 所有者の申請に基づき市が所有者に代わって行う解体・撤去工事 ● 当制度の実施決定前に既に自ら行った解体・撤去工事 ※ 被害を受けた建築物を全部解体する工事が対象(一部のみを解体する工事は対象外)
支援金額	● 対象工事費: 10万円以上 ● 支援率: 50% ● 支援上限額: 10万円 ● 交付回数: 1回	● 市が行う工事: 全額を公費で負担 ● 自ら行った工事: 市が決定した金額を償還(全額にならない場合あり)
申請期間	2月20日(金)～4月19日(金) ※ 先着や抽選ではありません ※ 工事完了後に申請してください	下記の担当課へお問い合わせください
申し込み問合せ	建築住宅課 (☎025-520-5786)  詳しくは	生活環境課 (☎025-526-5111)  詳しくは



# 転出・転入手続きはお早めに

■問合せ…市民課 (☎025-520-5685)


3月から4月は、引っ越しなどの手続きで窓口が大変混み合います。手続きには、待ち時間を除き平均30分程度かかりますので、余裕を持ってお越しください。

市ホームページで、市民課窓口の順番待ち状況をリアルタイムで確認できます。

※進学や就職などで引っ越しする人（住所を異動する人）は、住民基本台帳法に基づき、転出・転入の手続きが必要です。忘れずに住所を届け出てください。



市民課窓口の  
順番待ち情報

転 出	転入・転居
<p>●<b>受付時間</b> 月～金曜日（祝日を除く）の午前8時30分～午後5時15分 ※ただし、3月31日㊤・4月7日㊤は、臨時窓口を開設します（詳しくは左ページ）。</p> <p>●<b>手続き場所</b> 市民課、各総合事務所、南・北出張所</p> <p>●<b>持ち物</b> 本人確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど） ※マイナンバーカードや住民基本台帳カードを持っている人は必ず持参してください。</p>	<p>●<b>手続きする時期</b> 新しい住所地に住んでから<b>2週間以内</b> ※新しい住所地に住む前は手続きできません。</p>
<p>●<b>手続きする時期</b> 異動予定日のおおむね<b>2週間前</b>から異動予定日まで</p> <p>●<b>転出の手続き</b> ・転出時は、住民異動届が必要です。 ・届け出により転出証明書を発行しますので、転出先の市区町村へ提出し、転入手続きをしてください。</p>	
<p>●<b>その他の手続き</b> 該当する制度やサービスなどを利用している人は、手続きしてください（詳しくは左ページ）。</p> <p>●<b>ガス・水道の使用開始・中止の申し込み</b> ・引っ越しの日が決まり次第、早めに申し込んでください。事前に申し込みがあった場合には、日曜日や祝日も作業を行います。 ・申し込み方法…ガス水道局料金センター（☎025-522-7030）に問い合わせるか、ガス水道局ホームページの「お申し込みフォーム」から予約してください。</p>	 ガス水道局 ホームページ

## 窓口に行かずにできる手続きをご活用ください

マイナンバーカードにより、手続きがより便利になりました。ぜひご利用ください。




オンライン申請

手続き	郵送での請求 (市民課へ問合せ)	マイナンバーカード (各自で手続き)
① 転出届	○	○※ (マイナポータルを通じてオンラインで届け出可能)
② 戸籍謄本・抄本、住民票の写し、 印鑑登録証明書、所得・課税証明書	○	○ (コンビニエンスストアなどで取得可能)
③ 除籍謄本・抄本など	○	×

※転入先市区町村の窓口で、別途転入届などの手続きが必要です。

## 3月から市民課、南・北出張所の窓口開設時間を午後6時まで延長します

○期間：3月1日㊤～11月29日㊤ ○窓口延長時間：午後5時15分～午後6時

取扱業務	<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸籍謄・抄本、身分証明書、住民票の写し、戸籍附票の写し、印鑑登録証明書の交付 ※戸籍、住民票の写しは広域交付を除く。</li> <li>・一般旅券（パスポート）の交付（市民課のみ）</li> <li>・所得・資産・納税証明書の交付、市民税などの納付受け付け（南・北出張所のみ）</li> </ul>	 窓口開設時間 の延長
------	---	--

※住民異動届（転入、転出、転居など）、印鑑登録、マイナンバーカードに係る手続きは午後5時15分まで。

※戸籍に関する届け出（出生、死亡、婚姻など）は時間外受付で手続きしてください。

▶問合せ…市民課（☎025-520-5685）、南出張所（☎025-525-4151）、北出張所（☎025-544-2111）



## 臨時窓口を開設

# 3月31日(日)・4月7日(日)にも手続きできます

○開設時間：午前8時30分～午後5時15分

場所	手続きができる届け出など	開設窓口	問合せ	
市役所木田第一庁舎(※)	住民異動届(転出、転入、転居など) ※他市町村への照会が必要な場合や、転出証明書を持参しない特例転入は手続きができない場合があります。	市民課	☎025-520-5685	
	戸籍謄・抄本(除籍、原戸籍を含む)、住民票の写し、印鑑登録証明書などの交付、印鑑登録 ※戸籍、住民票の写しは広域交付を除く。		☎025-520-5686	
	戸籍に関する届け出(出生、死亡、婚姻など)		☎025-520-5826	
	マイナンバーカード、電子証明書に関すること		☎025-520-5687	
	一般旅券(パスポート)の交付(受け取り) ※申請はできません。 ※事前に収入印紙と新潟県収入証紙を購入してお越しください。	パスポートセンター (市民課内)	☎025-520-5687	
	ごみの分別方法の相談や分別ガイド、収集カレンダーの配布	市民課 ロビー	生活環境課	☎025-526-5111 ※問合せは平日のみ
	し尿くみ取りに関する相談、届け出(新規、廃止)		危機管理課	☎025-520-5665 ※問合せは平日のみ
	防災ラジオの配布(一部区域を除く合併前上越市の区域への転入者)と回収(転出者)			
	防災ガイドブック・避難所マップ、津波・洪水ハザードマップの配布			
	国民健康保険の各種申請、相談	国保年金課	☎025-520-5714	
	国民年金の加入届、免除申請、学生納付特例申請		☎025-520-5716	
	後期高齢者医療制度、老人医療費助成制度の各種申請、相談		☎025-520-5717	
	障害者福祉に関する各種申請、相談 ※申請、相談の内容により、即日対応ができない場合があります。	福祉課	☎025-520-5695	
	介護保険の各種申請	高齢者支援課	☎025-520-5705	
	高齢者福祉サービスの相談		☎025-520-5706	
	児童手当、児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成、子ども医療費助成、妊産婦医療費助成の各種申請、乳幼児健診および児童の予防接種の相談、母子健康手帳の交付	こども政策課	☎025-520-5726	
所得、資産、納税証明書の発行	税務課	☎025-520-5649		
市税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、市営・県営住宅(駐車場)使用料の納付受付	収納課	☎025-520-5654		
保育園、認定こども園の入園相談 ※3月31日(日)のみ開設します。	幼児保育課	☎025-520-5720		
放課後児童クラブ利用申請、相談 ※3月31日(日)のみ開設します。	学校教育課	☎025-545-9271		
転入学の案内、相談 ※3月31日(日)のみ開設します。		☎025-545-9244		
ガス水道局	転居に伴うガス・水道の開閉栓手続き、料金の納付受付	料金センター	☎025-522-7030	

※各総合事務所でも、市役所木田第一庁舎と同様の業務(パスポートの交付を除く)を行います。

南出張所(☎025-525-4151)、北出張所(☎025-544-2111)でも窓口を開設しますが、一部行っていない業務がありますので、問い合わせてください。

## 「上越市地産地消推進の店」ロゴマークが決定

■問合せ…農政課（☎025-520-5747）

＼選ばれたデザインはこれ／



応募いただいた57作品のうち、一次選考を通過した5作品を対象に、10～11月にかけて行った一般投票では、1,162票の投票をいただきました。集計の結果、ロゴマークは最多の596票を獲得した上原悠雅さんの作品に決定しました。多くの皆さんから投票いただき、ありがとうございました。

ロゴマークは令和6年度から「上越市地産地消推進の店」の新たなシンボルとして、認定店のホームページや、店頭の販売促進資材などに掲載し、活用していきます。



上越市地産地消推進の店ガイド

### 作者コメント

ロゴマークのシルエットはどんぶりをイメージし、上越市の食材をお腹いっぱい楽しむ意味を込めました。

自分のデザインしたロゴマークが上越市の地産地消の機運を高めるきっかけになれば幸いです。私は沖縄県出身なので、上越市に遊びに行く際はいろいろな上越の食材を楽しみたいと思います。



上原悠雅さん

## 地域おこし協力隊が就任 2/1

中山間地域の活性化に取り組む「地域おこし協力隊」として、関根照美さん（吉川区山直海地区）が着任し、中川市長から辞令交付を受けました。

関根さんは、「農業をやりたいと思い移住を決めた。近所の人にも歓迎してくれていて、環境もとても気に入っている。早く地域に慣れて、地域が盛り上がるような活動をしたい。」と抱負を語りました。関根さんはこれから、地域の担い手として、棚田の維持管理や永田農法による米作りに取り組みます。



## 令和5年度新潟県広報コンクール 「広報上越」が知事賞を受賞

令和5年度（第61回）新潟県広報コンクール（主催：新潟県広報協議会）において、「広報上越」令和5年9月号が広報紙の部（審査対象17点）で、最高賞の「知事賞」を受賞しました。受賞号では、生誕140周年を迎えた上越市出身の日本画家・小林古径をテーマに特集記事を掲載し、審査員からは「地元愛の醸成につながるような特集テーマが良かった」「特集を含め、全体的に内容が濃い」などの評価をいただきました。

今後も、市民の皆さんの暮らしに役立つ広報紙作りに取り組んでいきます。



広報上越





# 地域協議会委員を公募します

公募期間 3月9日(土)～21日(木)

■問合せ…地域政策課 (☎025-520-5672)

地域の課題解決や活性化などを話し合い、話し合ってきた解決策や活性化策の実現に向けて、地域の団体などと連携し、また、市に意見を伝えるなどの活動を行う地域協議会委員を募集します。

お住まいの地域をより良くしたい、地域の課題を解決したいなどの思いをお持ちの皆さんからの応募をお待ちしています。

地域協議会の仕組みや活動内容などについて、詳しくは広報上越令和6年2月号をご覧ください。

## 応募できるのはどんな人？

平成11年4月22日以前に生まれた人で、次のいずれにも該当する人です。

- 応募する地域協議会が置かれている地域自治区内に住所がある
- 上越市議会の議員の候補者となることができる人（ただし、公務員のうち臨時または非常勤の人は、一部を除いて、応募できません）

※詳しくは、応募の手引きをご覧ください。

※3月9日(土)から選任日（4月23日(木)を予定）までの間に、国会議員や地方公共団体の首長・議員の選挙の候補者となった人は委員になれません。

## 委員の任期は？

令和6年4月29日(日)・(祝)～令和10年4月28日(金)の4年間

## 報酬はもらえるの？

住民の皆さんの自発的・主体的な参加を期待していますので、無報酬としています。

なお、交通費相当額として、会議1回につき1,200円が支払われます。

## 応募方法

### ✓受付時間

3月9日(土)～21日(木)の午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日も受け付け）

### ✓応募方法

#### ●下記を本人が直接持参

- ・応募書類
- ・本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

応募書類および応募の手引きは、地域政策課、各総合事務所、各まちづくりセンターにあるほか、市ホームページからダウンロードできます。



## 委員は何人いるの？

地域協議会の定数は、以下のとおりです。

区名	定数	区名	定数	区名	定数
高田区	20人	有田区	16人	大湊区	14人
新道区	14人	八千浦区	12人	頸城区	14人
金谷区	16人	保倉区	12人	吉川区	12人
春日区	20人	北諏訪区	12人	中郷区	12人
諏訪区	12人	谷浜・桑取区	12人	板倉区	14人
津有区	12人	安塚区	12人	清里区	12人
三郷区	12人	浦川原区	12人	三和区	14人
和田区	14人	大島区	12人	名立区	12人
高士区	12人	牧区	12人	合計	380人
直江津区	18人	柿崎区	14人		

## 委員はどうやって選ばれるの？

### ●応募者数が定数を越えたとき

その地域自治区内に住んでいる皆さんによる選任投票を行います。

※投票日は上越市議会議員選挙の投票日（4月21日(日)）と同日を予定

### ●応募者数が定数を越えないとき

応募者の中から委員を選任し、さらに、定数に達するまで応募資格のある人の中から委員を選任します。

### ✓応募先

お住まいの区域を担当する総合事務所またはまちづくりセンター

#### ●まちづくりセンターの担当区域

- 南部まちづくりセンター（雁木通りプラザ内）  
…高田区、金谷区、三郷区、和田区
- 中部まちづくりセンター（市役所木田第一庁舎内）  
…新道区、春日区、諏訪区、津有区、高士区
- 北部まちづくりセンター（レインボーセンター内）  
…直江津区、有田区、八千浦区、保倉区、北諏訪区、谷浜・桑取区

# 3月16日(土) 北陸新幹線 金沢~敦賀間が開業!

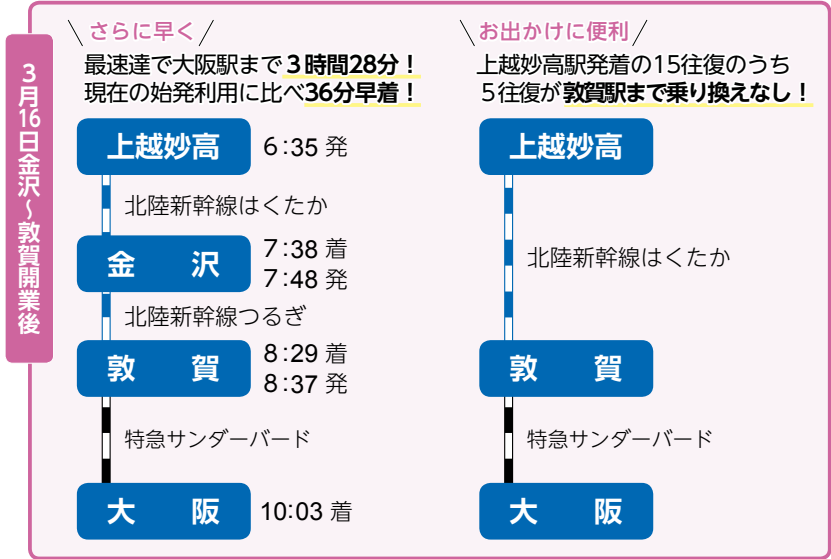
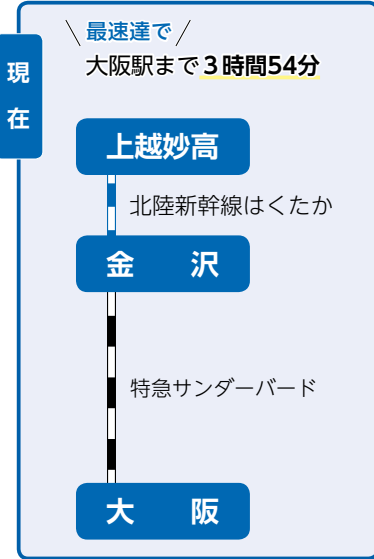


北陸新幹線N700系 (JR西日本提供)

平成27年の長野~金沢間開業で、首都圏・北陸方面への移動がぐっと便利になった北陸新幹線。3月16日(土)、いよいよ金沢~敦賀間が開業し、関西・北陸圏がさらに近くなります。

■問合せ…交通政策課 (☎025-520-5632)

## 関西・北陸圏がもっと近くに!



※上記所要時間には、乗り換え時間を含みます。

## 北陸新幹線に乗って関西・北陸へ出かけよう!



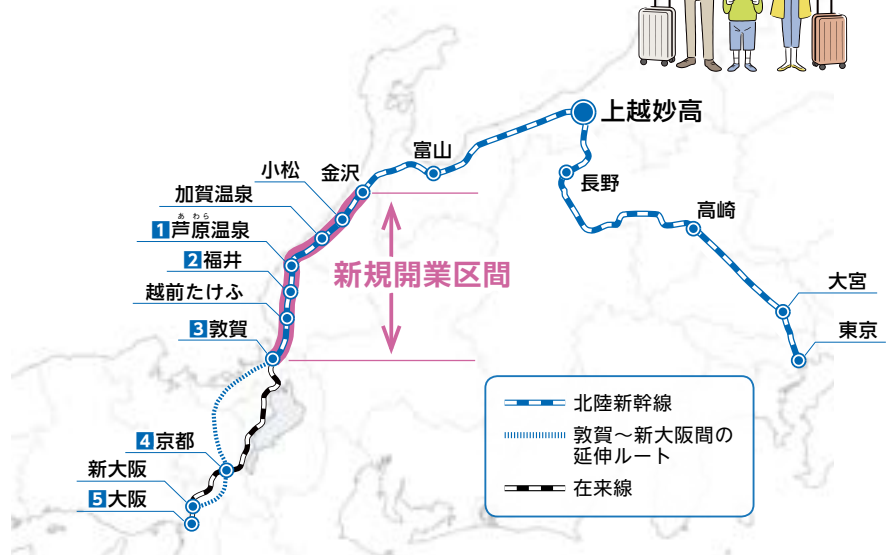
**1 あわら温泉**  
(あわら市)

**2 カニ料理**  
(福井市)

**3 港町の赤レンガ倉庫**  
(敦賀市)

**4 日本を代表する観光地**  
(京都)

**5 大阪のグルメ・粉もん**  
(大阪)



第99回

# 高田城址公園観桜会

会期 3月29日(金) ▶ 4月14日(日)

今年も、高田城址公園とその周辺を含む約4,000本の桜の開花にあわせて観桜会を開催します。

ライトアップされた高田城三重櫓と、約3,000個のぼんぼりの明かりに照らされた桜がお堀の水面に映る、「日本三大夜桜」の景色をお楽しみください。



上越観光Navi

■問合せ…(公社)上越観光コンベンション協会(☎025-543-2777)  
観光振興課(☎025-520-5741)



## シャトルバス・公共交通機関をご利用ください

会場内に駐車場はありません。鉄道や路線バスなどの公共交通機関を利用するか、周辺に開設する臨時駐車場(一部有料あり)を利用し、徒歩またはシャトルバスでご来場ください。

※桜の開花状況により、シャトルバスの運行および臨時駐車場の開設場所が異なりますので、最新の情報は上越観光Naviホームページで確認してください。



## 会場周辺の交通規制にご協力ください

### ●車両通行止めの日時・区間

期間	時間	区間
会期中全日	終日	西堀通り
3月29日(金)	午後6時～7時	高田郵便局前の大手町交差点～極楽橋
桜最盛期の土・日曜日	午前10時～午後9時	高田郵便局前の大手町交差点～上越地域振興局前の交差点、陸上自衛隊高田駐屯地～極楽橋

※交通規制実施中は、路線バスが迂回運行となります。詳しくは各路線バス会社にお問い合わせください。



## 会期中は高田図書館駐車場の利用を休止します

高田図書館は通常どおり開館していますが駐車場の利用ができませんので、期間中に本の返却期限が到来しないよう、貸出期間を延長します。

また、直江津図書館、浦川原分館、頸城分館、各公民館図書室に本を返却することができます。



# そうだ！図書館いこう！



■問合せ…高田図書館 (☎025-523-2603)、直江津図書館 (☎025-545-3232)

## 図書館って、意外と使えるんです

「レファレンスサービス」を知っていますか。「レファレンスサービス」は、図書館の利用者が調べ物や探し物をしたときに、職員がお手伝いをするサービスです。今回は、これまでにあった問い合わせの一例を紹介します。



読み聞かせをしてもらった本が面白かったのもう一度読みたいが、タイトルや作者が分からない。



覚えている内容を聞き取り、該当の本を探し出しました。



松尾芭蕉ばしゅうが上越市を訪れた際に催された句会が、市内のどこで行われたのか知りたい。



情報が掲載された本を探し、おおよその場所をお伝えしました。



このほか、「探している本がどこにあるか」「〇〇について載っている本を読みたい」など、本に関することは何でも気軽に問い合わせてください。



## 食品ロス削減に取り組もう③

■問合せ…生活環境課 (☎025-526-5111、内線1020-4118)

食品ロス削減に向けて、家庭で実践できる「食品を捨てずに活用する方法」を紹介します。

### 食品を捨てずに活用する方法

#### ●食材を無駄にしないレシピを活用

消費者庁では、「野菜を丸ごと使ったレシピ」や「余った料理をアレンジしたリメイクレシピ」など、食材を無駄なく使うレシピを紹介しています。捨てる前に「消費者庁のキッチン」でレシピを探して、食材を活用してみましょう。



消費者庁のキッチン  
(クックパッド)

#### ●ふだん使いでカンタン備蓄 (ローリングストック法)

災害用備蓄食品や普段食べる食品を災害に備えて少し多めに買い置きして、食べた分を買い足す方法です。期限内に食べることができ、災害時には備蓄食品が口に合わなかったり、作り方が分からなかったりなどのトラブルを減らすこともできます。



#### ●フードバンクへ寄付

家に眠っている賞味期限前の食品はありませんか。「フードバンクじょうえつ」では、必要としている人に食品を提供するため、寄付を受け付けています。フードバンクじょうえつへ連絡の上、持ち込んでください (☎025-522-6639、高土町1-8-7)。



#### ○寄付できる食品

- ・賞味期限まで1カ月以上あり、傷んでいないもの
- ・常温保存できるもの



「防災ラジオ」の試験放送 問 危機管理課 (☎025-520-5665)



毎月 1日 午後6時35分頃  
15日 午後0時45分頃  
△ 定期的な電池交換と受信状況の確認を!

上越市役所 〒943-8601 上越市木田1-1-3 ☎025-526-5111 (市役所代表)

安塚区 ☎025-592-2003	柿崎区 ☎025-536-2211
浦川原区 ☎025-599-2301	大潟区 ☎025-534-2111
大島区 ☎025-594-3101	頸城区 ☎025-530-2311
牧区 ☎025-533-5141	吉川区 ☎025-548-2311
中郷区 ☎0255-74-2411	名立区 ☎025-537-2121
板倉区 ☎0255-78-2141	南出張所 ☎025-525-4151
清里区 ☎025-528-3111	北出張所 ☎025-544-2111
三和区 ☎025-532-2323	

記号の見方

- 時 日時・期間
- 対 対象(表記無し:どなたでも)
- 費 費用(表記無し:無料)
- 申 申し込み(表記無し:不要)
- 他 その他
- 所 場所
- 定 定員
- 講 講師
- 問 問合せ

「広報上越」へのご意見や感想をお寄せください



アンケートフォーム

問 広報対話課  
☎025-520-5614  
FAX025-526-6112  
✉ koho-joetsu@city.joetsu.lg.jp

電子申請システム

パソコンやスマートフォンから、市への申請、届け出などができます。



お知らせ

パブリックコメント  
(市民意見公募手続)

結果を公表

上越市子ども読書活動推進計画(第4次)(案)

時 結果公表期間 2月26日

月 3月27日 問 高田区

書館 ☎025・523・

2603、✉

toshokan@

city.joetsu.lg.jp

詳しくは

所 公表場所 高田図書館、

高田図書館、

市政情報コー

ナー(市役所

木田庁舎1

階、各総合事務所、南・北

出張所、市民プラザ、高田区

書館浦川原分館、オーレンプ

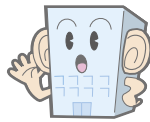
ラザ、教育プラザ、直江津学

びの交流館、ユートピアくび

き希望館、市ホームページ

上越市農業振興地域整備計画  
の変更案の縦覧

農業振興地域の整備に関する法律に基づき縦覧を行うため、パブリックコメントは実施しません。



コミュニティ助成事業  
の活用紹介

時 3月下旬～4月下旬 所 農政課および各総合事務所  
申 意見書(任意様式)を提出  
する場合は、縦覧場所 問 農政課(☎025・520・5749)



(一財)自治総合センターでは、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ助成事業を実施しています。令和5年度は市内の9団体が助成事業を活用しました。

●事業内容(団体名)  
○除雪機の整備(川袋町内会・払沢自治会・西山寺町内会・上稲塚町内会・市之町町内会・日和町自治会・南城町一丁目町内会・大和五・六丁目町内会)  
○子ども神輿の整備(南城町二丁目町内会)

問 地域政策課(☎025・520・5672)

税・保険料の納期限

納期限 3月15日(金)

- 申告所得税

納期限 4月1日(月)

- 国民健康保険税 (第9期)
- 後期高齢者医療保険料 (第9期)
- 介護保険料 (第12期)
- 国民年金保険料 (2月分)

市内の交通事故・犯罪発生件数

問 問合せ…市民安全課(☎025-520-5661)



交通事故件数

1月1日～1月末日の状況

発生件数	17件(+3)
死者数	0人(±0)
負傷者数	19人(+1)

犯罪発生件数

1月1日～1月末日の状況

刑法犯罪認知件数	50件(+1)
うち窃盗犯	29件(-3)

電話やメールでお金の話が出たら詐欺です。料金未納・電子マネーと聞いたら詐欺を疑ってください。

盗難防止の合言葉「みんなで鍵かけ」

※いずれも暫定値で、( )内は前年比

### PM2.5にご注意を

PM2.5(微

小粒子状物質)

は、粒径がとて

も小さいことか

ら肺の奥まで入

りやすく、呼吸器系や循環器

系への影響が心配されます。

濃度が高くなることが予想さ

れるとき、県は注意喚起情報

を発表し、市では防災行政無

線、防災ラジオ、安全メール、

市公式SNS、市ホームページ

などでお知らせします。発

表の有無は電話(☎025・

280・5104)で確認す

ることもできます。

●注意喚起情報が発表された

とき

○屋外での活動や外出をでき

るだけ減らす。外出する際

は、微粒子の捕集効果の高

いマスクを着用する。

○換気や窓の閉閉を必要最小

限にする。

○呼吸器疾患や循環器疾患の

ある人、小さな子どもや高

齢者は影響を受けやすいと

されていることから、より

慎重に行動する。

●環境政策課(☎025・5

20・5690)



### 横断歩行者を守る 交通事故防止運動

3月は、

暖かい日が

増えて人や

車の動きが

活発になり、

歩行者が交

通事故に遭

う割合が高

まります。

横断歩道

は歩行者が

最優先です。横断歩道の近く

では減速し、横断者がいると

きは、必ず横断歩道の手前で

一時停止しましょう。

道路を横断する際は、安全

を十分に確認して、「渡るよ

サイン」などの動作で横断す

る意思を伝え、横断歩道を渡

りましょう。

●3月1日(金)～10日(日)

●スローガン

『よく見て わたろうと

まろう 横断歩道』

●運動の重点

①横断歩行者の安全確保

②道路横断時の安全確認の徹

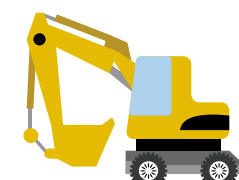
底く渡るよサインの活用く

●市民安全課(☎025・5

20・5661)



### 道路に工 事用足場 を設置する 際や、歩道 の縁石を撤 去したり、 側溝に蓋を かけたりし て乗り入れ 口を設ける などの工事を行う際は、事前 に道路管理者の許可が必要で す。申請後、許可書が発行さ れるまで2週間程度かかりま すので、早めの手続きをお願 いします。



### 建設リサイクルに ご協力を

建設事業

では、建設

リサイクル

法に基づ

き、再生資

材として利

用できる特

定の建設廃

棄物の「分



### 市内の空間線量率観測結果 1月も通常の範囲内でした

毎日午前

9時に、上

越地域消防

事務組合管

内の各消防

署において、

地上1メー

トルで測定

した値(月

間の平均値、最小値、最大値)

は、いずれも通常の値である

毎時0.016～0.16マ

イクロシーベルトの範囲内

でした。

●環境政策課(☎025・5

20・5690)



●建設住宅課(☎025・5

20・5783)

### 剪定枝は町内の集積所へ

3月から4月にかけて、剪

定枝のクリーンセンターへの

### クリンセンターへ持ち込 む場合

・積荷を固定し、荷台にシー

トを掛けるなど、道路上へ

の枝木の落下、飛散防止を

確実に行ってください。

・長さ制限Ⅱ長さ3メー

トル以下、直径20センチメー

トル以下。

●集積所に出す場合

・長さ50センチメートル以下、

直径30センチメートル以下

にして、ひもで束ねるか、

透明または半透明の袋に入

れて出してください。

・剪定枝は指定ごみ袋の使用

や指定シールの貼付は不要

ですが、冬囲いなどで使用

した木や竹を出す場合には

必要です。

●生活環境課(☎025・5

26・511

1、内線10

20・412

2)





**信越本線 柿崎駅の係員による案内業務が終了します**

柿崎駅は、3月16日(土)で係員による案内業務を終了します。近距離の切符や「特急しらすゆき号」、上越・北陸新幹線の切符は、これまでどおり自動券売機で購入できます。自動券売機で購入できない切符は、直江津駅や柏崎駅などの「みどりの窓口」がある駅をご利用ください。

☎JR東日本お問い合わせセンター (☎050・2016・1600) ※午前6時～午前0時

**マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます**

**●対象の手続き**

- ・国民年金被保険者の資格取得の届出(退職後の厚生年金からの変更や種別変更)
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請



お知らせ

☎上越年金事務所国民年金課 (☎025・524・4112)、または国保年金課 (☎025・520・5716)

詳しくは



**直江津から佐渡島へ、小木直江津航路の運航が再開します**



3月29日(金)から11月17日(土)まで直江津港と小木港を結ぶカーフェリーが運航します。乗船している2時間40分は、広大な海と海風を感じる非日常的な船旅を楽しめます。友好港湾都市の佐渡市は、世界文化遺産登録を目前に控えた「佐渡島の金山」や宿根木の町並みなど、魅力にあふれています。直江津から佐渡

もよおし・講座

島へ出かけてみませんか。

☎佐渡汽船直江津総合案内所 (☎025・544・1234)

詳しくは



**オーレンプラザこどもセンター 一時預かり室 令和6年度利用登録**

登録には、保護者と子どももの身分証明書の提示が必要です。  
時登録受付 3月1日(金)～随時 午前9時～午後4時30分  
対利用対象 市内に住所を有する7カ月～就学前の子ども  
所申 オーレンプラザこどもセンター (☎025・525・0355)



**令和6年能登半島地震 災害義援金の受け付け**

被災された市民の皆さんを支援するため、ご協力をお願いします。



① 第四北越銀行上越市役所出

募集

張所 普通預金 5018429

② ゆうちよ銀行・郵便局 0160031697889 ※口座名義はいずれも「上越市令和6年能登半島地震災害義援金」

※第四北越銀行など全国地方銀行協会加盟の地方銀行および全国の郵便局・ゆうちょ銀行の窓口で振り込む場合は手数料無料  
時受付終了日 ①は3月31日 ②まで、②は3月29日(金)まで  
☎会計課 (☎025・520・5801)

**高田城三重櫓の開館時間の延長とライトアップ**

観桜 会期中 (3月29日(金)～4月14日(日))は、開館時間を延長し、休まず開館します。また、会期中はライトアップを実施します。  
☎歴史博物館 (☎025・524・3120)



**●開館時間**

3月29日(金)～31日(日) 午前9時～午後5時、4月1日(月)～14日(日) 午前9時～午後7時 ※観覧券の販売はいつでも閉館の30分前まで

**●ライトアップ**

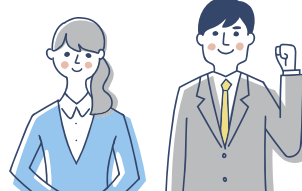
時日没～午後9時(桜の最盛期は午後10時)

詳しくは



**市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会**

任期満了に伴う市議会議員一般選挙は4月14日告示、4月21日投票の予定です。立候補を予定している人は説明会に出席してください。1立候補予定者につき2人まで出席できます。



時 3月16日(土)午後2時 所 春日謙信交流館 選挙管理委員会事務局 (☎025・526・5111、内線2401)

無料相談

## 令和6年度 タクシー利用券・バス利用券・自動車燃料購入券・自動車燃料費助成

☎ 問合せ…福祉課(☎025-520-5695)、各総合事務所、福祉交流プラザ

☒ 身体障害者手帳1～3級、精神障害者保健福祉手帳1～2級、療育手帳Aの交付を受けている人  
※所得制限があるため、申請受付時に令和4年中の所得を確認します。

### ●助成内容

下記①～④のうち、いずれか1つを申請できます。



種類	年間助成額	申請に必要なもの
① タクシー利用券	2万4千円(1枚500円×48枚)	申請書、障害者手帳、マイナンバーカード、印鑑
② タクシー利用券とバス利用券セット	タクシー券 1万2千円(1枚500円×24枚) バス券 1万2千円(1枚80円×150枚)	
③ 自動車燃料購入券	1万9千円(1枚500円×38枚)	申請書、障害者手帳、運転免許証、車検証、マイナンバーカード、印鑑
④ 自動車燃料費助成	1万9千円(申請時にお渡しする請求書に、領収書を添付し提出)	

※手帳所持者以外の方が手続きする場合、上記のほか、手続きする人の本人確認ができる運転免許証または健康保険証などと、手帳所持者本人の印鑑を持参してください。

※申請書は、市ホームページでダウンロードできます。

※タクシー利用券または自動車燃料購入券の交付を郵送で希望する場合＝郵送料(444円)分、  
タクシー利用券とバス利用券のセットの交付を郵送で希望する場合＝郵送料(560円)分の切手を添えて申請してください。

詳しくは



※助成額は、市議会3月定例会の予算議決後に決定します。

受付場所	受付日時	受付時間
福祉課、各総合事務所 福祉交流プラザ(福祉申請窓口)	3月25日(月)～随時	午前8時30分～午後5時15分
南出張所	3月25日(月)、26日(火)	
北出張所	3月27日(水)	

## 令和6年度 後期高齢者の人間ドック健診費用を助成

☎ 問合せ…国保年金課(☎025-520-5717)

後期高齢者医療制度の被保険者を対象に人間ドックの健診費用の一部を助成します。



☒ 後期高齢者医療制度の被保険者で、受診日現在、市内に住所のある人 ※後期高齢者健康診査を受診した人、後期高齢者医療の保険料を滞納している人、他の制度と併用して助成を受ける人を除く **定**795人(予定) **費**助成額＝1万円を限度に助成(予定) ※人数・助成額は、市議会3月定例会の予算議決後に決定します **申**4月1日(月)～令和7年3月31日(月) ○窓口＝後期高齢者医療被保険者証を持参し、国保年金課、各総合事務所または南・北出張所 ○郵送＝市ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して国保年金課(〒943-8601 木田1-1-3) ○電子申請システムからも申し込みます

### ●以下の9つの健診機関で受診する場合(受領委任払い)

☒ 健診機関(予定)＝上越医師会(上越地域総合健康管理センター)、上越総合病院、新潟県立中央病院、新潟労災病院、新潟県立柿崎病院、けいなん総合病院、新潟県健康管理協会、新潟県労働衛生医学協会、新潟県けんこう財団

希望する健診機関へ直接受診予約を行った上で、受診予定日の2週間前までに申請してください。※新潟県立中央病院、新潟県立柿崎病院での受診を希望する場合は、先に市へ申請し、市から送付される決定通知書を受け取った後に、健診機関へ予約してください。健診費用は、助成額を差し引いた金額を健診機関へ支払ってください。

### ●上記の9つの健診機関以外で受診する場合(償還払い)

受診し、費用の全額を支払った上で、被保険者証・領収証(写し)・健診結果(写し)・助成額を振り込む預金通帳を持参し申請してください。審査後、助成額を指定口座に振り込みます。

## 所得の少ない子育て世帯への生活支援特別給付金の申請はお早めに

▶ 申し込み・問合せ…こども政策課 (☎025-520-5726)、各総合事務所

申請をしていない人は期限までに手続きしてください。  
※申請が不要な人には振り込み済みです。

■支給額＝児童1人につき5万円 ■ 3月29日☎までに申請書類一式を、申込先へ提出（郵送の場合は3月31日☎まで（当日消印有効）） ※申請書は市ホームページからダウンロードできます

### ●申請が必要となる世帯

令和5年3月31日時点で18歳未満の子（障害がある場合は20歳未満）を養育している世帯で、次のいずれかの世帯

- ひとり親世帯（収入が児童扶養手当を受給できる水準の世帯）
- ①公的年金の受給により、令和5年3月分児童扶養手

当を受給していない世帯

- ②令和5年3月分の児童扶養手当を受給していないが、物価高騰の影響を受けて家計が急変し、令和5年1月以降の収入が児童扶養手当を受給できる水準にある世帯

詳しくは



- ひとり親世帯以外（収入が住民税非課税の水準の世帯）

- ①令和5年度（令和4年分）住民税が非課税の世帯

- ②令和5年度（令和4年分）住民税が課税されているが、物価高騰の影響により収入が減り、令和5年1月以降の収入が、住民税非課税の水準にある世帯

詳しくは



## 通勤・通学に公共交通を利用しましょう

▶ 問合せ…えちごトキめき鉄道㈱ (☎025-543-3160)、北越急行㈱ (☎025-752-0770)、頸城自動車㈱ (☎025-543-3178)

### ●鉄道・路線バスの定期券を販売中

通学や通勤などで毎日公共交通を利用する人は、お得な定期券の利用をご検討ください。通学定期券、通勤定期券ともに、1カ月・3カ月・6カ月の期間があります。購入方法など詳しくは、各交通事業者にお問い合わせください。

※路線バスの通学定期券は、1～3学期の各学期に合わせて利用できる「学期通用定期券」、4月1日から翌年の3月31日まで1年間利用できる「通学1年定期券」があります。

路線バスの定期券は、いずれの期間でも、片道定期券か往復定期券を選択することができます。

- 路線バスの定期券が「環境定期券」として利用できます  
中学生以上の通学定期券、または、通勤定期券を持っている人とその家族が、定期券の有効期間内の土・日

曜日、祝日に限り、市内の路線バスを1乗車1人100円で利用できます。

### ●「通学100円バス」を運行しています

中学生・高校生を対象に、朝の通学時間帯に高田駅前や直江津駅前から学校最寄りのバス停までの間を1乗車100円で利用できます。運行時間など、詳しくは頸城自動車㈱のホームページを確認してください。

詳しくは



### ●「上越バスロケーションシステム」をご利用ください

上越大通り線、教育大学線など市内31路線のバスの位置情報などをスマートフォンやパソコンから確認できます。検索サイトで「上越バスロケ」と検索するか、二次元コードを読み取ってご覧ください。

詳しくは



## 令和6年4月 市民いこいの家リニューアルオープン

▶ 申し込み・問合せ…高齢者支援課 (☎025-520-5708)

市民いこいの家が高齢者の趣味活動や作品展示、地域の皆さんの交流の場として、令和6年4月にリニューアルオープンします。どなたでも気軽にご利用ください。

■市民いこいの家（石橋1） ■ 午前9時～午後6時（貸館は事前に利用の承認を得た場合、午後9時まで利用可能） ■ 休館＝日曜・祝日、12月29日☎～令和7年1月3日☎

### ●主な機能

#### ①高齢者の趣味講座

陶芸や水彩画、社交ダンスなど、26講座を実施します。（詳細は広報上越2月号P19）。

#### ②作品展示

直江津ふれあい館（直江津小学校内）で実施してい

る作品展示を、4月から市民いこいの家に移転します。展示内容、日程などは、高齢者支援課へ問い合わせるか、



市のホームページをご覧ください。展示作品も募集しています。希望者は問い合わせてください。

#### ③貸館

多目的室、和室（大広間、10畳間、7畳間）の利用が可能です。年間利用も受け付けます。

休館日や午後6時以降の利用、創作室や陶芸室の利用希望者は問い合わせてください。

詳しくは



#### ④市民交流スペース（3カ所）

無料で利用できる市民交流スペースを設置します。

## 3月の献血バス運行日程

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

新潟県赤十字血液センターでは、献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約をお勧めしています。ラブラッド会員でない人や初めて献血に協力する人も利用できます。

実施日	受付時間	会場
5日☽ 17日☽ 24日☽	10:00~12:00 13:30~16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
25日☽	10:00~11:45 13:00~15:30	日本曹達(株) 二本木工場

献血は命をつなぐボランティアです

詳しくは



献血キャラクター  
けんけつちゃん

## 3月は自殺対策強化月間です

### ●あなたもゲートキーパーに

あなたの周りの人に、こころや体の変化はありませんか。

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。優しく声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



### ●こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に起きる、着替える、食事を食べる、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。また、友人や親族などに気持ちを伝えてみましょう。



厚生労働省  
ホームページ

### ●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」や身近な相談窓口をご活用ください。

### ●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	すこやかなくらし包括支援センター (福祉交流プラザ内)	☎025-526-5623	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時15分
	各総合事務所 市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ (☎は15ページ上部に記載)		
県	上越地域いのちとこころの支援センター (上越保健所内)	☎025-524-7700	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時15分
	上越地域振興局 健康福祉環境部 (上越保健所)	☎025-524-6132		
	新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	年中無休	24時間
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月~金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分~ 午後5時
民間	よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休	24時間
	新潟いのちの電話	☎025-288-4343	年中無休	24時間
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	年中無休 毎月10日	午後4時~9時 午前8時~ 翌日午前8時

## 令和6年農作業労賃と農業用機械利用料金の参考額を設定

問合せ…農業委員会事務局 (☎025-520-5813)

農作業を委託する際の料金の参考額を設定しました。詳細は、問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

詳しくは



- 農作業労賃 1日(8時間)当たり8,200円
- 農業用機械利用料金(10a当たり、消費税別)

区画	作業区分	田耕うん	代かき	機械田植え	機械田植え(側条)	稲刈り取り(コンバイン)	乾燥・もみすり(60kg)
10~20a区画程度以下	30a区画程度	7,600円	10,100円	6,400円	7,200円	20,600円	2,500円 (色彩選別機を利用する場合は3,400円)
		6,200円	8,600円			18,500円	
50~100a区画程度			8,200円	6,100円	7,100円	17,900円	

※金額はあくまで目安です。中山間地域や未整備地などのほ場条件、作業の難易度などの実情を考慮し、作業前に当事者間で協議して決めてください。

## 3月分の都市ガス料金

問合せ…ガス水道局総務課 (☎025-522-5518)

原料費調整制度による令和5年11月~12月のLNG等平均原料価格(貿易統計値)による調整を行ったほか、国の補助金を活用して1㎡当たり15円を値引きします。

使用量区分	1㎡当たりの単価(税込)
0~25㎡	140.63円
26~150㎡	138.86円
151㎡以上	137.40円

前月検針分には比べ1㎡当たり4.04円の値上げとなります。  
※基本料金は変わりません。

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

## もよおし

### チーム我が家で考える 家事・育児シェアセミナー

家庭で家事、育児を協力して分担していけるよう、分担のポイント、家庭での円滑なコミュニケーションの秘訣などを学びます。



時 3月24日(土)午前10時~11時30分  
所 市民プラザ 講小崎  
恭弘さん(NPO法人ファザールディング・ジャパン顧問、大阪教育大学教育学部教授) 定 30人(申込順) 申 3月6日(土)以降に男女共同参画推進センター(☎025・527・3624)  
保育ルームあり 対 6カ月以上  
就学前 定 5人(申込順) 申 3月6日(土)~15日

詳しくは



### 大池を歩いて春を探そう

残雪の大池ではマンサクやオクチヨウジザクラが見頃を

迎えます。ガイドの解説を聞きながら一緒に春を探してみませんか。  
時 3月23日(土)午前9時30分~正午 費 200円(小学生以下無料) 定 20人程度(申込順)  
他小学生以下は保護者の同伴が必要 申 3月6日(土)以降に頸城区総合事務所(☎025・530・2311)

詳しくは



### 高齢者による 趣味の作品展示

高齢者の趣味活動や創作活動の作品を展示しています。展示は1~2週間前後で入れ替えを行っており、どなたでも無料で鑑賞いただけます。  
所 福祉交流プラザ(寺町2) 申 午前8時30分~午後9時 〇直江津ふれあい館(直江津小学校1階) 申 午前9時~午後6時 〇高齢者支援課(☎025・520・5708)

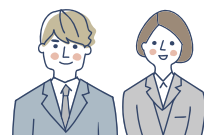


詳しくは



## 令和6年度 新しい社会人を励ますつどい

先輩社会人からの励ましやビジネスをテーマとするお笑いを交えた講演を行います。  
時 4月11日(土)午後2時~3時30分 所 リージョンプラザ上越 〇今春、市内事業所に就職した人 他 事業所が申し込み 申 4月8日(月)までに二次元コードから 〇産業政策課(☎025・520・5730)



## 春のオーレン文化祭 「アートフェスティバル」

オーレンプラザを定期的に利用している28の団体が一堂に会し、ホールでの演奏、合唱、民謡、ダンスなどのほか、ロビーコンサートや作品展示を行います。  
時 3月10日(土)午前9時45分~午後5時45分 所 〇オーレンプラザ(☎025・525・1311)

詳しくは

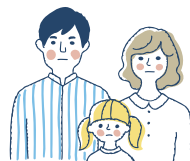


申し込みは



### 第6回「上越市親の会」

子どもに関するさまざまな悩み（不登校やひきこもりなど）を持つ保護者の皆さんの会です。



お互いの悩みを出し合い、懇談することで解決への一歩を踏み出しませんか。詳しくは市ホームページまたは各総合事務所、南・北出張所にある開催案内をご覧ください。

時 3月9日(土)午後1時30分～3時30分 所 教育プラザ

園 青少年健全育成センター

(☎025・544・4690)



### 上越市 「地域の宝」のついでこ

上越市「地域の宝」を紹介するパネル展示や、活動団体による活動内容の発表を行います。

所 オールンプラザ 園 文化行政課 (☎02

5・545・9269)



### ● 展示

時 3月13日(水)～25日(月)午後1時

### ● 活動発表

時 3月20日(水)・(木)午後1時30分～3時30分

### じょうえつ歴史講座 春日山講座3「権現堂へ行く」

春日山城を散策し、中正善寺の権現堂を目指します。

時 3月23日(土)午前9時～正午(少雨決行) 所 集合II埋蔵文化財センター 定 30人(申込順) 他 天候によりコースを変更する場合があります

申 3月13日(水)以降に文化行政課 (☎025・545・9269)

### 「みそ作り体験」 牧ふれあい体験交流施設

大豆、こうじ、塩だけを使った無添加のみそを作ります。



時 3月17日(日)午前9時30分～午後1時 定 15人(抽選)

費 3千円 申 3月12日(木)までにNPO法人よもぎの会(牧ふれあい体験交流施設内、

(☎025・529・3150)

### 鵜の浜人魚館健康教室

4月から大人向けの水泳やヨガなどの健康教室を開講します。



教室名、日程、参加費、定員などの詳細は、人魚館ホームページをご覧ください。

申 3月11日(日)午前10時30分以降に鵜の浜人魚館 (☎025・534・6211)



### 上越地区地籍調査推進セミナー 「わかっていきますか 自分の土地の境界」

自分の土地の境界を分かっていますか。全国的に所有者不明土地、境界不明土地の増大が大きな社会問題となっています。それを解決する地籍調査の必要性と重要性について事例をあげて分かりやすく説明します。

時 3月13日(水)午後1時30分～4時30分 所 リージョンプラザ上越 定 300人 ※当日参加可 講 鮫島信行氏(地籍

調査問題研究会代表幹事)、ほか2人 申 上越地区地籍調査推進委員会事務局の宮下さん (☎090・1430・6617、FAX 025・525・1705) 他 ファクシミリで申し込む場合は、町名・氏名のほか、「地籍セミナー申込」と記載

### 認知症の人と家族の会「つどい」

認知症の人や介護家族、関心がある人で情報交換や悩みなどを聞く交流会です。



時 3月16日(土)午後1時30分～3時30分 所 市民プラザ

費 200円 園 認知症の人と家族の会新潟県支部上越地区の田中さん (☎090・1423・0675)

### 上越人材ハイスクール

#### ● アーク溶接特別教育

申 上越人材ハイスクール (☎025・523・2690)



## 小川未明文学館企画展 「小川未明のお宝展」

文学館の所蔵品などを公開します。前期と後期で一部展示替えを行います。

時○会期 3月6日(土)まで(前期)、3月23日(土)～4月21日(後期) ○開館時間 11時～17時(4月から午後6時まで)、土・日曜日、祝日 11時～13時(2月12日は開館)、第3木曜日、2月13日(土) 所 小川未明文学館 (☎025・523・1083)

## 正善寺工房 「加工体験教室」

申請申し込み方法や定員など詳しくは、正善寺工房(☎025・523・0621)

### ●みそ作り教室

時 毎週水曜日午後1時30分～  
費 4500円(5キログラム)

### ●旬の地場野菜料理教室

時 3月20日(土)・(祝)午前10時～  
費 1800円

### ●ちまき作り教室

時 3月26日(土)  
午前10時～  
費 1600円

詳しくは



## 棚田学校 第21期生

中ノ俣の棚田で地域の人とともに米作りを行います。

時 4月14日(土)～令和7年3月2日(土)(年9回予定) 対 全日程に参加できる人 定 15区画(1区画約1アール)(申込順) 費 1区画3万8千円※収穫した米は持ち帰り 甲 3月6日(土)～31日 ①の間 NPO法人かみえちご山里ファン倶楽部(☎025・541・2602、☎kamechigo@nifty.com)

### ●参加者説明会

時 4月6日(土) 午前9時～10時 所 市民プラザ

詳しくは



## 上越市立水族博物館 「うみがたり」のもよおし

所 上越市立水族博物館(☎025・543・2449)

### ●3月11日「フタバ」1歳誕生日イベント

ゴマファザ  
ラシ「フタバ」の誕生日に、魚をあしらった「かき氷ケーキ」を



「フタバ」にプレゼントします。時 3月11日(土)午後1時30分～(5分程度)

### ●和水槽「春 Joetsu Spring」

3階ロビーに「春が訪れ桜が咲き誇る上越市」をイメージした水槽を展示し、「高田城址公園観桜会」を盛り上げます。

時 3月2日(土)～4月14日(土)

詳しくは



## リージョンプラザ上越の各種教室

所 リージョンプラザ上越(☎025・544・2122)

申 往復はがきまたは窓口

### ●第1期エンジョイきつずバースケットボール教室

対 ①小学1・2年生、②小学3・4年生(各抽選) 申 3月10日(土)～31日(土)

### ●第1期水泳教室(全18コース)

申 3月6日(土)以降

### ●第1期テニス教室

申 3月10日(土)以降

詳しくは



## オールシーズンプールのもよおし

所 オールシーズンプール

(☎025・524・3130)

### ●第1期大人・子供水泳教室

時 4月4日(土)～7月16日(土)  
申 2月29日(土) 午前10時～3月12日(土)の間  
(定員を超えた場合は抽選)



### ●幼児～小学生一日体験スクール

時 3月10日(土)午前11時30分～午後0時30分 対 年少児～小学3年生 定 30人(申込順) 申 3月7日(土)以降に窓口または電話(申込順)

### ●大人一日体験教室

時 3月14日(土)～26日(土) 申 3月7日(土)以降に窓口または電話(申込順)

詳しくは



## 第2回にいがた水墨画フェスティバル「にいがた発！墨の祭典」

水墨画愛好家、作家、小学生による県内最大規模の展示会です。

時 3月22日(金)～26日(土) 午前10時～午後5時(26日は午後4時まで) 所 ミュゼ雪小町(あすとぴあ高田5階) 問 にいがた水墨画フェスティバル実行委員会の竹内さん(☎090・8599・2344)

### 大卒等合同企業説明会

上越地域の  
企業担当者による企業説明会を行います。



時 3月21日(水)午後1時15分～3時30分 所 デュオ・セレッソ  
 令和7年春に大学や専修学校などを卒業予定の人または卒業後3年以内の人で就職を希望する人、その家族  
 申 3月19日(土)までに上越雇用促進協議会事務局(上越商工会議所内、☎025・525・1185)

### 上越交響楽団 第88回定期演奏会



ピゼーの「カルメン」  
 第1組曲・第2組曲と、シユーベルトの交響曲第8番「グレイト」を演奏します。  
 時 3月17日(土)午後2時開演 所 上越文化会館 費 一般千円、高校生以下無料(上越文化会館、二葉楽器、妙高市文化ホールなどで発売中) 関 上越交響楽団事務局の茨木さん(☎090・1606・1254)

### 上越一健康運動プログラム (J-Wellness) 教室・無料体験会

▶ 申し込み・問合せ…電話、メールまたは市ホームページの応募フォームでスポーツ推進課(☎025-545-9246、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp)

健康的な生活と運動の習慣化を目的として、個別の目標を設定し、体幹トレーニングやインターバルノルディックウォーキングなどを実施する教室です。

初回は、大学教授や市の保健師による講義を行います。毎回、体組成と運動機能の計測を行い、集計結果を紙で渡します。継続することで教室での成果が数値として実感できます。

#### ●教室

時 4月9日(水)、4月17日～5月29日の間の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分(全8回、初回は正午まで) 所 高田スポーツセンターおよび高田城址公園ウォーキングコース 関 20歳以上 定 30人(抽選) 費 2千円 申 3月13日(土)まで

詳しくは



#### ●無料体験会

時 4月21日(土) 1部=午前9時30分～11時30分、2部=午後1時30分～3時30分 所 上越市総合体育館 関 20歳以上 定 各部30人(申込順) 申 3月6日(水)～27日(土)



詳しくは



### 第15回えちご・くびき野100kmマラソン

▶ 問合せ…えちご・くびき野100kmマラソン実行委員会事務局(スポーツ推進課内、☎025-520-9127)

時 10月13日(土) 申 ①大会申込サイト「RUNNET」からの申し込み  
 ※RUNNETへの会員登録(無料)が必要、②ふるさと納税でのエントリー  
 他参加賞=大会オリジナルTシャツ



詳しくは



種目	コース	レース時間 ※途中閉門あり	定員 (申込順)	募集期間	参加料 ※保険料含む
100kmの部	謙信公武道館～ 謙信公武道館	A組 午前4時30分～午後6時30分(14時間) B組 午前5時～午後6時30分(13時間30分) C組 午前5時30分～午後6時30分(13時間) D組 午前6時～午後6時30分(12時間30分)	2,000人	3月17日(土)～ 6月30日(土) ※定員になり次第締め切り	2万2千円
50kmの部	うみてらす名立～ 謙信公武道館	午前8時30分～午後4時(7時間30分)	600人		1万6千円



## 地球環境学校のもよおし

📍 申し込み・問合せ…地球環境学校 (☎025-541-2310、✉kankyogakkou@gmail.com)

📍 集合・解散=寺町駐車場

## ●特別講座「中ノ俣・食と暮らし体験会」

地元の人からそば打ちを教わり、鶏汁そばを楽しむとともに、集落散策や古民家・古民具の見学、<sup>いろり</sup>囲炉裏体験を行います。



🕒 3月12日🕒午前8時30分～午後3時30分 📍 中学生以下は保護者の同伴が必要 📍 10組20人（1組2人まで）（抽選） 📍 1組2千円（材料代、保険料ほか）  
📍 3月6日🕒まで

## ●第4期 中ノ俣子ども山里学校

地域の人に教わりながら、田んぼや畑の仕事などの里山の暮らしや、川や森などの自然の中での遊びを四季を通じて体験します。

🕒 4月20日～令和7年3月15日（8月・12月を除き毎月第3土曜日） 📍 令和6年4月以降の小学2年生～6年生 📍 15人（申込順） 📍 年間登録料8,000円＋各回参加費1,500円程度 📍 3月6日🕒～31日🕒の間

## 上越文化会館のもよおし

📍 ところ・申し込み・問合せ…上越文化会館 (☎025-525-4103)

## ●Small Compact Performance 2024

文化会館中ホールを活かした、より身近で気楽に楽しめる人気シリーズ企画です。

📍 未就学児の入場不可。保育ルームなし 📍 1公演3,500円、年間パスポート1万2,000円（全4公演分・100組限定） 📍 発売開始日=年間パスポート3月9日🕒、個別チケット3月16日🕒



日時	出演者	出演者照会
6月2日🕒 午後3時開演	フラメンコギターデュオ 徳永兄弟（健太郎・康次郎、ギター）	幼少期よりフラメンコギターを始め、令和4年に番組『ゴッドタレント（スペイン版）』で絶賛される。YouTubeでは200万回以上の再生数を誇るほか、NHKの番組『あさいチ』に出演。
7月13日🕒 午後6時30分開演	柏木広樹（ボーカル、コーラス）、 光田健一（ピアノ、ボーカル）、 里アンナ（ボーカル）	チェリスト柏木広樹とピアノ＆ボーカル光田健一が結成したデュオユニット「二人旅」に、島唄の第一人者、里アンナを加えた極上トリオ。
9月8日🕒 午後3時開演	廣津留すみれ（バイオリン）、 河野紘子（ピアノ）	高校生でNY・カーネギーホールでソロデビュー。東京フィルハーモニー交響楽団などと共演した。大学講師のほか、TVコメンテーターも務める。
11月24日🕒 午後3時開演	→Pia-no-jaC← HAYATO（ピアノ）、HIRO（カホン）	特殊な奏法「3D PIANO」と変幻自在のカホンが織りなすオーケストラ並みの迫力とコミカルなパフォーマンスで、子どもから大人まで幅広い層から熱い支持を受ける。

## 上越科学館のもよおし

📍 申し込み・問合せ…上越科学館 (☎・FAX025-544-3939、✉kagakukan@jscience.jp)

### ●科学工作教室

#### 「つくってひろげて!ピタッと木製ペンケース」

一枚の板に描かれた展開図を元に、のこぎりや釘などを使わず、変わった形と仕組みで大きく広がる木製ペンケースを作ります。

🕒 3月16日④午後2時～3時30分 所 上越科学館  
対 小学生以上(小学3年生以下は保護者の同伴が必要)  
定 18人(申込順) 費 500円(入館料別途) 申 3月6日④以降

### ●ひよこの誕生(期間限定)

生まれたばかりのひよこの様子を観察しましょう。運が良ければ、誕生の瞬間に立



ち会えるかもしれません。

🕒 3月23日④～4月7日④(展示解説=午前11時～、午後1時～、3時～※各回15分程度) 所 上越科学館  
費 観覧や展示解説は無料(入館料別途)

### ●植物観察教室～春を探しに里山ハイク～

植物の専門家の案内で春の野山をハイキング。薬師山の山野草を観察しましょう。

🕒 4月7日④午前9時～午後3時(予定) 所 薬師山周辺(集合=上越科学館) 対 小学生以上(小・中学生は保護者の同伴が必要)  
定 20人(抽選) 費 小・中学生=300円、高校生以上=500円 申 3月29日④まで

詳しくは



お知らせ

もよおし・講座

募 集

無料相談

## ROUTE日本海-太平洋パートナー都市 | 山梨県北杜市 | からのお知らせ

### やまたかじんだいざくら 山高神代桜

日本三大桜にして日本初の天然記念物指定「山高神代桜」は武川町の実相寺境内にそびえており、福島県の「三春滝桜」・岐阜県の「淡墨桜」と並ぶ日本三大桜の一つです。推定樹齢約2,000年ともいわれる「山高神代桜」は、神々しく、見る人は思わず手を合わせるともいわれ、全国の桜を愛でる人たちの崇敬を集めてきました。

開花に合わせて開催される神代桜まつりでは、地元農産物の販売やグルメ屋台などの出店が並び、多くの人でにぎわいます。

🕒 例年3月下旬～4月上旬※開花状況によって変動 所 山高神代桜(実相寺)山梨県北杜市武川町山高2763 関(一社)北杜市観光協会 (☎0551-30-7866)



## 募 集

### 港町特定公共賃貸住宅 などの入居者

特定公共賃貸住宅は、中堅所得者を対象とした市営住宅です。地上14階建ての港町のほか、黒井や東荒井などがあり、内覧の希望や入居の申し込みを随時受け付けています。

対 世帯の月額所得の合計額が15万8001円以上48万7000円以下であることなどの条件を満たしている人

申 関 建築住宅課 (☎025・5785)

詳しくは



### 雁木通りプラザ展示コーナーへの出展作品

市民の趣味活動や創作活動の発表の場として、雁木通りプラザ内に展示コーナーを設けています。

対 市内で活動する個人・団体  
他 ショーケース内への展示に限る 申 関 展示希望日の1週間前までに高齢者支援課 (☎05708)

詳しくは



**移住・定住コンシェルジュ  
(会計年度任用職員)**

上越市への移住や定住のサポートをはじめ、移住・定住に関する情報発信を行います。試験は個別面接で行います。



面接日 3月14日(定) 1人  
 他 勤務時間 午前9時～午後4時 ○任用期間 4月1日(日)～令和7年3月31日  
 ④ 月額報酬 15万9千円(令和5年度実績) ○提出書類 ①受験申込書、②履歴書、③職務経歴書、④作文(テーマ)「私が伝えたい上越市の魅力」、文字数 400～800字程度(①②は指定様式、③④は任意様式) ④ 甲 3月12日(必着) までに提出書類を多文化共生課(☎025・520・5674)

詳しくは



**上越市自然環境保全  
推進委員会委員**

良好な自然環境が残る地域や希少な動植物の保全の検討などを行います。

時 平日、年2回程度 対 市内

に在住または通勤・通学している人 定 2人  
 他 任期 4月1日(日)から2年間



報酬 1回5千円(交通費別途) ○選考方法 応募動機、保全活動の実績などを考慮 ④ 甲 3月15日(金)(必着)までに環境政策課(☎025・520・5690)

詳しくは



**高田まちかどフェスティバル  
2024出演者**

昭和初期に建てられた洋風建築を舞台に、音楽やダンスなど日頃の活動の成果を披露してみませんか。



時 6月2日(日)午前10時～午後4時 所 高田まちかど交流館(旧第四銀行高田支店) 対 音楽やダンスなどの活動を行う団体または個人 定 10組程度(抽選) ④ 甲 3月25日(日)まで

に文化振興課(☎025・520・5629)

詳しくは



**朝市出店者**

朝市出店者を随時募集しています。自宅の畑で採れた野菜や果物、趣味で作った雑貨など、さまざまな品物を販売してみませんか。



時 所 〇二・七の市(大町3) 〇三・八の市(中央2・3) 〇四・九の市(大町4) 〇五・四と九の付く日 〇一の市(柿崎区住吉町交差点付近) 〇毎月1の付く日(31日を除く) 費 1回当たり80円または120円 ※出店方法により手数料が異なります ④ 観光振興課(☎025・520・5741)

詳しくは



**(公社)上越市シルバー人材センター新規会員**

高齢者にふさわしい臨時的・短期的・軽易な業務を受注し、会員の技能、経験に応じた仕事を提供・調整します。主な業務は、除草、剪定、冬囲い、施設管理、運転、家事援助サービスなどです。



●入会説明会 時 所 〇本所(シルバープラザ上越) 〇毎月第2、第4水曜日の午後1時30分 〇頸北支所(柿崎地区公民館) 〇毎月第3水曜日の午後1時30分

## 上越市定住促進奨学生

詳しくは



申込書は申込先にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。



概 要	若者の定住を目的とし、市内に居住しながら市外の大学などに通学する学生を対象に、通学費を貸し付けます
応 募 資 格	次のいずれにも該当する人 ①市内に居住する30歳未満の人 ②市外の大学、大学院、高専（専攻科含む）、専修学校（専門課程に限る）に在学する人 ③公共交通機関の通学定期券を利用する人
人 数	上限なし（基金の範囲内）
貸 付 額（月 額）	通学定期券購入費の合計額（上限＝月6万円）
貸 付 期 間	貸し付けを決定した月から在学する学校の最短修業年限の終期まで
返 還	6カ月据え置き後、4年以上16年（貸付期間の4倍）以内（無利子） 返還期間中に市内に居住しながら就業している場合、返還額の3分の2相当額を免除
提 出 書 類	申込書、住民票の写し、在学証明書、通学定期券の写し
申し込み・問合せ	随時受け付け。多文化共生課（☎025-520-5674）、各総合事務所、南・北出張所、教育プラザ

お知らせ

もよおし・講座

## 上越市学生寮奨学生・上越市奨学生（在学募集）

両方に申し込むことはできますが、両方とも採用となった場合は、どちらか一つになります。申込書は申込先にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。

	上越学生寮奨学生	上越市奨学生（在学募集）
概 要	明日の上越を担う人材を育成するため、優れた学生などを対象に貸し付けます	経済的な理由などにより修学が困難な学生などを対象に貸し付けます
応 募 資 格	上越市・妙高市・糸魚川市のいずれかの市に3年以上住所を有した人で、かつ、そこに所在する中学校または高等学校を卒業した人のうち、次のいずれかに該当する人 ①大学生 ②大学院生 ③学術研究者（大学または大学院を卒業し、研究活動をしている人）	令和6年4月に高校や専修学校、大学など（短大、大学院を含む）に在学する人で、次の全てに該当する人 ・保護者などの住所が市内にある人 ・保護者などの所得が一定基準以下の人 ・成績評定などが一定以上の人（大学などに在学する人に限る）
人 数	7人程度	20人程度
貸付額(月額)	大学生7万円、大学院生および学術研究者10万円	高校生1万5千円、大学生など4万円
貸付期間	・大学生および大学院生＝6月から最短修業年限の終期まで ・学術研究者＝6月から5年間	4月から最短修業年限の終期まで
返 還	1年据え置き後、14年以内（無利子）	6カ月据え置き後、貸付期間の3倍以内の年数（無利子）
提出書類	申込書、戸籍の附票、中学校または高等学校の卒業証明書、成績証明書、在学証明書または進学の予定を証する書類、研究内容や実績が分かる資料（学術研究者のみ）、レポート（大学生テーマ「学びを通してどのような社会貢献をしたいのか（将来目指すこと）」、大学院生・学術研究者テーマ「自身の研究がどのように社会貢献につながるか（将来の展望）」、2千字以内、指定様式）	申込書、奨学生推薦調書、保護者の令和5年分の所得額を確認できる書類（源泉徴収票、確定申告書の控え、市民税申告書の写しのいずれか）、市民税所得割非課税世帯は市民税の所得割が非課税と分かる書類、在学証明書
申し込み・問合せ	3月1日☎～4月15日☎（消印有効） の間に、教育総務課（☎025-545-9262）、各総合事務所、南・北出張所 	4月1日☎～30日☎（消印有効） の間に、学校教育課（☎025-545-9244）、各総合事務所、南・北出張所 

募 集

無料相談

## 各種無料相談

予約が必要な相談があります。  
詳しくは、各問合せ先に問い合わせてください。



### 弁護士による法律相談

要予約

中小企業者を対象とする法律相談  
(1件30分程度)

と き ①3月7日(金)・板倉商工会  
と ころ ②21日(金)・頸城商工会  
いずれも午前10時～正午

予 約 ①☎0255-78-2117  
問 合 せ ②☎025-530-2156

### 県の休日労働相談会

要予約

労働トラブルや職場の困り事に関して、相談所職員や社会保険労務士が相談に応じます。(相談方法: 面談、オンラインおよび電話)

と き 3月10日(土)午後1時～4時  
と ころ 30分・上越地域振興局

予 約 新潟県労働相談所  
問 合 せ (☎025-281-6110)

### 経営に関する個別相談会

要予約

創業や経営改善、資金繰りなど、経営に関する個別の相談(1件60分以内)

と き 3月11日(土)午後1時30分～  
と ころ 4時50分・市役所木田第二  
庁舎

予 約 産業政策課 商業・中心市街  
問 合 せ 地活性化推進室  
(☎025-520-5734)

### 空き家相談会

要予約

空き家の売買や賃貸に関する相談  
(予約時に「空き家登録シート」の提出が必要)

と き ①3月12日(日)・建築住宅課  
と ころ ②16日(木)・全日本不動産協  
会 上越事務所(栄町2)  
③26日(水)・上越宅建会館(春日  
野1)  
いずれも午後1時～5時

予 約 建築住宅課  
問 合 せ (☎025-520-5786)

### 特設人権相談所

予約不要

家庭内の問題、近隣間のもめ事や名誉毀損、いじめなどの人権問題の相談

と き 3月20日(金)・(土)午前9時30  
と ころ 分～午後0時30分・市民プ  
ラザ

問 合 せ 新潟地方法務局上越支局  
(☎025-525-4163)

### 障害のある人の就労相談会

要予約

☑障害者手帳を持っているか、診断を受けている人で、就労を目指している人

と き 3月21日(土)午前10時～正午・  
と ころ 福祉交流プラザ

予 約 障がい者就業・生活支援センター  
問 合 せ さくら (☎025-538-9087)

### 交通事故巡回相談

要予約

電話相談も随時受け付け  
☑午前9時～正午、午後1時～4時

と き 3月21日(土)午後1時～3時・  
と ころ 上越地域振興局

予 約 新潟県交通事故相談所  
問 合 せ (☎025-280-5750)

### 事業承継・引継ぎに関する個別相談会

要予約

国が設置した事業承継の窓口機関の専門家による相談会  
☑中小企業者

と き 3月21日(土)午後1時～5時・  
と ころ 市役所木田第二庁舎

予 約 産業政策課  
問 合 せ (☎025-520-5729)

### 上越地域若者サポートステーション出張相談会

要予約

☑15歳～49歳までの就労に悩む人やその家族

と き 3月21日(土)午後2時～4時・  
と ころ ハローワーク上越

予 約 上越地域若者サポートステー  
問 合 せ ション (☎025-524-3185)  
※予約は前日午後5時まで

### 令和6年度「不動産鑑定評価の日」不動産の無料相談会

予約不要

不動産の価格などに関する相談

と き 4月5日(金)午後1時～4時・  
と ころ 市民プラザ

問 合 せ (公社)新潟県不動産鑑定士協  
会 (☎025-225-2873)

### 認知症に関する相談

予約不要

相談は電話、面談のどちらでも可  
☑認知症の人やその家族

と き 月～金曜日の午前9時～午後  
と ころ 5時(祝日を除く)・新潟ユ  
ニゾンプラザ(新潟市中央区  
上所)

問 合 せ 新潟県認知症コールセンター  
(☎025-281-2783)

# 上越市「地域の宝」を紹介します

## — 祈り —

上越市内には、病苦を癒すとされる仏像や、190年以上地域の伝統行事として続けられる講、越後三十三観音の第一番札所として遠方の人も訪れる堂など、さまざまな「地域の宝」が人々の祈りの対象や場として大切に守り伝えられています。保存・活用に取り組む団体の皆さんの活動や団体からのメッセージは、市ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

「地域の宝」に関連したイベント、上越市「地域の宝」のつどいを開催します。詳しくは本紙22ページをご覧ください。

※写真右下の番号は認定番号



三まいぬ こと じんじやもんじよ (直江津区)  
宗教法人 居多神社



23

しほづ じほづ (安塚区)  
宗教法人 賞泉寺



28

だいこうじ ひぶつ (板倉区)  
宗教法人 大廣寺



36

せいとくたいしよ (浦川原区)  
菱田町内会



53

もくぞうしゅういちめんせんじよかんのおんざう (金谷区)  
飯地区町づくり協議会



62

だいこうじ ひぶつ (板倉区)  
宗教法人 大廣寺



63

いしざきにじふごにちこう (和田区)  
石沢町内会



93

いわやだうくわんおんどう (名立区)  
岩屋堂町内会



102

えんかいりぼつ かんぜおんぼさつ (安塚区)  
円平坊町内会



112

もくぞうあみだにょらいりゅうぞう (清里区・板倉区)  
木造阿弥陀如来立像 (板倉区旧西源寺本尊)  
宗教法人福浄寺



116

### 広報対話課から

(☎025-526-5111)

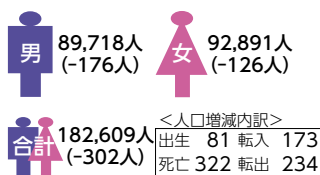
「広報上越4月号」は、3月21日(土)・22日(日)に各町内会へお届けし、各世帯にお配りします。届かない世帯の人は、広報対話課または、各総合事務所へご連絡ください。

上越市ホームページアドレス <https://www.city.joetsu.niigata.jp/>

♻️70 (古紙パルプ配合率70%再生紙を使用)

### 上越市の人口・世帯数

令和6.2.1現在。( )は前月との比較



### 表紙のことは：受けていますか 健康診査

私も数年前から、コレステロールの数値が高めとの健診結果が出ていましたが、特に自覚症状もなかったので、これまで全く気にしていませんでした。今回特集を担当して、深刻な病気を発症する前に、食事や運動習慣を少しずつ見直していきたいと思います。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

No.1146

令和6年2月25日発行

市の取り組みやイベント、災害情報などを発信中！



公式SNS

編集 上越市総務部 広報対話課  
〒943-8601 新潟県上越市木田1-1-3

☎025-526-5111  
有線(JHK) ☎5111