



特集

『はぴねす』で健康づくり
体力がつけば毎日がもっと楽しい！



2月号の内容

02-04 【特集】体力がつけば毎日がもっと楽しい！『はぴねす』で健康づくり

05 4月1日から市の行政組織が変わります

06-07 Re:ITOIGAWA 糸魚川市の行政改革

08 まちフォト

09 糸魚川の小正月行事

09 糸魚川ジオパークだより

10-11 市長との地区懇談会の内容

12 新刊おすすめ図書

12 大切な大糸線 ～次代へつなぐ～

13 糸魚川で学ぶ。Vol.45

14-21 おしらせばん

22 Itoigawa版 サラメシ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS





体力がつけば毎日がもっと楽しい!

糸魚川市健康づくりセンター

頼れる味方 はぴねす で健康づくり

幅広い運動が楽しくできます!

初心者から上級者まで、みんなが楽しめる多彩な運動プログラムを提供しています。

〈施設案内〉 ● 営業時間 9:00~22:00
● 定休日 毎週木曜日
※ 祝日の場合は直後の平日
※ 12月29日から1月3日まで

フィットネス

17台のウエイトマシンと20kgまでのダンベル、スミスマシンやベンチプレスなどのフリーウエイトが揃っています。



目的に合わせて最適なトレーニング方法をご案内します。使い方がわからない時はスタッフがサポートします。

はぴねすホームページ ▶



スタジオ

スタジオプログラムは17種類あり、シェイプアップやリラクゼーションのほか、筋力向上やダンス系、格闘技系があり動く楽しさを感じることができます。

目的に合わせてプログラムを選べます。

スタジオプログラム ▶



プール

25m (8コース) のメインプールと可動床式の多目的プール、泳いだ後に体を温める温浴槽があります。

『泳ぎたい』だけでなく『ダイエットしたい』『腰痛を改善したい』『体力をつけたい』など、目的に合わせたプログラムをご用意しています。

はぴねす・屋内プール ▶



温浴

お風呂、炭酸泉、サウナ、水風呂があり、運動後に汗を流すことができます。

また、炭酸泉に入浴すると血流がよくなるので、疲労回復や冷え性・肩こりの改善などの効果が期待できます。



習慣化で理想の体に /

トレーニング効果を ご紹介

定期的に通って運動を続けた方は、体重や脂肪量が減少しました。あなたもはびねずで、理想の体を手に入れませんか?



40歳代 女性 (身長:157.0cm)

筋肉は大きくしたくない。
だけど体形はカッコよくしたい。

小林支配人の
ワンポイントアドバイス

効果が欲しいなら運動を継続することが絶対条件!

まずは「今週は2回行く」などの短期目標を立てて、運動を段階的に増やして習慣化させましょう。



測定月	4月	9月	差	運動内容
体重(kg)	53.0	51.6	-1.4	<p>●スタジオプログラム …週2日</p> <p>▶ ボディコンバット、ボディパンプに参加 ※ プログラム詳細は2ページの2次元コードから</p> <p>●マシントレーニング …週1日</p> <p>▶ 脚、胸、背中、お腹など大きな筋肉を中心に1種目10~12回を3セット</p>
体脂肪率(%)	25.7	23.6	-2.1	
脂肪量(kg)	13.6	12.1	-1.5	



60歳代 男性 (身長:162.0cm)

年のせいか体の節々が痛い(特に肩)。生活習慣病も怖いのでなんとかしたい。時間が取れないから短時間でやりたい。



測定月	4月	9月	差	運動内容
体重(kg)	68.3	64.1	-4.2	<p>●マシントレーニング …週2日(1日30分)</p> <p>▶ トレーニング時間が短時間のため下半身と腹部を中心に実施</p> <p>▶ ダンベルを使った各種スクワット10回を3セット</p> <p>▶ 腹部はローテーション(回旋運動)やレッグレイズ(足上げ腹筋)など、自重を負荷とする。各種目10~15回を2~3セット</p>
体脂肪率(%)	31.3	28.2	-3.1	
脂肪量(kg)	21.3	16.1	-5.2	



小林支配人イチオシ

初心者おすすめプログラム

幅広い運動が楽しくできます

フィットネス

パーソナルトレーニング



個人の目標（ダイエット、ボディメイクなど）に合わせて、最適なトレーニングプログラムを作成します。

トレーナーがマンツーマンでサポートするから、初心者にもおすすめです!

スタジオ

レスミルズシェイプス



関節に過度な負担をかけずに筋機能全般を高めるプログラムです。特にお腹とお尻の筋肉を強化し、正しい姿勢の調整と体の柔軟性向上に効果があります。自分に合った強度でエクササイズが可能なので、初心者でも参加しやすいです。

プール

水中運動



水の「抵抗」と「浮力」を活用した運動で、水の中で歩くだけでも全身運動になります。浮力によって、腰や膝にかかる負担を軽減してくれるので、幅広い年代におすすめです。

運動は生活習慣病やフレイル予防にも効果的

ライフスタイルの変化等により、日常生活で身体を動かす機会が減り、大きな健康課題となっています。令和6年度に行った市の健診時の質問票によると、働き盛り世代で運動習慣のある方は約3割にとどまっていることが分かりました。

運動・身体活動は、生活習慣病のリスクを下げ、心身の健康につながるとされています。はびねすでの運動を通して、身体機能を維持し運動を習慣づけましょう。

第3次健康いといがわ21

基本理念

さわやかに すこやかに
みんなで健幸

市では、健康寿命の延伸とともに、自分らしく健やかに幸せな生活を送ることができるまちを目指しています。

身体を動かす目安を知ろう

自分の体力に合わせて強度や量を調節し、できるところから始めましょう。また、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することも大切です。

身体活動の具体的な活動例

	身体活動の具体的な活動例
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行またはそれと同等以上の身体活動… 1日60分以上 (日常生活の歩数を含め、1日約8,000歩以上) ● 息が弾む程度以上の運動… 週60分以上 ● 筋力トレーニング… 週2～3日
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行またはそれと同等以上の身体活動… 1日40分以上 (日常生活の歩数を含め、1日約6,000歩以上) ● 有酸素運動、バランス運動、柔軟運動など… 週3回以上 ● 筋力トレーニング… 週2～3日

資料: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

4/1 から 市の行政組織が 変わります

市では、現総合計画の着実な実施や次期総合計画の策定を見据えた次の3つの視点により、令和8年4月1日から組織機構を見直します。

3つの 視点

- 社会環境の変化等により多様化・複雑化する市民ニーズに、限られた職員で対応していく行政組織
- 業務領域を超え、各部門が連携し、かつ、スピーディに全体の最適解を目指す行政組織
- 市長公約である『縮充』の実現を目指していく行政組織

見直しの 内容

部制の廃止

コンパクトでスピーディに動く組織を目指すため、現在設置している3つの部を廃止します。

課の新設

危機管理課

消防本部から防災部門を市役所へ移管し、災害対応機能の集約や一元化を図るなど、防災・減災体制を強化します。

地域協働課

地区公民館や公共交通などを生かして市民協働型による地域づくりを推進します。

主な変更内容

課の分割	商工観光課  産業労働課…労働力確保、商工振興など 観光課…観光振興、情報発信など		
統合・組替	業務内容	変更前	変更後
	広報、情報政策など	総務部総務課	→ 企画課
	住民票・戸籍や 環境（ごみ）など	市民部市民課 市民部環境生活課	→ 市民生活課
	住民税や国保税など	市民部市民課 市民部健康増進課	→ 税務保険課
	道路整備や都市計画・ 住宅建築など	産業部建設課 産業部都市政策課	→ 都市建設課

詳細および担当する係は4月号(3月25日発行)でお知らせします。

問合先 総務課 行政係 ☎552-1511

一緒に働く仲間募集中です

詳細はハローワークか以下のHPでご確認ください。
トンネル工事用機械のメンテナンスの事ならお任せください。



トユーサービス株式会社 糸魚川工場

新潟県糸魚川市大字南寺島1-9

☎025-556-6021

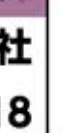
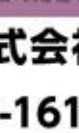
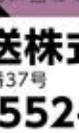
www.toyu.co.jp/service



運転手
毎日
大募集

個別相談
随時実施中

時間外も対応しています。
お気軽にお問い合わせください。



西頸城運送株式会社

糸魚川市寺島3丁目3番37号

TEL 025-552-1618

第4回

Re: ITOIGAWA

糸魚川市の行政改革

公共施設使用料の改定

問合せ 財政課 ☎552-1511

公共施設をこれからも長くご利用いただくためには、施設の維持管理経費や老朽化等に対応する施設修繕費用などの財源確保が必要です。

市では「公平で持続可能な施設運営」を目指し、市が管理する公共施設の維持管理や修繕等にかかる費用の一部を、施設を利用する方(受益者)にご負担いただく「受益者負担の原則」を基本に、使用料の改定を行います。

使用料改定の考え方

対象は市が管理する体育館、集会施設、ホール、グラウンド、キャンプ場、温浴施設など多数の公共施設です。

施設ごとに、利用単位(1時間、1人当たり等)の現行料金と必要経費(維持管理委託料・光熱水費・維持補修費等)を比較して算出しています。

【算定方法のポイント】

- ▶ 現行料金と必要経費を比較して、必要経費が現行料金を上回る場合に改定します。
※減免規程が適用される施設は、現行料金の2分の1を減免した額と必要経費を比較します。
- ▶ 原則として、現行料金の1.5倍を上限として比較し、改定額を算定しています。
※現行料金が高くなるほど増額幅が大きくなることから、料金区分に応じて上限を引き下げる激変緩和措置を行っています(1.1~1.4倍)。
- ▶ 改定後の料金は100円単位として、算定結果に100円未満の端数が生じる場合は切上げとしています。

主な施設の改定後使用料

以下は代表的な改定例です(「差額」は現行料金もしくは2分の1減免後の料金と改定後の料金の差額(実質の上昇額)を記載)。詳しくは市ホームページまたは各施設窓口でご確認ください。



【体育館等】

※1時間当たり

施設名	現行料金 (1/2減免後料金)	改定後の料金 (減免なし)	差額
市民総合体育館(メイン競技場)	1,250円(620円)	900円	280円
市民総合体育館(メイン競技場) 照明半灯	300円(150円)	200円	50円
亀が丘体育館	400円(200円)	300円	100円
能生体育館	400円(200円)	300円	100円
田沢体育館	200円(100円)	200円	100円
学校体育館(大) ※能生小、東小、糸小、中学校等	400円(200円)	300円	100円
学校体育館(小)	200円(100円)	200円	100円

【グラウンド等】

※1時間当たり

施設名	現行料金 (1/2減免後料金)	改定後の料金 (減免なし)	差額
姫川運動広場(1面当たり)	200円(100円)	200円	100円
下早川運動広場	200円(100円)	200円	100円
西海農村公園	200円(100円)	200円	100円
夜間照明	800円(400円)	500円	100円

【集会施設等】

※1時間当たり

施設名	現行料金 (1/2減免後料金)	改定後の料金 (減免なし)	差額
地区公民館(調理室50~100㎡)	250円(120円)	200円	80円
地区公民館(その他の部屋50~100㎡)	200円(100円)	100円	0円
能生生涯学習センター(多目的ホール)	350円(170円)	300円	130円
青海生涯学習センター(第1会議室)	200円(100円)	100円	0円

※「地区公民館を当該地区公民館が所在する地区の住民で構成する団体が利用する場合」の減免の取扱い(全額免除)は、現在の利用状況や有料となった場合の事務負担などを確認し、減免基準の明確化、申請や料金支払の効率化を検討する必要があることから、当分の間継続します。

【文化施設】

※平日・午前の場合

施設名(単位)	現行料金 (1/2減免後料金)	改定後の料金 (減免なし)	差額
市民会館大ホール	19,200円(9,600円)	11,600円	2,000円
青海総合文化会館大ホール	13,500円(6,750円)	8,100円	1,350円
ビーチホールまがたま多目的ホール	6,600円(3,300円)	3,300円	0円

※ 使用料の改定に合わせて、施設に附属する設備や備品についても、同様に料金改定を行います。

【その他】

施設名(単位)	現行料金	改定後の料金	差額
有線テレビ放送施設(1か月)	1,530円	1,600円	70円
地上デジタル放送等共同受信施設(1か月)	500円	800円	300円
斎場・能生火葬場(市民12歳以上)	10,000円	12,000円	2,000円
青海総合福祉会館(浴場・休憩室、大人1人)	300円	500円	200円
長者温泉ゆとり館(浴場・休憩室、大人1人)	400円	600円	200円

改定は令和8年4月1日以降の利用分から適用します。

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。



12月28日(日)

25歳ふるさとで再会

ヒスイ王国館で『糸魚川市ふるさとリバイバル25』が開催され、市内出身または在住の25歳106人が一堂に会しました。

この会は、市内在住の16人による実行委員会が企画・運営する同窓会のような事業で、思い出ムービーの上映やビンゴ大会のほか、同郷の先輩である横澤夏子さんからのビデオメッセージの上映も行われました。市長は参加者に対し「将来の糸魚川を背負って立つ、担う世代になることを期待している。糸魚川を再生（リバイバル）してもらえれば」と話しました。

今年の対象者は、コロナ禍の影響で20歳の成人式が開催されなかった年代で、進学や就職により、現在は市外に住んでいる参加者も多かったため、会場では久々の再会を喜ぶ姿が見られました。



横澤夏子さんからのビデオメッセージ上映



久保田市長と乾杯

12月29日(月)・30日(火)

防火意識で良いお年を

消防本部は、大分市での大規模火災の発生を受け、糸魚川でも二度と大規模火災を起こすことのないよう、市内のスーパーマーケット等で、改めて火災予防の大切さを呼びかけました。

呼びかけの際には、火の用心と書かれたお札と啓発チラシなどを、2日間で約2,000人の市民に手渡しました。



1月11日(日) 火災のない1年に

1年間の無火災と無病息災を願う消防の伝統行事である消防出初式が、田海地区で行われ、一斉放水やこども消防隊と地区による初期消火訓練などが行われました。

その後は青海総合文化会館で式典が行われ、長年活躍している消防団員のほか、須沢区と新鉄区が防火防災啓発優良地区として市長から表彰されました。

防火防災啓発優良地区表彰



ジャストの中古車委託販売

いくらで売るかは
あなたが決める!
バイクもOK!

詳細はホームページをご覧ください ジャスト 糸魚川 検索

ジャスト ☎ 025-562-4334

糸魚川市田海5564(糸信青海支店様向い) <http://just-itoigawa.jp>

八百年の味とともに
今井 琴ざわそば

現在冬季休業中。
2月14日(土)から営業再開します。

自然薯をつなぎに使用した田舎そばと
地元の良い旬な食材を使った
多彩なおばんざいでおもてなし

テイクアウト 11:00~14:30まで
デリバリー(市内限定) 5時から配達可能

5歳以上のご注文は前日の14時までご連絡ください

糸魚川市大谷内476-2
TEL 025-553-9383
FAX 025-553-7110
営業時間 11:00~14:00
定休日 水曜、金曜

糸魚川の正月行事

1/14※ 能生白山神社 15※ お筒粥の神事・献灯祭

毎年1月14日・15日に行われる小正月行事で、「お筒粥の神事」は葦と石臼でひいた米と一緒に煮て粥を作り、葦に詰まった粥の具合でその年の豊作を占います。15日の朝、筒粥が一般参詣者に公開され、参詣者自身が占い結果を判断します。

14日の夜には、厄払いや無病息災・商売繁盛を祈願し、大小数十本のろうそくが奉納され、多くの参詣者が手を合わせました。



1/15※ 国指定重要無形民俗文化財 青海の竹のからかい

毎年1月15日に青海地域で行われる小正月行事で、江戸時代から続くといわれています。

東町と西町に分かれ、化粧をした若い衆が2本の竹を重ねたまま抱え込んで引き合い、その年の豊漁・豊作を占います。文化継承のため、小・中学生による竹のからかいも行われます。

当日は、市内外から多くの観衆が訪れ、会場は大いに盛り上がりました。



糸魚川ジオパークだより | 第157号 |

問合せ 商工観光課 ジオパーク推進室 ☎552-1511



海外で糸魚川産 ヒスイを展示中!

ジオパーク交流を通じて、国石・県石ヒスイのPRにつなげるため、昨年の秋から、ハンタンガンユネスコ世界ジオパーク(韓国)と金瓜石ジオパーク(台湾)で、糸魚川ジオパークとの共同展示を実施しています!



★ ハンタンガン ユネスコ世界ジオパーク (韓国)

日本はもともと韓国と陸続きだったこと、互いに出土する勾玉の形がとても似ていることなどを紹介。日本と韓国の長い絆を学ぶことができます。

会場: ハンタンガンジオパークセンター
会期: 2026年8月まで

韓国と台湾のジオパークで
糸魚川産ヒスイとその歴史
をPRしているよ!



日本列島誕生の展示



日本と韓国で出土した勾玉と大珠



糸魚川産ヒスイの展示



★ 金瓜石ジオパーク (台湾)

「石を語る～石の身の上と物語」をテーマに、特別展を開催中。糸魚川のヒスイのでき方や歴史について展示しています。

会場: 新北市黄金博物館
会期: 2026年9月まで



市民と共に未来を開く!

人口減でも幸せに暮らせるまちづくり

市長との地区懇談会の内容をご報告

問合せ 企画定住課 地域振興係 ☎552-1511

市長の主な説明内容

1 基本理念

市民の声に耳を傾け、共に考え、「納得解」を得ながら、共に行動することで持続可能で、活力あるまちづくりを進めます。

2 「縮充」とは

3 重点施策

- ① 医療・福祉の充実
- ② 教育の推進
- ③ 経済活性化
- ④ 地域の特性を活かす
- ⑤ 災害への備えと安全なまちづくり

4 駅北子育て支援複合施設の見直し方針

開催実績

	開催日	小学校区	参加者数
1	10月 2日	南能生	30人
2	10月 3日	根知	21人
3	10月 6日	磯部	24人
4	10月 9日	大野	60人
5	10月10日	青海	30人
6	10月14日	中能生	38人
7	10月15日	西海	29人
8	10月27日	下早川	80人
9	11月 4日	能生	46人
10	11月14日	大和川	49人
11	11月17日	糸魚川東	56人
12	11月19日	田沢	44人
13	11月27日	糸魚川	75人
合計			582人
平均			45人

主なご意見・ご質問と回答

◆ 縮充

Q 限られた財源の中で、市がどのように取り組んでいくかを一律に財政的な数字だけでは決められない。

A 今の市の現状を理解してもらうには数字で見た方が分かりやすい。厳しいことを伝えることにもなるが、理解した上で、良い糸魚川づくりをするための知恵や要望を市民の皆様から聞かせてほしい。

Q 公共施設使用料を引き上げて使われなくなってしまう。利用が大幅に減るようであれば再検討してほしい。

A 他市の公共施設使用料が高いので、減免がある当市で中高生の大会が行われることもある。あるべき収入がない一方で、修繕が必要になる点についても改善したい。見直し内容は再検討している。



◆ 医療・福祉の充実

Q 青海地域には医療機関が1か所しかない。もし診療ができない状況になったら市はどう対応してくれるのか。

A 診療所機能の構築やオンラインで次につなぐ救急体制のシステムづくりを進めて行きたい。

◆ 教育の推進

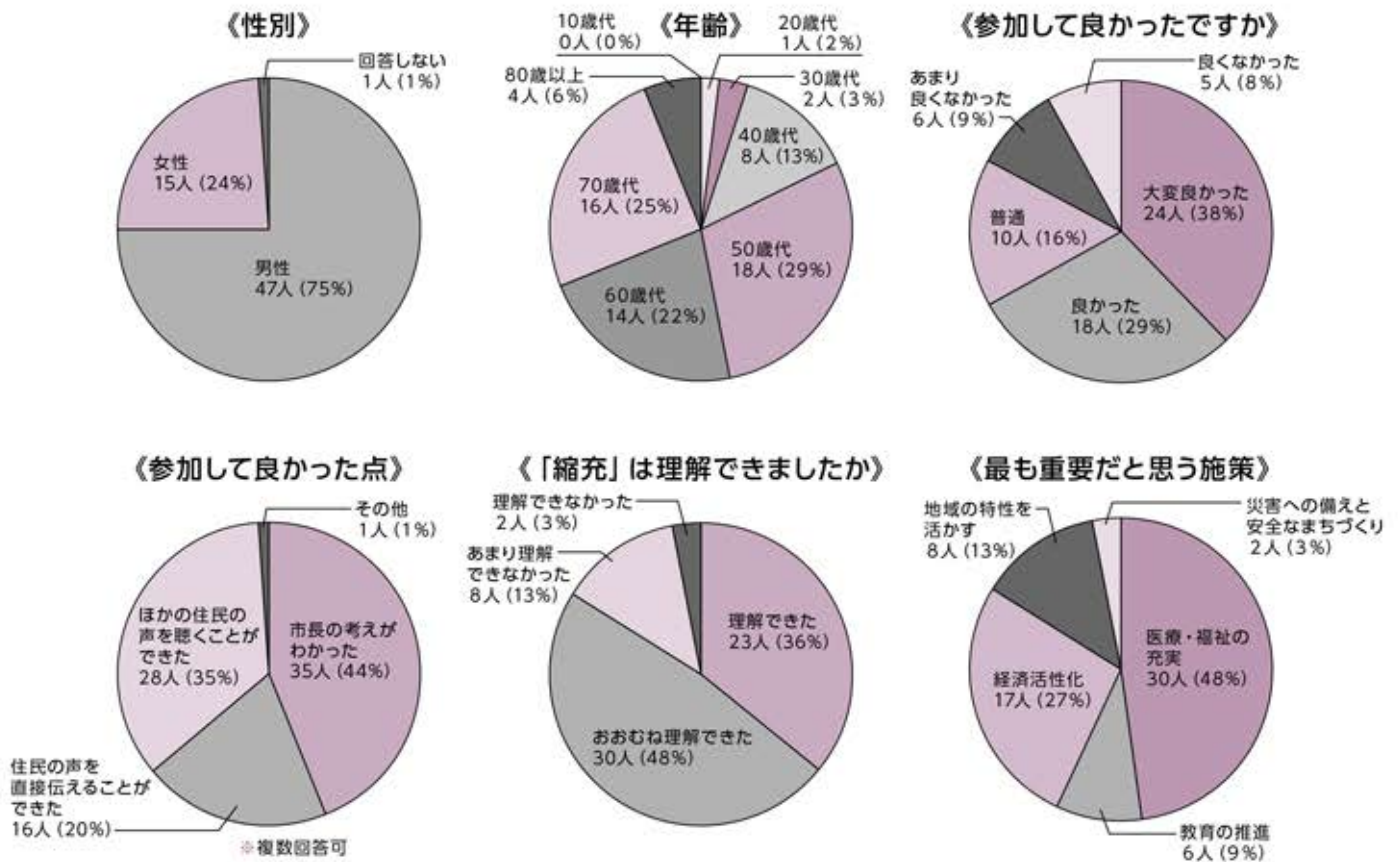
Q 市立学校教育環境整備方針にある、小中一貫の9年を見通した学校経営について、なぜ市でも行うのか。

A 県もこれから取り組みたいとの話があったため、先駆けて当市も進めて行きたいという話をしてきた。具体的な話については、これからしっかりと市民に説明していきたい。



参加者アンケートの結果

参加者にWebアンケートへの回答をお願いし、63人（回答率10.8%）の方から回答をいただきました。



◆経済活性化

Q 松本糸魚川連絡道路の早期実現をお願いしたい。いろいろな面で相乗効果を期待できる。

A 進捗状況は市民に周知する予定。要望活動を通じて、できるだけ早い工事着工となるよう取り組みを進めたい。

◆地域の特性を活かす

Q 日本全体で人口が減っている中で、人口を増やすことは望めない。交流人口を増やすため、糸魚川の強みである自然を活かして地元にもメリットのあることを市や企業と検討してほしい。

A 交流人口に対する部分で足りないものの1つは宿泊施設。多くの人が一度に泊まれるホテルが必要。どのような手立てをすれば建設着工できるか模索中である。

◆災害への備えと安全なまちづくり

Q 防災士の支部が糸魚川にない。市で防災士会を組織する考えはあるか。

A 防災士を組織建てし、良い活動ができる環境は必要と考える。組織化を前向きに検討していきたい。

◆駅北子育て支援複合施設の見直し方針

Q 青海や能生の方は関係性が薄いような気がしているが、どのように考えて進めているのか。

A 全市民対象の施設であり、利用したいと思える、価値のあるものを造らなくてはならないと考えている。



今後も市長と市民の皆さんとの懇談の場を設けていきます。引き続き、市政へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

図書館へ行こう!



新刊おすすめ図書

2月

市民図書館

一般向け

あなたが言わなかったこと

若松 英輔：著（亜紀書房）

何気なく聞き流していたはずの言葉が、独りの夜、心に灯る。糸魚川市出身の批評家・随筆家である若松英輔による、見えなかったものにそっと触れるエッセイ集。真宗大谷派難波別院の月刊新聞『南御堂』連載を書籍化。書籍化にあたり書き下ろしの詩も加えられており、「いのち」の温度が伝わってくる。



児童向け

きみとぎゅっ

いぬい さえこ：作・絵（PIE International）

小さなどうぶつたちが暮らす森をのぞいてみたら、そこはやさしさがあふれていました。大切な人を想い、心をぎゅっときめしめて寄り添ってくれる、そんな心温まるメッセージ絵本です。



問合先 市民図書館 ☎552-6330



大切な大糸線 ～次代へつなぐ～

Vol.73 ★ 雪月花大糸線乗り入れ ★

11月29日、今年度で7回目となる、えちごトキめきリゾート雪月花がJR大糸線（糸魚川～南小谷間）に乗り入れる特別運行が実施され、当日は沿線住民や鉄道ファンで賑わいました。

糸魚川駅では市長による出発進行の合図がなされ、根知駅と市振駅では沿線住民の皆さんが乗客を温かくおもてなしました。

今回の特別運行は南小谷駅開業90周年を記念して、首都圏を発着とする旅行商品として販売され、大糸線や糸魚川市のさらなる魅力を発信する貴重な機会として大きな役割を果たしました。市では、大糸線を地域の生活路線としてはもちろん、観光資源としてもさらに魅力を発揮できるように、今後もさまざまな施策を実施します。

大糸線沿線の魅力や、利用促進のための取組を紹介します



問合先 大糸線活性化協議会事務局（都市政策課 交通政策係） ☎552-1511

こちらは有料広告欄です

セブンイレブンが近くに無い？
『セブンイレブンが近くに行きます!』

糸魚川市高齢者の総合支援に関する協定 締結

セブン-イレブン

お問い合わせ セブンイレブン南寺町店
電話 025-553-2711

くろひめ公式アプリ誕生!

最大5%OFF

8名様以上で無料送迎バスがご利用できます

大小宴会プランを各店舗で承ります
お気軽にお問合せください

くろひめ どんかつ食堂

300円クーポンがもらえる

Vol
45

糸魚川で学ぶ。

@HIGH SCHOOL (itoigawa/hakurei/kaiyou)

Instagram



リアルタイムで高校の活動の
情報をお知らせしています。

itoigawa.koukoumiryokuka

問合せ先 こども課 管理係 ☎552-1511

糸魚川高校1・2年生

まちに目を向けた探究活動の成果を語る！

糸魚川高校2年生の「総合的な探究の時間」の授業では、「糸魚川をより幸せなまちにする」を目標に、地域の事業者と連携した探究活動が行われています。12月16日には、24グループに分かれて活動してきた内容を各班が発表しました。約200人の聴衆を前に発表し、「緊張したけど、探究の成果を伝えられた」と、充実感に満ちた表情で活動を締めくくっていました。

1年生の授業では、「データを基に、根拠を持って新潟県を語る」ことを目標に、新潟県の新たな一面を調査しています。考えた問いに対して、学校内でのアンケートや、地域の方へのインタビューを実施し、自分自身で答えを作っていきます。12月22日に学年内の発表を実施し、2年次につながる探究の成果を共有しました。

2年生の発表の様子



作成したチラシを見た方の
アンケートを基に考察



地域の事業者と連携して開
発した商品を紹介

1年生の発表の様子



海洋高校1年生

糸魚川のまちと、わたしの人生を考える

海洋高校の1年生は、「キャリア探究授業」と題し、市と連携をした授業を実施しています。年4回の授業で、糸魚川に関わる企業の方の講話を基に、自分のキャリアを考えるワークを実施。県外から進学した生徒も糸魚川のまちに目を向けながら、自分の目標を考える活動を行っています。

3回目となる12月15日の授業では、株式会社MOVED代表取締役の渋谷雄大さんの講話から、卒業後にも積極的に社会に関わることの大切さや、糸魚川でもさまざまな挑戦ができることを学びました。

次の授業では、今年度の集大成として、全員が2年次の目標を宣言します！

渋谷様の講話の様子



講話で聞いた、人生を考える視
点をヒントに、在学中・卒業後に挑
戦したいことを書き出しました！

新潟県交通災害共済

令和8年度
会員募集

- 見舞金…3万円(実治療日数/7日)
～最高150万円
- 年会費…500円 ※2月から受付開始！
インターネットからの加入で年会費400円！
申込は公式HPから！

交通災害共済は、県内の全市町村で行う助け合いの制度です。

新潟県市町村総合事務組合
(交通災害共済担当)

環境生活課
☎552-1511

市のホームページに

広告を掲載しませんか

ホームページ → 1枠 10,000円/1月

【対象者】市内に事業所・営業所がある事業者

問合せ先 ≫ 総務課 広報統計係 Tel.552-1511



おしらせばん

2026
1.25
No.496

トピックス

議会を傍聴してみませんか 3月市議会定例会

と き	内 容
2月16日(月)	本会議 議案付託等
2月19日(木)	議会運営委員会
2月20日(金) 24日(火) 25日(水) 26日(木)	本会議 一般質問
2月27日(金)	総務文教 常任委員会
3月2日(月)	建設産業 常任委員会
3月4日(水)	市民厚生 常任委員会
3月5日(木) 9日(月) 10日(火) 11日(水)	予算審査 特別委員会
3月13日(金)	議会運営委員会
3月16日(月)	本会議 議案採決等

日 開始時間 10:00 ~

場 本会議：市役所 6 階 議場
委員会：市役所 6 階 第二委員会室他 議場の傍聴席入口は 7 階です。
市役所正面玄関に入って左側のエ
レベーターをご利用ください。
日程や開始時間は変更になる場合
があります。市ホームページで、本会議の生中継
映像と録画映像を配信しています。

生中継配信



録画映像配信

問 議会事務局 ☎552-1511

催し

上南ふれ愛キャンドル祭り

日 1月31日(土) 17:00 ~ 18:50
※荒天中止
場 南能生小学校グラウンド
内 キャンドルで大きな絵を描きます。
費 無料
他 うどんの販売や花火の打ち上げ、
そりゲレンデもあります。
問 上南地区公民館 ☎568-2533
※当日 :090-8257-2388 (伊藤)

空き家セミナー

日 2月7日(土) 13:30 ~ 15:30
場 糸魚川商工会議所
内 空き家を放置することによるリス
クや空き家を手放す方法などを弁
護士、宅建士が解説します。
対 市内に空き家または空き家になる
可能性がある物件を所有する方
定 20人(申込順)
申 電話、メール
期 2月4日(水)
問 空き家活用ネットワーク糸魚川 ☎556-6411
☐ iekatsu@orange.ocn.ne.jp

小林芳文 石器展&石談議

日 ◆石器展
2月14日(土)、15日(日) 9:00~18:00
◆石談議
2月14日(土) 15:00~16:30
場 市民会館
講 小林 芳文さん
(奴奈川姫歴史教育研究会 会長)
定 30人(申込順)
申 電話
費 無料
問 奴奈川姫歴史教育研究会事務局
☎090-8117-1796 (野崎)

糸西自然友の会 講演会

日 2月14日(土) 14:00 ~ 15:45
場 ヒスイ王国館
内 ジオパークの目線で地域を楽しむ
方法について話します。
講 郡山 鈴夏(市学芸員)
費 無料
問 糸魚川市理科教育センター ☎552-0541

日本語学習支援 ボランティア養成講座

日 2月14日(土) ~ 3月14日(土)
毎週土曜日 9:30~11:30
場 糸魚川地区公民館
内 外国人に日本語を教えるボラン
ティアを養成する講座です。
講 室川 則さん(糸魚川国際交流協会)
定 10人(申込順)
申 電話、2 次元コード
期 2月12日(木)
他 ・原則、全 5 回に参
加してください。
・保育ルームを設置します(要予約)。
問 環境生活課 市民生活係 ☎552-1511

糸魚川ジオパーク学術研究奨励事業 研究成果発表会

日 2月14日(土) 13:30 ~ 16:30
場 フォッサマグナミュージアム
※オンライン参加可
内 糸魚川をフィールドとした学術研
究の成果発表(6 件)
他 詳細は、ホームページをご確認く
ださい。
問 商工観光課
ジオパーク推進室
☎552-1511

日本なし「新碧(しんみどり)」 講演会

日 2月17日(火) 15:30 ~ 17:00
場 市民会館
内 糸魚川での産地化を目指す新碧の
特徴や栽培方法等について講演し
ます。
講 松本 辰也さん
(新潟食料農業大学 教授)
申 2 次元コード
期 2月13日(金)
他 詳細は、ホームページ
をご確認ください。
問 農業経営支援センター
☎552-1511

人権映画上映会 「心の傷を癒すということ 劇場版」

日 2月28日(土) 13:30 ~ 15:30
場 ビーチホールまがたま
内 阪神・淡路大震災時、被災者の心の
ケアに奔走した精神科医と彼を支え
た家族との絆を描くヒューマンドラマ
費 無料
問 環境生活課 市民生活係 ☎552-1511

石のまち糸魚川のひな遊び

- 日 2月22日(日)～3月8日(日)
9:00～17:00 ※最終日16:00
※2月24日(火)は休館
場 フォッサマグナミュージアム
内 昔ながらの七段飾りや石の見立て
雛、絵手紙グループ「風だより」の
絵手紙を展示します。
費 無料(常設展示は有料)

設営ボランティア募集

- 日 2月21日(土)13:30～15:00
場 フォッサマグナミュージアム
問 フォッサマグナミュージアム
☎553-1880

男女共同参画推進セミナー ～女性特有の不調の原因を知り ともに活躍する社会を～

- 日 2月23日(月・祝)13:30～16:00
場 糸魚川地区公民館
内 第1部
女性特有の健康課題を知るための
講義
第2部
身体を動かしてリフレッシュ体験
講 日高 隆雄さん
(糸魚川総合病院産婦人科 部長)
申 2次元コード
期 2月20日(金)
他・保育ルームを設置
します(要予約)。
・第1部のみの参加もできます。
問 環境生活課 市民生活係
☎552-1511



ジオキッズ探検隊

～根知小学校で雪像作りと雪遊び!～

- 日 2月28日(土)9:30～14:00
場 根知小学校
内 雪像作り、雪遊び、カレー作り、アイ
スクリーム作り
対 市内在住の小学1年生～中学3年生
定 30人(応募多数の場合は抽選)
申 2次元コード
期 1月26日(月)
～2月16日(月)
費 300円
問 生涯学習課 生涯学習係
☎552-1511



能生児童館 ひなまつり

- 日 3月1日(日)10:00～11:00
場 能生児童館
内 絵本の読み聞かせ、ひな祭りにちなん
だゲームやクイズなどで楽しめます。
参加者にはプレゼントがあります。
費 無料
問 能生児童館 ☎566-5581

ケツゾリJAPAN CUP

- 日 3月1日(日)10:00～13:00
場 糸魚川シーサイドバ
レースキー場
内 ビニール製の肥料袋
を使ったソリで速さを
競います。
申 2次元コード
期 2月20日(金)
費 1チーム(3人)1,500円
他 詳細は、ホームページ
をご確認ください。
問 根知地区公民館
☎558-2002



申込フォーム



ホームページ

生涯学習講座 布ぞうり作り教室

- 日 3月7日(土)～9日(月)
9:00～11:30 全3回
場 糸魚川地区公民館
内 古いTシャツなどを利用して、リサ
イクル布ぞうりを作ります。
対 18歳以上の市民
定 8人(申込順)
申 電話、2次元コード
期 2月2日(月)～25日(水)
費 500円(3回分)
問 生涯学習課 生涯学習係
☎552-1511



糸魚川荒波あんこう祭り

糸魚川会場 出店者募集

- 日 3月15日(日)10:00～14:00
場 糸魚川駅自由通路、ヒスイ王国館
内 あんこう汁やその他の飲食物の販売
申 事務局で配布の申込書を提出
期 2月6日(金)
費 出店料
あんこう汁販売 5,000円
その他の飲食物販売 3,000円
他 出店条件等の詳細は、事務局へお
問い合わせください。
問 糸魚川荒波あんこう祭り実行委員
会事務局(糸魚川市観光協会)
☎552-1742

健康・福祉

骨コツ フレイル測定会(2月)



日 時		ところ
9日(月)	受付 9:30～	大野地区公民館
27日(金)	10:15	磯部地区公民館

- 内 骨密度、足趾力、握力、咀嚼力の測定 ほか
問 福祉事務所 地域包括ケア係
健康増進課 保健係 ☎552-1511

糸魚川法人会 健康に関する一般公開講演会

- 日 2月18日(水)14:00～15:30
場 ヒスイ王国館
内 「あなたのいびきは大丈夫?知って
おきたい睡眠時無呼吸症候群と睡
眠との深い関わり」
講 森田 英さん(ひまわり内科 院長)
申 電話、ファクス
問 糸魚川法人会事務局
☎550-4011 FAX 550-4010

手話体験してみませんか 初めての方対象 手話ミニ講座

- 日 3月1日(日)10:00～11:30
場 ビーチホールまがたま
費 無料
問 福祉事務所 福祉サービス係
☎552-1511



こもりびとサポート ポコあポコ 個別専門相談会

- 日 3月3日(火)15:00～17:00
場 WithYou サテライトオフィス
内 上越地域若者サポートステーショ
ン相談員等による予約制個別相談
対 就労に関する悩みを抱えている方
とそのご家族
申 電話
期 2月20日(金)
問 健康増進課 保健係 ☎552-1511

認知症介護家族の相談会

- 日 3月7日(土)13:30～15:00
場 こころの総合ケアセンター
内 介護に関する日ごろの悩み等を話
し合い、保健師や認知症の人と家
族の会会員が助言します。
問 福祉事務所 地域包括ケア係
☎552-1511

トピックス

催し

健康・福祉

イベント

子育て

その他

1月1日～2月28日 はたちの献血キャンペーン

冬場は、雪の影響や風邪の流行等により、献血者数が不足する時期です。長期保存できない血液を患者さんに届けるため、皆さんの継続的なご協力をお願いします。

※献血は16歳からご協力いただけます。

問 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511

おむつ代の医療費控除

6か月以上寝たきりで医師におむつの使用が必要であると判断された方のおむつ代は、確定申告等で医療費控除の対象となります。申告の際は、次の書類が必要です。

- ・ おむつ代の領収書
- ・ おむつ使用証明書またはおむつ使用確認書

◆おむつ使用確認書の発行

介護保険の認定を受けている方で一定の条件を満たしている場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代わる「おむつ使用確認書」を市が発行できる場合があります。

申 福祉事務所、能生・青海事務所に申請書を提出

他 おむつ使用確認書は、申請書受理後、郵送します。

問 福祉事務所 介護保険係 ☎552-1511

要介護認定者等の障害者控除

障害者手帳を持っていない方でも要介護認定で条件に当てはまる方は、確定申告等で障害者控除の対象となります。申告の際は、市が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

対 次の全てに該当する方

- ・ 障害者手帳を持っていない方
- ・ 障害の程度が障害者と同程度として介護認定されている方
- ・ 令和7年12月31日(令和7年中に亡くなった方は死亡日)時点で65歳以上の方

申 福祉事務所、能生・青海事務所に申請書を提出

他 マイナンバーカードによる「ぴったリサービス」でも申請できます。

問 福祉事務所 介護保険係 ☎552-1511



住民税非課税世帯等 灯油購入費等助成金の支給

内 支給額 1世帯当たり5千円

対 ①令和7年12月1日現在で本市に住民登録があり、世帯全員の令和7年度住民税が非課税である世帯および住民税均等割のみが課税されている世帯

②生活保護世帯

③予期せず令和7年1月から12月までの間で家計が急変し、世帯全員の収入が住民税所得割非課税相当と認められる世帯

※いずれも、世帯全員が住民税を課税されている方の扶養に入っている世帯および特別養護老人ホーム等の施設に入所している世帯は除く。

申 ①・②…原則、申請不要です。

※対象と思われる世帯へ確認書を発送しました。口座情報の登録や変更等がある場合のみ、2月6日(金)までに必要事項を記入のうえ、返送してください。

③…福祉事務所へご相談のうえ、2月20日(金)までに申請してください。

他 詳細は、ホームページをご確認ください。

問 ・ 2月6日(金)まで
灯油購入費等助成金コールセンター ☎025-716-9902

・ 2月9日(月)以降
福祉事務所 福祉サービス係 ☎552-1511



しごと

上越地域若者サポートステーション 出張相談会

日 2月10日(火) 10:00～16:00

場 ハローワーク糸魚川

内 午前：相談、午後：職業適性検査

対 15歳から49歳までの就労に悩む本人または家族の方

期 2月9日(月)

問 上越地域若者サポートステーション ☎025-524-3185

外国人材受入れに関する個別相談会

日 2月26日(木) 13:30～16:00

場 糸魚川地区公民館

講 行政書士 小野 孝さん

(外国人材雇用支援アドバイザー)

対 外国人材を雇用しているまたは雇用を検討している市内事業者

申 2次元コード

期 2月24日(火)

費 無料

問 商工観光課

企業支援係 ☎552-1511



糸魚川就活フェア

日 3月17日(火)

第1部 10:00～12:00

場 キャッタービル内 Catalo

内 ・ 講演会

「“仕事”を通して生きる。糸魚川で見つける、やりがいのカタチ」

講師：渋谷 雄大さん

(㈱MOVED 代表取締役)

・ 採用担当者と学生によるパネルディスカッション

第2部 13:30～15:30

場 ヒスイ王国館

内 ・ 参加企業による会社説明

・ ハローワークへの就業相談 など

対 令和9年3月卒業予定者、経験者、高校生・保護者

申 2次元コード

他 参加企業等の詳細は、ホームページをご確認ください。

問 糸魚川雇用促進協議会事務局(糸魚川商工会議所内) ☎552-1225



申込フォーム



ホームページ

令和8年度 教育委員会 会計年度任用職員募集

内 募集職種

保育士、保育補助員、教育補助員、看護師 ほか

申 ハローワークで手続

期 2月16日(月) 必着

他 2月21日(土)に面接予定

問 こども課 管理係 ☎552-1511

2月3日(火)から、夕方5時のチャイムを相馬御風作詞「春よ来い」に変更します。

問 総務課 広報統計係 ☎552-1511

子育て

子どもの遊び広場 もっと!アソビバ!

- 日 2月20日(金)～23日(月・祝)
9:30～15:30 ※最終日 15:00 まで
場 下早川地区公民館
対 0歳から小学生までの子どもと保護者
他 詳細は、ホームページ
をご確認ください。
問 NPO 法人すいみい
☎556-6424



結の会

多様な学び方について語る親の会

- 日 2月21日(土) 14:00～16:00
場 糸魚川地区公民館
内 学校に行きづらい等の悩みをもつ
子どもの保護者同士で交流します。
問 こども教育課 こども教育係
☎552-1511

その他

糸魚川市交通安全対策会議

- 日 2月6日(金) 13:30～15:00
場 市民会館 ※傍聴可能
内 第12次交通安全計画(案)の審議
問 環境生活課 市民生活係
☎552-1511

青海郵便局

集配業務の統合について

- 2月9日(月)から青海郵便局の集配
業務が糸魚川郵便局へ統合され、不在
等により持ち戻った郵便物等の保管場
所は糸魚川郵便局になります。
なお、通常窓口の変更はありません。
問 糸魚川郵便局 ☎0570-943-730

観光ポスターデザインコンペ

- 内 糸魚川の魅力を伝える観光 PR ポ
スターのデザインを募集します。
最優秀賞: 商品券 30,000 円分
対 18歳以上(高校生不可)
期 2月20日(金) 17:00 必着
他 応募要領等の詳細は、
ホームページをご確
認ください。
問 糸魚川市観光協会
☎552-1742



医療通訳研修

- 日 3月8日(日) 10:30～16:30
場 糸魚川地区公民館
内 医療通訳の知識および技能等の
向上を図るための研修
講 一般社団法人日本公共通訳支援協会
対 英語、中国語、ベトナム語
定 20人(申込順)
申 電話、メール
期 2月27日(金)
費 1,500円(教材費)
他 保育ルームを設置します(要予約)。
問 NPO 糸魚川国際人材サポート協会
(IISA) 事務局 ☎555-4135
✉ iisa.itoigawa@gmail.com

芸術文化活動情報をお寄せください

- 対 市内で芸術文化活動を行っている
団体・教室
申 ホームページまたは文化振興課で
配布の登録票を提出
他 お寄せいただいた情報はホームペ
ージ等で公開します。
問 文化振興課
文化行政係
☎552-1511



税申告の社会保険料控除

令和7年1月1日から12月31日
までに支払った「国民健康保険税」「介
護保険料」「後期高齢者医療保険料」
は、令和7年分の確定申告等をする際
に社会保険料控除の対象となります。

◆年金天引きの場合

- ・適用できる方: 年金受給者本人
- ・確認方法: 1月中旬以降、年金機
構等から届く「公的年金等の源泉
徴収票」をご確認ください。

◆口座振替・納付書払いの場合

- ・適用できる方: 実際に負担した方
- ・確認方法: 1月下旬に市から郵送
する「納付済額のお知らせ」はが
きをご確認ください。
※国民健康保険税の世帯員ごと
の明細はお知らせできません。

- 問 ・国民健康保険税
市民課 市民税係
・介護保険料
福祉事務所 介護保険係
・後期高齢者医療保険料
健康増進課 国保係
☎552-1511

令和8年1月1日から 林野火災注意報・警報運用開始 たき火は届出が必要です

市火災予防条例の改正により、林野火
災が発生しやすい気象状況となった
場合は、林野火災注意報または警報
を発令します。発令中は、屋外での火
の取扱いを制限する場合があります。
また、火災とまぎらわしい煙等を発
する行為は届出が必要ですが、「た
き火」も届出の対象となりました。
※キャンプでの飯盒炊飯やたき火、
キャンプファイヤー等も含む。
問 消防本部 予防係 ☎553-0119

運転経歴証明書の提示による タクシー運賃割引サービスの廃止

令和7年12月22日のタクシー運
賃の改定に伴い、市内のタクシー事業
者が実施していた運転経歴証明書の
提示による運賃の1割引サービスは
廃止となりました。

- 問 環境生活課 市民生活係
☎552-1511

メーターの検針にご協力ください

毎月5日～10日、検針人がご家庭の
ガス・水道メーターの検針を行います
ので、ご協力をお願いします。

- ・メーターボックスの周辺や上に物を
置かないでください。
- ・メーターボックス付近への駐車はご
遠慮ください。
- ・水道メーターボックス内の砂利や水は
取り除き、常に清掃をお願いします。
- ・積雪等で検針できない場合は前3
か月の平均や前年同期間の使用状
況を基に推定請求し、後日実測で過
不足分の料金を精算します。

- 問 ガス水道局 お客さま係
☎552-1540



確定申告、市民税県民税申告のお知らせ

申告期間 2月16日(月)～3月16日(月)

会場と日程 対象地区の割り振りはありません。
どの会場でも申告できます。

期間の初めは会場が特に混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。また、混雑状況によっては受付時間内でも受付を締め切る場合もあります。
ご自身のスマートフォン・パソコンから、電子申告を利用して、ご自宅から簡単に申告ができます。

と き	受付時間	会 場
2/16 (月) ～3/16 (月) ※土・日・祝日を除く	9:00～11:30 13:00～15:30	市役所 市民ホール
2/16 (月)	9:00～11:00 13:00～15:00	磯部ふれあい会館 磯部地区公民館
2/17 (火)	9:00～11:00 13:00～15:00	小泊地区公民館 上南地区公民館
2/18 (水)	9:00～11:30 13:00～15:00	西能生地区公民館
2/19 (木)	9:00～11:30 13:00～15:00 17:30～19:00	須沢支館 市役所 市民ホール
2/20 (金)	9:00～11:00 13:00～15:00	根知地区公民館 大野地区公民館
2/24 (火)	9:00～11:00 13:00～15:00	浦本地区公民館 木浦地区公民館
2/25 (水) ～2/27 (金)	9:00～11:30 13:00～15:00	能生生涯学習センター 3階多目的ホール
3/2 (月)	9:00～11:30 13:00～15:00	大和川地区公民館
3/3 (火)	9:00～11:00 13:00～15:00	上早川地区公民館 西海地区公民館
3/4 (水)	10:00～11:00 13:00～15:00	大沢支館 青海総合福祉会館
3/5 (木)	9:00～11:30 13:00～15:00	青海総合福祉会館
3/6 (金)	10:00～11:00 13:00～15:00	外波支館 市振地区公民館
3/9 (月) ～3/11 (水)	9:00～11:30 13:00～15:00	青海事務所 2階大会議室
3/12 (木)	9:00～11:30 13:00～15:00	中能生地区公民館
3/13 (金)	9:00～11:30 13:00～15:00	下早川地区公民館

収支内訳書等を事前にご準備ください。

農業所得・営業所得の収支内訳書や医療費控除の明細書等は必ず作成のうえ、来場ください。作成していない場合は、受付できません。

次の内容は、税務署または電子申告で申告ください。

- ・ 亡くなった方の申告
- ・ 譲渡所得(土地や株を売った)
- ・ 株式の配当(特定口座)
- ・ 住宅借入金等特別控除の初年度
- ・ 青色申告
- ・ 雑損控除
(災害等で損失があった)
- ・ 繰越控除
(過去の損失を繰り越す)

市民税県民税の電子申告がスタートします。

(令和8年度申告分から)

申告会場に出向くことも、申告書の記載・印刷・郵送も必要ありません。

スマートフォンやパソコンからマイナンバーカードを利用して、「eLTAX 個人住民税電子申告システム」から市民税県民税の申告手続きができます。

※詳細は、ホームページをご確認ください。

※所得税の確定申告や消費税、贈与税の申告はe-Taxで、市民税県民税の電子申告はeLTAXをお願いします。

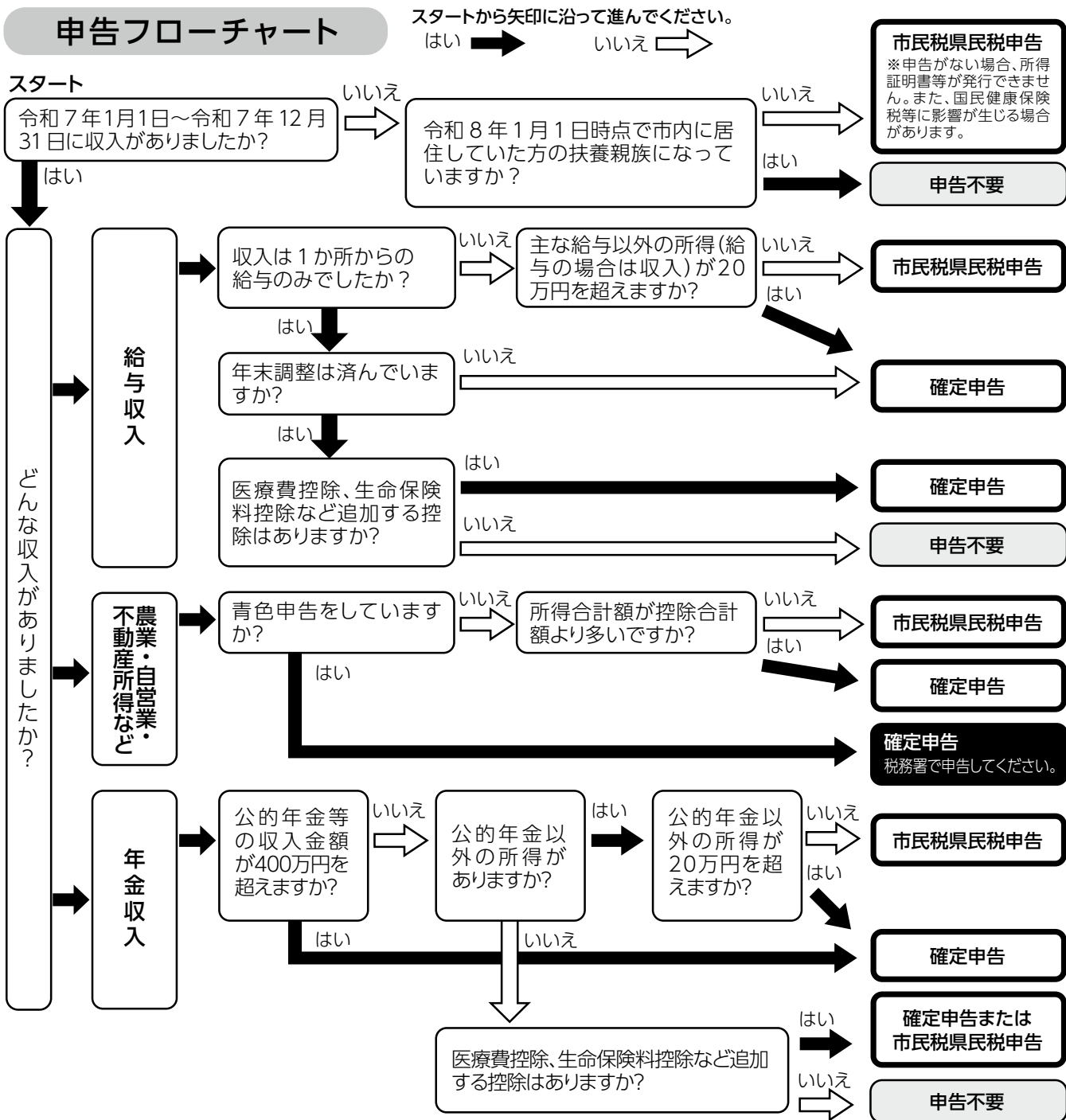
※所得税の確定申告をした方は、市民税県民税申告を行う必要はありません。

市民税県民税電子
申告特設ページ



申告が必要か確認してみましょう

申告フローチャート



申告に必要なもの

<どなたも必要>

- ☐ 通帳(口座番号等が分かるもの)
- ☐ 個人番号(マイナンバー)が分かるもの
- ☐ 本人確認書類(運転免許証など)

<該当の方のみ必要>

- ☐ 税務署から届いた「お知らせはがき・通知書」収入を証明するもの
- ☐ 給与・年金所得者…給与・年金の源泉徴収票の原本
- ☐ 農業・営業所得者…完成している収支内訳書

<該当の方のみ必要>

控除を証明するもの

- ☐ 社会保険料
 - …保険料控除証明書(納付済額のおしらせ)または領収書
- ☐ 生命保険料・地震保険料控除…保険料控除証明書
- ☐ 障害者控除
 - …障害の程度が分かるもの(身体障害者手帳・障害者控除対象者認定書など)
- ☐ 寄附金控除…寄附したことが分かる領収書
- ☐ 医療費控除
 - …完成している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



医療費控除明細書様式

トピックス

催し

健康・福祉

暮らし

子育て

その他



令和7年分の確定申告期限・納期限など

税 目	申告・納付期限	振替納税日
申告所得税および復興特別所得税	3月16日(月)	4月23日(木)
消費税および地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)
贈与税	3月16日(月)	振替納税は利用できません。

納税には安心安全で便利な振替納税をご利用ください。

振替納税の利用には、申告・納付期限までに「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。



糸魚川税務署 確定申告会場(所得税・個人消費税・贈与税)

■受付期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日は除く

■受付時間 8:30～16:00(相談開始 9:00～)

※譲渡所得および贈与税の申告相談等については、上記期間中の**毎週水曜日と2月24日(火)を除く日**のみ受付します。

※上記期間前は確定申告会場を開設していません。相談等の必要な方は事前に電話予約が必要です。

確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告での相談体制としております。

・マイナンバーカードと併せてパスワード(①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁)が必要です。

・税務署で申告されたことがある方は、利用者識別番号および暗証番号も必要です。

※自宅で作成された申告書の検算や書面による申告書の作成はしていません。自宅で作成した確定申告書を提出の方は、税務署に設置の提出箱に投函してください。

確定申告会場の入場には入場整理券が必要です。

国税庁LINE公式アカウントで事前取得(希望日の14日前から2日前まで)

または申告会場で当日取得(毎日8:30から税務署入口で配布)

確定申告書等の控えに収受日付印は、押なつしません。

申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。



国税庁LINE
公式アカウント



確定申告はスマホ・パソコンからe-Taxで(申告期間中は24時間対応)

ご自身のスマートフォン・パソコンから「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

また、マイナポータルとe-Taxを連携すると、確定申告書の該当項目が自動入力できます。



確定申告書等
作成コーナー



マイナポータル
連携

スマホ申告説明会 操作方法を知りたい方はぜひご参加ください。

と き	開始時間	会 場
2月4日(水)	10:00～	能生生涯学習センター
2月5日(木)	10:00～	青海総合福祉会館
2月5日(木)	14:00～	市民会館

■対象者 給与収入または年金収入がある方

■持ち物 ・スマートフォン(マイナンバーカードを読み取りできるもの)

・マイナンバーカード(4桁と6桁以上の暗証番号が必要)

・確定申告に必要な書類(源泉徴収票、各種控除証明書、医療費の明細書等)

※事前予約は不要です。書類がそろっていれば確定(還付)申告ができます。



スマホ申告説明会

☎ 所得税に関すること 糸魚川税務署 ☎552-0381
市民税県民税に関すること 市民課 市民税係 ☎552-1511

2月 くらしのカレンダー

● イベント・講演 ★ 相談・教室・健診など 予 事前予約制 ※ 受付時間

本号に掲載の催し等は1月16日(金)時点の内容です。
中止や変更となる場合があります。不明な点は、各催し等の
主催者へお問い合わせください。

1日 ● 節分豆まき
10:00～11:30 能生児童館
★ 手話ミニ講座
10:00～11:30
ビーチホールまがたま

2月 ● 市民税県民税第4期、
国民健康保険税第7期
納期限・口座振替日

3火 ● フォッサマグナミュージアム・長者
ヶ原考古館 臨時休館(～5日)
★ 心配ごと相談
※ 9:00～11:00
ビーチホールまがたま
※ 13:00～15:00
青海総合福祉会館
★ こもりびとサポートポコあポコ
※ 15:30～17:00
WithYou サテライトオフィス

4水 ★ スマホで確定申告説明会
10:00～12:00
能生生涯学習センター
★ 3歳児健診
※ 12:50～13:20
糸魚川保健センター

5木 ★ からだと運動の発達相談
※ 9:00～11:30
発達支援センターめだか園
★ 生活困窮者相談
※ 9:30～14:00
ビーチホールまがたま
★ スマホで確定申告説明会
10:00～12:00
青海総合福祉会館
14:00～16:00 市民会館

6金 ★ すこやか育児相談
10:00～11:00
青海子育て支援センター
★ 外国人生活相談室
※ 10:00～12:00
ビーチホールまがたま

7土 ★ 認知症介護家族の相談会
13:30～15:00
こころの総合ケアセンター
★ 空き家セミナー 予
13:30～15:30
糸魚川商工会議所

8日
9月 ★ 骨コツフレイル測定会
※ 9:30～10:15
大野地区公民館

10火 ★ 心配ごと相談
※ 9:00～11:00
ビーチホールまがたま
※ 9:30～11:30
能生生涯学習センター
★ 行政相談会
※ 9:30～11:30
青海生涯学習センター

11水 建国記念の日
● キッズフェスタ☆2026
9:00～13:00
糸魚川地区公民館

12木 ★ 親子文庫アイアイ
10:30～11:30
青海総合文化会館
★ 2歳児歯科健診
※ 12:50～13:20
糸魚川保健センター
★ マイナンバーカード平日延長窓口 予
17:30～19:30 市役所

13金 ● 市民税県民税第4期、
国民健康保険税第7期
口座振替 再振替日

14土 ● 糸魚川ジオパーク学術研究
奨励事業 研究成果発表会 予
13:30～16:30
フォッサマグナミュージアム
★ 土曜自習室
10:00～12:00 市民図書館
★ 土よう子ども会
10:30～11:00 青海図書館

15日 ★ 地区労連労働相談会
17:30～19:00
ビーチホールまがたま

16月 ● 本会議 議案付託等
10:00～ 市役所

17火 ● 日本なし「新碧」講演会
15:30～17:00 市民会館
★ 心配ごと相談
※ 9:00～11:00
ビーチホールまがたま
★ 1歳6か月児健診
※ 12:50～13:20
糸魚川保健センター
★ こもりびとサポートポコあポコ
※ 15:30～17:00
WithYou サテライトオフィス

18水 ★ 行政相談会
※ 9:30～11:30
糸魚川地区公民館
能生生涯学習センター

19木 ★ 子どものことばとこころの
発達相談
※ 9:00～11:30
発達支援センターめだか園

20金 ● 本会議 一般質問
10:00～ 市役所
★ 健康・栄養相談会
※ 9:00～11:00
能生生涯学習センター
★ 司法書士による無料相談
※ 9:00～12:00
ビーチホールまがたま
★ 外国人生活相談室
※ 10:00～12:00
ビーチホールまがたま

21土 ★ 土曜自習室
10:00～12:00
青海総合文化会館
★ 結の会
14:00～16:00
糸魚川地区公民館

22日 ● 石のまち糸魚川のひな遊び
(～3月8日)
9:00～17:00
フォッサマグナミュージアム
● 糸魚川市民スキー大会
9:30～
糸魚川シーサイドバレースキー場
● 鳥羽一郎&木村徹二
親子コンサート
13:00～ 市民会館

23月 天皇誕生日
★ 男女共同参画推進セミナー
13:30～16:00
糸魚川地区公民館

24火 ● 本会議 一般質問(～26日)
10:00～ 市役所
★ 心配ごと相談
※ 9:00～11:00
ビーチホールまがたま

25水 ★ 健康・栄養相談会
※ 9:00～11:00
青海保健センター
★ 10か月児健診
※ 12:50～13:20
糸魚川保健センター

26木 ★ 健康・栄養相談会
※ 9:00～11:00
糸魚川保健センター
★ 外国人材雇用支援個別相談会 予
13:30～16:00
糸魚川地区公民館
★ マイナンバーカード平日延長窓口 予
17:30～19:30 市役所

27金 ★ 骨コツフレイル測定会
※ 9:30～10:15
磯部地区公民館
★ あったカフェおうち
10:00～11:30
市振地区公民館
★ 4か月児健診
※ 12:50～13:20
糸魚川保健センター

28土 ● 人権映画上映会
13:30～15:30
ビーチホールまがたま
★ 土曜自習室
10:00～12:00 市民図書館

サラメシ

Itoigawa版

～働く皆さんの健康を応援します！～

市内で働く皆さんのランチを入口に健康観を楽しく見つめます！身近な方々のランチをリレー方式でご紹介しています。

Itoigawa
健康トピックス

国が定める1日の目標歩数は、20～64歳：8,000歩、65歳以上：6,000歩（いずれも男女共通）です。皆さんの1日歩数はいかがでしょうか。

連載
第4回

株式会社カネタ建設 代表取締役

猪又 直登さんのサラメシ

自宅で食べる奥様手作りの昼食



ごはん、根菜味噌汁、焼き鮭、玉ねぎ入り卵焼き、さつま芋、ブロッコリーの胡麻かけ、麻婆豆腐、キムチ、フルーツ



ごはん、ワカメと玉ねぎの味噌汁、豚肉と野菜の炒め物、ひじき煮、玉ねぎ入り卵焼き、ブロッコリー、キムチ、フルーツ



お米、味噌、野菜など、食材選びでは「地産地消」を意識しています。

できる限り自宅で昼食を摂るようにされているとのこと。長年に渡り奥様が食事管理されており、さまざまな食材を使った食事を準備してくださっているのだそうです。主食は「三分付き米」で。

Q₁ 食事について気を付けていることはありますか？

A キムチや納豆などの発酵食品を取り入れ、腸内環境の改善を意識しています。水分補給はなるべく水かお茶、コーヒーも無糖に限定しています。数年前からカップ麺も控えています。

「食べたものが健診結果に影響することが分かった」とお話される猪又代表取締役。奥様の影響を受け、今では自身の健康状態に目を向け、し好みや加工食品の摂り方も自ら工夫されていました。

Q₂ 運動や日常生活の活動について、気を付けていることはありますか？

A 運動は特に決まったことはできていないので要注意。自社で始めたフィットネスの活用を検討していきたいと思っています。

1日平均歩数は約4,000歩。デスクワークや車移動が中心で、歩数が不足しがちになっているようです。

自社のフィットネスには社員割引制度があり、取り組みやすい環境が整えられていました。とても魅力的ですね。

Q₃ 社員の健康面で心配なことや、こうあって欲しいという思いをお聞かせください。

A 生活面の自己点検、社員同士での体調確認の声掛けが大切と伝えています。あとは、何事もポジティブに！いきいきと楽しむ大人の姿を大切にしてほしいです。

毎年多くの子どもたちを楽しませている夏イベントには、「参加した子どもたちが大人になった時、楽しかった思い出の中に前向きに楽しむ大人の姿を思い出してほしい」と、地元愛を育てる思いが込められていました。

日々を前向きに、元気に楽しむためには健康が不可欠で、食生活や睡眠など日常生活を整えることを社員に啓発しているとのことでした。

NEXT

猪又代表取締役からご紹介いただいた次回のお相手は「糸魚川信用組合 理事長 平野嘉生さん」です

糸魚川市
ホームページ

株式会社ホープが運営するアプリケーション「マチイロ」をスマートフォンなどにダウンロードすることで、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。

【発行】新潟県糸魚川市

【発行日】令和8年1月25日発行

【編集】糸魚川市総務部総務課広報統計係

〒941-8501 糸魚川市一宮1-2-5

TEL 025-552-1511 FAX 025-552-8955

Eメール soumu@city.itoigawa.lg.jp

【制作】株式会社 アド・クリーク

【印刷】糸魚川総合印刷株式会社

市のようす

令和8年1月1日現在
(カッコ内は前月比)

総人口	37,056 (-47)
男性	18,133 (-45)
女性	18,923 (-2)
転入	66
転出	66
出生	18
死亡	65
世帯数	16,836 (-4)