

広報



2023  
2月号

No.1133

上越市  
公式 SNS



寒い冬こそ、始めてみよう！

運動でカラダを整える！

| 特集 |

# 冬こそ運動で カラダを整える

運動は「苦しい」「つらい」というイメージがありますよね。でも、日常動作で少しカラダを意識するだけでも、実は運動の代わりになることも。

寒さで家にこもりがちなのこの季節。おうちの中で楽しく体を動かし、運動不足を解消しましょう！



check

# 思いどおりに動かさえますか？ まずは自分のカラダを知ろう。

■問合せ…スポーツ推進課 (☎025-545-9246)

## check 01 指輪っかテスト

輪っかができないか、ぴったりでクリア

- ①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



## check 02 目を開けて片足立ち

8秒間静止できればクリア

- ①両手を腰に当てて立ちやすい足で立つ。
- ②床から5センチほど足を上げて立っている時間を計測する



クリアできないテストがある場合は要注意

将来、「歩く」、「立ち上がる」などの日常生活の基本的な動作に影響が出て、転倒しやすくなる可能性があります。

でも大丈夫！  
簡単な運動でも  
カラダは変わる！

## check 03 5回立ち座り

10秒以内にできればクリア

- ①椅子に座った状態で両手を胸の前で交差する
- ②立ち座りの動作を5回繰り返して、かかった時間を計測する



Let's try !



# 姿勢をリセット

デスクワークで姿勢が悪くなっている現代人。  
ガチガチになりやすい腕と首をほぐしていこう。

姿勢が悪いと…

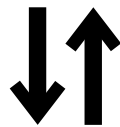


1



上下に  
5往復

耳の後ろから



鎖骨側まで

2



## 首すじをストレッチ。

首が前に出た状態が続くと「胸鎖乳突筋」が凝り固まってしまうがち。

この筋肉をほぐすことで、首を動かすことが楽になり、小顔効果にも期待！

### HOW TO STRETCH

- 横を向き、少し顎を引く。
- 指で筋肉をつまむようにゆっくりとほぐす。
- 耳の後ろから鎖骨側まで5往復。

## スマホを置いて手を伸ばそう。

スマホ操作で凝りやすい前腕をほぐしましょう。体が温まるお風呂でのストレッチもオススメ。

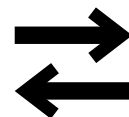
### HOW TO STRETCH

- 腕を前に伸ばし、手のひらが自分に向くように手首を返す。反対の手を添えて、自分に引き寄せるイメージで。
- 次は反対向きに、手のひらが前に向くように手首を返す。
- 左右それぞれ20秒×2セット行おう。

1



20秒  
×  
2セット



前腕に心地よい伸びを感じられればOK

2





# 猫背・ 肩こり

さあ、ここから  
エクササイズを  
始めていきましょう。

内から外へ  
5回ひねる

—その1—

肩甲骨周りを  
動かし、  
上半身を  
整える。

スマホやパソコン操作だけではなく、農作業・雪かき…。肩が内巻き、腕を前に出す動作で生活することが多い私たち。

肩を外側にひねる運動を日常にプラスしてバランスをとりましょう。肩甲骨周りの筋肉がうまく機能するように刺激を入れます。

## HOW TO EXERCISE

- ・手のひらを内側に向けた状態から、手をパーに開き、パーのまま手のひらが外側を向くようにひねる。
- ・肘は伸ばしたまま行おう。



1



ゆっくり  
おへそを見る

2



地面を押して  
体を反らせる

数回  
繰り返す

腕で地面を押す動作ができないと、体幹が不安定になりつまづきやすくなったり、女性が気になる下半身太りの原因にもなります。

手のひら・肩甲骨・体幹をつなげて上半身を整えていきましょう。

## HOW TO EXERCISE

- ・四つん這いの体勢から、顎を引きながら手のひらで床を押し、お腹を背中側に向かって引き上げる。
- ・顔はまっすぐ前を向き、手のひらで床を押し、上半身を反らせる。
- ・腰に不安のある人は、反らし過ぎないように注意。

# 体幹を鍛える

## お尻・もも裏

### 股関節とお尻の運動 Coxa and Hip

- ・膝を外側に開くように正座する。つま先を立てお尻はかかとにのせる。
- ・骨盤を前に突き出すように膝立ち。お尻を意識しキュッと力を入れながら突き出す。



-その2-

引き締まった  
体を手に入れる。

股関節をうまく動かすことができないと、歩いた後に疲れやすくなり、脚が太くなる原因にも。下半身と上半身の運動性を鍛えることで、日常動作の安定性が向上します。お尻・もも裏・体幹を鍛えることで、引き締まった体に近づくことができます。



### ヒップリフト Hip lift

- ・頭から首にかけて床方向に押し付ける。
- ・足の裏全体で床をグッと押し、骨盤を天井方向に引き上げる。
- ・引き上げた状態でお尻に力を入れ続け、5秒キープしたらゆっくりとお尻を戻す。



### レベルアップ!

- ・できる人は片足を伸ばして、天井に向かって引き上げよう。
- ・両足の太ももが同じ高さになる程度でOK。
- ・5秒キープしたら、反対の足も行おう。

# 下半身の強化

—その3—

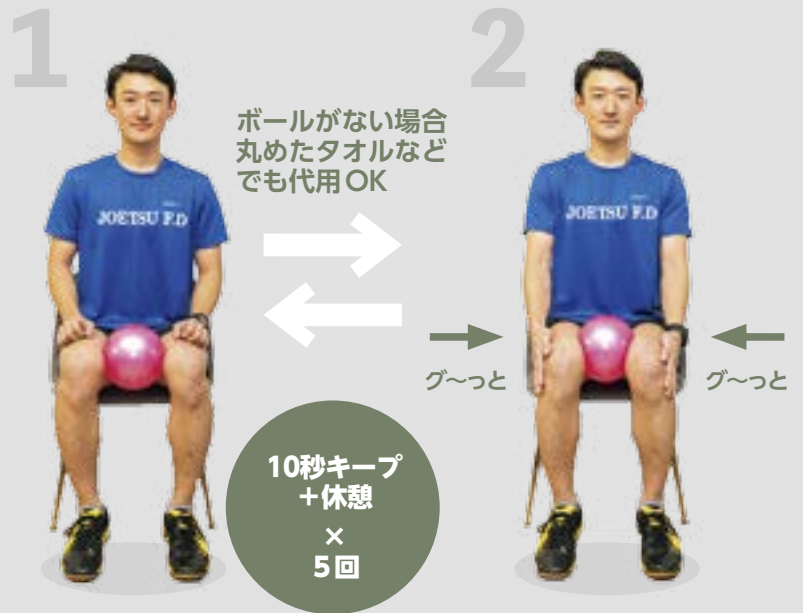
ながら運動で  
筋力維持・向上。

全身の筋肉のうち60%程度を占めるといわれる下半身。日常生活で無理なく鍛えましょう。

## 机の下で休憩時間に鍛える。 イスに座りながら筋トレ

### ボールはさみ運動 Pinch the ball

- ・お尻の上に上半身がまっすぐ乗るようにして座る。
- ・両膝でボールを押しつぶすように足を内側に閉じていく。
- ・足の力だけでは閉じられない人は、手で少しだけ補助を。



## 立ち上がり、かかとをUP！

家事の合間に、小さな動きで美脚効果



### カーフレイズ Calf raise

- ・壁に両手をつき、両足に握りこぶし1つ程度の間隙を空けて、つま先はまっすぐに立つ。
- ・親指と中指の付け根あたりにグッと力を入れてつま先立ちをする。
- ・下ろすときは「ふくらはぎを使っている」とイメージしながらゆっくりと下ろす。



# 正月太りを吹き飛ばそう！

# The squat

これぞ大定番、体の土台づくり

目指せ！  
1日10回！



## 実は誰もがやっているスクワット。

毎日のズボンの脱ぎ履きで意識



### スクワット Squat

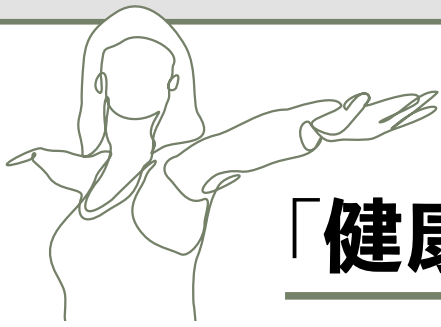
- ・脚は肩幅よりも少し広めに開く。つま先はやや外側に開き、腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ・お尻をプリッと後ろに突き出したら、椅子に腰掛けるイメージで3秒かけてしゃがむ。
- ・足の裏で床をグッと押し込み立ち上がる。この際、腕を画像のように後ろに引きながら立ち上がる。

※体の動きが分かりやすい服装で撮影しました。皆さんも動きやすい服装で動いてみましょう！

—その4—

## 鍛える。下半身全体を

しゃがんだ体勢から立ち上がるこの運動。実は日常生活のズボンやパンツの脱ぎ履きと同じ動作です。着替えのときに「足の裏で床を押し感覚」をイメージしてください。



## 3組のプロフェッショナルが語る

# 「健康の秘訣は運動にあり！」

地域や学校などに出向き、健康・体力づくりの講座を開催しています！スポーツ推進課まで、お気軽にご相談を！



スポーツ推進課 生涯スポーツ指導員  
小林 直美 指導員、佐久間 俊明 指導員

### 運動で、健康寿命を伸ばそう！

運動は、継続して行うことで体力の維持・向上だけでなく、高血圧、肥満、骨粗しょう症など生活習慣病の予防に効果があります。体を動かして汗をかくことで、心のリフレッシュにもなりますよね。

市の健診受診者を対象とした調査では、「全ての年代で6割以上の人が運動不足」という結果でした。筋力は、何もしなければ年齢を重ねるにつれて低下していきますので、意識して体を動かし、維持していくことが大切です。

自分の体力や体調に合わせて、無理のない範囲で運動していきましょう。

### 100歳になっても歩けるカラダづくりを！

負荷の高いトレーニングや苦しい運動ばかりが運動ではありません。今回ご紹介したように、立ち上がったたり座ったりといった日常生活の動きの中で意識できることが、実はたくさんあるんです。

健康の維持には「歩くこと」がとても大切ですが、天候の悪い日が多く、屋外で体を動かす機会が少ないこの時期、今回ご紹介した運動を、ぜひ自宅や職場などで多くの皆さんにやってもらいたいです。

自分のカラダの変化を楽しみながら、100歳になっても自分の足で歩くことを目指して、できる運動から少しずつ始めてみましょう！

目標に向かって運動する皆さんを、応援します！



L'ANIパーソナルワークアウトスタジオ  
永井 明 さん、永井 一 維 さん

昨年出場した全国消防救助技術大会「障害突破」で、6位入賞しました！



上越地域消防局 特別救助隊  
宮尾 友郎 さん、服部 達暉 さん、湯本 拓海 さん

### 日頃のトレーニングは欠かしません！

いざというときに市民の皆さんの命と安全を守ることができるよう、日頃から訓練だけでなくトレーニングにも取り組み、体力づくりと健康維持に努めています。上越消防署には、そのためのトレーニング室もあるんですよ！今回ご紹介した運動は、誰でも簡単に始められるものから、動作のポイントを意識すること

とで私たちでも効果を実感できるものまで、充実のメニューです。皆さんもぜひ、チャレンジしてみてください。



上越消防署のトレーニング室

## 安塚・浦川原・大島商工会合併調印式 12/6



本年4月1日から「大浦安商工会」として合併する、安塚、浦川原、大島商工会の合併調印式が浦川原コミュニティプラザで開催されました。

立会人を務めた中川市長は、「合併により各商工会が持つ経営資源を連携させ、商工会事業の活性化や専門的な経営指導が可能となるなどのメリットがある。商工会は事業者にとって不可欠な存在であることに変わりはなく、きめ細やかな経営支援や地域産業の活性化の旗振り役を期待したい」と述べました。

## 津軽三味線 全国3位入賞「いちこつ」市長表敬訪問 12/27

11月25日に開催された「第10回津軽三味線・津軽民謡全国大会inびわ湖」で、津軽三味線団体動画部門で3位に入賞した「いちこつ」が中川市長を表敬訪問しました。

当日は「いちこつ」のメンバーのうち、5人が入賞を報告するとともに、津軽三味線の「新じょんから変奏曲」を演奏しました。

左から、小竹美咲さん（糸魚川市）、五十嵐澄子さん（大湫区）、曾根安貴さん（牧区）、曾根宜樹さん（牧区）、小竹勇生山さん（糸魚川市）。このほか、「いちこつ」には谷口直隆さんを含む。



## 新年祝賀会 1/4



新年をこたほぎ、上越市のさらなる発展を祈る新年祝賀会がリージョンプラザ上越で開催され、約2,000人が参加しました。

開会に当たり「名立太鼓連中」の皆さんが勇壮な太鼓でオープニングを盛り上げました。

中川市長は、「長引くコロナ禍や物価高による影響のほか、人口減少や少子高齢化の加速など、さまざまな課題への対応と変革が求められている。豊かな自然や大地の恵み、伝統・文化を大切に守りながら、第7次総合計画を基に市民の生活の質を高める取り組みを進め、この上越市をさらに暮らしやすく、希望あふれるまちにしていきたい」と決意を述べました。





## 第17回大島音楽祭

約60人もの参加者が日頃の練習の成果を發揮し、懐かしい歌をはじめ、さまざまな曲の演奏を楽しみました。最後には会場の皆さんで合唱し、心を一つにしました。(12/18 写真=兼村政光さん)



## 柔道オリンピック交流会

羽賀龍之介選手を講師に招き、市内ジュニア選手への指導が行われました。羽賀選手の得意技・内股や、互いに技を掛け合い練習する乱取りの指導に、真剣に見入っていました。(12/18 写真=金子昌弘さん)



## ファイブー 上越5e協議会設立・ イースポーツ E-SPORTSフォーラム

デジタル田園都市国家構想のもと、産・官・学・金・民で構成する「上越5e協議会」が設立されるとともに、上越妙高駅西口エンジョイプラザ内にあるJM-DAWNでE-SPORTSフォーラムが開催され、eスポーツの現状などについて理解を深めました。(12/21)



## 牧ふれあい体験交流施設 餅つき体験

地元のこがねもちを使った餅つき体験が行われ、つきたてのお餅と牧区で採れた野菜や山菜が入ったお雑煮を堪能しました。(12/24 写真=池田正彦さん)

## 明るい選挙啓発ポスター・標語コンクール表彰式

選挙に関するポスターや標語コンクールの表彰式がミュゼ雪小町で行われました。小学校ポスターの部で文部科学大臣・総務大臣賞を受賞した日野宗悦さん(清里小6年)の作品をはじめ、全応募作品は市内を巡回して展示しています。(12/24)



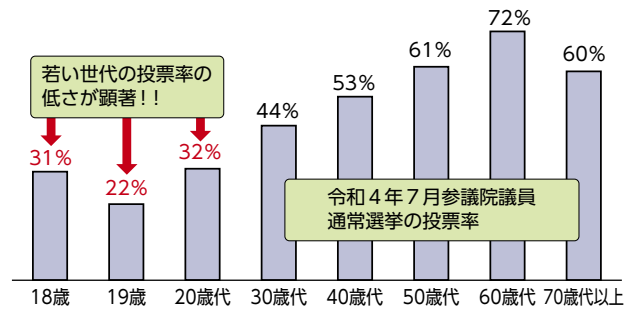
# 選挙に行って若者の声を届けよう！



■問合せ…上越市明るい選挙推進協議会、上越市選挙管理委員会事務局（☎025-520-5807）

人口減少、少子高齢化が進む日本において、未来を担う若者たちが政治に参画できるよう平成28年から選挙権年齢が18歳以上に引き下げられました。

しかし、右のグラフのとおり、令和4年7月の参議院議員通常選挙における当市の投票率は、他の年代と比べて18歳～20歳代が低いことが分かります。



## 「上越市明るい選挙推進協議会」の若者委員に選挙について聞きました

選挙権年齢の引き下げにより、若者の声を政治に届けるチャンスがきています。よりよい社会に向け、積極的に選挙に行きましょう。

若い世代の投票率が低いことばかり注目されると悔しいです。若い世代が一致団結して、投票率を上げ、若者も政治に関心があることを示していきましょう。

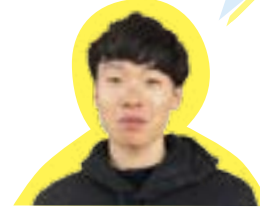
投票は政治に関わることのできる一番身近な手段です。これからの日本を担う若い世代こそ選挙に行き、自分の声を届けていきましょう。



しの  
渡邊紫乃さん  
(新潟県立看護大学2年)



たくみ  
吉原拓実さん  
(新潟県立看護大学2年)



はるき  
藤井遥樹さん  
(上越教育大学3年)



## でも、投票ってなんだか難しそう…？

### Q 投票はどこでできますか？

**A** 藤井：投票所は自宅付近の学校や公民館などです。自宅に届く入場券に記載された投票所で投票できます。



### Q 投票は難しいですか？

**A** 渡邊：すごく簡単です。入場券を持って投票所へ行きましょう。初めての人でも係の人が丁寧に案内してくれます。投票自体は数分で終わりますよ。

### Q 投票日に用事があり投票所へ行けません

**A** 渡邊：期日前投票や不在者投票制度をご利用ください。期日前投票は、投票日前日まで、市内各所の期日前投票所において投票が可能です。不在者投票は、滞在先の市町村の選挙管理委員会などで投票する制度です。

### Q 誰に投票したらよいか分かりません

**A** 吉原：私は政党や候補者のSNS、動画配信を見て、自分の考えに近い人に投票しています。また、選挙前に各世帯に届く選挙公報は、候補者を一覧で見ることができます。



若者の皆さん! 選挙に行きましょう





## 「防災ラジオ」の試験放送



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！ ※2月15日は中止  
☎危機管理課(☎025-520-5665)

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 ●大瀧区 ☎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

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

知っておきたいあれこれ満載

# 情報

# ファイル

Information File

「広報上越」へのご意見をお寄せください  
掲載してほしい内容、その他広報紙全般に  
ついてのご意見、感想を、電話、ファクシミリ、  
メール、アンケートフォームからお寄せくださ  
い。今後の紙面づくりの参考にいたします。  
☎広報対話課  
☎025-520-5614 FAX025-526-6112 ✉koho-joetsu@city.joetsu.lg.jp

詳しくは



広報上越専用ページ  
広報上越に関する  
情報はコチラから

事業やもよおしなどの実施について 新型コロナウイルス感染症の影響などにより延期・中止する場合がありますのでご了承ください。

### 特殊詐欺に注意!

金を返す、または要求する内容の電話は  
詐欺と疑い、まずは確認を。  
☎市民安全課(☎025-520-5661)



### ●市内の交通事故件数

令和4年1月1日~12月末日の状況

発生件数	196件(-11)
死者数	5人(+1)
負傷者数	221人(-2)

### ●市内の犯罪発生件数

令和4年1月1日~12月末日の状況

刑法犯罪認知件数	606件(-13)
その内窃盗犯	366件(-21)

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

## お知らせ

新型コロナウイルス  
感染症を予防しましょう

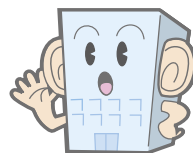


- ・基本的感染対  
策(手洗い、  
三密の回避、  
換気など)の  
継続
- ・希望する人は新型コロナワ  
クチン接種を
- ・喉の痛みや発熱などの症状  
が出たら、かかりつけ医や  
県受診・相談センター(☎  
025・385・7541、  
025・256・8275、  
025・385・7541、

025・385・7634  
に相談また  
は抗原キッ  
トによる検  
査を

詳しくは

### パブリックコメント (市民意見公募手続)



所公表場所

先、市政情  
報コーナー  
(市役所木  
田第1庁  
舎1階)、  
各総合事務  
所、南・北出張所、市民プラ  
ザ、高田図書館、高田図書館  
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

### ●意見を募集

上越市自治基本条例に係る  
検証報告書(案)

時意見公募期間 2月9日(金)  
3月10日(金) 自治・地域  
振興課(☎025・520・  
5672、✉ichi-chiki@city.  
joetsu.lg.jp)

### ●意見募集結果を公表

新市建設計画の変更(案)  
時結果公表期間 1月25日(金)

### 税・保険料の納期限

- 納期限 2月28日(金)
- ▼固定資産税・都市計画税 (第4期)
  - ▼国民健康保険税 (第8期)
  - ▼後期高齢者医療保険料 (第8期)
  - ▼介護保険料 (第11期)
  - ▼国民年金保険料 (1月分)

市内の空間線量率観測結果  
12月も通常の範囲内でした

2月27日(金) 企画画政策課  
(☎025・520・5625)



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。  
環境保全課(☎025・5  
20・5690)

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談



## 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験

防災ラジオ

や戸別受信機、屋外スピーカーなどから大音量で放送を行います。



試験ですので実際の災害と間違えないよう注意してください。

※災害などの発生時は中止する場合があります。

【2月15日(水)午前11時～2月15日(水)午後0時45分からの防災ラジオの試験放送は行いません】  
他放送内容(チャイムを流し、「これはJアラートのテストです」を3回)「こちらは、広報上越です」をアナウンスした後、チャイムを流し終了  
【閥危機管理課(☎025・520・5665)】

## 軽自動車継続検査の手続き 納税証明書の提示省略

令和5年1月から、軽自動車(自動二輪車は対象外)の継続検査の申請手続きにおいて、納税証明書の提示が、原則、省略できるようになります。

した(※)。

これまで口座振替で軽自動車税種別割を納付していた人には納税証明書を送付していましたが、令和5年度分からは送付しないので注意してください(自動二輪車は従来通り送付します)。

※軽自動車税種別割の納付から継続検査までの期間が短い場合など、納税証明書の書面提示が必要となる場合があります。

【収入課(☎025・520・5654)、税務課(☎025・520・5649)】

## 市民いこいの家の浴場を廃止します



温浴機能は民間においても提供されていることや、施設の維持管理に毎年2千万円以上の公費負担が発生していることから、令和5年3月31日(金)をもって、施設の浴場を廃止します。  
購入した回数券は、3月31日(金)までに使用してください。

(払い戻しはしませんのでご注意ください)。

浴場の廃止後は、全館を休館し、高齢者の趣味活動や作品展、地域の交流の場として活用するため、改修工事を行う予定です。

【福祉課(☎025・520・5693)】

## 令和4年版『上越市の環境』の公表

「生活環境・自然環境・地球環境・環境学習」の4つの分野ごとに、市の環境保全の施策と環境の現況をまとめ、報告・公表しています。

本誌は環境保全課、各総合事務所、高田図書館、直江津図書館、市ホームページで閲覧できます。

【環境保全課(☎025・520・5689)】



## 令和5年4月入園 保育園・認定こども園の2次申し込み

対象となる園は、市ホームページを確認するか、保育課または希望の園に問い合わせてください。  
※各園で定員を超えた場合は、

市が選考を行い、他の入園先をあつせんします。

【2月1日(水)～13日(水)の間に、入園を希望する園で申込書類を受け取り、園へ直接申し込みください】

【保育課(☎025・520・5720)】



## 老人医療費助成制度(県老)

通院・入院時にかかる医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

【次のいずれにも該当する人】

- ①市内に住所があり、後期高齢者医療制度の認定を受けていない65歳～69歳までの人
- ②ひとり暮らし、または寝たきり状態の人
- ③年の合計所得金額が135万円以下の人

【申請保険証を持参の上、国保年金課(☎025・520・5717)、各総合事務所、南北出張所】

## 雪崩による事故にご注意を

これからの季節は、まとまった降雪・降雨や気温の上昇により雪崩が発生しやすくなる

ため、十分な注意が必要です。

斜面に現れた雪の裂け目(クラック)、しわ状の雪模様(雪しわ)、斜面から落ちてくる雪の塊(スノーボール)などの現象は、雪崩につながる危険があります。

雪崩やその前兆を見つけたときは、安全な場所まで離れた上で、連絡してください。

【閥危機管理課(☎025・520・5665)、河川海岸砂防課(☎025・520・5780)、または各総合事務所】

## 国の教育ローン

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。



子ども1人につき350万円以内を固定金利年1.95%(令和4年11月1日現在)で利用できる、在学期間内は利息のみ返済とすることが可能です。  
【日本政策金融公庫教育ローンコールセンター(☎0570・008656)】

## 国民年金保険料の納付は 口座振替が便利

口座振替

は、納め忘れがなく大変便利です。また、保険料をまとめて前払いとすると、保険料が割引になります。



振替方法は割引額が高い順に、①2年前納・②1年前納・③6カ月前納・④当月末振替・⑤翌月末振替（割引なし）の5種類です。

令和5年度の保険料額・割引額は2月下旬に決定する予定です。令和5年度分の2年前納・1年前納・6カ月前納（4月～9月分）の申込締切日は2月28日（火）ですので、希望する人は、金融機関または上越年金事務所へ、早めに手続をしてください。

振替額や振替日は4月下旬に日本年金機構から発送する「国民年金保険料口座振替額通知書」で通知されます。

上越年金事務所国民年金課  
☎025・524・4112

## インボイス発行事業者の 事前登録申請は原則3月31日まで

令和5年

10月からインボイス制度が始まります。制度開始時にインボイス発行事業者となるには、原則、3月31日（金）までに登録申請が必要です。登録に当たり、取引先との調整やシステムの整備が必要となる場合もあるため、早めにご準備ください。



※登録は事業者の任意です。  
☎チャットボット（ふたば）、インボイスコールセンター（☎0120・205・553、受付11土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

●登録申請手続きはe-taxが便利  
書面での申請より早く登録通知を受けられるほか、電子データで通知を受けるため、紛失のリスクがありません。

☎高田税務署  
☎025・523・4171

チャットボット  
国税庁ホームページ



チャットボット

国税庁ホームページ

## 衆議院小選挙区の区割りの改定など

令和4年11月の公職選挙法の一部を改正する法律の公布により、次回の衆議院議員総選挙から小選挙区が次のとおりとなります。

	選挙区	区 域
改定前	6区	上越市、糸魚川市、妙高市、十日町市、津南町
改定後	5区	上越市、糸魚川市、妙高市、十日町市、津南町、魚沼市、南魚沼市、湯沢町

※比例代表選挙区北陸信越ブロック（新潟県・富山県・石川県・福井県・長野県）の定数は1人減少し、10人となります。

## 令和5年度 国民健康保険人間ドック受診費用を助成

国民健康保険の加入者を対象に、人間ドックの受診費用の一部を助成します。人間ドックは、特定健康診査の項目を満たしているため、市で実施する特定健康診査と人間ドックを重複して受診することはできません。

☑健診受診日時点の年齢が35歳～74歳の国民健康保険加入者で国民健康保険税の滞納がない世帯に属している人、健診結果を市に提供することに同意をする人 定 2,015人（予定、申込順） 時 4月～令和6年3月（予定）  
※助成決定後に受診機関が日程を通知 所 受診機関＝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、健康医学予防協会 費 助成額＝受診費用のうち、1万円を助成（予定）自己負担額＝29,600円～35,160円（参考：令和4年度）（受診機関によって、受診費用が異なります） 申 2月6日（日）～定員に達するまで ○窓口＝国民健康保険被保険者証を持

参し、国保年金課、各総合事務所または南・北出張所へ ○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）  
※上越総合病院の胃がん検診を、夏秋（5月～11月）の胃カメラで希望する人は、抽選となります。2月10日（金）（必着）までに申し込んでください。  
※現在病気で治療を受けている人は、主治医と相談の上申し込んでください。  
※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。

詳しくは

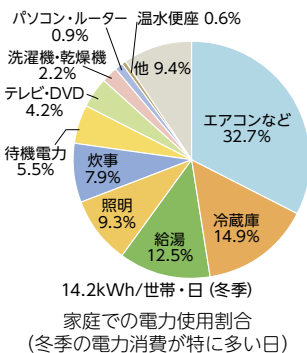


▶ 問合せ…国保年金課（☎025-520-5715）

## 家庭での省エネルギーに取り組みましょう

暖房の使用などのエネルギー需要が増加する2月は「省エネルギー月間」と定められています。

エネルギーを大切に使うことで、地球温暖化の防止だけでなく家計の節約にもつながります。ぜひできることから始めてみましょう。



### ●家庭でできる省エネ (取組の一例)

#### ・エアコン…冬の暖房時の室温は20℃を目安に

外気温度6℃のとき、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)、年間で電気53.08kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>削減量25.9kg 約1,650円の節約効果

#### ・電気こたつ…こたつ布団に上掛けと敷布団を併せて使おう

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合を比較(1日5時間使用)すると年間で電気32.48kWhの省エネ、CO<sub>2</sub>削減量15.9kg 約1,010円の節約効果

出典: 経済産業省 省エネポータルサイト

### ●にいがたゼロチャレ30

県では、日常生活の中でできる30のエコな行動を「にいがたゼロチャレ30」にまとめています。エコな行動に楽しく取り組んでいただくための「にいがたゼロチャレアプリ」もリリースされており、抽選で県内30市町村の特産品が当たるキャンペーンも実施しています。これを機会にエコな行動に取り組んでみましょう。



ゼロチャレ30



アプリのダウンロード  
やキャンペーンの詳細

## 新型コロナウイルス感染症の影響による減免制度の申請はお早めに

申請期限は3月31日(金) (一部を除く) までです。お早めにご準備ください。

### ●国民健康保険

申問国保年金課 (☎025-520-5714、5715、5717)

#### ○国民健康保険税の減免

納期限が令和4年4月1日から令和5年3月31日までの国民健康保険税を対象に①全額免除または②一部減免します。

なお、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を運営する新潟県後期高齢者医療広域連合でも同様に減免します。

☑①主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負っ

た世帯 ②主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかの減少額が、前年に比べて30%以上減少するなど一定要件に該当する世帯

#### ○被保険者への傷病手当金の支給

新潟県後期高齢者医療広域連合でも同様に支給します。

☑対象期間=令和2年1月1日~令和5年3月31日までの間で働くことができない期間 ☑給与などの支払いを受けている人で3日間を超えて働くことができず、その間に対する給与などの支払いを受けられない人

### ●国民年金

申問国保年金課 (☎025-520-5716) または各総合事務所、上越年金事務所国民年金課 (☎025-524-4112)

#### ○国民年金保険料の免除、納付猶予 (臨時特例措置)

本人申告の所得見込額を用いて、全部または一部免除、納付猶予の申請ができます。

☑令和2年2月以降に、収入が減少し、当年中の所得見込が規定の基準に該当する人 (ただし、令和4年度分の申請は、令和3年1月以降の所得見込が既定の基準に該

当する人) ※納付猶予は50歳未満に限る

#### ○国民年金保険料の学生納付特例 (臨時特例措置)

本人申告の所得見込額を用いて申請ができます。

☑令和2年2月以降に、収入が減少し、当年中の所得見込が規定の基準に該当する学生 (ただし、令和4年度分の申請は、令和3年1月以降の所得見込が既定の基準に該当する人)



### ●介護保険

納期限が令和4年4月1日から令和5年3月31日までの介護保険料を対象に①全額免除または②一部減免します。

☑①主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った人 ②主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山

林収入または給与収入のいずれかの減少額が、前年に比べて30%以上減少する人 (ただし、前年の所得 (減少が見込まれる事業収入などの所得を除く) の合計額が400万円以下に限る)

☑高齢者支援課 (☎025-520-5706)

詳しくは





## 健康診査

### ●こどもの健康診査

乳幼児健康診査や離乳食相談会の日程は、母子健康手帳アプリまたは上越市子育て応援ステーションホームページで確認してください。

### ●成人の健康診査、各種がん検診

年に一度は健（検）診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

**📌**令和4年度は日時と会場を指定しています

令和2年度または令和3年度に、市が実施した健康診査を受けた人には、令和4年3月に案内はがきを郵送しています（受診券は、健（検）診日の2週間前頃に届きます）。

詳しい日程は、広報上越4月号と併せて配布した「上越市健康診査カレンダー」をご覧ください。

**📄**

健康診査	特定健康診査	40歳以上の上越市国民健康保険加入者
	市民健康診査	職場などで受診する機会がない18～39歳の市民
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者
がん検診	胃がん、大腸がん、肺がん、肝炎ウイルス	40歳以上
	前立腺がん	50歳以上の男性
	子宮頸がん	20歳以上の女性
	乳がん	40歳以上の女性

**📅** 申日時の変更・新規予約は、健（検）診日の3週間前まで

申込方法	会場	申込先
インターネット (24時間対応)	すべての会場	上越市健康診査・がん検診予約システム (右の二次元コードから予約システムにアクセスできます)
電話	上越医師会館 妙高健診室	上越医師会（平日午前9時～午後4時、☎025-521-0507）
	公民館や体育館など	健診専用ダイヤル（平日午前8時30分～午後5時15分、☎025-521-6231、6233）または各総合事務所

### ●健康診査の結果説明会（事前予約制）

自分自身の体の状態を理解するため、健診結果の見方を説明しています。

**📞**健康づくり推進課（☎025-520-5842）

## 2月の献血バス運行日程

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」からの予約をおすすめしています。ラブラッド会員でない人や初めて協力したい人も利用できます。

実施日	受付時間	会場
7日④	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）
19日⑤		
26日⑤		

詳しくは



👉 問合せ…健康づくり推進課（☎025-520-5712）

## 歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病の早期発見、歯の喪失を予防するため、歯科医療機関で歯科健診を実施しています。

対象者には、令和4年4月に受診券を送付しています。受診していない人は、3月31日④までに受診しましょう。妊婦とその夫には、母子健康手帳交付時に受診券を渡していますので、安定期の体調の良いときに受診してください。

### ●成人歯科検診

**📄**令和5年3月31日時点で20歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳の人、妊婦とその夫＝自己負担金500円、70歳の人＝無料 **📞**健康づくり推進課（☎025-520-5842）

### ●後期高齢者歯科健診

**📄**令和5年3月31日時点で76歳、80歳の人＝無料 **📞**国保年金課（☎025-520-5717）

詳しくは



## 確定申告

### 1 自宅で申告 (e-Tax)

会場に行かなくても、マイナンバーカードで自宅から申告ができます。申告書作成には、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご活用ください。

☎確定申告など=国税庁ホームページ「タックスアンサー」・「チャットボット (ふたば)」 ○e-Tax・作成コーナーの操作など=e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎0570-01-5901、受付=月～金曜日 (祝日を除く))

詳しくは



### 2 会場で申告

所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を受け付けます。申告書は、原則、スマートフォンから自身で作成します。

詳しくは



**入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。**

とき (土・日曜日、祝日を除く)		ところ	対象
～2月15日☎ ※贈与税のみ2月1日☎以降	午前9時～午後4時 ※午後4時前に終了する場合あり	高田税務署	還付申告のみ
2月16日☎～3月15日☎		市民プラザ ※高田税務署では受け付けていません	全て

▶ 問合せ…高田税務署 (☎025-523-4171)

## 給付金の申請はお早めに

### 所得の少ない子育て世帯への生活支援特別給付金

まだ申請していない人は、期限までに手続きしてください。なお、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10万円 申 2月28日☎までに申請書類一式を、こども課 (☎025-520-5726) または各総合事務所に提出 ※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4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4年4月分の児童扶養手当を受給していない世帯

②4月分の児童扶養手当を受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2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4年度(令和3年分)住民税が非課税で、令和4年4月分児童手当を受給していない世帯

②令和4年度(令和3年分)住民税が課税されているが、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和4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



### 住民税均等割のみ課税世帯への価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの価格高騰による家計への影響を踏まえ、市独自の取組として令和4年度(令和3年分)住民税が均等割のみ課税されている世帯に対し、価格高騰緊急支援給付金を支給しています。

予め対象と見込まれる世帯には12月上旬に「支給のお知らせ」または「確認書」を送付し、順次給付金を支給しています。まだ確認書を提出していない人は、期限までに手続きしてください。

☎基準日(令和4年9月30日)に上越市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度(令和3年分)の住民税が均等割のみ課税されている世帯(ただし、世帯全員が住民税を課税されている人の扶養になっている場合を除く) ☎支給額=一世帯当たり2万5千円 申 2月28日☎までに福祉課 (☎025-520-5697)



詳しくは



## ガス水道局からのお知らせ

### ●2月分の都市ガス料金

2月分の都市ガス料金（一般契約料金）は、原料費調整制度による令和4年9月～11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30円を値引きします。

使用量区分	1㎡当たりの単価（税込）
0～25㎡	173.10円
26～150㎡	171.33円
151㎡以上	169.87円

前月検針分に比べ1㎡当たり30.66円の値下げとなります。  
※基本料金は変わりません。

### ●スマートフォン決済を開始

令和5年2月分のガス上下水道料金から、スマートフォンアプリで決済ができるようになります。

納入通知書払いの人は印刷された二次元コードを読み取れば、支払いできます。

#### ○利用できるアプリ

- ・ PayB
- ・ 楽天銀行コンビニ支払サービス
- ・ 銀行Pay（ゆうちょPayなど）  
※収納代行業者（電算システム㈱）が提携する銀行のみ
- ・ PayPay請求書払い
- ・ au Pay請求書支払い
- ・ J-coin請求書払い
- ・ d払い請求書払い
- ・ FamiPay請求書支払い
- ・ LINE Pay請求書支払い



▶ 問合せ…ガス水道局総務課（☎025-522-5518）

## 建物付きの土地を売却します

ガス水道局が所有している土地（建物付き）の売却について、2月27日④から公募（申込順）します。

財産名称	旧矢住ポンプ場用地
所在地	頸城区矢住926番1ほか3筆
面積	土地：257.80㎡（約78坪） 建物：延床面積 約29㎡
地目	水道用地
建物構造	RC造1階建
売却金額	199,915円（税込）
その他	現状有姿渡し（その他売却条件あり、同日受け付けの場合は抽選）



申開申込書に必要事項を記入し、ガス水道局総務課（☎025-522-5518）へ。申込書は申込先にあるほか、ガス水道局ホームページからダウンロードできます

詳しくは



## もよおし・講座

越後高田町家三昧  
（町家公開と町家ガイド）

レルヒ祭の開催に合わせて、各種イベントを開催します。

●文化振興課  
☎025・520・5629

●旧金津憲太郎桶店の一般公開



桶職人の仕事場や、かまど

## 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。展示品は1～2週間前後で入れ替えを行っており、ごなくても無料で鑑賞できます。

●所 福社交流プラザ（寺町2）  
11午前8時30分～午後9時  
○直江津ふれあい館（直江津小学校1階）  
11午前9時～午後6時  
●高年齢者支援課  
☎025・520・5708

詳しくは



詳しくは



など、懐かしい暮らしの様子を見ることが出来ます。

このほか、見学できる町家は、市ホームページで紹介しています。

●2月4日④、5日⑤午前10時～午後4時  
●所 旧金津憲太郎桶店（仲町4）

### ●町家ガイドの開催

地元ガイドが、町家の建物の特徴をはじめ、高田の雁木・町家について解説します。

●2月4日④、5日⑤午前11時～午後2時

●所 町家交流館  
高田小町（本町6）



## 旧今井染物屋 冬の手仕事展

職人によるバテンレースの制作実演などを行います。

時 2月4日④、5日⑤午前10時30分～午後4時 費 入館無料（体験料は別途必要） 他 旧今井染物屋裏の駐車場を利用 所 旧今井染物屋（☎025・520・9788）

詳しくは



## 高田まちかど交流館 まちかどストリートピアノ

貸館利用のない時間に高田まちかど交流館のピアノを開放します。



時 2月4日④以降の土・日曜日、祝日 所 高田まちかど交流館（本町3、☎025・526・6903） 他 どのなたでも演奏できますが、利用は1人当たり30分程度とし、譲り合ってください

詳しくは



## 未明生誕140周年 小川未明文学館特集展示4 「ふしぎなこわい、未明のおはな」



『電信社と妙な男』石井聖岳/絵 実空社 2004年

小川未明が書いた、不思議でちょっと怖いお話を、分かりやすく紹介します。

時 4月19日④まで 開館時間 火～金曜日は午前10時～午後7時、土・日曜日、祝日は午前10時～午後6時 他 休館日 2月19日、第3木曜日、祝日の翌日 所 小川未明文学館（☎025・523・1083）

詳しくは



## 雪の棚田散策会

中ノ俣の棚田を、山かんじきを履いて歩きます。また棚田で収穫したわらを使った小物づくりを体験します。

時 2月19日④午前8時30分～午後3時30分 所 地球環境学校および中ノ俣集落 ※集合解散は寺町駐車場 対 中学生以下は保護者同伴 定 20人（抽選） 費 500円（わら細工材料代） ※昼食は持参 申

閏2月7日④までに地球環境学校（☎025・541・2310、✉kankyogaku@gmail.com） 他 降雪状況により、中止の場合があります

## くるみ家族園 イベント湯

所 くるみ家族園（☎025・544・7440）

時 〇ジャスミンの湯 2月5日④ 〇カモミールの湯 2月19日④いずれも午前10時～午後8時30分 費 一般420円、小・中学生210円（シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度あり）

## 高齢者でもできる！ やさしい健康運動教室

日常生活に取り入れられる運動をトレーナーが紹介します。

時 ①2月25日④午後4時10分～4時50分 〇オーレンプラザ、②3月18日④午後4時10分～4時50分 〇市民プラザ 定 各回20名程度（申込順） 申 2月5日④以降にラニパーソナルワークアウトスタジオの永井さん（☎080・7031・7053）

## 認知症を知ろう 認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や対応の仕方について学びます。

時 2月27日④午後2時～3時30分 所 教育プラザ 定 20人（申込順） 申 2月13日④～2月24日④の間に、すこやかなくらし包括支援センター（☎025・526・5623）

## 猫だらけ！ ニャオえつとしよかん

2月22日の「猫の日」にちなみなんでもよしを行います。



時 2月19日④ 所 直江津図書館 こどもとしよつ

## ドラねこクエスト

猫の絵探しなどにチャレンジします。（全問正解で景品あり）

時 午前10時～午後5時

## 無印良品直江津連携ワークショップ 「折り紙で猫の指輪をつくらう」

時 ①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時 定 各回50人（申込順） 他 猫のぬりえや猫の本の展示もを行います

**映画「189」(いちばちきゅう) 上映会**

「189」は児童相談所虐待対応ダイヤルの電話番号です。多くの人から「189」を認知していただくために上映会を開催します。

時 2月19日① 1部(映画上映) ②午後2時③ 2部(加門監督ほかトークショー) ④午後4時⑤ 所 オールンプラザ ⑥ 費 1000円 ⑦ 関 映画「189」を観る会実行委員会の廣川さん(☎080・5546・9841)



**なかみをふやそう！わたしの「しつけちえぐろ」**

同じ子育て中の人とおしゃべりしながら「わが子にあったしつけの方法」を考えます。



時 3月2日①午前10時②正午 所 オールンプラザ ③ 就 就学前までの子どもの保護者 ④ 定 12人(抽選)

⑤ 保 育 児 あり ⑥ 対 6カ月以上⑦ 就 園 前 ⑧ 定 12人(抽選) ⑨ 申 2月18日⑩までに二次元

コードから 関 認定NPO法人マミーズ・ネット(☎025・526・1099)



**上越地域 I-T企業合同会社説明会**

上越地域のI-T関連業務を営む企業合同による会社説明会を実施します。DXによる働き方改善、テレワークといった働き方が受け入れられつつある今、生まれ育ったまちで就職しませんか。

時 3月17日①午後1時30分②4時30分 ③ 所 ミュゼ雪小町 ④ 対 上越地域のI-T関連企業の就職を希望する人(新卒・中途を問わず) ⑤ 申 関 NPO法人上越地域活性化機構(ORAJA)(☎025・521・2977)



**県の労務管理セミナー**

「育児・介護休業法改正」をテーマに企業の人事労務管理者などを対象としたセミナーを実施します。

時 2月22日①午後1時30分②3時 ③ 所 WEB会議システム

「Zoom」を使用しオンラインで開催 ④ 定 100人(抽選) ⑤ 講 島袋美保子氏(社会保険労務士)、中條美奈子氏(NPO法人マミーズ・ネット理事長) ⑥ 申 関 2月15日⑦までに上越地域振興局企画振興部 ⑧ 労 政 担 当 (☎025・526・9431)

**第2回障害者 合同就職面接会**

上越地域で就職を希望する障害のある人と企業との就職面接会です。

時 2月16日①午後1時30分②4時 ③ 所 上越観光物産センター ④ 申 関 2月6日⑤までにハローワーク上越(☎025・523・6121・42#) ⑥ 他 手 話 通 訳 者 あり

**令和5年度上越市二十歳(はたち)を祝うつどい**

参加には案内状が必要です。案内状は2月下旬から順次発送します。

時 4月8日①午後1時30分②所 リージョンプラザ上越 ③ 対 平成14年4月2日④平成15年4月1日の間に生まれた人で、上越市に住居登録のある人および上越市に居住していた人

④ 他 2月10日時点で、上越市に住居登録がある人は申し込み不要 ⑤ 申 上越市外に住所を移した人で、参加を希望する人は、2月15日⑥までに市ホームページから氏名、生年月日、案内状送付先住所(実家など)の場合は世帯主の氏名)を入力して申し込み ⑦ 関 社会教育課(☎025・545・9245)



**坂口記念館「ひなまつり」**

坂口記念館に約170体のひな人形、つるし雛を飾ります。甘酒の振る舞いもあります。



時 2月11日①・②③3月5日④午前10時⑤午後4時 ※月曜日および祝日の翌日は休館 ⑥ 費 310円(中学生以下無料)

**ひな御膳を楽しむ会**

時 2月25日①午前11時30分②午後1時30分 ③ 費 大人1500円、中学生以下800円 ④ 定 40人(申込順) ⑤ 申 関 2月11日⑥・⑦以降に坂口記念館(☎025・530・3100)

## 市民いこいの家の もよおし

他 令和5年3月31日をもって、施設の浴場を廃止します。詳しくは14ページをご覧ください

所 市民いこいの家 (☎025・5445・5270)

● イベント湯「みかんの湯」

時 2月16日(☎)26日(☎)午前10時～午後9時(入浴受付は午後8時45分まで) 費 一般360円・小・中学生160円(シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度あり)

● スマホ体験会

時 2月16日(☎)の①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ③午後3時30分～5時

定 各回8人(申込順) 申 2月4日(☎)以降

## オーレンプラザ 「アートフェスオーレ」

オーレンプラザを定期的に利用している団体が一堂に会し、活動の成果を発表します。25の団体がホールでの楽器演奏、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12日(☎)午前9時45分～

午後5時 所 市民いこいの家 (☎025・525・1311)

## 小林古径記念美術館 古径生誕140年 キャンドルナイト

茶席や雪灯ろう作り、解説ツアーなどイベ



ントが盛りだくさんです。小林古径生誕日のため、当日は終日入館無料です。

時 2月11日(☎)・(☎)午前10時～午後7時 費 抹茶と和菓子セット600円で販売(限定70セット) 他 荒天・少雪などにより中止の場合あり 所 市民いこいの家 (☎025・525・38680)

詳しくは



## 第13回レルヒカップスキー & スノーボード大会

時 3月11日(☎) 所 キューピットバレイスキー場 対 小学生以上 他 競技



内容 Ⅱ スキー・スノーボードの大回転競技(一本制、男女

クラス別) 定 2000人 費 一般3000円、小・中学生2000円 ※リフト代別途(参加選手は1日券を通常価格より1000円割引で購入可) 申 2月28日(☎)までにレルヒカップスキー大会実行委員会事務局(キューピットバレイスキー場、☎025・593・2041)

詳しくは



## ワークパル上越 令和5年度マイチャレンジ講座

茶道や着付け、中国語、オカリナなどの講座受講生を募集します。

対 上越地域在住の18歳以上の人 申 2月6日(☎)～11日(☎)の間、ホームページまたはワークパル上越(☎025・545・9055)

詳しくは



## 正善寺工房 「加工体験教室」

定 各12人 所 正善寺工房 (☎025・523・0621)

● そば打ち教室

時 2月11日(☎)・(☎)午前10時～ 費 2200円

● 旬の地場野菜料理教室

時 2月15日(☎)午前10時～ 費 1800円

● 電子レンジで作るさくら餅作り教室

時 2月21日(☎)午前10時～ 費 1600円

● おやき作り教室

時 2月22日(☎)午前10時～ 費 1600円

● 電子レンジで作るいちご大福作り教室

時 2月28日(☎)午前10時～ 費 1600円

● みそ作り教室

時 毎週水曜日午後1時30分～ 費 5キログラム、4300円



## 普通救命講習

成人の心肺蘇生法、異物除去法、止血法などを学びます。



時 令和5年2月19日(☎)午前9時～正午 所 上越地域消防局 定 30人(申込順) 費 無料(テキスト代など2000円別途)

申 2月6日(☎)～13日(☎)の間に上越消防署(☎025・544・0119)



## ウイズガスツッキング教室

ガスコンロやオーブンを  
使って、「春のビストロごはん」  
をテーマに開催します。炎で  
作る料理のおいしさ、楽しさ  
を体感し、料理のレパトリー  
を広げましょう。

時 3月8日㊤、9日㊤午前  
10時30分～午後2時30分  
所 オーレンプラザ 定各回12  
人（抽選） 費 1人500円  
申 閏2月20日㊤までにガステ  
ラスホームページ申込フォー  
ムまたはガス水道局経営企画  
課 ☎025・  
522・55  
14

詳しくは



## 第19回春を呼ぶコンサート

3年ぶりに上越地  
域の小・中・特別支  
援学校に勤務する教  
職員の演奏会を開催  
します。ピアノ独奏・連弾、  
オーボエ独奏、和楽器合奏、  
リコーダー合奏、管打楽器合  
奏、合唱（小編成）の演目で、  
研修の成果を発表します。



時 2月11日㊤・㊤午後2時（開  
場 11午後1時30分） 所 オ  
レンプラザ 他整理券などは  
なし 閏上越音楽教育研究会  
の三井田さん（高田特別支援  
学校内、☎025・524・  
6461）

## こどもセンターのもよおし

所 市民プラザこどもセンター

### ●ぶちベビー健康プラザ

赤ちゃんとの初めてのおでかけにぜひご参加  
ください。体重計測、個別相談、おしゃべり情  
報交換など行います。

時 2月26日㊤午前10時30分～正午

対 妊娠している人、2カ月～5カ月の  
の赤ちゃんとその保護者 定30組  
（抽選） 申 2月16日㊤まで

詳しくは



### ●赤ちゃんと一緒にBP（ベビープログラム）講座

初めて子育てを行う母親を対象とした講座で、  
赤ちゃんと一緒に楽しく学ぶことができます。

時 2月27日～3月20日の毎週月曜日、午前10  
時～正午（全4回） 対 令和4年10月～12月  
生まれの第1子とその母親 定12組（抽選）  
費テキスト代1,100円 申 2月15日㊤まで

➤ 申し込み・問合せ…オーレンプラザこども  
センター（☎025-525-0355）

## レルヒ祭 -日本スキー発祥112周年-

1911（明治44）年1月12日、日本に初めてスキー術を伝えたレルヒ少佐の功績を称え、  
さまざまなイベントを開催します。 ※積雪状況や天候により、イベントが中止・変  
更となる場合があります

時 2月4日㊤・5日㊤ 所 金谷山スキー場、高田本町商店街ほか 閏レ  
ルヒ祭実行委員会事務局（（公社）上越観光コンベンション協会内、☎  
025-543-2777）

詳しくは



### ●金谷山スキー場

#### ○レルヒ屋台村

市内のさまざまなグルメブースが出店します。オース  
トリアビールブースや、ここでしか味わえないレルヒ祭  
限定のメニューなどもお楽しみください。

時 2月4日㊤=正午～午後7時30分、5日㊤=午前9  
時30分～午後3時

#### ○ミュージックスターマイン

冬の夜空に打ちあがる大迫力の花火をご覧ください。

時 2月4日㊤午後7時  
頃～

※天候などにより延期  
することがあります

### ●高田本町商店街など

#### ○ガチ盛りまつり

高田地区の飲食店で「ガチ盛りメニュー（3.5人分）」  
を提供します。

時 2月4日㊤～28日㊤ 所 本町、仲町の参加飲食店



## 高田西趣味の家趣味講座

詳しくは



高齢者の生きがいと健康づくりを目的とした趣味講座です。詳しくは、申込先や会場にあるチラシまたはホームページをご覧ください。申し込み前の見学も受け付けています。

**対**60歳以上の市民 **時**4月～令和6年3月（詳しい日程は受講決定後にお知らせします。） **所**高田西趣味の家（大貫2-3-23）※社交ダンスSと健康体操は福祉交流プラザ（寺町2-20-1） **費**200円×講座回数（材料費など別途）  
**申**間はがきに、①希望する講座名、②住所、③氏名（フリガナ）、④生年月日（年齢）、⑤日中連絡のつく電話番号、⑥受講料分納希望の有無を明記の上、3月8日☎（必着）までに高齢者支援課（〒943-8601 木田1-1-3、☎025-520-5708）※3月31日☎までに応募者全員に受講の可否を通知します。

講座名	曜日	時間		回数	定員
		午前9時30分～11時30分	午後1時30分～3時30分		
社交ダンス	火	S（中級者）	○	各38回	80人
		A（4年目）	○		
		B（3年目）	○		
	月	C（2年目）	○		各30人
		D（初心者）	○		
七宝焼	火	○	35回	15人	
水彩画	火	○	各38回	各30人	
	水	○			
編物	水	○	38回	20人	
ちぎり絵	木	○	38回	25人	
書道	火	○	各32回	各25人	
	水	○			
	金	○	30回		
陶芸A	金	○	各38回	各15人	
陶芸B	金	○			
健康体操	月	午後1時30分～3時		34回	80人

※陶芸Aと陶芸Bは、講師がいない自主講座です。

※申込者が5人に満たない講座は開講しません。

## 第31回米山山麓ロードレース大会

日本海の絶景と春の米山を楽しみながら駆け抜けるコースです。

**時**4月16日☎午前7時30分受付開始、午前9時スタート **所**集合場所＝柿崎総合体育館（かきざきドーム）  
**申**○郵便振替＝申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて2月26日☎（消印有効）までに郵便局へ。  
 申込書はスポーツ推進課、各総合事務所、南・北出張所、柿崎総合体育館にあります ○インターネット＝2月26日☎までにRUNNET（<https://runnet.jp/>）からエントリーいただき、指定する方法で参加費を納入してください



大会ホームページ

種目	対象	定員	参加費	備考
21.1Km（ハーフ）	高校生以上	800人 （申込順）	高校生以上 5,000円 小・中学生 2,000円	健康で大会規定を順守できる人
5Km	中学生以上			
3Km	小学生以上			

### ●大会当日のボランティア募集

受付補助、会場整理、交通誘導、給水所補助などを行います。

**申**間2月28日☎までに米山山麓ロードレース大会事務局（柿崎区総合事務所内、☎025-536-6714）

## 灯の回廊 -山里に灯る柔らかな雪あかり-

安塚区・大島区・浦川原区・牧区・高士区・名立区の沿道や雪原にキャンドルの柔らかなあかりが灯る一夜限りのイベントです。

温かな雪の世界をお楽しみください。

**時** 2月25日④ **所** 安塚区、大島区、浦川原区、牧区、高士区（岩の原葡萄園周辺）、名立区（不動地域）  
**他** 天候・積雪状況などにより、キャンドル点灯の規模縮小や飲食物を販売する茶屋が開設中止になる場合があります。また、キャンドルや雪像などの製作はどなたでも参加できます。詳しくは、上越観光Naviをご覧ください



上越観光Navi

👉 問合せ…観光交流推進課(☎025-520-5741)

## 上越科学館のもよおし

### ●冬の星座観察会

澄み切った冬の夜空の下、冬や春の星座、月などを観察します。

**時** ① 2月25日④、② 3月4日④、③ 11日④、④ 18日④

※各回とも時間は午後7時～9時（予定） **所** ①・③＝金谷山公園リフト乗り場周辺、②・④＝三の輪台いこいの広場駐車場（現地集合、現地解散） **対** 小学生以上（中学生以下は保護者の同伴が必要） **定** 各日20人（申込順） **費** 子ども（小・中学生）300円、大人（高校生以上）500円 **申** 2月11日④・④以降



詳しくは



### ●科学工作教室「南極石をつくってみよう！」

南極石（塩化カルシウムの結晶）を作ります。

**時** 2月25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** 400円（入館料が別途必要） **申** 2月11日④・④以降

👉 申し込み・問合せ…上越科学館(☎・FAX025-544-3939)

## 募集

### 上越市シニアパスポート 協賛事業者

市では、70歳以上の市民の皆さんに「上越市シニアパスポート」を発行しています。この事業に賛同し、独自サービスを提供していただける民間事業者を募集しています。  
**申** 2月15日④までに高齢者支援課(☎025・520・5708)



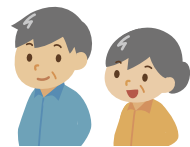
### 令和5年度版生涯学習 ガイドブック掲載情報

生涯学習活動を支援するため、市内で活動を行う団体・サークル、学習指導者の情報をまとめた冊子を年に1回発行しています。

**申** 新たに掲載を希望する場合は、2月28日④までに、登録票に必要事項を記入し、社会教育課(☎025・545・9245)、各総合事務所、各地区公民館へ。登録票は提出先にあるほか、市ホームページからダウンロードできます



## 上越市スポーツ推進委員



ニュースポーツや健康体操などの実技指導、スポーツ行事の企画・運営などを行うスポーツ推進委員を募集します。  
**時** 任期 4月1日から2年間  
**対** 市内に居住する18歳以上の人（高校生を除く） **定** 2人程度 **申** 2月15日④までにスポーツ推進課(☎025・545・9246)



## 港町特定公共賃貸住宅 (市営住宅)の入居者

13階 3LDK(メゾネットタイプ)・家賃月額6万7000円 1室  
**対** 自ら居住するための住宅を必要とする人で、所得基準などの入居要件を満たす人。詳しくは申込先などにある募集要項をご覧ください **申** 2月17日④正午(必着)までに建築住宅課(☎025・520・5785)





## 雁木通りプラザ展示 コーナーへの出展作品

市内で活動する個人・団体  
所 雁木通りプラザ4階市民サ  
ロン 他 ショーケース内への  
展示に限りませす 申請 展示希  
望日の1週間  
前までに高齢  
者支援課 (☎  
025・52  
0・5708)

詳しくは



## 令和5年度会計年度 任用職員(学芸員)

釜蓋遺跡ガイダン  
スでの受付案内、施  
設の維持管理、活用  
などの業務を行います。



試験日 2月24日(金) 学  
芸員資格を有し(3月末まで  
の取得見込みを含む)、考古  
学または歴史学を専攻してい  
る人 定 2人 他 勤務時間  
週35時間(休館日を除き週  
5日) 報酬 17万190  
0円/月(令和4年度実績)  
申請 指定の受験申込書および  
履歴書に職務経歴書を添えて  
2月21日(必着)までに文  
化行政課 (☎  
025・54  
5・9269)

詳しくは



## 審議会などの委員

応募や選考の方法など、詳しくは申込先、各総合事務所、南・北出張所、市ホームページにある募集要項をご覧ください。

※より多くの市民の皆さんから参画していただくため、1人が委員になれる審議会などの数を5つまでとしています。

詳しくは



募集する委員	審議内容など	任期	対象者	募集人数	報酬	申込・問合せ
上越市自殺予防対策連携会議委員	自殺予防対策の取り組みに関する事項	委嘱の日～令和7年3月31日	市内に居住または通勤・通学する18歳以上の人	1人	会議1回につき5,000円(交通費別途)	2月20日(必着)までにすこやかにくらし包括支援センター(☎025-526-5623)
上越市スポーツ推進審議会委員	スポーツ行政の在り方に関する事項	4月1日から2年間	市内に居住する18歳以上の人(高校生を除く)	2人程度		2月10日(必着)までにスポーツ推進課(☎025-545-9246)
上越市学校適正配置審議委員会委員	子どもたちの望ましい学習環境に関する事項			2人以内		2月24日(必着)までに教育総務課(☎025-545-9243)
社会教育委員・公民館運営審議会委員	社会教育や公民館の運営に関する事項			2人		2月17日(必着)までに社会教育課(☎025-545-9245)
小林古径記念美術館運営委員会委員	小林古径記念美術館の運営や活動に関する事項			1人		2月17日(必着)までに小林古径記念美術館(☎025-523-8680)
上越市水道水源保護審議会委員	水道水源保護に関する事項			1人		2月15日(必着)までにガス水道局施設整備課(☎025-522-5519)

### 司法書士による相続登記の無料相談 【2月は「相続登記はお済みですか月間」】

「相続登記」以外でも電話相談可。平日の午前10時～正午、午後1時～4時に司法書士総合相談センター(☎025-240-7867)または多重債務ホットライン(☎025-240-7974)

と き 2月1日☎～28日☎の各司法書士事務所  
と ころ 事務所の執務時間内・県内の各事務所

問合せ 事前に近くの司法書士事務所へ問い合わせてください。問い合わせは新潟県司法書士会(☎025-244-5121)

### 空き家相談会

要予約

空き家の売買や賃貸に関する相談

と き ①2月14日☎・建築住宅課  
と ころ ②18日☎・全日本不動産協会上越事務所(栄町2)  
③28日☎・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)

### 司法書士による訪問無料法律相談

要予約

相談者の自宅など、希望の場所へ司法書士が訪問し、相続、遺言などの財産管理や法的な困り事の相談を実施  
定17人(申込順)

と き 2月15日☎～24日☎(土・日曜日、祝日を除く)  
と ころ ※相談時間は1時間以内

予 約 2月3日☎～14日☎の間に  
問 合 せ 市民相談センター(☎025-520-5833)

## 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。



### 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が対象

と き 2月16日☎午前10時～正午  
と ころ 福祉交流プラザ

予 約 障害者就業・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

電話相談も随時受付  
☎午前9時～正午、午後1時～4時

と き 2月16日☎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)

### 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歳から49歳までの就労に悩む人やその家族が対象

と き 2月16日☎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ション(☎025-524-3185)  
問 合 せ ※予約は前日午後5時まで

### 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 2月20日☎午前9時30分～  
と ころ 午後0時30分・市民プラザ

問 合 せ 新潟地方方法務局上越支局  
(☎025-525-4163)

### 事業継承・引継ぎに関する個別相談会

要予約

国が設置した事業継承の窓口機関の専門家による、中小企業を対象とする説明会

と き 2月20日☎午後1時～5時  
と ころ ワークパル上越

予 約 産業政策課  
問 合 せ (☎025-520-5729)

### 弁護士による法律相談

要予約

弁護士による、中小企業者を対象とする法律相談。1件30分程度

と き 2月21日☎午前10時～正午  
と ころ 大潟商工会

予 約 大潟商工会  
問 合 せ (☎025-534-3211)

### 労働相談

要予約

産業カウンセラーによる労働全般に関する悩み事の相談

と き 2月24日☎午後1時～4時  
と ころ オーレンプラザ

予 約 産業政策課  
問 合 せ (☎025-520-5730)

### 経営に関する個別相談会

要予約

中小企業診断士による、経営改善や資金繰りなど、経営に関する個別の相談(1件60分以内)

と き 2月24日☎午後1時30分～  
と ころ 4時50分・市役所木田第2庁舎

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

### 県の休日労働相談会

要予約

労働トラブルや職場での困り事などの相談。相談所職員のほか、社会保険労務士が相談に応じることにも可能。秘密は厳守されます。

と き 2月26日☎午後1時～4時  
と ころ 30分・上越地域振興局

予 約 上越労働相談所  
問 合 せ (☎025-526-6110)



LINE



Twitter

# 上越市のきらりと光る風景を発信しよう!

Instagram (インスタグラム) で「#上越もよう」を付けて、市のまちなみ、自然、歴史、食などの写真を投稿しませんか。

■問合せ…観光交流推進課 (☎025-520-5739)

「#上越もよう」これまでの作品の中から紹介しています。  
その他の投稿はこちらからご覧いただけます↓



ken\_0522privateさん



@高田雁木

hare\_y02さん



@高田世界館

joetsufocusさん



@上越科学館

sango35355さん



@うみがたり

t.longineさん



@板倉区内

zimoshiru.niigataさん



@小林古径記念美術館

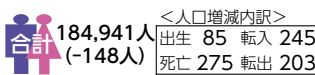
## 広報対話課から

(☎025-526-5111)

●「広報上越3月号」は、2月21日☎・22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。

## 上越市の人口・世帯数

令和5.1.1現在。( )は前月との比較



## 表紙のことは：運動でカラダを整える

日常生活のささいな動きを運動に代えることができることを教えてくれた永井さんご夫婦。お話を聞くだけでも運動意識が向上しました。

広報対話課では毎日休憩時間にワークアウトを実践中。体がほぐれる気持ちよさを感じつつ、時折訪れる筋肉痛に運動不足を実感しています。皆さんも家庭や職場で体を動かしてみませんか。

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。