

人とまちをつなぐ広報紙

広報みつけ

2 February
2021
NO.726



Public Relations MITSUKE



— 表紙 —

日が暮れるまで遊んだよ♪ (関連 21 ページ)

— 巻頭特集 —
地域で広がる

支え愛・助け愛の輪

【特集】 地域で広がる

支え愛・助け愛の輪

気付きと声かけで高齢者に優しい地域へ



住み慣れた地域で、いつまでも安心して楽しく暮らす――。

誰でも年を重ねれば、周りの人の支えが必要になります。支えといっても、難しいことではありません。「何気ないあいさつを交わす」、「地域のイベントに顔を出す」など、地域と関わる中で、周り高齢者のちょっとした変化に気付くことが大切です。その気付きが、困っている高齢者の救いにつながる可能性があります。

高齢者世帯や一人暮らしの高齢者が地域で増えている今、地域での高齢者の見守りがますます重要になってきます。私たちも、一人ひとりができることから始めてみませんか。

(写真：昨年の認知症徘徊者捜索訓練で、徘徊者役の男性に話しかける参加者)

事例もありました。今は以前より認知症への理解が進み、「認知症は誰でもなる可能性がある」という意識が広まりつつありますが、まだ十分とは言えません。認知症の一番の薬は、家族や周りの人の理解です。認知症は、初期なら周りのサポートがあれば普通に生活できますし、早めに専門医に相談して適切な処置をすれば、進行を遅らせることも

できます。認知症を理解し、変化に早く気付く人が地域に増えれば、認知症の人も、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。私も含め、市内介護事業所の職員など約40人で構成される「キャラバンメイト」では、認知症への理解を深めてもらうため、「認知症サポーター養成講座」や「認知症徘徊者捜索訓練」を市と運

営しています。講座では、メンバーが認知症の高齢者になりきり、その地域の特徴も踏まえながら、認知症の基礎知識や声かけのポイントを解説しています。この活動を通して、困っている高齢者に寄りそってくれる人が少しでも増えたらうれしいです。

見守りの輪を広げていく

高齢者の異変に気付いても、見ず知らずの人への声かけは難しいと思います。その時は、無理をせず警察やお近くの地域包括支援センター(4〜5ページ)に相談してください。

一人ひとりにできる見守りは限られています。だからこそ、地域の皆さんやケアマネジャー、地域包括支援センターも含め、地域全体で協力して高齢者を見守っていくことが大切なのだと思います。皆さんも、自分ができることから、見守りを始めてみてください。

「気付き」のチェックリスト

高齢者に次のような様子が見られたら最寄りの地域包括支援センターまで相談ください。

1. 会話の最中に同じ話を何度もする
2. 妄想があるようだ
3. 服装を気にしなくなった(汚れがある、季節違いを着ている、毎日同じ)
4. 近所で道に迷うようになった
5. 身だしなみが乱れてきた(ひげ、髪、臭い)
6. 歩く姿が危なっかしい・具合が悪そう
7. 新聞・郵便物がポストにたまっている
8. 夜に電気がつかない、屋に電気がついたまま
9. 同じ洗濯物が何日も干してある

1〜5は認知症の可能性、5・6は衰弱や体調不良の可能性、7〜9は屋内で倒れているなどの可能性があります。



高齢者福祉施設 すずらの園
きねふち かずみ
杵瀨 和美 業務監理官



(↑) 昨年10月に上北谷地区で行われた認知症徘徊者捜索訓練。参加した上北谷地区住民39人は、杵瀨さんらキャラバンメイトによる寸劇を鑑賞した後、徘徊者が訪れそうな場所を中心に、捜索訓練を行った。

介護施設の職員やケアマネジャーとして市内の高齢者をサポートし、認知症の普及啓発に尽力している「キャラバンメイト」のメンバーでもある杵瀨和美さんに話を聞きました。

「どうしましたか？」の一言が大切

身近にお子さんが住んでいる高齢者がいる一方、最近は一人居らしや高齢者のみ世帯など、いざという時に頼れる家族がいない高齢者が増えています。こうした高齢者の相談に乗るために、ケアマネジャーも地域の高齢者宅を訪問していますが、私たちがだけでは見守れる範囲に限界があります。

家族の力を借りることができない高齢者には、周りの人の助けが必要です。だからこそ、近所や地域の中で困っている高齢者に気付いたら、「どうしましたか？」など、一声かけてあげてください。不安が解消し、高齢者が安心して外出して人と話せるようになれば、それが認知症予防につながります。

認知症を理解して変化に気づく

私がケアマネジャーの仕事に就いた当時は、認知症の家族を部屋に閉じ込めて外に出さないという

小学校で認知症を学ぶ講座を毎年開催



上北谷小学校
かわさき ひでお
川崎 英郎 校長

声をかけて寄り添う姿勢を学んでほしい

上 北谷小学校では、学校田での稲作や植栽活動に地域のお年寄りの皆さんが参加するなど、子どもたちがお年寄りと触れ合う機会が多くあります。当校では毎年、認知症サポーター養成講座（4ページ下部）を実施していますが、子どもたちには認知症の基礎を学ぶのはもちろん、普段お世話になっている地域のお年寄りの皆さんのために「何ができるか」を考えるきっかけにしてほしいです。認知症に限らず、地域で困っている人を見つけたら、声をかけて寄り添う。そうした姿勢を身に付け、実践していくことが、お世話になっている地域の人たちへの恩返しにもつながると思います。



上北谷小学校
こばやし ふうか ささい ばんり
小林 楓果 さん、 笹井 絆史 さん

身近なお年寄りの助けになりたい

【小林さん】 認知症の人を見かけたら、優しく声をかけて目的地へ案内したいと思いました。今は感染症対策で口周りが見えないので、目でやさしさを出せるようにしたいです。

【笹井さん】 授業で学んだ接し方を生かし、認知症の人やお年寄りの人に優しく接しようと思いました。最近、じいじやばあばの雪かきを週3回手伝っています。



認知症サポーターの証「オレンジリング」を身に付ける子どもたち。認知症普及啓発のマスコットキャラクター「ロバ隊長」と一緒に記念撮影。



認知症サポーター養成講座の様子。子どもたちは、認知症徘徊者役の人を相手に、「目を見て話す」「相手を不安にさせない」など、声かけのポイントを学んだ。

ご家庭や地域で心配事があれば、お気軽に私たちに
ご相談ください！



地域包括支援センター
南スタッフ一同

担当地域	名称	電話番号
見附 中学校区	地域包括支援センター中央 学校町 2-13-31 (特別養護老人ホーム大平園内)	63-3555
南 中学校区	地域包括支援センター南 緑町 20-1 (特別養護老人ホーム古志乃里内)	62-1750
西 中学校区	地域包括支援センター西 本所 1-25-70 (特別養護老人ホーム いいねか邸内)	62-3345
今町 中学校区	地域包括支援センター今町 坂井町 81-1 (デイサービスセンター坂井園内)	61-5221

各センターの営業時間：月～金曜日の午前8時半～午後5時半

③ 地域包括支援センター
市内4か所にある高齢者の相談窓口です。地域で気になる高齢者がいたら、お気軽にご相談ください。秘密厳守です。

地域の中に見守りの輪を広げよう

身近な高齢者の変化に気づき、支えることができる——。そのために必要なのは、一人ひとりのちよっとした心がけと行動です。上北谷地区は、他の地区と比べて高齢化が進んでいる一方、地域の高齢者を優しく見守る「支え愛」「助け愛」の輪が少しずつ広がっています。

近所同士で何でも相談できる関係が理想

認 知症の基本を学ぶ中で、普段からご近所同士で何でも話し合えて、いざという時に声かけをして助け合える関係が大切だと改めて感じました。私の母も93歳になりますが、外出頻度が減ると、ご近所さんが「最近おめさんちのばあちゃん見ねえけど、なあしたね？」と、私に声をかけてくれます。周りの人がこうして気にかけてくれば、本人も家族もうれしいと思います。今後も、各町内での交流の場づくりやイベントなどを通して、住民同士が何でも相談し合えるオープンな関係づくりを、地道に後押ししていきたいと思っています。



(←) 認知症サポーター養成講座や徘徊者捜索訓練の参加者からは、「捜索の流れが分かってよかった」「今回学んだ声かけを生かし、地域で気になる高齢者に声かけしたい」などの感想が寄せられた。

地域のつながりの場を大切にしたい

昨 年行われた「認知症徘徊者捜索訓練（関連3ページ）」をきっかけに、老人会の有志と月1回集会を開いています。集会では、地域の60～80歳の女性15人前後が参加し、家の畑や孫に関する雑談、防災や特殊詐欺に関する情報などを共有して、交流を楽しんでいます。こうして普段から顔を合わせていれば、誰かに異変が起きても、参加者同士で気づき合うことができます。今後もみんなで助け合いながら、地域のつながりを大切にしていきたいです。



(←) 牛ヶ嶺公民館での集会の様子。手指消毒やマスク着用など、感染症対策をとりつつ、会話を楽しんでいる。

認知症を学ぶ講座をコミュニティで開催



上北谷地区
ゆめづくり協議会
ちよなばやし かずお
蝶名林 和男 会長

地域住民の交流の場を設立



牛ヶ嶺町民生委員
やまだ えずず
山田 恵鈴 さん

皆さんの気づき・見守りをサポートします。

① 認知症サポーター養成講座

「認知症とは？」「どう接すれば良い？」といった基本的なことが学べる出前講座です。寸劇を交えた講義形式で、分かりやすく、無料で解説します。申し込みは町内会や企業、サークルなどのグループ単位です。

② 高齢者の見守り事業

認知症などで見守りが必要な高齢者を対象に、事前に捜索に必要な情報を登録し、行方不明になった時の早期発見につながります。また、身元確認のためのワッペンの交付や、行方不明になった時に位置情報を確認できるGPS端末の貸出も行っています。

①・②への申込み・問い合わせは、健康福祉課（☎61-1350）へ。

市役所会場での申告は**事前予約**が必要です

市役所会場	
申告会場	受付時間
見附市役所 4階大会議室	2月16日(火)～3月15日(月) ※土日祝除く 午前8時30分～正午、午後1時～5時 ※37.5度以上の発熱や咳など風邪の症状がある場合は、入場をお断りいたします。

●予約方法

▶電話予約 **予約専用ダイヤル (☎61-3040)** に電話して、担当者の案内に沿って、①申告内容、②希望日時、③氏名、④電話番号を伝えてください。

※受付時間は午前8時30分～午後5時15分(土日祝日は除く)

▶インターネット予約 市ホームページ (→QRコード) から予約してください。



●予約締切 3月10日(水) ※希望日の2日前(土日祝日を除く)までに予約してください。3月15日(月)を希望する人も3月10日(水)までに予約してください。

●注意点

- ・予約時間を過ぎても会場に来られない場合は予約は取り消しとなります。
- ・予約日時に来ることができなくなった場合は、必ず連絡してください。

※次の申告は、**市役所会場では受け付けできません。**

三条税務署会場 (㊦) で申告してください。

- ・青色申告
- ・譲渡所得 (土地、建物、株式の譲渡)
- ・上場株式配当の分離課税
- ・住宅借入金等特別控除の初年度

三条税務署会場 (燕三条地場産センター「リサーチコア」)	
申告会場	受付時間
燕三条地場産業 振興センター6階 研修室1・2・3 (三条市須頃1-17)	2月15日(月)～3月15日(月) ※土日祝除く 午前9時～午後4時 ※混雑状況により、早めに受け付けを締め切る場合もあります。

※三条税務署では、申告相談は行っていません。

※申告の際は、①入場時の検温、②マスクの着用・手指消毒、③少人数での来場にご協力ください。

※入場には「**入場整理券**」が必要です。入場整理券は当日、会場配布する他、LINEでの事前発行も可能です。

●LINEで「入場整理券」を発行するには

- ① LINEで国税庁アカウントのQRコード (㊦) を読み取る
- ② 「友だち追加」を選択
- ③ トーク画面から「相談を申し込む」を選択
- ④ 希望する「税務署」と「日時」を選択
- ⑤ 「申込」を押して完了



※入場時に**申込完了画面を提示**してください。

＼自宅からもスマホやパソコンで申告／

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」(QRコード㊦) から、スマートフォンやパソコンで確定申告書を作成できます。作成した申告書は印刷して郵送、または、インターネット (e-TAX) で提出できます。



令和2年分申告の主な改正点

① 基礎控除の引き上げ

基礎控除が10万円引き上げられ、48万円になります。ただし、合計所得が2400万円を超える人は、合計所得金額に応じて控除額が変わります。

② 給与所得・公的年金等控除の引き下げ

給与所得・公的年金等控除が10万円引き下げられます。

③ ひとり親控除の新設

未婚や離婚などの婚姻歴や性別にかかわらず、一定の要件を満たせば、市県民税は30万円、所得税は35万円の控除をそれぞれ受けることができます。ただし、合計所得が500万円を超える人は控除の対象外です。

※ご不明な点がある場合は、税務課 (内線☎121～123・130)、三条税務署 (☎0256-32-6211) に連絡するか、チャットボット (QRコード→) で相談できます。



確定申告・市県民税申告

岡三条税務署 (所得税) ☎0256-32-6211 (自動音声)、税務課☎62-1700 (内線121～123・130)

今年の申告期間は**2月16日(火)～3月15日(月)**です

確定申告・市県民税申告は、所得証明書の発行や市県民税、国民健康保険税、介護保険料などの算定のための大切な基礎資料になります。期間内に必ず申告してください。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、可能な限り、ご自宅からの電子申告 (e-TAX) や郵送での申告書の提出にご協力ください。 ※詳細は7ページへ。

以下のいずれかに当てはまる人は申告が必要です

確定申告が必要な人

●給与所得者

- ・給与収入が2千万円を超える人
- ・給与を1か所から受けていて、給与収入と退職所得の他に20万円を超える所得がある人
- ・給与を2か所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与収入と各種所得 (給与収入や退職所得を除く) との合計額が20万円を超える人

●年金所得者

- ・公的年金などの収入金額が400万円を超える人
- ・公的年金など以外の所得金額が20万円を超える人

●営業・農業・不動産所得者

●所得税の還付を受ける人

市県民税の申告が必要な人

●令和3年1月1日現在、市内に住所がある人

※収入がなくても申告は必要です。

▶次のいずれかに当てはまる人は申告不要

- ・令和2年分の所得税の確定申告をした人
- ・給与収入のみで、勤務先から市へ年末調整済みの「給与支払報告書」が提出された人
- ・公的年金などの収入のみの人
- ・所得がなく、親族の扶養となっている人

※申告不要の人でも、所得証明書などが必要な人は申告が必要です。

申告や各種控除に必要な書類

★印の書類はあらかじめ作成して、申告会場にご来場ください。

申告に必要な書類

【共通】 ①印鑑、②申告者名義の口座番号、③税務署から届く「確定申告のお知らせ」はがき (お手元があれば持参)、④マイナンバーカード両面の写し (原本の提示も可)

※マイナンバーカードがない場合は、個人番号確認書類 (通知カード、住民票の写し、住民票記載事項証明書) + 身分証明書 (運転免許証など)

●給与・年金所得者

給与、年金などの源泉徴収票の原本

●営業・農業・不動産所得者

令和2年の収入と必要経費を記入した収支内訳書 (★)

各種控除に必要な書類

●医療費

医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書 (★)

●生命・地震保険料

保険料控除証明書

●社会保険料

控除証明書 (国民年金)、国民健康保険税などの支払額がわかるもの

●障がい者

障害者手帳など障がいの程度が証明できるもの、または市が発行する認定書 ※要介護1以上で認定書の発行を希望する人は、健康福祉課 (☎61-1350) へ。

●寄附金

寄附した団体などから交付を受けた寄附金の受領証 (領収書)

人口減少が緩やかな見附市

県内の1年間の人口増減や転入・転出理由などを調査する「新潟県人口移動調査」。県が出すデータをもとに、県内他市の数値と比較した結果、令和2年の調査では、見附市が社会動態(転入者数-転出者数)や人口減少率の面で良い数値を記録しました。

県内の他市と比べて人口減少が緩やか

人口減少が緩やかになっています。

見附の「住み良さ」が若い世代から評価

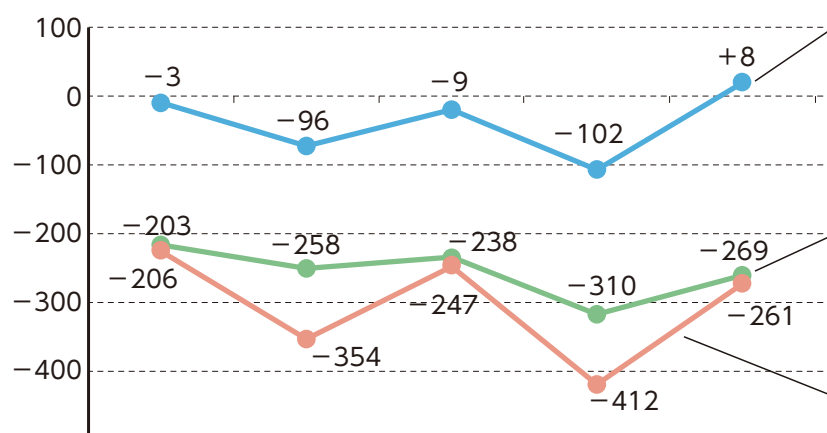
県全体ではすべての市で人口が減少していて、1年間の減少数は2万2千人を超えています。

今回の人口移動調査では、社会動態が0.14歳、20代で前年より改善し、30代の数値は人口ビジョン(次ページ)策定後で最も良くなりました。

市の自然動態(出生数-死亡数)は△269人、減少率は△0.68%で、昨年よりも減少幅が改善されました。社会動態(転入者数-転出者数)は+8人、増加率は0.02%で、6年ぶりに転入が転出を上回りました。社会動態がプラスなのは県内20市で見附市と新潟市のみで、増加率は県内で1位となりました。

また、昨年9月に行った市民アンケートでは、見附が「住み良い」、「どちらかと言えば住み良い」と回答した人の割合が全体の90.3%と過去最高を記録。特に、20代で97.6%、30代で93.7%と高い評価となるなど、見附市の「住み良さ」が若い世代に評価されたことも、社会動態の改善に影響していると考えられます。

見附市の5年間の人口推移



転入-転出(社会動態)

県内他市と比較すると、年によって差はありますが、減少率は低く推移しています。

出生-死亡(自然動態)

出生数は約250人、死亡数は約500人で、差し引きで毎年約250人減少しています。

社会動態と自然動態の合計

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
出生	289	260	252	234	238
死亡	492	518	490	544	507
転入	974	1,003	981	940	954
転出	977	1,099	990	1,042	946

6年ぶり **転入 > 転出** (転入者数-転出者数)の増加率 **県内20市中1位** 0.02%

人口減少率の低さ **県内20市中2位** -0.66% (1位は新潟市)

令和2年新潟県人口移動調査 (令和元年10月1日~令和2年9月30日)

※県のデータをもとに見附市が算出

見附市の取り組み

市では、人口の減少をできるだけ緩やかにするために、数々の取り組みを進めています。

- 転入・Uターン促進
 - ・住宅取得補助
 - ・シティブロモーション
 - ・空き家バンク
 - ・就職情報の発信
 - ・移住定住応援サイトでの情報発信
- 出産・子育て
 - ・子育て応援カード、給食費・医療費補助
 - ・「ネウボラみつけ」による子育て支援
 - ・出産祝い品「おくるみ」の贈呈
- 健康づくり
 - ・健康運動教室の実施
 - ・健幸ポイント

※各制度の詳細は市ホームページへ。

見附市の目指す人口ビジョン

見附市は、将来人口を見通した「見附市人口ビジョン」(平成27年9月作成)で、10年後の令和7年の人口目標を3万8,327人としています。この目標達成のため、20代、30代、60代にターゲットを絞り、平成26年を基準とし、毎年の出生数、社会動態の目標を設定しています。令和2年の結果を目標と比較すると、すべての世代で目標は達成できませんでしたが、いずれの数値も前年と比べて改善され、特に30代では大きくプラスとなりました。

	目標値	令和元年実績	令和2年実績	令和2年と元年の差
出生数	300	234	238	4
20代の転入-転出	▲40	▲57	▲52	5
30代の転入-転出	55	▲18	32	50
60代の転入-転出	10	▲14	8	22

1年間で見附市は 市内への転入が増加・市外への転出が減少

見附市への県内外からの転入者は954人。県内外への転出者946人と比較すると、8人の転入超過となっています。転入理由の一番は住宅で、住みやすさを求めて見附に移住する人が増えていると考えられます。また、転出者数が昨年と比較して96人少なくなるなど、見附に引き続き住む人が増えたことも、転入が転出を上回る結果につながりました。



令和2年新潟県人口移動調査 (令和元年10月1日~令和2年9月30日) 単位: 人

推計人口 (令和2年10月1日時点)	自然動態 (出生-死亡)			社会動態 (転入-転出)			合計 (人口増減)	
	出生	死亡	差引	転入	転出	差引	増減数	増減率(%)
見附市	238	507	▲269	954	946	8	▲261	▲0.66
新潟市	5,173	8,892	▲3,719	29,170	29,064	106	▲3,613	▲0.45
長岡市	1,628	3,436	▲1,808	6,262	6,833	▲571	▲2,379	▲0.89
三条市	563	1,283	▲720	1,630	2,209	▲579	▲1,299	▲1.36

※表の数値は、平成27年国勢調査による人口を基準に推計しています。

皆さんの意見をお寄せください

パブリック・コメントを募集します

パブリック・コメントとは、重要な施策や条例を策定する際に、その内容を事前に公表し、市民の皆さんに意見を求め、寄せられた意見を考慮して施策などの決定を行う制度です。皆さんから寄せられた意見の概要や、これに対する市の考え方は市ホームページに掲載予定です。

- ◆詳細 市役所1階、担当課、ネーブルみつけ、各公民館、図書館、ふぁみりあ、市ホームページをご覧ください。
- ◆提出方法 住所、氏名(法人・団体の場合は名称、代表者の氏名、事業所の所在地)、電話番号を記載のうえ、FAX、電子メールまたは持参により担当課へ提出してください。

案件名	意見募集期間	担当課	提出先・圃
見附市高齢者保健福祉計画第8期介護保険事業計画(案)	1月28日(木) ～2月26日(金)	健康福祉課 (保健福祉センター内)	〒954-0052 見附市学校町2丁目13番30号 ☎61-1350、☎62-7052 ✉kenkou@city.mitsuke.niigata.jp
第4期見附市障がい者計画・第6期見附市障がい福祉計画・第2期見附市障がい児福祉計画(案)			
見附市地域公共交通計画(案)	1月28日(木) ～2月28日(日)	企画調整課	〒954-8686 見附市昭和町2丁目1番1号 ☎62-1700、☎63-1006 ✉kikaku@city.mitsuke.niigata.jp
第5次見附市総合計画後期基本計画・第2期見附市総合戦略(案)			
見附市健幸スポーツ推進計画(案)		まちづくり課 (ネーブルみつけ内)	〒954-0052 見附市学校町1丁目16番15号 ☎62-7801、☎62-7810 ✉machi@city.mitsuke.niigata.jp

子ども向けスポーツ体験会 みつけスポーツフェスタ

小学生のころは運動神経が著しく発達します。多様な運動経験は、その後のスポーツの上達速度を速め、学習にも良い影響を及ぼすとされています。ぜひ一度体験してみませんか。

- とき 2月28日(日)午前9時～午後1時
- ところ 総合体育館・市民武道館
- 対象 おおむね3～12歳
- 内容 総合型子ども向けスポーツ教室体験・親子教室体験(要申込み)、総合型「ヒップホップダンス・チャリディング教室」発表・体験会、スポーツ少年団の体験会
- 申込み・圃 総合体育館(☎62-3661)へ。

※体験できるスポーツ少年団やスポーツ教室、詳しい時間は、市ホームページでお知らせします。



新型コロナウイルス関連情報

事業者向け新型コロナ対策支援策の期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の感染再拡大を受け、現在実施している事業者向け支援策のうち、次の3つの申請期間を延長します。まだ申請していない事業者はぜひご活用ください。

- 延長する支援策 売上が前年同月比30%以上減少していることが要件となっている次の支援策
 - ・事業継続支援補助金
 - ・家賃等補助金
 - ・設備リース等補助金

※各支援策の詳細は、市ホームページをご覧ください。
※申請済みの事業者は再度申請することはできません。

- 延長後の申請期限 6月30日(水)
- 申込み・圃 地域経済課または市ホームページにある申請書を地域経済課(☎62-1700、内線230)へ提出してください。

事業者のみなさまへ

有料広告を募集します

市内全世帯(約1万5千世帯)に届く広報みつけやごみカレンダーなどは、市民の目に触れることが多く、事業者や市民団体などにとってサービスや活動をPRするのに適しています。また、広告を見た市民が見附をより知る機会にもつながります。こうしたスペースを上手く活用し、情報発信してみませんか。

ごみカレンダー

おすすめポイント

- ・全世帯に1枚配布される(3月19日(金))
- ・長期間(1年)保存されやすい
- ・目に付きやすいところに保存されやすい



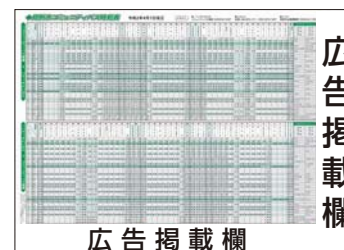
縦6cm×横10cmで料金は2万円です。4枠程度、2月19日(金)まで募集します。
※形式は応募数に応じて変更になる場合があります。

- 申込み・圃 市民生活課☎62-1700(内線172)

コミュニティバス時刻表

おすすめポイント

- ・1年間に18万人以上が利用(令和元年度実績)
- ・全世帯に1枚配布(3月19日(金))
- ・長期間(1年)保存されやすい



縦6.5cm×横6.5cmまたは縦4cm×横10cmで料金は2万円です。
※直近の時刻表への掲載は2月19日(金)までにお申し込みください。

- 申込み・圃 企画調整課☎62-1700(内線315)

広報みつけ

おすすめポイント

- ・月に1度、全世帯に配布
- ・駅やコンビニなど人目につきやすい場所に設置
- ・1か月単位で申し込みが可能、長期割引あり



縦4.3cm×横8.4cm、月額2万円から。
▷掲載例 縦4.3cm×横8.4cmで1年間掲載の場合、長期割引で月額19万円になります。
※サイズや掲載期間はご相談ください。

- 広報みつけ・ホームページ共通申込み・圃 企画調整課☎62-1700(内線317)

ホームページ

おすすめポイント

- ・年間44万件のアクセス(令和元年度実績)
- ・一般の人から事業者まで、幅広く見られている
- ・自社媒体に誘導でき、効果的なPRが可能



トップページにバナーを掲載します。バナーの内容は常に更新可能です。料金は月額1万円です。1年間掲載の場合は、長期割引で月額10万円になります。

※各申込書・広告掲載要綱は各申込み先、または市ホームページにあります。

※法令に違反するもの、宗教活動、市の公共性を損なうものなどは掲載できません。

冬場の健幸ポイント獲得を応援しています!

ポイント 2 倍キャンペーン

対象：令和2年12月1日火～令和3年3月31日水の歩数

毎月の歩数や健康づくり教室への参加などに応じて、地域商品券などと交換できる健幸ポイント。現在、推奨歩数を達成して獲得できる「がんばってますポイント」が2倍になる「がんばってますポイント2倍キャンペーン」を開催中です。

- 参加条件 30歳以上の市民（今年30歳になる人も含む）
 - 参加費 無料。ただし専用歩数計を持っていない人は5,230円が別途必要です。
 - 申込み・問 ネールみつけ・武道館の健康運動教室、または健康福祉課（☎61-1370）にある申込書を同会場に提出してください。
- ※詳細は市ホームページ（→QRコード）を参照

【1日の推奨歩数を達成でポイント2倍獲得】

30～74歳は1日8000歩、75歳以上は1日7000歩で、20ポイントを獲得（通常10ポイント）。

【月の平均推奨歩数を達成でポイント2倍獲得】

年齢	推奨歩数	獲得ポイント (P)
30～74歳	8,000～8,999歩	200P / 月 (通常 100P)
	9,000～11,999歩	300P / 月 (通常 150P)
	12,000歩～	400P / 月 (通常 200P)
75歳～	7,000～8,999歩	200P / 月 (通常 100P)
	9,000歩～	400P / 月 (通常 200P)



新町商店街のアーケードや、健康運動教室・総合体育館のウォーキングマシンを活用して、冬場も元気にお得に健康づくりに取り組みましょう!

免疫力維持には正しい食生活を!

私たちの身体を作る「食べ物」に気を配っていますか? 下記の3点を心がけ、正しい食生活で免疫力UPを目指しましょう。

- 1日3食バランス良く食べる
- 野菜・キノコ類で食物繊維・ビタミン・ミネラルを摂取
- 肉や魚などからたんぱく質をとる

Plus One 免疫力の要「腸内環境」を整えて免疫力UP

身体全体の免疫細胞の約7割が集まっている腸内。腸内の善玉菌を活性化させ、腸内環境を整えて免疫力向上を目指しましょう。

善玉菌を含む 発酵食品をとる	オリゴ糖・水溶性 食物繊維をとる	たんぱく質や脂質 中心の食事、スト レス、不規則な食 生活などは×!
-------------------	---------------------	---

冬季連載コーナー

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載! 市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



切り干し大根と水菜の簡単サラダ



調理：まちなか東地区保健委員

POINT!

- ・切り干し大根は、しっかり水気を絞ると、ドレッシングが染み込みやすくなります。
- ・手軽に使えるツナ缶やサラダチキンをハムの代わりに入れてもおいしいです。

■材料 (4人分)

- ・切り干し大根(乾) …30g ・水菜…60g
- ・スライスハム…30g
- A {
 - ・酢…大さじ2 ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・塩…少々 ・砂糖…小さじ1
 - ・粒マスタード…小さじ1

■作り方 (約15分)

- 1 切り干し大根をたっぷりの水でもどし、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切ってほぐす。
- 2 水菜はよく洗い、水気をよく拭き取り、3cmくらいに切る。スライスハムは細切りにする。
- 3 ボウルにAを合わせ、泡立て器でよく混ぜる。
- 4 ボウルに、切り干し大根・スライスハム・水菜を入れて、あえれば完成!

【1食分の栄養価】 エネルギー 52kcal / 食塩相当量 0.7g

市内求人情報



1月12日時点 市内求人人数

441人

(求人件数：271件)

※フルタイム・パート全て

このページは、1月12日時点の求人から勤務地が見附市のものを抜粋して掲載しています。既に求人が無くなっている場合があります。

☎ネールみつけ雇用情報コーナー
☎62-7805
ハローワーク三条 ☎0256-38-5431

市内には魅力ある働く場がたくさんあります。既に約2800人が働く中部産業団地では、現在54社が操業。多くの求人を出しています。その他の市内企業も多くの求人を出しており、市内にはさまざまな職種の求人があります。

市内の求人情報をご覧いただき、見附を離れている人からも、見附で働くことを選択肢に入れてもらえるよう、皆さんからも声掛けをお願いします。

詳しい求人情報ははこちら

■ネールみつけ雇用情報コーナー (平日9:00～17:00)

市内求人をすべて見ることができ、専門相談員が就職に関する悩みにお答えします。

●就労相談 毎週水曜、第2・4土曜
9:00～15:30 (12:00～13:00は除く)
☎62-7805



■ハローワーク

インターネットサービス

ハローワーク 検索

※就業場所を見附市で絞込検索できます

フルタイム (求人人数：280人)

求人番号	社名	職種	月給 (基本給+手当など)	人数	就業時間
00388611	(株)星野工務店	営業	230,000円～500,000円	1人	8:30～18:30
00262511	キャノントッキ(株)	機械設計技術者	200,000円～390,000円	1人	8:30～17:00
00155111	(株)近藤建設	建設作業員	180,000円～350,000円	2人	8:00～17:30
00438811	栄通信工業(株) 見附工場	資材・倉庫管理	165,000円～180,000円	1人	8:15～17:00
00397611	(株)フジニ	人工皮革の染色作業員	155,000円～200,000円	2人	①8:30～16:30、②16:30～24:30、③0:30～8:30

パート (求人人数：161人)

求人番号	社名	職種	時給	人数	就業時間
00192011	(株)原信 見附店	小売業販売員	910円～1,330円	10人	①7:00～11:00、②8:00～12:00、③9:00～13:00
00334211	西地区スマイルコミュニティ	事務職	897円	1人	9:00～17:00
08993101	食い処 二代目しづ家	接客	870円～1,000円	1人	11:00～14:00
00267911	(株)協栄	倉庫内作業員	840円～850円	2人	8:00～12:00 (シフト制)
00077811	(株)飛鳥フーズ	水産物加工品製造スタッフ	831円～900円	2人	9:00～17:30の間で5時間程度

見附の積極採用企業

株式会社豊栄わくわく広場

職種	給与	人数	就業時間
調理・調理補助 (正職員)	月給 170,000円～	2人程度	8:00～22:00の間で実働8時間程度
調理・調理補助 (パート)	時給 840円	2人程度	8:00～22:00の間で5時間程度
ホール (パート)		2人程度	

【会社紹介】 当社は、農産物直売所5店舗、農家レストラン1店舗を運営しています。平成25年からは、道の駅パティオにいがた内の農家レストラン「もみの樹」で、地元農家さんの新鮮な野菜や果物を使った創作性のある郷土料理を提供しています。お客様の健幸を第一に考え、野菜が持つ「本来の美味しさ」を感じていただけるレストランを目指しています。明るく元気にお客様と接することが好きな人や率先して仕事に取り組むことができる人など、やる気あふれる人材を求めています。



【勤務地】 今町1-3358
豊栄わくわく広場
☎94-6213、FAX 84-6217



アルカディア

☎63-5321 (休館:2月16日火) / 開館時間 9:00~21:45
 プレイガイド:上野屋書店、道の駅パティオにいがたほか
 ※前売り券で完売の場合、当日券は販売しません。

発売中

行ってみよう!! アルカディア春の音楽会

3/7(日) 13:30開場 14:00開演

会 大ホール 全席自由 前500円(当日700円) ※3歳以上有料。保護者1人につき2歳以下のお子様1人まで膝上観賞無料。

アルカディア フレンズ アンサンブルが、『黒猫のタンゴ』や『リメンパー・ミー』など、こどもから大人まで楽しめる曲を演奏。鑑賞マナーを学ぶコーナーもあり、初めてのクラシックコンサートでも気軽に楽しめます。

新1年生を無料招待!

4月から、県内小学校に入学する新1年生(定員150人)は無料。要事前申込み。

発売中

芸能祭2021

3/14(日) 12:30開場 13:00開演

会 大ホール ブロック指定自由席 前500円(当日700円)
 ※中学生以下無料(要整理券)。文化ホールで整理券配布。3歳以下入場不可。

歌やダンス、舞踊、民謡、伝統芸能などの活動に励んでいる多くの市民活動団体、または個人の皆さんが日ごろの成果を披露します。

【司会】 さとちん 【ゲスト】 薫風之音

3月6日(土)~発売

スプリング・キッズ・ステージ

4/11(日) 13:30開場 14:00開演

会 大ホール ブロック指定自由席 前500円(当日700円)
 ※2歳以下入場不可。



アルカディア少年少女合唱団の定期演奏会。ヴィヴァルディの『四季』全曲、組曲『日本のうた』メドレーより懐かしい曲をお届けします。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください



マスクを着用して来場する



体調がすぐれない場合は来場を控える



公演は座席数を減らして開催



ギャラリーみつけ

☎84-7755 (休館:毎週月曜※祝日の場合は翌平日)
 開館時間 10:00~22:00 / 入館無料

ラストメッセージ序章~夢~ 枝村佐門七宝彫金小品展

2/6(土)~28(日)

会 展示室2 (2/6(土)~14(日)は9:00~21:00開館、最終日は15:00まで)

三条市在住、七宝彫金作家のアクセサリや小品の展示販売。七宝・彫金・純銀粘土などで作られたペンダントやブローチ、ミニ額装作品、ろうそく立てなど、お気に入りの一品を見つけませんか。



みつけ蚤の市

2/20(土) 10:30~15:30

会 2Fフロア

ハンドメイド作品やハンドメイドアウトレット品、ハンドメイド品の材料、自宅の不用品などを販売します。



さんビズinみつけ 第一期生によるハンドメイド講習&作品市場

2/20(土) 10:00~15:30

会 展示室1

等身大の自分を生かし楽しく稼ぐビジネス「さんビズ」。受講生による手芸などの体験教室や手作り品の販売会です。



参加者募集中!

ぶらっとルーム定期教室紹介

【ぶらっと歌会】

毎月第2水曜日19:00~20:30

現代短歌を中心に、毎月お題をもとに歌を詠み、歌会で発表します。参加者同士で意見交換し、各自の短歌を深めています。教室の見学は随時受け付けています。

¥500円/回 岩本均 ☎090-2983-1682

会 会場、前売り券、参加費、問い合わせ

蘭玉飾りで無病息災を願う ネーブル新春イベント



1



2 長岡市でピアノ講師を務める古川聡一さんが『さくらさくら』など全7曲を演奏
 3 市内で働く外国人の人も、着物の前での記念撮影や着物の着用体験を楽しんだ
 4 昔遊び体験

1月10日、新年恒例の「ネーブル新春イベント」がネーブルみつけで開催され、来場者は蘭玉飾りや昔遊び、ピアノコンサートなどを楽しみました。

無病息災や五穀豊穡などを願う伝統行事「蘭玉飾り」では、参加者が金魚や米俵、ちょうちんなどの縁起物をかたどった飾りを木の枝に飾り付けました。完成後、「蘭玉飾り」はネーブルみつけの天井に飾られ、参加者は写真を撮ったり、眺めたりして楽しみました。

「昔遊び体験コーナー」では、訪れた子どもたちが、コマやけん玉、だるま落としなどの遊び方を大人に教えてもらいながら楽しんでいました。

家族で訪れた内海真友子さん(葛巻1)は、「蘭玉飾りはお正月らしくて良いですね。子どもたちは、初めて蘭玉飾りや昔遊びを体験しましたが、とても楽しんでいました」と話していました。

ニュースポーツを楽しむ ネーブルミニパラリンピック



1



4

1 子どもも大人も一緒に「卓球バレー」を楽しんだ
 2 ディスクを投げて的を当てる「ディスクゲッター9」
 3 長座体前屈や握力測定ができる体力測定ブースも設置
 4 子どもたちも「ボッチャ」を体験

1月23日、ネーブルみつけで「ネーブルミニパラリンピック」が開催され、参加者たちが、年齢や障がいの有無に関係なく楽しめる「ニュースポーツ」を楽しみました。

会場には、目の不自由な人のために音が鳴るピンポン玉を用いた「卓球バレー」や、ボールを投げ合い目印との近さを競う「ボッチャ」など、全4種類のニュースポーツを体験できるブースを設置。卓球バレーでは、参加者は「車いすの人も楽しめるように椅子から立ってはいけない」などのルールを教わりつつ、子どもから大人までみんなで競技を楽しんでいました。

家族3人で訪れた中村直永さん(長岡市)は「和気あいあいとして楽しかったです。息子もストラックアウトでボールを投げて楽しそうでした」と話していました。

お知らせ広場

Information

企画調整課、総務課	FAX 63-1006
市民生活課、税務課、会計課	FAX 62-7062
地域経済課、農林創生課、建設課、農業委員会	FAX 63-5775
教育委員会	FAX 63-5003
上下水道局	FAX 62-2355
健康福祉課(保健福祉センター)	FAX 62-7052
まちづくり課(ネーブルみつけ)	FAX 62-7810
市立病院	FAX 61-1700
消防署・消防本部	FAX 62-7755

今月の税の納期限

●固定資産税・都市計画税 3月1日(月)

くらし



新生活のスタートにマイナンバーカードを用意しませんか

学校卒業後の新生活では、本人確認書類を提示する機会が多くなります。マイナンバーカードなら、1枚で本人確認や保険証(3月開始予定)として利用できます。申請はスマートフォンや市役所ですみます。いずれもカードのお渡しまで約1か月かかります。
※詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご確認ください↓



【市役所で申請】

市役所では、申請用の写真撮影(無料)や申請のお手伝いを行っています。
●受付場所・時間
▽市役所1階マイナンバー担当窓口 平日午前9時～11時・午後2時～4時、日曜日午前9時～正午
▽今町出張所 平日午前9時～正午・午後2時～4時
●持ち物 運転免許証か健康保険証など本人確認書類
■市民生活課 ☎内線147



健康・福祉



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか

定期接種の対象者は、生涯で1回だけ接種費用が減額されます。昨年4月に紫色の予防票を送付していませんので、接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、接種してください。
※予防票をなくした人は健康福祉課へご連絡ください。
●肺炎球菌ワクチンの効果
肺炎球菌による肺炎の重症化予防に効果があります。接種後5年間は抗体が続くとされています。
●対象 次の2点に該当する人。
・接種日当日に市内在住で、過去にこの予防接種を受けたことがない人
・令和2年4月2日～令和3年4月1日に、65・70・75・80・85・90・95・100・70歳になる人
●期間 3月31日(水)まで
●自己負担額 4,700円
●健康福祉課 ☎61-137

子育て



2月は児童手当の支給月です

●支給日 2月10日(水)
●支給月数 令和2年10月～令和3年1月の4か月分(新規認定者は認定月に応じて支給)
※現況届または必要書類が未提出の場合、手当ては、一時的に支払われません。忘れずに提出してください。
■こども課 ☎内線441

募集



男女共同参画事業推進懇談会の委員を募集

男女がいきいき、ともに輝くまちを目指して、市民の皆さんの意見を反映させるため、見附市男女共同参画事業推進懇談会の委員を募集します。
●内容 年2回程度の懇談会への出席
●任期 4月1日～令和5年3月31日の2年間
●謝金 1日4,800円
●定員 7人以内(応募多数の場合は選考)

障害者自立支援協議会の委員を募集

障がい者の自立に向け、関係者や関係団体と障がい福祉推進に向けた協議などを行うため、障害者自立支援協議会の委員を募集します。
●内容 年3回程度の会議への出席
●募集資格 20歳以上の市民で、市が設置する他の

広報クイズ&プレゼント

見附のアンテナショップ「みらい市場」(ネーブルみつけ内)さんからプレゼントを提供いただいています。

今月のプレゼント(3名様)
「みらい市場」商品券1000円分



●みらい市場(ネーブルみつけ内) ☎62-7877
【お店から】天神講風習の今町土人形「天神だるま」見附は昔から今町手習天満宮があり、天神信仰が盛んです。学業成就を祈願し、お祓いを受けた合格祈願の御札付きの今町土人形「天神だるま」は要チェック！プレゼントを提供いただけるお店・団体を随時募集しています。詳しくは企画調整課(☎内線317)まで。

広報クイズ

Q. 昨年、認知症徘徊者捜索訓練が行われた地区は？

〇〇〇地区 ヒント: 3P

正解者の中から抽選で、プレゼントをお送りします。当選者の発表は、プレゼントの発送を持ってかえさせていただきます。なお、個人情報は一切公表しません。

【応募 ※1クイズに1人1回まで、2月17日(水)締め切り】クイズの答え、「広報みつけ」への感想や意見、氏名、住所、年齢を書いて、ファックスやはがきでの郵送、電子メールまたは簡単フォーム(QRコード)で応募ください。

〒954-8686 見附市昭和町2-1-1
「見附市企画調整課秘書広報係」まで
☎63-1006、kouhou@city.mitsuke.niigata.jp



その他



建設リサイクルへのご協力をお願いします

建設産業では建設資材(コンクリート、木材など)のリサイクルに積極的に取り組んでいます。一般家屋の解体工事の際は、優良業者の選定、解体業者に適正な分別解体やリサイクルを促すなど、建設リサイクルの推進にご協力ください。
■建設課 ☎内線248

こころの健康づくり講座

ストレスの対処法やうつ病の予防、周りの人との関わり方を学んでみませんか。
●とき 3月6日(土)午前10時～11時30分
●ところ 中央公民館
●講師 南雲陽子氏(新潟薬科大学臨床准教授)
●参加費 無料
●定員 40人(先着順)
●申込み・■ 3月3日(水)までに健康福祉課(☎61-1370)へ。
※当日はマスクの着用と受付での検温にご協力ください。体調不良が疑われる人は、入場をお断りする場合があります。

令和3年度健(検)診意向調査 調査票の返信をお願いします

市の健康診査・各種がん検診を受診するかを確認する調査票(→)を、2月上旬から順次、送付しています。各種健(検)診の申し込み・受診状況を把握する大切な調査も兼ねています。「受ける」「受けない」に関わらず、同封の返信用封筒で提出してください。



●対象 19歳以上の市民(令和4年3月31日時点)
※調査票は世帯主に世帯全員分をお送りします。
※令和2年12月17日現在の対象者に郵送しています。それ以降に転入し、対象に当てはまる人は、健康福祉課へご連絡ください。

●提出・■ 2月22日(月)までに提出してください。期限内に合わない場合は、健康福祉課(☎61-1370)へご連絡ください。
▷提出方法 同封の返信用封筒で郵送(切手不要)、または保健福祉センター、市民生活課、今町出張所いずれかの窓口へ提出してください。
※「受ける」と答えた人には、受診を希望した各健(検)診の必要書類を後日お送りします。

トイレトレーラー導入に向けた寄附にご協力ありがとうございました

皆さまからのご支援により、当初の目標金額の600万円を大幅に上回る、合計11,655,000円(176件)が集まりました。集まった寄附は、全額トイレトレーラー導入に活用します。 ■企画調整課 ☎内線312



オサムちゃん
みいつけた! 作:村上徹



その夜、オサムちゃんは夢で...
「順番! 順番!! うわん!!」
「おしゃかさまーッ!!」
「このクモの糸のような!!」
「くいとめたい」
「心なかにほらいて」
「まよい」
「さわると」
「手のきれるような」

幸はこの短い詩を、16歳の頃に書いたそうです。この詩を書かせた、その時の彼の状況や心境を思うと胸が痛みます。自分が16歳の頃は...覚えてません(笑)
●出典 沖積舎『光る砂漠 第一に死が』

【23日(火)・祝】
ウオロク見附店

2月の献血日程

企画調整課 ☎内線 312

●緊急地震速報(震度4以上)
●武力攻撃情報
●緊急地震速報(震度4以上)
●人工衛星を用いて、次の緊急情報を国から住民まで瞬時に伝達することを目的としたシステムです。

●「Jアラートとは」
人工衛星を用いて、次の緊急情報を国から住民まで瞬時に伝達することを目的としたシステムです。

災害の発生ではありませんのでご注意ください。
●とき 2月17日(水)午前11時ころ
●放送内容 チャイムが鳴った後、「これはテストです」という放送が3回繰り返されます。その後、終了のチャイムが鳴ります。

●「入賞作品展」
一般規定部門入賞作品、ジュニア部門最優秀作品、審査員作品を展示します。
●とき 2月17日(水)~23日(火)・祝
●ところ パティオにいがた 岡まちづくり課 ☎62・7801

●「入賞作品展」
一般規定部門入賞作品、ジュニア部門最優秀作品、審査員作品を展示します。
●とき 2月17日(水)~23日(火)・祝
●ところ パティオにいがた 岡まちづくり課 ☎62・7801

●「入賞作品展」
一般規定部門入賞作品、ジュニア部門最優秀作品、審査員作品を展示します。
●とき 2月17日(水)~23日(火)・祝
●ところ パティオにいがた 岡まちづくり課 ☎62・7801

新春市民書初展

市内小中高生や書家・書道愛好家の作品、約3千点を展示します。
●とき 2月4日(木)~14日(日)午前9時~午後8時
●ところ
▽ジュニア部門 ネーブルみつけ
▽一般規定・自由部門 ギャラリーみつけ
※ギャラリーみつけでは、見附市美術協会年賀ハガキ展も同時開催します。

読者の声

市に寄せられた広報みつけ1月号の感想をご紹介します。(応募方法は16ページ)

●今回、可愛い子どもたちの写真が沢山載っていて、孫に会えない私達にはとても癒されました。(60代) 編集から ▶いつもご覧いただきありがとうございます。子どもたちの可愛い笑顔に、編集中はこちらも思わず笑顔になってしまいました! 新型コロナウイルスが早く収束して、またお孫さんに会えるといいですね。

●見附市出身の埼玉県在住です。今年はコロナ禍のために帰省も出来ず切ない思いをしております。見附市のコロナ対策はすごくしっかりしていると感心しております。(50代)

編集から ▶埼玉県からありがとうございます! コロナ禍での帰省自粛、とても大変ですね。広報みつけをご覧いただき、少しでもふるさと感じていただければ幸いです。今後もご愛読、よろしく願います。この他23通いただきました。

情報クリップ

◆高齢者相談センター
高齢者本人やその家族が抱える悩みを無料で相談できます。
【一般相談(予約不要)】
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
【法律相談(要予約)】
●とき 2月8日(月)、15日(月)、22日(月)、3月1日(月)
●予約・圏 新潟県高齢者総合相談センター ☎025・285・4165

抱える悩みを無料で相談できます。
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
●相談・圏 新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783

抱える悩みを無料で相談できます。
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
●相談・圏 新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783

抱える悩みを無料で相談できます。
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
●相談・圏 新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783

抱える悩みを無料で相談できます。
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
●相談・圏 新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783

抱える悩みを無料で相談できます。
●とき 毎週月・金曜日 午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
●相談・圏 新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783

性別による差別などに 関して相談できます

結婚や離婚、職場の人間関係、健康、生き方などについて、電話で専門の相談員に相談できます。どなたでも、お気軽にお電話ください。
※秘密厳守で相談無料です。
●開設日時
▽平日 午前11時~午後6時(受付は午後5時30分まで)
▽土曜日 午前10時~午後5時(受付は午後4時30分まで)
※日曜、祝日、年末年始は休みです。
●連絡先 県男女平等推進相談室 ☎025・285・6605
岡まちづくり課 ☎62・7801

令和2年度「障がいのある人からのリレーメッセージ」を中止します
毎年、障がいのある人やその家族が、自身の体験や日頃の思いを発表する「障がいのある人からのリレーメッセージ」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、開催を中止いたします。そこで、過去3年間の発表者の中から6人のメッセージを市ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください! ↓
岡健康福祉課 ☎61・1350

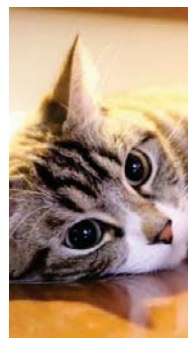
Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います
市内の防災スピーカー53か所で一斉放送を行います。

Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います
市内の防災スピーカー53か所で一斉放送を行います。

Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います
市内の防災スピーカー53か所で一斉放送を行います。

Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います
市内の防災スピーカー53か所で一斉放送を行います。

Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います
市内の防災スピーカー53か所で一斉放送を行います。



時 3時30分
●ところ ふあみりあ
●参加費 3千円
▽女性 2千円
●男性事前セミナー
●とき 3月10日(水)午後7時~8時
▽ところ ふあみりあ
●女性事前セミナー
▽とき 3月14日(日)正午~午後0時30分
▽ところ ふあみりあ
●申込み・圏 3月3日(水)までに、トアリンクス(☎025・290・7606)またはホームページへ ↓

家族そろって加入しましょう!
ご存知ですか? 交通災害共済を!
万一の交通災害に備える助け合いの制度です。わずかな会費で安心して見舞金ももらえます。会費は、大人も子どもも500円です。お問い合わせは見附市市民生活課(☎62-1700 内線 151)へ。
新潟県交通災害共済

お忘れなく!
年末年始プレミアム付商品券の期限迫る
有効期限は **2月28日(日)**まで
岡地域経済課 ☎内線 228 取扱店舗はこちら →

参加者募集中!
感染症対策を徹底して開催!
第7回見附刈谷田川ハーフマラソン / 第49回市民マラソン
●とき 4月18日(日)
●ところ 運動公園多目的グラウンド
●対象 小学1年以上の健康で、完走可能な人。
※未成年の出場には保護者の承諾が必要です。
●申込み 2月28日(日)必着。申込み方法、各コースなどの詳細は、総合体育館・見附刈谷田川ハーフマラソンホームページ(QRコード)またはランネット、ネーブルみつけや公民館など市内各公共施設にあるチラシをご確認ください。
見附刈谷田川ハーフマラソン大会実行委員会(総合体育館内) ☎62-3661

コース	部門	距離	定員	参加費	スタート
親子ペア	小1~3年と保護者	1.5km	100組 200人	1組 2200円	8:30
	高校生~39歳以下	21.0975 km	500人	5000円	9:10
40~59歳					
ハーフ	高校生~39歳以下	21.0975 km	500人	5000円	9:10
	40~59歳				
一般10km	高校生~39歳以下	10km	200人	3500円	9:50
	40歳以上				
一般5km	高校生~39歳以下	5km	150人	2200円	10:10
	40歳以上				
小学	4~6年生	3km	150人	1100円	10:10
	男女男女				
中学	1~3年生	3km	150人	1100円	10:10
	男女男女				

こどもおでかけ

見附のイベント
はこちら→



見附の子育
て支援制度
はこちら→



おひな様おもちゃをプレゼント

0～6歳に
おすすめ
プレゼントは1日1点。何がもらえるかはお楽しみ♪



プレゼントがもらえる日

2/24、26

3/2、3の計4日

特定の配布日に同センターに来てくれた子どもたちに、つるしびなや、おひな様メダルなどのおもちゃをプレゼントします！今年のひな祭りは、お家で(プレゼントと一緒に)楽しみましょう！

学校町子育て支援センター
(ネーブルみつけ内)

※会場は赤ちゃんの駅に登録されています。
おむつ替え台と専用の授乳室があります。

学校町子育て支援センター
(☎62-7803)

子育て支援センター利用時のお願い

- ・混雑時は人数制限をかけることがあります。ご了承ください。
- ・利用の際はマスクを着用してください。

パティオで雪遊び

3～6歳に
おすすめ
道の駅パティオにいがたでソリ遊び



道の駅パティオにいがたの芝生広場は、雪遊び場としても人気！
入場無料でソリやスノーシューなどのレンタルも行っています(持ち込み可)。家族や友人と一緒に、雪遊びを楽しみましょう！
※遊べる期間は積雪状況による。

【雪遊び道具レンタル】

9:00～17:00(受付16:30まで)

ソリ各種：1時間200円
スノーシュー(大人・子ども用)：3時間200円
※どちらも延長30分ごとに100円

刈谷田川防災公園管理室
☎94-6214

お悩み

産後ケア事業に寄せられた
見附ママの悩みを紹介



概ね生後6か月までの乳児と母を対象に助産師が授乳や育児の相談にのります。予約制。保健福祉センターで月～金曜日9:30～16:30。☎ネウボラみつけ☎63-2860

Q 生まれた赤ちゃんに風邪はうつらない?

(1か月ママ)

A いいえ。赤ちゃんにも風邪はうつります。

赤ちゃんは、お母さんの免疫を十分もらって生まれてきます。母乳にも免疫成分が含まれているので、母乳を飲むことで体が丈夫になるとも言われています。しかし、お世話をする人の手や飛沫を介して、風邪の菌やウイルスに触れれば、赤ちゃんにも風邪はうつります。赤ちゃんのお世話をするときは、手洗いや咳エチケットを普段から心掛けることが大切です。赤ちゃんは不調をはっきりと伝えられないので、機嫌や食欲、顔色などを気にかけてあげましょう。

もし赤ちゃんに症状や、普段より母乳やミルクを飲まないなどの変化が見られるときには、小児科の先生に診てもらいましょう。

助産師が
お答えします



本ページへの 意見募集

16ページの広報クイズ&プレゼントから応募をお願いします。

母子保健事業のお知らせ 園こども課☎62-1700(内線446)

種類	対象	日にち	受付時間	ところ	持ち物・その他
1歳6か月児健診	令和元年8月生	2月12日(金)	13:00	保健福祉センター	母子手帳・問診票・フッ素塗布希望書・バスタオル ※歯科健診があるため歯を磨いてきてください。
3歳児健診	平成30年1月生	2月5日(金)	～		
	平成30年2月生	2月19日(金)	13:15		
4か月児健診	医療機関で個別実施	※対象者には受診票を郵送します。			
オンライン離乳食教室 (ZOOMで開催)	令和2年6月生	2月17日(水)	13:30～14:30	自宅または保健福祉センター	4か月児健診の案内に同封した「離乳食のすすめ方」(オレンジの紙)・離乳はじめてBOOK ※3日前までに市ホームページから申し込んでください。
	令和2年10月生	3月3日(水)			
	令和2年7月生	3月10日(水)			
すくすく相談会(7～8か月児)	今年度は中止	※個別で発達・発育の相談をこども課またはネウボラみつけ(☎63-2860)で受け付けます。			

- ・当日に、感染症が疑われる症状(発熱・せき・嘔吐・下痢など)がある場合は、受診を見合わせてください。
- ・ご都合の悪い場合はご連絡ください。翌月以降も受診できます。
- ・感染予防対策や健診の詳細は、市ホームページをご確認ください。(QRコード→)



オンライン離乳食教室の申込みフォーム
はこちら→



一人で悩まず 困ったら 相談

相談は全て無料で、秘密厳守です。記載のないものは祝日実施はありません。

種類	内容	日・曜日	時間	場所	予約・問	
高齢者	主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などによる介護や生活全般の相談 ※各地域包括支援センターで実施	月～金曜日	8:30～17:30	包括中央(見附中学校区、大平園内)	☎63-3555	
				包括南(南中学校区、古志乃里内)	☎62-1750	
				包括西(西中学校区、いいねか邸内)	☎62-3345	
				包括今町(今町中学校区、坂井園内)	☎61-5221	
障がい者	相談支援専門員による障がい福祉サービスや日常生活の相談	月～金曜日	9:00～17:00	①障がい者支援センターあさひ(ネーブルみつけ内、水曜日は訪問相談のみ)	☎090-1695-1350	
				②相談支援事業所すきつぱ	☎62-2181	
				③障害者相談支援センターえがお(みつけワークス)	☎080-8728-6338	
健康・心	保健師・心の相談員による健康や心の相談	月～金曜日	9:00～16:00	健康の駅(保健福祉センター) ※保健福祉センター1階ロビーへ一時的に移設しました。相談対応のみで、交流や体験は休止しています。	☎62-7835	
心の専用相談 (ホットラインはこちら)	心の相談員による心身の不調や悩み相談	月～金曜日	9:00～16:00		☎62-7830	
心(相談会)	(要予約)臨床心理士による心身の不調や悩みの相談。予約は17日(水)まで	2月20日(土)	13:30～16:30	保健福祉センター	健康福祉課 ☎61-1370	
消費生活	悪質商法や商品・契約トラブルなどの消費生活の相談	市消費生活相談窓口	月～金曜日	9:00～16:00	見附市役所1階市民生活課	全国共通 ☎188
		県消費生活センター	月～金曜日	16:00～16:30		
		土曜日	9:00～16:00			
国民生活センター	日曜・祝日	10:00～16:00				
多重債務	消費生活相談員による債務の相談	月～金曜日	9:00～16:00	見附市役所1階市民生活課		
生活困窮者	専門相談員が一人ひとりに支援プランをたて家計・就労を支援	月～金曜日	9:00～17:00	くらしの自立支援センターみつけ(保健福祉センター内)	☎62-7010	
就労	(要予約)三条地域若者サポートステーション相談員による15～49歳の人、その保護者の相談・就労支援	2月10日(水)	13:00～15:00	中央公民館	健康福祉課 ☎61-1370	
		2月24日(水) (予約不要)	13:00～15:30	ネーブルみつけ		
		専門相談員による就労相談	毎週水曜日、第2・4土曜日	9:00～15:30	ネーブルみつけ雇用情報コーナー	☎62-7805
労働・生活	専門相談員による解雇、セクハラ、年金、いじめ、家庭不和などの相談	月～金曜日	10:00～16:00	ながおかライフサポートセンター	☎86-8898	
年金	(要予約)三条年金事務所による相談	2月24日(水)	10:00～12:00 13:00～15:00	ネーブルみつけ	三条年金事務所 ☎0256-32-2820	
法律 一般	(要予約)弁護士による法律相談	2月9日(火)、24日(水)	13:00～16:00	見附市役所1階相談室	☎62-1700 (内線151)	
女性	(来所は要予約)専門相談員による夫婦・親子関係など女性が抱える悩みの相談	月～金曜日	10:00～16:30 水曜日は19時まで	NPO法人女のスペース・ながおか	☎38-0456	
子育て	保育士による育児相談	月～金曜日	9:00～16:00	学校町子育て支援センター	☎62-7803	
				新町子育て支援センター	☎62-7551	
				今町子育て支援センター	☎61-5010	
妊婦 赤ちゃん	(要予約)助産師による妊娠・授乳・育児相談、赤ちゃんの体重測定	月～金曜日	9:30～16:30	ネウボラみつけ(保健福祉センター内)	☎63-2860	
子どもの発達	(要予約)発達支援相談員等による就学前の子どもの発達・対応・言葉などの相談	月～金曜日	9:30～16:30			
青少年	いじめや不登校など青少年に関する相談	水曜日	9:00～16:00	青少年育成センター(みつけ伝承館2階)	☎62-5739	

発生状況(令和2年1月1日～12月31日)

- 火災 9件(-1)
- 救急 1529件(-255)
※火災・救急情報の速報は☎63-3131へ
- 交通事故 39件(-12)
- 交通事故死者数 1人(0) ※ ()は対前年比

人口のうごき(令和3年1月1日現在)

- 人口 39,908(-262)
- ▷男 19,436(-120) ▷女 20,472(-142)
- 世帯 15,139(+99) ※ ()は前年同月比

市役所1階休日の窓口

- とき 日曜日8:30～12:30 ※パスポート受け取りは9:00～12:00
- 内容 戸籍証明、住民票証明、印鑑証明、印鑑登録、パスポート(受け取りのみ) ※マイナンバーカードでコンビニから住民票の写しを取得可(各種条件あり、毎日6:30～23:00)

施設のお知らせ

- 図書館 1日(月)、8日(月)～14日(日)、22日(月)は休館
- ネーブルみつけ 25日(水)は17:00閉館

おのざわ あおい
小野澤 葵 ちゃん(柳橋町)

平成29年12月20日生まれ



1月18日にネールみつげで。お母さんの紗良さんと一緒に。

※出演希望の人は3歳児健診前日までに企画調整課 ☎62-1700 へ

I hope your growth! 大きくなってね

●おうちの人に聞きました

名前の由来は？

ひまわり
向日葵のよにかわいらしく、芯の強いたくましい子になってほしいという思いを込めて名付けました。

あおい 葵ちゃんに一言

これからも弟やお友達と仲良く、優しい子に成長してね。

あおい 葵ちゃんとはどんなお子さん？

歌やダンスが大好きで、いろいろな曲を披露してくれます。最近のお気に入り、NHK「[ほのきあす]」の『恋そめし』です。弟の希と梓だけでなく、いここにも絵本を読み聞かせたり、ごはんを食べさせてあげたりと優しいお姉ちゃんに成長してくれています。

赤ちゃんが生まれたご家庭に

見附産「おくるみ」プレゼント

赤ちゃんの肌にも優しい素材のおくるみです。対象のご家庭や製品については市ホームページへ(→)



広報みつげ・イベントカレンダーなど市の配布物を

スマホアプリマチイロで簡単チェックできます



スマートフォンやタブレットなどの無料アプリ「マチイロ（運営：株式会社ホープ/福岡市）」で、市からの配布物を配信しています。スマホがあれば、いつでもどこでも市の情報をチェックできますので、ぜひアプリのダウンロードをお願いいたします。

※紙の配布・回覧は継続します。

☎企画調整課 ☎62-1700（内線317）



(←) iOS版



(←) Android版

■ マチイロの特徴

- ・最新号の発行日にプッシュ通知でお知らせします。
- ・いつでも配布物のバックナンバーを閲覧できます。
- ・アプリは無料で利用できます。※通信費は自己負担
- ・広報みつげ、イベントカレンダーなども配信中。

■ マチイロをダウンロードするには

左のQRコードからアプリをダウンロードしてください。アプリを開いて居住地を見附市に設定し、必要事項を入力すると利用できます。※Wi-Fi環境下での利用をおすすめします。

※広報クイズは16ページをご覧ください



休日・夜間のお医者さん

● 休日在宅当番医（午前9時～11時30分、午後1時～4時30分）

	診療科目	医療機関	住所	電話
2月	7	内科 田崎医院	本町2-9-23	(62)1122
	11	外科 星整形外科医院	柳橋町274-6	(66)8808
	14	内科 山谷クリニック	本所1-12-10	(61)1388
	21	内科 石川医院	今町6-3-45	(66)2140
	23	内科 林俊彦クリニック	柳橋町274-23	(66)3000
	28	外科 お元気でクリニック	学校町2-13-76	(63)3800
3月	7	外科 わたなべ皮膚科	昭和町2-21-22	(62)7750
	14	外科 貝瀬皮膚科	柳橋町274-25	(66)8100
	20	内科 星野医院	本町4-2-37	(62)0998

● 長岡休日・夜間急患診療所

（長岡市幸町2-1-1さいわいプラザ内）☎37-1199

▶月～金曜日午後6時45分～9時30分

▶日曜日・祝日午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

● 県央医師会応急診療所

（三条市興野1-13-67(三条地域振興局隣)）☎0256-32-0909

▶月～金曜日午後7時～10時 ▶土曜日午後2時～4時30分、午後7時～10時 ▶日曜日・祝日・年末年始・お盆午前9時～正午、午後1時～4時30分、午後7時～10時

● 中越子ども急患センター（日・祝日は長岡休日・夜間急患診療へ）

（長岡市幸町2-1-1さいわいプラザ内）☎86-5099

▶月～土曜日（祝日を除く）午後6時45分～9時30分

日々の積み重ねが世界を変える 日常生活でSDGsを実践！

SDGsのゴールの6番目は「安全な水とトイレを世界中に」。私たちが生きていくために「水」は欠かすことができません。無駄使いをしないように、洗濯物はためてから洗うようにするなど、日頃からの節水を心がけましょう。



見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」



(←) スマホで広報紙



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

