



「生命地域創造」

市報

みょうこう

令和3年1月号 No.190

希望の朝。

目次

- 2頁 巻頭特集「入村市長 新春挨拶」
- 4頁 特集記事「妙高ワーケーション」
- 6頁 特集記事「投稿写真の受賞者が決定」
- 8頁 市内の出来事
- 9頁 感染症防止関連
- 10頁 お知らせ
- 19頁 うぶごえ・おくやみ、食の歳時記、図書
- 20頁 輝け！妙高人「冨田せな さん」

新たな時代を迎えて

明けまして
おめでとうございませす。
謹んで新春の
お慶びを申し上げます。



入村市長 新春挨拶

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界各国に拡大し、かつてない事態に直面しました。いまだ収束の兆しが見えない状況が続いておりますが、市民の皆様が安心して暮らせるよう、感染拡大防止と地域経済の回復に向けた取組を全力で進めてまいります。

市民の皆様には、落ち着いて行動いただくとともに、密を避ける行動やマスクの着用、手洗い、うがい、消毒の徹底など、「新しい生活様式」を実践し、引き続き感染から身を守る行動をお願いいたします。

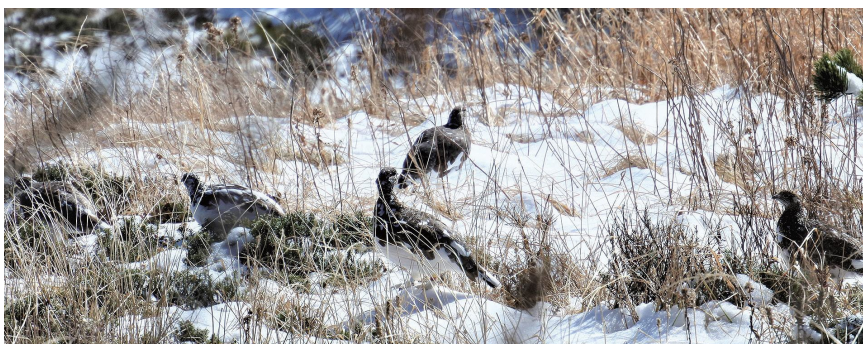
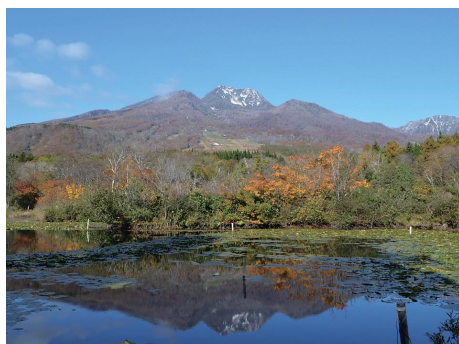


感染症対策を講じた上で開催した「妙高芸術祭」(R2年10～11月)



歴史的・文化的な資源を活用し、地域内外からの来訪者への「おもてなし」をより強化し、地域活性化に寄与することを目的とした団体が設立 (R2年11月)

今般のコロナ禍において、私たちの生活は大きく変わりつつあります。感染拡大地域との移動自粛が要請されている中ではありますが、これを将来に向けた大きな転換期と捉え、地域の魅力と隠れた資源を探访するローカルツーリズム(地域に根ざした歴史文化や日常を体験)を推進するほか、地消地産など、自然と人とのつながりや家族の温もりを実感するライフスタイルを普及させていくことが感染症対策と地域経済の維持を両立する最



※火打山山頂付近で目撃された5羽のライチョウの群れと「いもり池」の見事な“逆さ妙高”
妙高にある貴重な自然資源を守り、さらには次の世代に引き継ぐため「生命地域妙高ゼロカーボン推進宣言」を実施 (R2年6月) [2]



特集「入村市長 新春挨拶」



防災拠点などの機能を兼ね備え、さらには交流や情報発信の場としても期待される「新・道の駅」がグランドオープン（R2年7月）



SDGsの考えのもと、芝生の再利用によって復活した新井小学校「緑のグラウンド」（R2年7月）



都市部企業、市民団体・企業、行政の三者による官民連携で政策課題解決力を発揮した「みようこうミライ会議」（R2年8～10月）

地域住民の「互助」による助け合い活動を推進し、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進めるための勉強会（妙高地域）（R2年9～11月）



善の取組であり、子どもたちの郷土愛の醸成にもつながると考えております。

そして、ウイズコロナ・アフターコロナの新たな日常の中で、AIやIoTなどの技術を用いたソサエティ5.0の実現を目指してまいります。

窓口サービスのオンライン化や情報提供のデジタル化など市民生活の利便性や質的向上と市役所業務の改革と効率化を図るほか、国が進めるGIGAスクール構想に基づき、最先端のICT教育を取り入れ、子ども

たちの豊かな創造性を膨らませる質の高い教育を進めてまいります。

さらには、テレワーク環境を整え、ワーケーションなど新たな働き方やライフスタイルを都市部に対し、妙高の魅力として発信してまいります。

また、魅力のある持続可能なまちづくりの実現に向けて、SDGsに資する施策を推進してまいります。その中心的な取組として、昨年行った「生命地域高ゼロカーボン推進宣言」に基づき、2050年までに

CO2排出実質ゼロを目指します。脱炭素に向けた明確なロードマップを示すとともに、SDGsに対する理解と意識の向上を図ってまいります。

加えて、複雑化する様々な地域課題を解決するためには、行政や地域が連携を深め主体的に挑戦し続けるとともに、多種多様な関係者とのパートナーシップが重要となります。民間企業や都市部などの人材の視点も取り込み、未来に向けた活路を迅速に見出してまいります。

先行きが不透明で見通せない状況にあるからこそ、現状に立ち止まることなく、新たな時代、訪れる未来を想像し、社会変革に即応した、真に持続可能なまちづくり「人、自然、全ての“生命”が輝く妙高」の実現に尽力してまいります。

結びになりますが、本年が皆様にとりまして、健やかで幸運き年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

妙高市長

入村明

特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

つぎへ・おきやみ



首都圏などから新たな人の流れを創る 『妙高ワーケーション』



特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

「ワーケーション」は、仕事（ワーク）と休暇（バケーション）を組み合わせた言葉で、「新しい働き方」として注目を集めています。

コロナ禍により、テレワークなど柔軟な働き方が広がる中、ワーケーションは、首都圏などから「新たな人の流れを生み出す」と言われており、これまでの観光誘客や移住施策に加え、新たな活力の誘引による地域の活性化につながるものとして期待されています。

妙高市では、令和2年度から、推進体制の構築やプログラム開発、親子や企業を対象としたモニターツアー、商談会への参加など、ワーケーションの受け入れ、誘客の促進に取り組んでいます。

特に、プログラム開発においては「人材育成」に着目したワーケーションプログラムを、首都圏企業と地域団体が共に開発し、モニターツアーの実施などを通して、磨き上げを進めています。

企業にとって価値ある プログラムを開発

経済や環境の変化が早い現代社会は想定外の連続です。同様に、天候や自然環境も想定外の連続です。そこで11月に、妙高の大自然を生かした対応力を学ぶことができる、企業研修型のワーケーションプログラムモニターツアーを行いました。

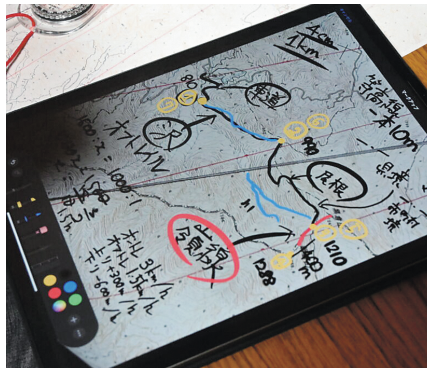


当プログラムの開発にあたっては、首都圏で企業研修事業を中心に行い、当市と包括連携協定を締結した㈱日本能率協会マネジメントセンターが主体となり、さらに

実施にあたっては、妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会や国際自然環境アウトドア専門学校など、地域内外の関係団体と連携しています。

「人材育成×妙高の魅力」の相乗効果

プログラムでは、分岐のある登山道を、チームで協力しながら進んでいくトレッキングなど、想定外の環境が必要となる柔軟な発想や自発的な行動、チームワークなど、現代社会に必要な能力を身につけることを狙いとしています。都市部の会議室では決して学ぶことができない妙高の魅力を活かし



たプログラムとなっています。

参加者からは、「この素晴らしい環境の中だと考えが出やすい。自然の中では、柔軟な発想が必要。企業経営も同じ」「社外の異なる価値観の人たちと話せて、学びになった」などの声がありました。

妙高市のこれからの取組

妙高市は、東京から北陸新幹線で約2時間の立地を活かし、企業

研修型ワーケーションなどを通じて、首都圏の企業や人材との関わりを作りながら、地域の活性化につなげていきます。

今後は、ワーケーションに加え、首都圏企業と妙高市が仕事による関わりを持つことで、地域の担い手の確保、サテライトオフィスの誘致など、「新たな人の流れ」の効果が地域に波及する取組を行っていく予定です。

「妙高市
グリーン・ツーリズム
推進協議会」
ワーケーション
コーディネーター
竹内義晴さん



私自身、妙高と都市部を行ったり来たりしながら仕事をしています。異なる環境や人の価値観に触れることで起きる「気づき」や「発見」はとても楽しいです。

これは、都市部の企業のみなさんが妙高という「非日常」においでいただくことで体験できるのではないかと考えています。これまでの観光や移住に加えて、仕事を通じて「行ったり来たり」できる新たな人の流れが作れたらいいなと思っています。

▶問い合わせ…企画政策課 未来プロジェクトグループ ☎ 74-0044

妙高ワーケーションセンター



妙高ワーケーションの案内所として、妙高市関山（大洞原）にあるハートランド妙高で、「妙高ワーケーションセンター」を立ち上げました。運営は「妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会」が行っています。

妙高でのワーケーションの受け入れを行っているほか、施設内に仕事用の机やイス、公衆無線 LAN を整え、テレワークにより仕事を行うことができる環境を整えています。ぜひご利用ください。

妙高ワーケーション HP
<https://myoko-workation.jp/>





「#myokopr 秋」映え写真が決定！

昨年9月1日から11月15日までを期間にSNS（Instagram）を活用して募集させていただいた、「秋」をテーマとした写真については、369件（写真数は約500点）の投稿をいただくことができました。大変ありがとうございました！！今回は多くの作品の中から、選定させていただいた作品をご紹介します。

最優秀賞

sekiyama_jinjaさん



＜当作品の選定理由＞

- ・ 関山神社の新たな魅力を再発見し、さらにその発信ができていること
- ・ この写真を見たときに「どのようなアングルで撮影したのかな？」とすごく興味を惹いたこと
- ・ 色や構図が美しく、「一目惚れ」するような作品であったこと
- ・ この写真を見て、神社の鳥居や社殿が写ったときはどんな様子の写真になるかがすごく楽しみになったこと

「最優秀賞」受賞にあたってのコメント

最優秀に選定していただきまして光栄です。関山神社は、歴史的なものが多い由緒ある神社です。本殿の他にも仏足石や弁財天様、宝蔵院庭園など見どころが多く、温かく優しい雰囲気境内ですので、これを機会に多くのかたに訪れていただけると嬉しいです！

by sekiyama_jinja



11月25日に行われた広報協力員による選定会議の様子

当企画の目的とは？

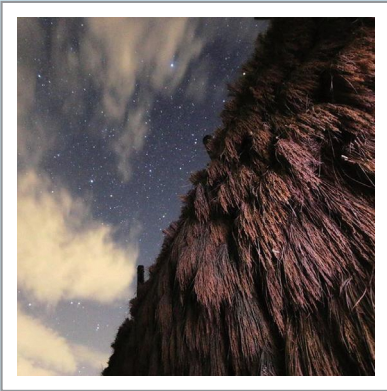
市民の皆さんが妙高市の魅力を再発見することや市民参加型の新たな情報発信を目的としています。具体的には個人のかたやその地域だけが知る【自慢の場所】などをご紹介いただくことで、「あの場所はどこなんだろう？」「自分もインスタ映えする場所を探してみよう！」など一人一人がカメラマンや記者となつて、活動することで地域全体の活性化や市外向けの観光PRにも寄与するものと考えています。

▼当事業は昨年6月から活動を開始した「妙高市広報協力員」のアイデアを具体化しているものです。

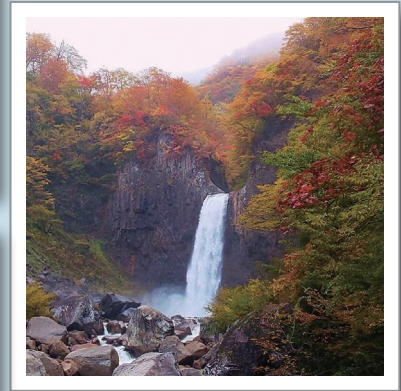
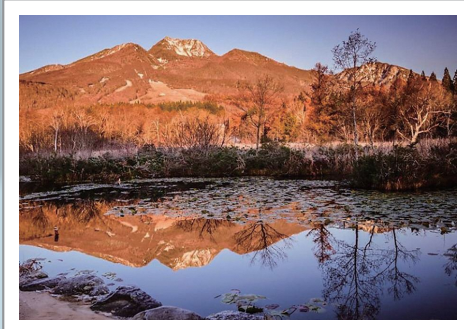
※広報協力員は「市報みょうこう」の企画編集会議への出席や「輝け！妙高人」コーナーの取材を主活動として、現在7名（男性2名、女性5名）の構成とし、その他事務局として市総務課職員3名を加えた形で運営）の市民のかたよりご協力いただいています。

優秀賞（4点）

m. coju さん ▶



▲ masatoshihorikawa さん



▲ kana_hime0116 さん

◀ myokohouse さん

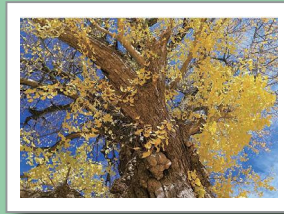
佳作（8点）



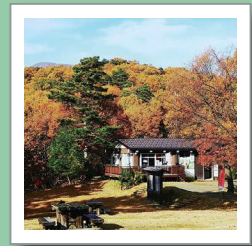
▲ shizukokimura さん



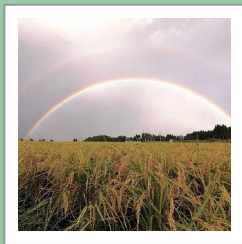
▲ _airogasuki_ さん



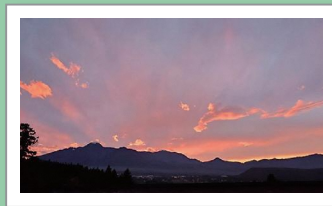
▲ ayaka79_ さん



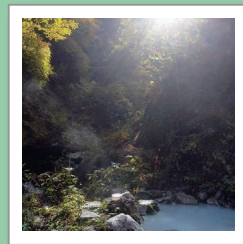
▲ hidarekishinosato さん



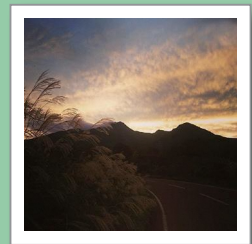
▲ hiroo1080 さん



▲ chiikizukuri_oshika さん



▲ hotelhanabun さん



▲ toshimitsu_hatayama さん

～秋に引き続き、冬をPRしませんか？～

#myokopr 冬

- 募集期間…1月1日（祝・金）～2月14日（日）まで
- 募集内容…妙高の「冬」を連想させる写真
※妙高市内で撮影されたものであれば撮影年度や撮影方法（スマホ、一眼レフなど）は問いません
- 応募方法…応募者自身が所有・管理するInstagram（インスタグラム）のアカウントにてハッシュタグ **#myokopr 冬** を付けて投稿
- 応募資格…市内外在住や年齢などを問わず、どなたでも可能
※ただし、投稿した時点で写真の活用方法は市に委ねることで同意したものとみなします
- その他…投稿された写真は募集期間終了後（場合によって、随時紹介する場合あり）に市のほうでハッシュタグにより検索・集約した後、その中から一部を選定して「市報みょうこう」などで紹介
※写真の選定は妙高市広報協力員を中心に実施します



▶ 問い合わせ…総務課 広報係 ☎ 74-0004

facebook をチェック!

市役所の facebook でも、市内の出来事などを随時紹介しています。詳細については、右のコードよりご覧ください。

妙高市役所
facebook アカウント



妙高市役所

検索

市内の出来事



活動内容や運営体制が高い評価 ～斐太北小学校 PTA が文部科学大臣表彰～

文部科学省ではPTAの健全な育成と発展に資することを目的として、毎年度、優秀な実績を上げたPTAの表彰を行っています。そのような中、「斐太北小学校PTA」が令和2年度「優良PTA文部科学大臣表彰」団体として選定されました。

表彰式は11月27日に東京都で開催され、感染症拡大防止の観点から、斐太北小学校PTAは欠席となりましたが、後日、主催者から表彰状が学校に送付され、PTA会長である太田浩一さんの手に渡りました。

＜主な活動内容や評価された実績（一部を抜粋）＞

- ▶コミュニティ・スクールのPTAとして学校の教育活動や行事への協力も惜しまないことに加え、学校側の良き相談相手の立場としても貢献している。
- ▶PTA役員を中心に地域と連携しながら活動を進めることができおり、地区体育大会・ファミリー駅伝などにも積極的に協力している。
- ▶妙高市教育委員会が「インターネット等の利用に関するこども宣言」を行ったが、斐太北小学校PTAでも保護者の立場からの働きかけが必要と考え、総務部が中心となり「斐太北小学校メディア利用宣言」としてリーフレットを作成して、全家庭に配付及び掲示の依頼をしている。

＜参考：令和2年度優良PTA文部科学大臣表彰＞

※被表彰団体（小学校、中学校などの部門）

全国で122団体、県内は4団体が選定されています



△太田浩一 会長

△江口寛也 校長

PTA 総務部の皆さん▶



▲PTA 活動として親子で奉仕作業をする様子

平和の尊さと戦争の悲惨さの理解を深める ～市内3中学校で平和講演会を開催～

中学生の平和意識の高揚を図るため、「妙高市遺族会」を講師に招いた平和講演会を市内3つの中学校にて開催しました。

このうち、新井中学校では11月27日に1年生約160人を対象に講演会を開催し、講師の高橋健一さんをご自身の経験談や中学生に向けたメッセージなどを語りました。

高橋さんの父親は、高橋さんが5歳であった昭和19年に海軍へ召集され、その後、太平洋戦争が激化したフィリピンで無念の死を遂げました。

講演の中で、「戦争が終われば父が帰ってくると思っていたが、それは叶わなかった」など、戦争の悲惨さを訴えながら、「戦争は絶対にやってはいけない。いじめは戦争のはじまりでもある。とにかく命は大切にしてほしい」といったような世界の現状や身近にもある大きな問題に警鐘を鳴らす形で講演は終了しました。

講演会後には、1年生全員が「非核平和都市宣言文」を読み上げ、高橋さんへの御礼の言葉が贈られました。



特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

シリーズ「免疫力を高めて健康を守ろう！」

第4回 免疫細胞が元気になる『食物繊維』

「第3回」では栄養をじゅうぶんにとったうえで発酵食品を積極的に食事に取り入れると免疫力アップが期待できるお話をしました。今回は、発酵食品に含まれる善玉菌が元気に活躍するために必要な「食物繊維」についてご紹介します。

善玉菌にはエサが必要！

食物繊維は善玉菌のエサとなるので、発酵食品と一緒にとると腸内の善玉菌の数を増やし、腸内環境を整える助けになり免疫力アップにつながります。

食物繊維の種類と食品

食物繊維には、便のもとになり、腸を刺激して排便を促す「不溶性食物繊維」と、腸内で水に溶けて、糖の吸収を穏やかにしたり、コレステロールの排泄をサポートする「水溶性食物繊維」があり、どちらも善玉菌のエサになります。

発酵食品×食物繊維レシピ

★ヨーグルトみそ汁(2人分)

里芋 小2個
 ごぼう 30g
 人参 30g
 油揚げ 1/2枚
 ほうれん草 30g
 だし汁 400ml
 味噌 20g
 プレーンヨーグルト 大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて2cm 位に切る。
- ② 他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮る。
- ④ 味噌とヨーグルトを加えて火を止め①を添える。



<不溶性食物繊維を多く含む食品>

穀類、豆類、おから、ごぼう、れんこん、その他野菜、さつまいもなど

<水溶性食物繊維を多く含む食品>

海藻類、きのこ、里芋、納豆、果物、ほうれん草、春菊、ブロッコリーなど

★キムチ納豆(2人分)

納豆 2パック
 白菜キムチ 50g
 ごま油 小さじ1
 刻みネギ 適量

【作り方】

- ① キムチが大きい場合は食べやすい大きさに切る。
- ② ①と納豆を混ぜ合わせ器に盛り、ネギを散らし、ごま油をかける。

市民の皆様・事業所の皆様にお願ひしたいこと～予防対策の徹底を！～



- ① 「新たな生活様式」の実践による感染予防の徹底を！
- ② 出かけるときは慎重に！
- ③ 室内の「換気」と「湿度」の適切な管理を！
- ④ 業種別ガイドラインなどに基づいた感染防止対策を！
- ⑤ 接触確認アプリ（COCOA）の利用を！
- ⑥ LINE 公式アカウント「新潟県新型コロナお知らせシステム」の利用を！

新型コロナウイルス感染症対策に関する最新情報（市ホームページ）はこちらから▶



STOP!
 感染拡大
 - COVID-19 -

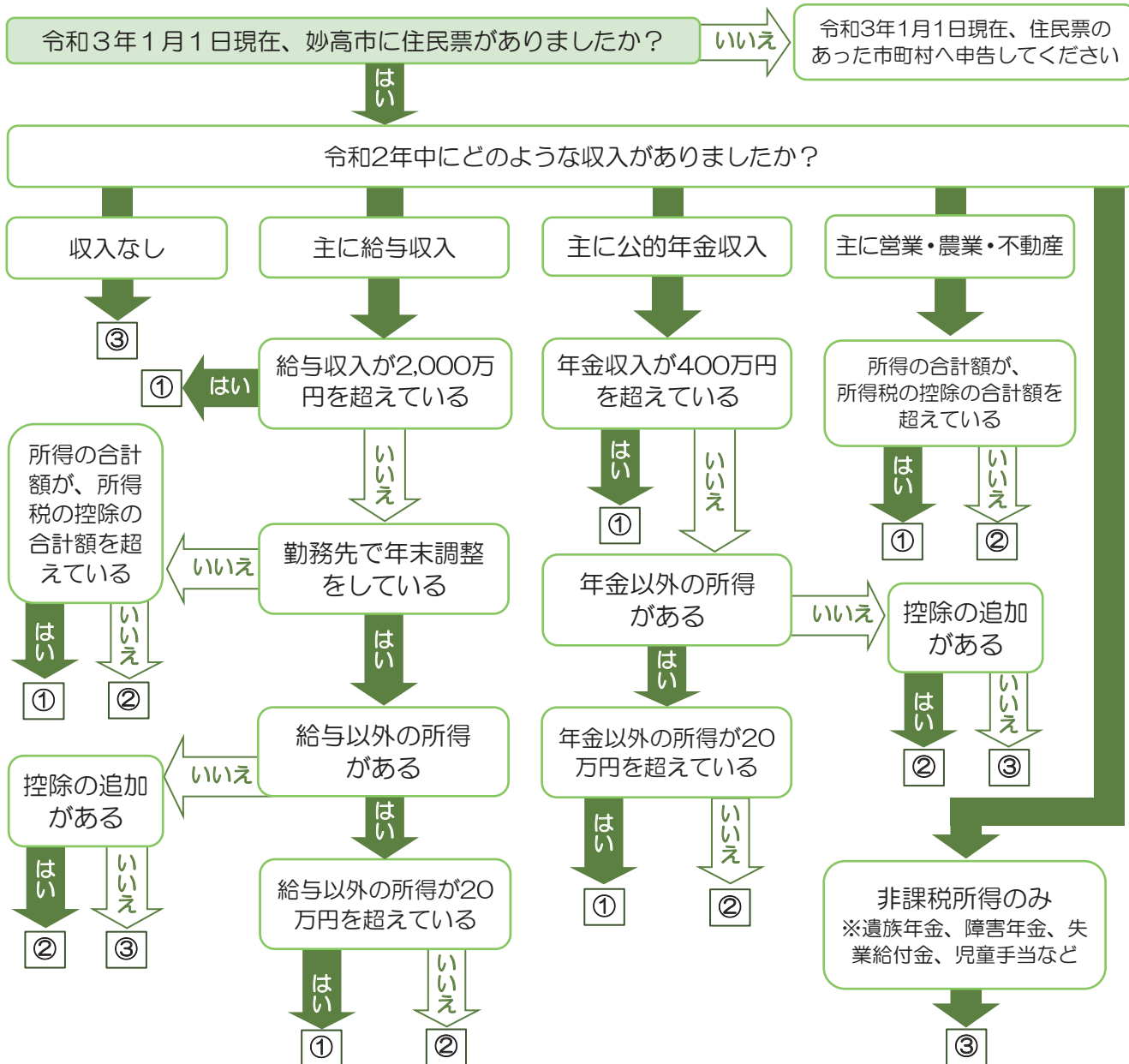
▶問い合わせ…健康保険課 健康づくり係（健康相談などに関すること） ☎ 74-0013
 妙高市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局 / 市役所総務課危機管理室） ☎ 74-0002

令和2年分所得税申告・令和3年度市県民税申告 2月16日(火)～3月15日(月)

確定申告・市県民税申告に向けて、早めに準備しましょう！

あなたは申告が必要ですか？

★フローチャート（下図）を参考に、確認してください。



特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

判定結果

※このフローチャートは申告が必要かどうかの一般的な例を示していますので、個々にご不明な点は、市役所市民税務課へお問い合わせください。

①	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告をすれば、市県民税の申告は必要ありません。確定申告書の「住民税に関する事項」欄に、該当する事項・金額などがあれば記入してください。
②	市県民税申告が必要です	所得税が源泉徴収済みで、申告によって所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
③	確定申告、市県民税申告は必要ありません。	

確定申告書は自宅で作成・提出できます！

ご自宅のパソコンやスマホで申告書を作成し、e-Tax（電子申告）または郵送で提出できます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、ぜひご利用ください。

1. 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー（www.nta.go.jp）」へアクセス

★令和2年分は1月上旬公開予定

★申告期間中は24時間いつでも利用できます。



2. 申告書の作成

★画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書を作成できます。

3. 申告書の提出（e-Tax送信で提出もしくは郵送で提出）

★e-Tax送信で提出

(1) マイナンバーカードを使って送信

<用意するもの>

① マイナンバーカード

② ICカードリーダー

または

マイナンバーカード対応スマホ



(2) ID・パスワードで送信

高田税務署でID（利用者識別番号）とパスワード（暗証番号）を取得する。

※過去に高田税務署で電子申告をされたことがあるかたは、取得済です。

※ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

★郵送で提出

e-Taxをご利用できない場合は、作成した申告書をご自宅のプリンタやコンビニなどのプリントサービスで印刷して、最寄の税務署へ郵送、持ち込みで提出することもできます。

（市役所市民税務課でもお預かりいたします）

※ご利用など詳しくは、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。



社会保険料控除について

▶ 国民年金保険料の納付額

納付額は、日本年金機構が送付する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」をご確認ください。

▶ 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額

【納付方法が現金納付・口座振替のかた】

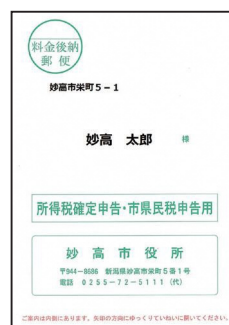
市から「国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額」（右のハガキ）を1月下旬に送付しますのでご確認ください。詳細は以下へお問い合わせください。

① 国民健康保険税：健康保険課 ☎ 74-0014 ② 介護保険料：市民税務課 ☎ 74-0011

③ 後期高齢者医療保険料：健康保険課 ☎ 74-0056

【納付方法が年金からの天引きのかた】

日本年金機構などが送付する公的年金の「源泉徴収票」の「社会保険料の金額欄」をご確認ください。



医療費控除について

医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の作成と提出が必要です。

昨年までのように、領収書の提示だけでは医療費控除を受けることができません。

なお、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」は、明細書に添付することで内訳書の記入を省略できます。



高田税務署からのお知らせ（期間前還付申告）

高田税務署では、還付申告の申告相談を2月15日(月)以前から受け付けています。

会場の混雑緩和のため、入場には「整理券」が必要です。なお、混雑状況により整理券の配布を早く終了し、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。（詳細は、国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。）

○期間 2月15日(月)までの9時～16時（土日祝日）を除く

○会場 高田税務署庁舎（上越市西城町3丁目2番18号）

その他

申告相談日程（地区割）などは、市報2月号でお知らせします。

詳細は、市ホームページ（<https://www.city.myoko.niigata.jp/docs/kakushin.html>）をご確認ください。市ホームページ



▶ 問い合わせ…市民税務課 市民税係 ☎ 74-0011、高田税務署 ☎ 025-523-4171

お知らせ

時日時 会場 対象 内容 申込方法
 法・締め切り 他 その他 参加料などの金額
 定員 申し込み先・問い合わせ FAX ファクス
 HP ホームページアドレス メールアドレス

募集



スポーツ推進委員

(非常勤特別職)

対生涯スポーツの普及に意欲的に取り組めるかた

定2名程度

活動内容：①ラジオ体操やニュースポーツの指導、イベントの開催 ②各種スポーツ大会の運営や協力 ③会議や研修会の参加

任期：4月1日(木)～令和5年3月31日(2年間)

報酬：年額2万9400円

▼応募方法：2月10日(水)までに、市販の履歴書に必要事項を記入のうえ申込
 問生涯学習課 ☎74・0036

会計年度任用職員

(一般事務)

①一般事務(障がい雇用有)

▼単価：時給897円

▼勤務時間：1日あたり4時間30分～7時間

▼業務内容：データ入力、事務補助など

▼資格：PC操作

問総務課 ☎74・0003

②レセプト事務

▼単価：時給925円

▼勤務時間：1日あたり5時間(月19日程度)

▼業務内容：レセプト点検など

▼資格：PC操作、医療事務資格

問健康保険課 ☎74・0014

【共通事項】

申2月5日(金)までに専用申込書を記入のうえ申込

※申込書は市役所、市ホームページにあり

予備自衛官補

対▼一般：採用時に18歳以上34歳未満 ▼技能：採用時に

18歳以上で国家免許資格などを有する者(資格により53歳未満から55歳未満の者)
 内▼試験日：4月17日(土)～4月21日(水)のうち1日 ▼合格発表：5月21日(金)

会▼一般：陸上自衛隊高田駐屯地 技能：関東近郊

申1月6日(水)～4月9日(金)

他教育訓練招集手当(日額7900円)を支給

問自衛隊新潟地方協力本部

高田地域事務所

☎025・523・5519

パブリックコメント

手話言語条例(案)

手話言語条例は手話が言語であることの認識に基づき、手話の普及及びろう者への理解の促進に関する基本理念を定めるものです。
 この計画(案)を公表しますので皆さんの意見をお寄せください。意見は検討のうえ整理して、市の考え方として公表します。

対市内に在住・在学・勤務するかた、市内に事務所がある法人、利害関係者など

内▼意見募集期間：2月2日(火)

17時15分まで

▼提出方法：任意の様式に住所と氏名を記載し、福祉介護課へ提出(ファクス・メール・郵便可)

▼条例案の公表場所：市役所・各支所、市ホームページ

問福祉介護課 ☎74・0015

FAX 72・7659

☑ fukushikaigo@city.myo.ko.niigata.jp

上越人材ハイスクール

▼日商PC検定(文書作成2・3級)

時2月8日(月)～3月15日(月)の月曜日、18時45分～21時10分

¥1万6000円(全6回)

▼日商PC検定(データ活用2・3級)

時2月8日(月)～3月15日(月)の月曜日、18時45分～21時10分

¥1万6000円(全6回)

▼ワード・エクセルコース

時2月10日(水)～3月19日(金)の水・金曜日、18時～21時10分

¥2万5000円(全12回)

▼AutoCADコース

時2月10日(水)～3月19日(金)の水・金曜日、18時～21時10分

水・金曜日、18時～21時10分

¥3万5000円(全12回)

▼アーケ溶接特別教育

時3月2日(火)～3月4日(木)の毎日、8時45分～17時

¥1万7000円(全3回)

▼企業向け建築関連技術者養成コース

対新たに建築・左官・板金の技術職に就いたかた

内▼開講日：4月20日(火)10時

▼期間：3年間(週1～2日の8時45分～16時25分)

¥月額1万5000円

申3月8日(月)まで

【共通事項】

問上越人材ハイスクール

☎025・523・2690

スポーツクラブあらい

冬期教室受講者

新型コロナウイルス感染拡大により、12月号でお知らせした冬期教室の開催スケジュールが変更になりました。
 時2月～3月(各教室全5回)

¥3000～4000円

※今年度初めてのかたは別途年会費1000円が必要

申1月29日(金)までに申込用紙

を記入のうえ受講料を添えて申込

問スポーツクラブあらい

☎72・3665

<市内郵便局と包括連携協定を締結>

妙高市と日本郵便株式会社妙高市内郵便局との
包括連携に関する協定締結式



妙高市と妙高市内郵便局は、地方創生とSDGs（持続可能な開発目標）の達成に向けた取組を推進するため、12月2日に「包括連携協定」を締結しました。

これまで災害時における相互協力、ごみの不法投棄などの情報提供、子どもの安全や高齢者の見守りについて、個別に協定を締結し、連携した活動を実施してきましたが、ゼロカーボンの推進、自然環境の保全、妙高市の魅力の発信、移住定住の促進、マイナンバーカードの普及など、地方創生とSDGsの達成に向けた取組を加えた包括連携協定を改めて締結し、共に推進していくものとしたものです。

☎企画政策課 ☎74-0005

助成・補助
減免制度



高齢者・障がい者の
PCR検査費用

市は、介護保険施設や障がい者福祉施設における新規入居者による新型コロナウイルス感染症のクラスターの発生防止や介護保険サービス・障がい福祉サービス利用者の利用控えなどの不安軽減のため、高齢者や障がい者のPCR検査費用を助成します。

☑・☒ 発熱などの感染を疑う症状がなく、次のいずれかに該当する市民

▼対象者A：介護保険施設又は障がい者福祉施設に新たに入所するかた（病院や他の施設からの入所は除く）

※検査費用2万2000円の全額

▼対象者B：介護保険又は障がい者福祉の在宅サービスなどの利用者のうち、県外在住者との接触により感染のおそれがあるかた（接触後2週間以内、要介護1以上が対象）
※検査費用のうち2万円を限

度額に助成（生活保護受給世帯は全額助成）

☑対象者（家族でも可）は、

申請書を福祉介護課に提出（事前に入所施設や利用サービス事業所などに要相談）

☒申請書など詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎福祉介護課

☎74・0016（高齢者）

☎74・0015（障がい者）

新型コロナウイルス感染症に係る保険料（料）の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で、世帯の生計維持者の令和2年分の収入が、令和元年分より減少した場合は国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料が減免できる場合があります。

☑3月31日（水）まで

☒申請書類など詳細は、世帯状況で異なりますので、次にお問い合わせください。

☎①国民健康保険税

健康保険課 ☎74・0014

☎②介護保険料

福祉介護課 ☎74・0016

☎③後期高齢者医療保険料

健康保険課 ☎74・0056

国際・全国規模の大会
参加者へ激励金を交付

☑次の全てにあてはまる選手

①県などの予選会を経る、

または各競技団体の推薦を受けて国際大会や全国規模の大会に参加

②市内在住、または市内事業所や学校に所属

☒交付額：①全国規模の大会

1人1万円

②国際競技大会

1人2万円（国内開催）、1人3万円（国外開催）

☑交付限度：年度内に3回

☒申請書と大会出場がわかる書類を提出 ※申請書は市役所、市ホームページにあり

☒その他：国際・全国大会に出場される選手の皆様を市ホームページで紹介いたします。

☎生涯学習課 ☎74・0036

【妙高市民の心】1月の重点項目

お年寄りや
体の不自由な人に
手をさしのべよう



組合員の皆様へ

ご法要のご用命は
JAセレモニーサービスへ

専門スタッフが丁寧に
お手伝いいたします。

お見積り
無料



まごころを込めて、皆様のおくる心を大切に...
JA せれもにーサービス
新潟県上越市稲田4丁目5-15 ☎(代)025-527-2077

◎虹の会会員募集中◎

フリーアクセス 0120-97-1959

あらいしんきん

教育ローン

◆ご融資金額：500万円以内

◆ご融資期間：10年以内



皆さまに親しまれる



新井信用金庫

税・健康・福祉



国民健康保険の医療費適正化にご協力を

健全な医療保険制度を維持するために、受診マナーを守り病院にかかりましょう。

①重複受診はやめましょう

同じ疾患で、複数の医療機関にかかることで医療費が増加するだけでなく、検査や薬の重複で体に悪影響を与えてしまう心配があります。

②薬の多剤・重複服薬に注意しましょう

かかりつけ薬局を持ち「お薬手帳」を一冊にまとめることで、不要な薬をもらわないようにしましょう。

③ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同等の有効成分で同じ効果があり、新薬より価格が安く設定されています。

医師や薬剤師と相談し活用しましょう。

健康保険課 ☎ 74・0014

特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

柔道整復師などの 施術療養費について

①柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、捻挫、肉離れなどの施術を受けた場合は保険対象となります。

※骨折や脱臼は、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

また、疲労回復を目的とした施術や保険医療機関で同じ負傷を治療している場合は、保険対象になりません。

②あん摩・マッサージのかかり方

筋麻痺、関節拘縮などの症状が認められ、医療上マッサージを必要とするときは、医師の同意書があれば保険対象となります。

③はり・きゅうのかかり方

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みのある傷病の治療を受けたときは、医師の同意書があれば保険の対象となります。

健康保険課 ☎ 74・0014

救急医療と小児救急 医療の電話相談窓口

夜間に救急車を呼ぶべきか迷ったとき、お子さんの急な病気やケガなどに経験豊富な看護師が電話で助言します。

毎日19時～翌朝8時まで

内▼救急医療電話相談（概ね15歳以上） ☎ #7119 または025・284・7119

▼小児救急医療電話相談（概ね15歳未満） ☎ #8000 または025・288・2525

健康福祉保健部医務薬事課 ☎ 025・280・5183

公的年金等の 源泉徴収票を送付

令和2年中に厚生年金、国民年金等の老齢または退職年金を受給されたかたに「令和2年分の公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から順次送付されます。

確定申告の添付書類として必要ですので、大切に保管してください。

問上越年金事務所

☎ 025・524・4115
市健康保険課 ☎ 74・0056

環境



リユース情報

（12月18日現在）

【不用品登録バンク】

▶譲りたい：【無料】ポータブルトイレ、水槽、ピアノ、大百科事典、一人掛けキャスター付き椅子、額縁、ジグソーパズル、鏡台、教科別学習大事典、エレクトーン

【有料】電動チェンソー、シャワーユニット、家庭用低周波治療器、介護用組立式ベッド、ミシン、除湿機、木製タンス、スーツケース、ベッド、ゴルフ道具、スキー道具、つり道具

▼譲ってほしい：キックボード、幼児用水着、除湿機、瞬間湯沸かし器、ベビーカー

問環境生活課 ☎ 74・0031

【あらい再資源センター】

施設に持ち込まれた不用品のうち、まだ使えるものを無料で提供しています。

問あらい再資源センター

☎ 72・6841

ネット注文サービス“e-hon” 会員募集

全国書店ネットワーク

まずは、**無料の会員登録を！**
送料無料！個別包装！

コミック、雑誌、単行本からCD、DVDのご注文も受け付けます！

QRコード、または以下のアドレスから（約1分で登録完了）
お支払いは、クレジットカードでもOK。
ご自宅への配送も可能です。

<https://www.ehon.ne.jp/SHOP458230>

受取は、ニシワキ電気朝日町店へ
営業時間：午前9時～午後6時まで 電話：025-73-7050

〈広告〉

昭和57年～昭和59年製の トヨトミ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年（昭和61年）より自主交換を行っております。

LCR-3タイプ LS系タイプ

対象機種
LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先
株式会社 トヨトミ 〒467-0855
名古屋市長区桃園町5番17号
フリーコール **0120-104-154**

お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません。

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

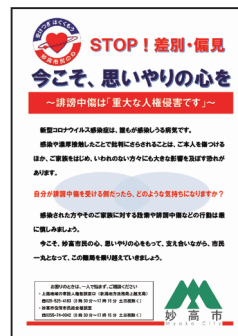
〈広告〉

○人権について考える『シリーズ第9回～感染症患者や拉致被害者の人権を守ろう～』

感染症患者や拉致被害者などに対して誤解や偏見に基づく不当な差別やいじめ、風評被害は決してあってはなりません。様々な場面において「もし自分だったら」と考え、人権に配慮した言動を心がけましょう。

Q 新型コロナウイルス感染者に関する偏見や差別など、インターネット上で様々な情報がみられます。私たちはどのように行動したらよいのでしょうか？

- A 新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性がある病気です。感染者、濃厚接触者、医療従事者に対する偏見や差別は許されるものではありません。感染拡大を防ぐには、他者を攻撃するのではなく、それぞれが周囲への配慮を忘れずにかつ、自分の身を守る行動に努めることです。お互いの人権を尊重し、冷静な行動により感染拡大防止に努めましょう。



Q 北朝鮮による日本人拉致問題とは何ですか？

- A 1970年代から80年代にかけて北朝鮮の工作員などにより多くの日本人が拉致されました。北朝鮮政府は、平成14年に公式に拉致を認め、5人の拉致被害者の帰国が実現しました。拉致問題は、我が国の主権や生命と安全に関する重大な問題であり、国際社会をあげて取り組むべき課題とされています。拉致被害者の一刻も早い帰国のため、私たちはこの問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

●相談機関及び連絡先

- 問 上越地域の常設人権相談窓口（新潟地方法務局上越支局） ☎025-525-4163（平日8時30分～17時15分）
 問 妙高市役所 市民総合相談室 ☎0255-74-0042（平日8時30分～17時15分）

妙高警察署からのお知らせ

●市内で特殊詐欺被害が発生しました

市内で複数回にわたる有料サイトの利用料や延滞料、解除料名目の架空料金請求により1,765万円をだまし取られる被害が発生しました。

犯人はコンビニエンスストアなどで電子マネーのプリペイドカードを購入し、削ると出てくる番号を電話で伝えるよう指示していたそうです。

また、県内では『コールセンター』をかたる詐欺の電話が増加し、被害も発生しています。犯人はコールセンターをかたり「詐欺グループの名簿にあなたの名前がある」「あなたのキャッシュカードが不正利用された」「カード交換のために警察官が自宅へ向かう」などと言って、財産を狙います。身に覚えのない請求や不審な電話があった場合は、落ち着いて家族や警察に相談しましょう。

●冬道の交通安全

降雪や凍結などで道路状況が刻々と変化する季節です。自動車を運転する際はスピードを控え、車間距離を十分に保つとともに、早めのブレーキを心がけましょう。積雪の状況により、歩行者が車道を歩くことがありますので、間隔を保って泥はねや水はねしないように、歩行者に優しい運転をしましょう。

また、歩行者は道路の右側を歩き、常に車の動きに注意を払いましょう。



<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況（令和2年11月末現在）>

- ▶発生件数38件（前年比+16件） ▶死者数0人（前年同数） ▶負傷者数47人（前年比+13人）

問 妙高警察署 ☎72-0110

新潟県交通災害共済

お見舞金の請求はお済みですか？
 お見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から起算して「1年以内」です。
 ぜひもう一度ご確認を！

■お問い合わせ：新潟県市町村総合事務組合
 妙高市事務所（市役所環境生活課 TEL74-0032）

妙高市限定 家の片付け～処分を格安にて行います!!

私たちが対応いたします
 お気軽にご相談下さい!

昨年度 **52件の実績**
 ヤスダでお得に!!

(有)安田商会
 妙高市大字下濁川 1483-1
 Tel.0255-75-3835

不要品回収のレスポンス
 コニヤストア

リチウム電池の捨て方

充電式ではないリチウム一次電池は「乾電池・蛍光灯・電球」の回収日に集積所に出してください。また、充電式のリチウム二次電池は、ごみの出し方カレンダーに掲載している回収店に持ち込みください。なお、端子部は絶縁テープなどで覆ってください。

☎環境生活課 74・0031

イベント・講座



普通救命講習

時 1月17日(日)9時〜12時
会上越地域消防局講堂

☎成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

定 30人(先着順)

¥ 210円(テキスト代)

申 1月11日(月)まで

☎新井消防署 72・7119

障がい者合同就職面接会

時 2月18日(木)13時30分〜16時
会上越観光物産センター

☎内上越地域の障がい者と企業との合同就職面接

☎ハローワーク妙高 73・7611

その他のお知らせ



令和3年度小・中・総合支援学校入学のお知らせ

4月から市内小・中・総合支援学校に入学する子どもがいるご家庭に、1月下旬に入学のお知らせを郵送します。届かない場合はご連絡ください。なお、入学後に転居の予定など、やむを得ない場合は条件によって入学する学校を変更することができます。

☎こども教育課 74・0037

活用ください「国の教育ローン」

高校、大学などの入学時や在学中にかかる費用への融資制度で、子ども1人につき350万円以内を、固定金利1・68%(令和2年11月2日現在)で利用できます。

☎日本政策金融公庫・教育ローンコールセンター
0570・008656
03・5321・8656

陸上自衛隊関山演習場 1月の使用日程

☎時 ▼一般訓練：8日(金)〜31日(日) ▼飛行訓練：18日(月)〜29日(金)の平日 ▼射撃等訓練：12日(火)〜15日(金)

☎他悪天候などで訓練を中止・日程変更する場合があります。演習場は原則立入禁止

☎陸上自衛隊高田駐屯地 025・523・5117
市総務課 74・0002

新潟県の雪情報システム

冬期間における県民の安全・安心な日常生活と社会経済活動の円滑化を図るため、降雪量予測情報を発信します。冬期間は、雪による事故や交通渋滞が発生しやすくなりますので、除雪や外出時にご利用ください。

☎県知事政策局地域政策課 025・280・5088
HP <http://www.chiiki.pref.niigata.jp/yuki/smart>



雪害によるLPガス事故防止のお願い

①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置機器は、雪に埋もれないよう除雪する。
②屋根の雪下ろしは、周囲のLPガス設備に注意する。
③排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、排気筒に破損はないか点検する。

※ガス漏れや燃焼器具に異常がある場合は、すぐに最寄りのLPガス販売店にご連絡ください。

☎新潟県LPガス協会 025・267・3171

障害者雇用率制度

3月1日(月)から障害者雇用率制度の法定雇用率が、民間企業2.2%から2.3%に引き上げられます。

また、雇用が義務付けられる民間企業の事業主の範囲も拡大されます。

詳細はハローワーク、新潟労働局職業対策課へお問い合わせください。

☎新潟労働局職業対策課 025・288・3508

除雪機 他店 購入品 でも
点検/修理 受付中
妙高市内共通プレミアム商品券 / 取扱店

HONDA/認定販売店・サービス指定店・スノーショップ(残価設定クレジット)

(有)イシノ
妙高市東四ツ屋新田 206-6
営業時間 8:30~18:00
年中無休 (82) 2214

※お客様へ※ (先ずは、電話1本!)
受付後、順番にうかがう為、お時間をいただく事を御了承下さい(休日対応:担当(転送電話)長めに、おかけ下さい)

取扱メーカー
HONDA クボタ 共立 ヤナセ
ワドー フジイ ヤンマー ハスク 他

中古除雪機・商談会開催中

〈広告〉

屋内・屋外看板/イベント看板設計・製作

小池 工業
KOIKE

新潟県妙高市栗原 2-8-14
Tel.0255-72-2246 Fax.0255-73-7628
代表取締役 小池 毅

お客様の視点に立ち、新規顧客層の獲得やリピート向上につながるのぼり旗から看板のデザイン・製作いたします。
併せて省エネ照明や地域や環境に配慮した色彩計画をご提案いたします。

〈広告〉

令和3年度会計年度任用職員（一般事務以外の職種）を募集

職種	必要な資格	報酬額	勤務時間
①情報教育推進員	教員免許を取得（取得見込み）で情報教育の指導が可能なかた	時給 1,209円	9時15分～17時15分で指定する7時間
②スクールソーシャルワーカー	社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、児童福祉司のいずれか、またはこれらに準ずる経験	時給 1,529円	9時～16時で指定する6時間（週3日程度）
③適応指導教室相談員	教諭免許	時給 1,209円	9時～16時45分で指定する7時間程度（週3日程度）
④理科教育指導員	理科教員免許、学校その他教育機関で理科教育の職務経験	月給 188,980円	9時30分～16時30分で指定する6時間
⑤学校用務員	危険物取扱者（乙種4類）免状、普通自動車運転免許	時給 871円	7時15分～16時45分で指定する7時間30分
⑥図書司書	司書（司書補）または司書教諭資格、普通自動車運転免許	時給 925円	8時～16時45分で指定する7時間30分
⑦給食調理員	調理師免許	時給 883円	7時45分～16時45分で指定する3時間～4時間30分
⑧特別支援教育支援員	なし	時給 911円	8時～16時15分で指定する7時間

詳細は、市ホームページ、募集要項を参照

1月29日(金)までに申込書に必要事項を記入し、職種に応じた資格免許証の写しを添付のうえ提出

申込書や募集要項は、市役所こども教育課、市ホームページにあり

問 こども教育課学校教育係 ☎74-0037（①～④に関すること）、学校環境係 ☎74-0038（⑤～⑧に関すること）

特集

市内の出来事


感染症関連

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

1月の各種相談日程

相談窓口名	日時	会場	申し込み	問い合わせ
行政相談会	1月10日(日) 10時～12時	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎74-0042
人権・公証人相談会	1月10日(日) 9時30分～12時30分	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎74-0042
司法書士無料法律相談会	1月13日(水) 13時30分～15時30分	市役所本庁	1月8日(金)まで	市民税務課 ☎74-0042
消費生活・多重債務 弁護士無料相談会	1月17日(日) 13時～16時	市役所本庁	1月13日(水)まで	市民税務課 ☎74-0042
弁護士によるB型肝炎 特措法無料電話相談会	1月23日(土) 10時～15時	電話相談	不要	全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025-223-1130
就労出張相談会 ※15歳～49歳までの就労 に悩む本人または家族が対象	1月27日(水) ①9時30分～11時30分 ②13時～16時	①ハローワーク妙高 ②新井ふれあい会館	事前予約 (随時受付)	上越地域若者サポートステーション ☎025-524-3185
無料法律相談 ※商工業者などが対象	1月28日(木) 10時～12時	妙高高原商工会	事前予約 (随時受付)	妙高高原商工会 ☎86-2378
無料弁護士相談会	1月29日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	1月19日(火)まで	妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660



産科愛クリニック
婦人科
院長 長房 麻美

日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医・母体保護法指定医
妊婦健診・女性のがん検診、健康相談
各種予防接種・更年期相談

TEL: 0255-72-4103(代) 妙高市美守1丁目12-9

前島整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土・祝	日
午前 8:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 2:30～6:30	○	○	○	○	○	×	×

◆出張施術いたします
妙高市田町1-3-6 前島順子
☎72-3036

住み慣れた地域で共に

地域支援員が、地域課題の解決のお手伝いをしています！

市では、「地域づくり協働センター」に2名の地域支援員を配置し、住民や地域が抱える課題を解決するために、地域の実情把握と課題の整理、住民同士の話し合いの場の設定、地域と他団体との連携調整など地域の実態に合った支援に加え、NPO法人やボランティア、市民活動団体などへの相談支援や情報提供、講座の開催など総合的な支援に取り組んでいます。

将来に向け「何をすべきか」を皆さんと一緒に考え、より良い活動になるようお手伝いします。

「地域づくり協働センター」は勤労者研修センター内（上町9-3）にあります。
地域づくり活動や市民活動での困りごとや相談ごとなど、気軽にお問い合わせください！

☎ 73-7808 ✉ kyodo@city.myoko.niigata.jp



今田亜樹支援員



宮下富男支援員

出会いから結婚までの婚活サポートをしています！

市では、少子化の要因の一つである晩婚・未婚化対策として、「みょうこう出会いサポート実行委員会」に婚活全般に関する事業を委託しています。

出会いの場を提供するイベントや自分磨き、魅力の向上をサポートするセミナーの情報を発信するなど、出会いの場の提供から結婚までの婚活サポートを実施しています。

結婚に関する悩みをお持ちのかた、ぜひ一度相談をしてみませんか？

イベント・パーティの開催

出会いの場を提供しています。年代別やテーマを設けて、話しやすい環境づくりを重視しています。

日曜相談窓口の開設

平日だけでなく、日曜日にも完全予約制で相談を受け付けています。
※予約がない場合は開設していません。

マッチング通信の発行

会員外のかたにもお見合い希望の会員を匿名で紹介するものです。
妙高市内に全戸配布されます。

縁結びボランティアの募集

地域にいる結婚希望者の紹介やイベントのPRなどに協力していただける人を募集しています。

今年度は11月末時点で3組のカップルが結婚しました！

LINEからイベント情報の受け取りや相談をすることができます
みょうこう出会いサポートセンター ☎ 080-6259-8211



センターLINE

▶ 問い合わせ…地域共生課 地域協働推進係 ☎ 74-0063
移住定住推進係 ☎ 74-0064

元気なよ子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

霜鳥 元気・真緒(美守2) 男子・湊翔(みなと)
佐藤 春樹・花背(美守3) 女子・希(のぞみ)
小林 炎・渚(高柳1) 女子・朱桃(すもも)

鴨井 卓也・未央(高柳2) 女子・雅(みやび)
小林 祐樹・木実(西野谷) 男子・晴斗(はると)
宮下 育也・智美(栗原1) 女子・紗瑛(さえ)
渡邊 恵介・美和子(月岡2) 女子・優実(ゆうみ)
笹川 英政・香菜(関山) 男子・力(りき)
川上 ゆかり(関山) 女子・月峰(つきね)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

瀧澤 光雄(86歳) 上町
和田 宰一(71歳) 栄町
田中 洋(90歳) 東雲町
平野 さよ子(88歳) 白山町1
金子 猛(91歳) 白山町2
大宮 慶徳(83歳) 白山町2
余野 セツ(85歳) 白山町3
西脇 昭治(88歳) 白山町4
金子 ミヨ(97歳) 田町1
岡田 義男(90歳) 学校町

山中 スエ子(78歳) 小出雲1
山本 庄平(77歳) 小出雲2
片 茂(72歳) 経塚町
長房 稚子(88歳) 美守1
柴田 昌夫(74歳) 美守3
渡邊 節(88歳) 中央町
池森 トシ(90歳) 志
北住 甚之進(88歳) 窪松原
稲生 重穂(88歳) 十日市
渡邊 カズ子(86歳) 上四ツ屋
馬場 正(78歳) 姫川原
保科 ウメ(97歳) 姫川原
相羽 實(89歳) 除戸
丸山 タミ(92歳) 除戸

阿部 ヨキ(94歳) 下平丸
宮下 哲(44歳) 月岡1
小島 博(86歳) 小原新田
小富 里チヨ子(78歳) 関川
小林 スミ子(97歳) 関川
荒川 清隆(71歳) 関川
望月 達男(82歳) 関川
宮下 和子(80歳) 毛祝坂
松橋 正春(94歳) 田切
丸山 和雄(79歳) 関山
丸山 久子(94歳) 関山
池田 静子(82歳) 西田屋新田

※11月16日から12月15日までの間に届け出があったものです(敬称略) ※保護者やご遺族の承諾を得て掲載しています

みょうこう「食の歳時記」

季節の食「餅・鏡餅・雑煮」

餅は、昔から神様に捧げる神聖な食べ物として考えられ、祝いごとや祭りの日には欠かせないものでした。

また、餅つきは、日本の年の暮れの風物詩のひとつで、12月28日から12月30日に行うことが多く、29日は「苦持ち」といい、九が苦に通ずるから縁起が悪いとされており、31日は、「一夜もち」といって餅がしつかり固まらず二段重ねの鏡餅が沈んでしまい縁起が悪いとされています。

鏡餅は、年神様へのお供えとして、お飾りする習慣があり、重ねた餅はそれだけでめでたさを表し、新しい年も豊かな実りがあるようにとの願いを込め、1月11日の鏡開きまで、床の間や各部屋に飾ります。

雑煮は、年神様にお供えした餅を、野菜や肉などさまざまな具材を煮合わせ、煮雑(にまぜ)たことが語源となり、雑煮と呼ばれるようになったと言われています。

雑煮の味つけや具、餅の形は、地域により異なり、同じ地域でも家庭により異なります。

お正月は、雑煮やおせち料理などが家の味を楽しむひと時でもあります。



特集

市内の出来事

感染症関連

お知らせ

ついでに・おしゃみ

～温泉最高!!!～

侘寂温泉東・西日本編…魚谷 祐介
心と体に効く温泉 …佐々木政一
温泉の日本史 …石川 理夫
温泉の科学 …西川 有司
偉人たちの温泉通信簿…上永哲矢

～新しく入った本(児童書)～

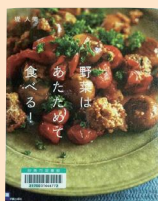
台風の大研究 …筆保 弘徳
なぞなぞのにわ …石津ひろ
おふろ、はいる? …飯野 和好
つちんこつつちゃん…石黒亜矢子
十二支のお雑煮 …川端 誠
スマイルショップ…きたむらさとし
ネコノテパンヤ …高木さんご
はんぶんこ …多田ヒロシ
まんぶくよこちょう…なかざわくみこ
ふじさんのぼりタイ…長野ヒデ子
どすこーい …山岡ひかる
カレーのおうさま …山本 祐司

図書コーナー

—おいさを格上げ—

『野菜はあたたためて食べる!』

堤 人美 著
新星出版社 刊

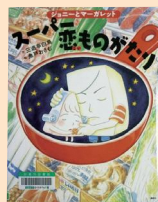


—落語家による絵本—

『ジョニーとマーガレット』

スーパー恋ものがたり』

三遊亭 白鳥 作
魚戸 おさむ 絵
講談社 刊



※最新情報はこちらからも

問い合わせ先: 図書館本館 TEL 72-9415

～新しく入った本(一般書)～

SNS暴力 …毎日新聞取材班
獣害列島 …田中 淳夫
上を向いて生きる …宮本 亜門
聞き出す技術 …反町 理
赤い砂 …伊岡 瞬
命の岩 …五十嵐貴久
象牛 …石井 遊佳
龍神の子どもたち …乾 ルカ
ママナラナイ …井上 荒野
fishy …金原ひとみ
2020年の恋人たち …島本 理生
五色の殺人者 …千田 理緒
復讐の協奏曲 …中山 七里
この本を盗む者は …深緑 野分
聖女が悪女 …真梨 幸子
孔丘 …宮城谷昌光
風よあらしよ …村山 由佳
寂聴残された日々 …瀬戸内寂聴

輝け！ 妙高人

題字：入村明

プロスノーボーダー

富田 せなさん (21)



平昌五輪での入賞

高校3年生の時に出場した平昌五輪で、見事8位入賞。

「今までの練習の成果を出せたらいい」と無欲で臨んだ初めてのハレ舞台で結果を残した。「ちよつと失敗もあったけど、思い切つて滑ることができた」
「入賞が何位までか知らなくて。『入賞だぞ』って教

平昌五輪後の苦悩

五輪後は、度重なるケガに悩まされている。

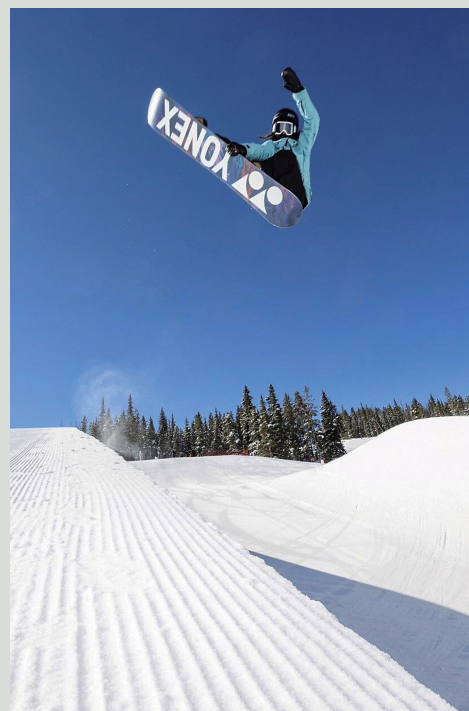
翌年のシーズンは練習で転倒し、肩を脱臼。さらに次のシーズンは着地の際に頭を強打し、3か月間競技から遠ざかった。それ以降スノーパイプは滑っていない。

「あの時の記憶がないので、今は恐怖心がない。だけどいざスノーパイプを見たらどうなるか分からない」と心配する。

妙高に対する郷土愛

今シーズンは感染症の影響で夏場の海外トレーニングができなかった。北京五輪前の大事なシーズンとなるが、条件はみな同じ。前向きに
「出る大会はすべて決勝に残りたい。結果を残したい」と意気込む。

「オリンピックがわたし



にとつてのゴールじゃないけれど、スノーボードをやらせない人たちや多くの人たちにも見てもらえるのがオリンピック。もつと多くの人たちにスノーボードの楽しさを伝えたい。そのきっかけになればうれしい。みんなでわいわいとスキー場に來てもらえるようになればいいな」

これまで育ててくれたスキー場や関係者への恩返しも含め五輪への思いを語る。「とにかく妙高が好き。自然が好き。みんなあったかいし、ご飯も美味しい。海外の大会に行っている時も、早く帰りたいって思いますよ」

年明けから海外遠征が続



プロフィール

1999年妙高市生まれ。妙高小、妙高中を経て開志国際高へ進学。3年生の時に韓国で開かれた平昌五輪に出場。スノーボードハーフパイプ8位入賞。全日本ウィンタースポーツ専門学校卒業。チームアルビレックス新潟。

市報みょうこうは、これからも明るい話題をお届けします。
(広報協力員：関原(一))

編集後記



● 昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、わたしたちの『普通の暮らし』が一変しました。これまで当たり前でできていたことが、できなくなり、さまざまな面で大きな影響がありました。そのような状況下でも、医療や介護など命を守る現場の最前線で、懸命に責務に向き合う皆さんには頭が下がります。

2021年はいったいどのような年になるのでしょうか。『新しい日常』とは、いったいどのようなものになるのでしょうか。年末の主要紙に掲載されたある広告に、こんなメッセージが記されています。「夜は明ける。想いは不滅。」一人ひとりの想いが、新しい日常を創り、新しい社会を創り上げていきます。決して滅ぼすことのできないこの想いを大切に、新たな1年を、ともに築いていきましょう。

人口の動き

令和2年12月1日現在

総人口	3万1374人	(-30)
男性	1万5250人	(-17)
女性	1万6124人	(-13)
世帯数	1万2408世帯	(-3)

※カッコ内は前月との比較