



「生命地域創造」

市報

みょうこう

令和2年6月号 No.183

日はまた昇る

～随時受付中～

上越地域図柄入りナンバープレート

これまで新潟県内で交付されていた新潟、長岡ナンバーに加え、上越地域の新たなご当地ナンバープレートとなる「上越ナンバー」の交付が5月11日にスタートしました。

図柄は、上越地域の象徴である妙高山、上杉謙信と桜、日本海とひすいの図柄がデザインされていますので、ぜひ皆さんが愛用する車に取り付けていただき、地域の魅力発信・PRにご協力ください。

- 対象車両…登録自動車（自家用、事業用）と軽自動車（自家用）です。新車・中古車の購入時だけでなく、現在お乗りの自動車も同じ番号で交換することが可能です。
- 交付手数料（図柄入り）

種別	対象	手数料
中板	軽自動車	7,630円
中板	普通自動車	7,620円
大板	大型自動車	11,780円

※1,000円以上の寄付（地域の交通改善・観光振興等に活用）でカラー版が選択可能となります。

		通常版	図柄入り (カラー版)	図柄入り (モノトーン版)
登録自動車	自家用			
	事業用			
軽自動車	自家用			

●申し込み

【ご自身で行う場合】

- ◇Web申し込み先：図柄ナンバーサービス (<https://www.graphic-number.jp>)
- ◇電話申し込み先：新潟県自動車標板協会長岡支所 (☎ 0258-22-1132)

【依頼する場合】

- ◇お近くの自動車販売店・整備工場などへ

- 問い合わせ…企画政策課未来プロジェクトグループ (☎ 74 - 0044)

※今月の「妙高の宝」はお休みです。

～今月の表紙～

日はまた昇る「朝日と田鏡」



今月の表紙は、小丸山新田から撮影した昇りはじめの朝日と田鏡です。稲がまだ伸び切らず、田んぼの水が鏡のようになるこの季節、奥に夜明けとともに昇る朝日、中間に朝日を浴びて鏡のように光る田、手前は空を映す田。今しか見れない風景が、身近なところにたくさんあります。少し早起きすると、あなただけのお気に入りの景色が見つかるかもしれません。

- 20 20
保育園・こども園つうしん
- 19 19
健康コラム、図書
- 10 10
お知らせ
- 8 8
輝け！妙高人、うぶごえ・おくやみ、
- 6 6
市政 財政状況、民生委員・児童委員
- 4 4
特集記事②「SDGsを広めよう」
- 3 3
特集記事①「心身の健康は運動から」
- 3 3
市内の出来事

目次

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

facebook をチェック！

市の 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。



市内の出来事



地域のこし協力隊員が着任！

4月21日、長沢地区の地域のこし協力隊員に就任した小林彰さん（60歳：東京都から移住）が着任のあいさつをするために市役所を訪問しました。

当日は、小林さんが「蕎麦」に対する熱い想いや妙高市の印象などを語ってくれました。

小林さんは今後、長沢茶屋を運営しながら、長沢そばの提供や継承、後継者の育成に向けて活動を行っていきます。

なお、長沢茶屋は6月6日のオープンを目指しています。



小林 彰さん



左から小林さん、入村市長
橋沢さん（「NPO法人いきいき・長沢」理事長）
※新型コロナウイルス感染症防止に配慮して、握手ではなく「ひじタッチ」によるコミュニケーション

妙高の宝

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ



「上越」ナンバープレートの交付開始

～図柄入りで地域の魅力発信～

5月11日、「上越地域図柄入りナンバープレート」の交付発表会が上越市内で開催されました。

当日は、上越3市のPRキャラクターや交付開始日に合わせて、新しいナンバープレートを装着した車両のお披露目などが行われました。

さっそく妙高市所有の車両にも妙高山や火打山の標高をイメージ出来る番号のナンバーを取り付けてPRを始めています。

スマートシティ妙高の実現に向けて！

5月12日、市民が情報化社会の恩恵を享受できることを目的に、上越ケーブルビジョン株式会社（代表取締役社長 齋藤俊幸様）と妙高市による連携協定の締結式が行われました。

市では今後、官民協働による取り組みを加速し、次世代高速無線通信基盤の整備や地域課題の解決に向けたICTソリューションの提供などスマートシティの実現を図ります。

※ICT…情報通信技術の略で、通信による情報伝達や知識の共有といった技術の活用方法を指します

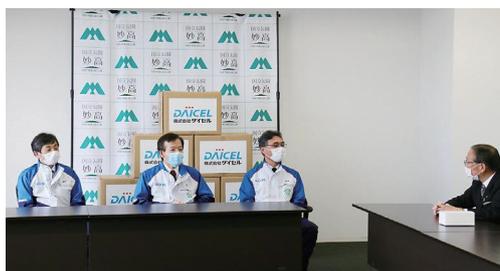


新型コロナウイルス感染症対策の支援をいただきました！

<市や福祉施設などにマスクを寄贈していただいた企業・団体（敬称略）>

- ・新井地区更生保護女性会
- ・妙高からむし研究会
- ・(株)ワイ・ジェイ・イノベーション
- ・(株)ダイセル新井工場
- ・(株)ミヤトウ野草研究所
- ・(有)アサップ
- ・上越地区郵便局長会

寄贈いただいた、合計で約2万9千枚のマスクは市内の医療機関や福祉施設などで使用していただきます。



※画像は約2万枚のマスクを寄贈いただいた、(株)ダイセル新井工場の皆さん

※5月20日時点（順不同）

「心身の健康は運動から」

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなることで、体を動かし、運動やスポーツを楽しむ機会が少なくなることに懸念されています。今回の特集では、スポーツや運動に対する意識の低下を防ぎ、さらには運動習慣の定着や免疫力アップを目的に自宅や職場などでも簡単にできる運動を紹介します。

身体を整える

「正しい姿勢の重要性」

力が抜け背中が丸まっている姿勢が「楽な姿勢」ではなく、背筋が伸び、きれいな姿勢が「楽な姿勢」となることが理想です。悪い姿勢は血液の流れを滞らせ、代謝が悪くなり老廃物が出にくい体になってしまいます。姿勢が悪いために、体にゆがみが生じたり、ゆがみによって体に痛みが出てくるといった悪循環につながります。

キレイな良い姿勢は、腹筋や背筋を使うため、筋トレ効果にもつながり、骨格や内臓も正しい位置になるため、血液の流れやリンパの流れを促し、内臓のはたらきの向上にもつながります。

○監修
NPO法人スポーツクラブあらい
(妙高市総合体育館)



「良い姿勢」



「悪い姿勢」

【肩甲骨周りを動かしてみよう】

けんこうこつ
血行、リンパの流れを促し、肩こり予防や解消に！
→長時間同じ姿勢を取らずに、定期的に動かしましょう。

- ◎肩の上げ下げ
- ◎肩回し
- ◎胸・背中のストレッチ

【足の筋肉維持は重要です】

歩行や日常生活に影響する足回りを常に動かしておく！

- ◎足首回し（足首の動きをスムーズにしておく）
- ◎かかとの上げ下げ（ふくらはぎを動かす→むくみ解消）
- ◎つま先の上げ下げ（すねの筋肉を使う→引きずり歩き予防）
- ◎足踏み：足の付け根から上げる

（足の引き上げる筋肉の維持→つまずき防止）

→歯みがきするとき、お風呂に入ったとき、台所に立っているときなど、「〇〇しながら」やってみてください。

ペアストレッチをやってみよう！

- ① 姿勢よく2人の背中をピッタリ合わせます。
何も持たなくてもよいですが、小さなクッションやぬいぐるみなどを持つとより楽しく運動が出来ると思います。
 - ② 1人は手を上げながら後ろに寄りかかります。胸を広げるようにするのがポイントです。もう1人は前に前屈をします。息を吐きながら前屈することがポイントです。2人の体の大きさや体の柔軟性など無理のない範囲でお互いを思いやりながら取り組みましょう。
 - ③ 2人の体を起こし、元の姿勢に戻ります。元に戻ったところで、2人で「タッチ」又は持っているものを「パス」します。
 - ④ 今度は②を交代で行います。同じ動きを数回繰り返し行いましょう。
- 2人で協力して行うストレッチは、親子・夫婦・兄弟姉妹や職場の同僚などと楽しく取り組んでください。家庭で過ごす時間や職場の休憩時間といった少しの取り組みで家族の絆や職場のチームワークがより深まると思います！



身体をほぐしてみる

○監修
NPO法人ふるさとづくり妙高
(妙高ふれあいパーク)

身体を鍛えてみる

●今回鍛える部位は4点

○監修

スポーツメディア株式会社
(妙高高原体育館)

③おなかの筋肉
正しい姿勢を保つために必要な筋肉

①もも、おしりの筋肉
歩行、直立に重要な働きをする筋肉



point!

- ①足を腰幅に開き、足先は45度を開く。
- ②息を吐きながら、椅子に腰かけるようにお尻を斜め下にゆっくり下げる。
- ③息を吸いなおし、吐きながら戻す。
※ひざをのばしきらず行う。



point!

- ①両手をももの上に置き、息を吐きながら、腰と床と空間をなくす。
- ②両手が膝頭に来るまでゆっくりと、頭から起き上がり、戻るときはゆっくりと腰から戻る。

④むね、うでの筋肉
基礎代謝を高め、物を持つときに必要な筋肉

基礎代謝を高め、物を持つときに必要な筋肉

②ふくらはぎの筋肉

末端の血液を心臓に戻す筋肉(第二の心臓)



point!

- ①姿勢を正して、両手を壁につき、足を腰幅に開く。
- ②お尻をキュッと引き締め、かかとをゆっくり引き上げたり、ゆっくり下げたりする。
※腰が反らないようにする。



point!

- ①肩の下に手がくるようにスタンスをとる。
- ②体は、頭からかかとまで一直線になるようにする。
- ③体勢を崩さないように、息を吐きながら、ゆっくりと下げる。
- ④呼吸をし直し、ゆっくりと戻る。
※呼吸をすることを忘れない。

各スポーツクラブ制作の動画

スポーツクラブあらい 動画紹介ページ (ホームページ)
<http://sports-arai.jp/news/2020/04/post-184.html>

ふるさとづくり妙高 動画紹介ページ (Facebook)
<https://www.facebook.com/npofurusatomyoko/>

スポーツメディア動画紹介ページ (Facebook)
<https://www.facebook.com/myoukoukougentaiikukan/>

ラジオ体操専用の解説動画

手軽にいつでも実践できるラジオ体操を、さらに普及・推進するため、スポーツクラブあらいの全面的協力により、ラジオ体操実践動画を作成しました。ラジオ体操指導員とミヨーコーさんが、体操のパートごとにポイントとなる部分を丁寧に伝える内容で、ラジオ体操第一・第二がひとつおり収録されています。(ピアノ演奏はありませんが、解説と字幕付きです！)

https://www.youtube.com/watch?v=vVTCpn_3fkQ
*市 YouTube チャンネルを通じて配信

オンライン動画を活用!

プロスポーツ選手やオリンピック候補選手などもストレッチや筋肉・体幹トレーニングの動画を配信しています。自らの体力や体調にあったメニューを実践してみましよう！
日常生活の中で、「新しい生活様式」の実施を心がけ、簡単にできる運動で、日々のリフレッシュにつなげましょう！

～問い合わせ先～

- スポーツクラブあらい
(妙高市総合体育館<はね馬アリーナ>内) ☎ 72 - 3665)
- ふるさとづくり妙高
(妙高ふれあいパーク内) ☎ 82 - 4400)
- スポーツメディア
(妙高高原体育館<ほっとアリーナ妙高高原>内) ☎ 86 - 4466)
- 生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 74 - 0036

妙高市が目指す将来像「生命地域の創造」と共に！

エス・ディー・ジョーズ

SDGs (持続可能な開発目標) を広めよう

サステイナブル Sustainable 持続可能な
 デベロップメント Development 開発
 ゴールズ Goals 目標

公害や自然環境の破壊、新型コロナウイルス感染症など…地球は限界の悲鳴をあげています。「持続不可能」な社会から「**持続可能**」な社会に変えるため、みんなでこの問題を考える必要があります。

世界を持続可能な社会に変えるため、世界が取り組むべき**17のゴール(目標)**が設定されています。

SDGsは貧困や不平等・格差、気候変動、感染症などの問題を解決し、持続可能な世界の実現を目指すため、国連が決めた2030年度までの全世界共通の目標です。

この目標は、第3次妙高市総合計画が目指す将来像「生命地域の創造」と方向性が同じであり、市ではSDGsとの関係性を明確にしながら、まちづくりを推進していきます。

誰一人として置き去りにしない、未来を担う子どもたちのため、私たちができることを考えてみませんか。

<世界を変えるための17の目標>



17の目標は、「働き方や生産・消費など経済に関する課題」、「健康や教育など社会に関する課題」、「気候や生きものなど環境に関する課題」の3つの分野から構成されています。持続可能な経済活動や社会活動を営むには、地球環境が健全である必要があります。

誰が取り組むの？

私たち一人ひとりです。世界を変えるための大きな目標だと思つと、なかなか自分ごとと感じられないかもしれません。しかし、大きな目標だからこそ世界の全ての人たちが力を合わせる必要があります。一人ひとりがSDGsを理解し、取り組みを進めることで大きな目標の達成に近づきます。

何から取り組めば？

日々の暮らしの中でできることからです。例えば、節電すること、「13気候変動に具体的な対策を」に、エコバックを利用することで「14海の豊かさを守ろう」に、地元で採れた旬の野菜を使うことで、輸送に伴う温室効果ガスの削減が削減され「7エネルギーをみんなにそしてクリーンに」に貢献できます。ほんの少しの意識の積み重ねで社会は変わります。

妙高の宝

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

【6月は環境月間】



～未来のために身近なところから取り組んでいきましょう～

＜持続可能なまちづくりを目指して＞

～第1回 「脱プラスチック」編～

地球温暖化の進行や、異常気象の頻発など、地球規模での環境問題が深刻化しており、人類の生活はもとより、生態系や水資源・農作物などへ大きな影響を及ぼしています。今回は現状における課題やその解決策の1つを紹介いたします。

どんな環境問題があるの？

気温の上昇により、地球では極地の氷が解けて過去100年間で約19センチも海面が上昇しています。

私たちのまちでも、地球温暖化の影響により、火打山山頂付近で、これまであまり見られなかったイネ科植物が繁茂してきています。このことにより、絶滅危惧種であるライチョウのエサとなる高山植物「コケモモ」が減少し、ライチョウの生息環境が刻一刻と悪化しているのです。

地球温暖化のほかにも環境問題は世界中で起こっており、中でも「海洋プラスチックごみ問題」が深刻です。レジ袋やペットボトルなどは、一度使用したらポイ捨てされることが多く、最終的にごみとして海に流れこみ、誤って動物や魚類が食べてしまうからです。さらにこれらは私たち人間の健康被害にも影響を及ぼすことが心配されています。



↑有料化制度詳細

レジ袋有料化
2020年7月1日スタート
レジ袋削減にご協力下さい
環境問題解決の第一歩

買い物をする際はマイバック

プラスチックごみを減らすことを目的に7月から全ての小売店でレジ袋が有料化されます。現在、平均で1人1日1枚使用していると推計されるレジ袋の削減効果に期待が高まっています。市内で1日約3万枚以上使われるレジ袋のゼロを目指し、市ではマイバッグの使用を願っています。

また、「手作りマイバッグ」も推進しており、型紙が必要なかたにはお配りいたしますので、お気軽にお問い合わせください。



↑マイバック調査の様子

＜脱プラスチックに関連する5つの目標＞

<p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p>12 つくる責任 つかう責任</p>	<p>13 気候変動に具体的な対策を</p>
<p>14 海の豊かさを守ろう</p>	<p>15 陸の豊かさを守ろう</p>	

※来月以降もSDGsを広めるための具体的な取り組み内容について、市報などで随時紹介していきます。

＜問い合わせ＞

- SDGs全般に関すること
企画政策課政策調整グループ ☎ 74-0005
- 環境問題に関すること
環境生活課環境企画係 ☎ 74-0033



火打山山頂付近で撮影されたライチョウ

ライチョウがいるまちに住む私たちだからこそ、この環境の変化を身近に感じ、美しい自然環境や景観を未来に向けて保全しなければなりません。

「脱プラスチック」は、とても大きな課題ですが、とても身近で私たちが今すぐ取り組むことができる活動です。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

妙高市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。
Myoko City supports sustainable development goals.

妙高市の財政状況を公表します ～令和2年3月末の状況より～

市では、皆さんに納めていただいた税金などがどのように使われているのかお知らせするために、条例に基づき、毎年2回、予算の執行状況などを公表しています。今回は、令和元年度予算における「令和2年3月末現在」の状況をお知らせします。

1. 一般会計

【歳入】

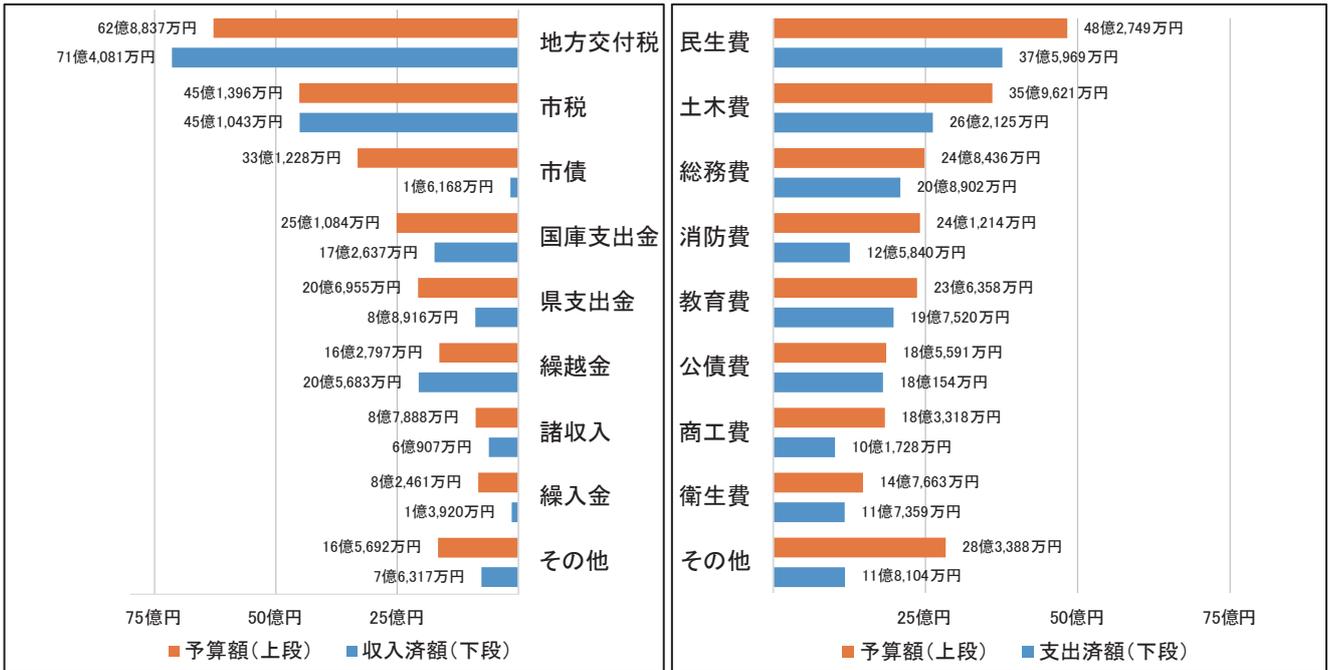
収入済額 179億9,672万円
(収入率 76.0%)

予算額
(歳入・歳出ともに)
236億8,338万円

※平成30年度からの繰越分も含まれています

【歳出】

支出済額 168億7,701万円
(支出率 71.3%)



2. 特別会計

会計	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険	31億5,183万円	29億9,247万円	94.9%	27億6,610万円	87.8%
介護保険	47億4,140万円	39億9,537万円	84.3%	42億6,620万円	90.0%
高柳工場団地開発事業	540万円	508万円	94.1%	508万円	94.1%
杉野沢財産区	687万円	773万円	112.5%	629万円	91.6%
後期高齢者医療	3億9,221万円	3億6,591万円	93.3%	3億7,737万円	96.2%

3. 公営企業会計

会計	歳入予算額	収入済額	歳出予算額	支出済額
水道事業(収益的収支)	8億3,264万円	8億1,401万円	8億6,918万円	8億1,845万円
水道事業(資本的収支)	1億9,065万円	1億6,503万円	5億4,647万円	4億3,539万円
ガス事業(収益的収支)	11億5,579万円	9億7,719万円	11億3,703万円	8億9,645万円
ガス事業(資本的収支)	1,651万円	357万円	1億8,699万円	1億3,536万円
下水道事業(収益的収支)	20億4,422万円	20億1,788万円	16億4,472万円	15億6,723万円
下水道事業(資本的収支)	4億4,971万円	4億1,875万円	12億9,040万円	12億934万円
簡易水道事業(収益的収支)	3億4,687万円	3億2,356万円	3億3,423万円	3億2,075万円
簡易水道事業(資本的収支)	1億4,238万円	1億3,126万円	2億1,904万円	2億1,538万円

4. 市有財産の状況

基金	80億6,185万円
土地	15,520,541㎡
建物	237,183㎡
有価証券	1億8,475万円

5. 市債(借入金)の状況

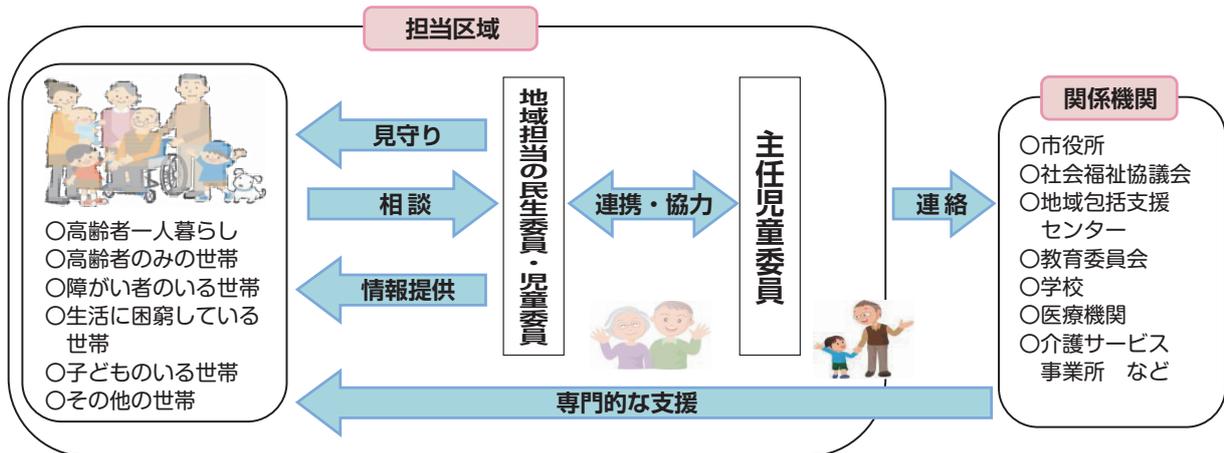
出資金	貸付金	一時借入	会計	現在残高
15億3,432万円	1億7,477万円	0円	一般会計	200億2309万円
			その他の会計	126億1707万円
			計	326億4016万円

▶問い合わせ・・・財務課財政係(☎74-0007)

感染症予防のため自宅にいる時間が増えている中、心配ごとや悩みごとの相談先

地域の身近な相談役 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員、主任児童委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。妙高市では民生委員・児童委員83名、主任児童委員6名がそれぞれの担当区域において様々な活動を行っています。



○生活上の心配ごと、悩みごとへの相談・支援

相談内容に応じて、福祉サービスの紹介や市役所などの関係機関につなぎます。

○地域住民や関係機関と連携した地域の絆づくり

高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声掛けをしています。

災害に備えた要援護者の避難支援体制づくりについて関係者と協力しています。

○子どもに関する相談・支援

主任児童委員を中心として子どもや子育てに関する支援を行っています。

地域のつなぎ役としての民生委員・児童委員活動

妙高市民生委員児童委員協議会会長 梅村 正明



「自分も地域の方から見守ってもらうときがあるので、地域での見守り活動に貢献したい」との思いから民生委員・児童委員を引き受け3期目となります。当初はどのように活動すればよいのかわからず不安でしたが、研修会や定例会等で他の委員と情報交換したり、地域の皆さんとコミュニケーションをとることで不安もなくなり、今は民生委員・児童委員としてのやりがいを感じて活動しています。特に地域の皆さんとのつながりを深められたことが良かったです。地域で安心して暮らしていくためには、地域、近所の人同士のつながりが大事だと思いますので、そのつなぎ役としても協力できればと考えています。

委員活動においては地域の皆さんとの信頼関係が大切になります。今後も同じ目線で話を聞くこと、知りえたことや相談を受けたことは関係者以外に決して話さないということに気を付け活動していきます。新型コロナウイルス感染症の影響で現在は見守りや訪問活動等が十分に行えていませんが、困ったことがありましたら遠慮なくご相談ください。

▶問い合わせ・・・福祉介護課地域包括支援係(☎74-0017)

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
定定員 **問**申し込み先・問い合わせ **FA**ファクス
HPホームページアドレス **☑**メールアドレス

募集



みようこうミライ会議参加者

首都圏企業などと一緒に政策立案し、地域課題を解決する「みようこうミライ会議」に参加いただけるかたを募集します。

対次のすべてにあてはまるかた
 ①18歳以上おおむね40歳以下のかた
 ②妙高市に関わりのあるかた（在住、勤務、当市に関わりをもちたいかた）
 ③年2回の会議に参加できる

かた ④意欲をもつて参加できるかた

内①キックオフミーティング
 1日（8月下旬予定）②現地合宿3日間（10月下旬予定）
定若干名 **¥**無料（交通費などは自己負担）

選定方法：書類選考 選考結果：7月上旬に通知（予定）

申氏名、生年月日、住所、職業、電話番号、メールアドレス、志望動機を明記しメール、ファクスなどで6月30日（火）までに申し込み

問企画政策課 ☎74・0044
FA72・9841

☑ kikakusei.saku@city.myo.ko.niigata.jp

入札制度検討委員

市が発注する建設工事等の入札制度改善の取り組みに関して意見や提言などをいただきます。

対市内在住の18歳以上のかたで、本人または家族が市の発注する工事等に指名される企業に従事または関係していないかた **定**4人 **内**任期：令和2年8月1日から2年間で
 ▼選定方法：書類選考 ▼選

6月議会放送予定

問議会事務局 ☎74-0043

日程	放送内容	開始時間
5日(金)	本会議 (提案説明・総括質疑)	10時
11日(木)	本会議 (一般質問)	10時
12日(金)	本会議 (一般質問)	10時
16日(火)	総務文教委員会	10時
17日(水)	建設厚生委員会	10時
18日(木)	産業経済委員会	10時
23日(火)	本会議 (議案採決)	10時

※12日(金)は、質問者数などの影響で休会となる場合あり
 ※黒文字…妙高チャンネル、インターネット中継あり。緑文字…インターネット中継のみ
 ※放送は、審議の状況により一時中断する場合があります

市職員（正職員）

令和3年度採用の市職員の試験日程は次のとおりです。

内▼一般事務（上級）、保健師、保育士：7月募集、8月23日(日)試験

▼一般事務（初級、社会人）

任結果：7月下旬に通知（予定）
 ▼応募方法：申込書に必要な事項を記入し、6月30日（火）までに申し込み（メール・ファクス可）※申込書は市役所・各支所、市ホームページにあり

問財務課 ☎74・0006
FA72・9841

保育士（経験者）、技師（土木）：8月募集、9月20日(日)試験

他▼受験資格、申込期間等の詳細は7月号及び8月号の広報でお知らせします。新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより試験日程を変更する場合があります。

問総務課 ☎74・0003

税務職員（国家公務員）

対①令和2年4月1日で高等学校または中等教育学校を卒業後3年を経過していないかた
 ②令和3年3月までに高

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

狙われています!

水田・家庭菜園、身近な所で被害が出ています。
 ※電気柵なら何でも効くは大間違い! 電気柵店頭展示中!
 設置例・サル(7段)・イ/シシ/小動物(2段)・シカ(5段)etc

玄米貯蔵庫売ってます! (来客時のビール・ジュースも冷ませます/7袋~)
 ☆他店購入品も修理いたします☆

お客様の声にて「田だけ必要」試してみたい!

(有)イシノ

レンタル開始(HONDA/刈払機・UMK425)¥5,000/日単位
 ※刈刃・ガソリン5リットル含む/店頭にて引渡し・返却/9:00~18:00
 初心者でも安心!
 丁寧な操作指導・不明な点は何時でもお電話ください。

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
 取扱メーカー HONDA (ベスト特約店) クボタ 共立 ハスクバーナー ニッカリ その他

地域活動の紹介コーナー

○地域の人の力で直売所を開設！

新井地域の瑞穂地区では、平成29年度に全住民アンケートを実施。その結果、「交流の機会がない。居場所がない。」など住民の思いが明確になったことで、直売所の開設や、しめ縄づくりをはじめ、様々な体験会を実施するなど、多くの地域活動が活発に行われています。右の写真は、毎週日曜日に開催される直売所の様子です。



(瑞穂直売所)

○地域活動の情報を募集します。

今月から、市報で地域の活動を紹介していきます。新型コロナウイルス感染症により、外出やイベントを自粛している今だからこそできる地域活動の情報を募集します。「予定していた地域活動の代わりに、地域住民で手作りマスクを作成・配布した」、「これからの地域づくりに向け、全住民アンケートを実施した」など、各地域の活動の工夫を紹介しませんか。

☎地域共生課地域協働推進係 ☎74-0063

等学校または中等教育学校卒業見込みのかた
申原則としてインターネット申込、6月22日(月)9時～7月1日(水)【受信有効】
 ☎ 03・3581・5311
 人事院人材局試験課

消防職員採用試験 延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和3年度採用の職員の試験日程

少額工事等契約希望者

☎ 025・545・0227
 上越地域消防局総務課
 を変更します。詳細は、ホームページをご覧ください。
対妙高市建設工事入札参加資格を有しない者で、市内に主たる事業所（個人事業主の場合）は住所）を有する者
内3万円以上20万円未満の建設または修繕工事で、内容が輕易で履行の確保が容易なもの

広告掲載業者（庁用封筒）

☎ 74・0006
 財務課
内▼募集内容：庁用封筒（①長3 ②角20）の裏面への広告掲載 ▼募集枠数①4枠、②6枠 ※応募多数の場合は抽選 ▼封筒作製予定数①10万枚②2万5千枚
¥掲載料：1枠3万円
申指定の申込書と掲載したい広告原稿を6月30日(火)までに市財務課、各支所へ提出
 ※申込書は市役所財務課、各支所、市ホームページにあり
 財務課 ☎74・0006

上越テクノスクール

【作図・木工図コース】
時7月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)の18時～21時
申6月22日(月)正午まで
¥各4700円
定8人（多数の場合は抽選）
 ☎ 025・545・2190
 上越テクノスクール

【企業情報セキュリティ講座】

時7月8日(水)、22日(水)の13時30分～16時30分
申6月22日(月)正午まで
¥2900円
定15人（多数の場合は抽選）
 ☎ 025・545・2190
 上越テクノスクール

【医療事務・調剤事務課2期】

時8月28日(金)～11月27日(金)の平日9時30分～16時20分
申6月15日(月)～8月4日(火)
¥3万5000円(教材費)
定12人(筆記試験実施)
 ☎ 73・7611
 問ハローワーク妙高

南葉山古山道整備

時6月21日(日)7時～14時30分
 妙高市西野谷地内の万内川砂防公園駐車場に集合
会矢代山地・籠町南葉山～青田南葉山
¥無料(昼食・飲物は各自)
申6月18日(木)までに電話またはファクスで申込
他草刈鎌、雨具、手袋を持参
問「アスターク同人」松木
 ☎ 73・7249 (ファクス兼用、電話は20時以後)

使いみち自由!安心フリーローン!
あらいしんきん
ときめきローン
 ◆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**

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セレモニーサービス
 JAえちご上越 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

助成・補助 減免・制度



特別定額給付金

(1人10万円)

5月11日(月)に申請書を発送しました。期限までに申請手続きをお願いします。

- ▼給付対象者：基準日(令和2年4月27日)に市の住民基本台帳に記録されているかた
- ▼受給権者：給付対象者の属する世帯の世帯主
- ▼給付額：給付対象者1人につき10万円

- ▼申請方法：郵送申請またはオンライン申請(マイナンバーカード所持者が利用可能)
- ▼給付時期：申請書提出後、概ね1〜2週間で振込予定
- ▼申請期限：8月11日(火)
- 問 観光商工課 ☎74・0022

オール妙高応援商品券

新型コロナウイルス感染症緊急対策の一環で、妙高市と新井商工会議所、妙高高原商工会、妙高商工会が連携し、地域内での消費喚起を図るため、市内で使用できる商品券

1万円分を5千円で販売します。詳しくは、全世帯に発送の案内をご覧ください。

- 対▼購入対象者：市民(1人1冊まで購入可能)
- 内▼商品券使用期間：6月15日(月)〜8月31日(月)
- ▼販売場所：商工会議所、両商工会など
- ▼販売期間：6月15日(月)〜7月31日(金)
- 問 観光商工課 ☎74・0021

税・健康・福祉



献血の開催日程変更

6月4日(木)午後後に予定していた新日本電工(株)妙高工場を会場とした献血は中止となりました。それに伴い、(株)山崎建設を会場とした同日午前の献血は、午後も開催することとしました。

- 時 6月4日(木)10時〜12時、13時30分〜15時30分
- 会 (株)山崎建設(新井東部工場 団地東陽会)
- 問 健康保険課 ☎74・0056

台風第19号災害義援金

皆様から寄せられた義援金376万1136円は、建物被災者及び避難指示発令地区等に対して配分されました。ご支援いただいた皆様には心より感謝申し上げます。

詳細は市ホームページを、ご覧ください。

- 問 妙高市災害義援金等配分委員会事務局(福祉介護課内) ☎74・0061

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受け取るためには保険料の納付済期間や免除期間等が10年以上必要となりますが、この要件を満たすために、65歳になるま

で任意加入することができます。また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、任意加入することができま

- 問 上越年金事務所国民年金課 ☎025・524・4112
- 市健康保険課 ☎74・0056

環境



リユース情報

(5月13日現在)

【不用品登録バンク】

- 内▼譲りたい：【無料】乳幼児用歩行器、練炭・豆炭、スリッパ、アルバム、鏡台、電気エレキトーン、大正琴、電話機(子機含む)、スタンド、足用マッサージ器、こたつ、双子用ベビーカー、ソファ(2人掛け)
- 【有料】電気乾燥機、組立て式ベッド、液晶テレビ、自転車、ピアノ
- ▼譲ってほしい：着物、こたつ、クロカン用ストック、防鳥・防虫ネット、子ども用の服・帽子・靴・おもちゃ、冷蔵庫、洗濯機
- 問 環境生活課 ☎74・0031

夏本番を迎える前に

今なら、ルームエアコンの早期取付可能です！！



日立のPAMエアコンなら、夏は涼しく・冬は暖かく、一年中、快適に暮らせます。除湿機能も優れているので、これからの梅雨の時期室内干しに活躍します。自動お掃除機能もついているので、お手入れ簡単。

各メーカーのエアコン取扱いできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。設置場所の確認も事前に行いますので安心してお任せ下さい。

各種商品券・クレジットカード・電子マネーでのお支払いが可能
見積無料！お気軽にご相談下さい
ニシキ電気朝日町店
TEL.0255(73)7050 朝日町1-10-3

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

【あらい再資源センター】

施設に持ち込まれた不用品を希望者に無料で提供しています。ぜひご利用ください。

問 あらい再資源センター

☎ 72・6841

その他のお知らせ



陸上自衛隊関山演習場

6月の使用日

内 ▼一般訓練：1日(月)～20日(土)、26日(金)～28日(日) ▼飛行訓練：1日(月)～26日(金)の平日及び6日(土)・7日(日) ▼射撃等訓練：1日(月)～5日(金)、10日(水)、12日(金)～30日(火)

他 悪天候などで、訓練を中止または日程変更する場合があります

※演習場は原則立入禁止

問 陸上自衛隊高田駐屯地

☎ 025・523・5117

市総務課 ☎ 74・0002

中山間地等直接支払制度

実施状況を公表

この制度は、中山間地域等での耕作放棄地の発生防止や優れた景観の保全を図るため

急勾配や土壌条件が悪い田畑を持つ農家集落を対象に補助金を交付するものです。

内 ▼対象面積：782万619平方メートル ▼交付金額：1億2784万6362円

他 市ホームページで、令和元年度の各集落の実施状況を公表しています。

問 農林課 ☎ 74・0027

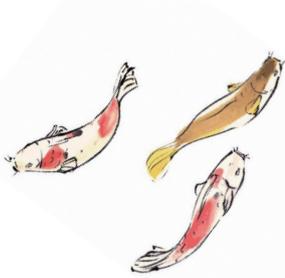
コイヘルペスに注意

飼っているコイの様子がおかしいと感じたらすぐに農林課へ連絡してください。

内 症状・動きが鈍く餌を食べなくなり、弱って死んでいく

他 水温が18度から25度くらいまでの時に最も発病しやすいとされています ※コイヘルペスは人には感染しません

問 農林課 ☎ 74・0027



妙高警察署からのお知らせ

○新型コロナウイルス感染症の発生に乗じた犯罪等に注意！

全国で「コロナウイルスの薬を200万円で販売する」、「水道管にコロナウイルスが付着しているため、取り除く必要がある」、「コロナウイルスに対する研究費を募っている」などと不審な電話が確認されています。

【被害防止ポイント】

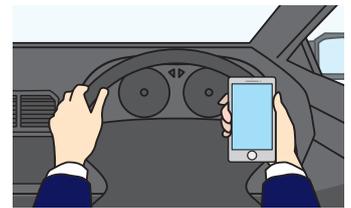
- ・公的機関などを名乗る電話であっても、一旦電話を切って確認する。
- ・防犯機能付き電話を設置し、ナンバーディスプレイ（有料）を利用する。
- ・訪問すると言われてたら拒否する。実際に訪問されて、トラブルとなった場合は迷わず110番通報しましょう。

○妙高警察署建替工事を開始しました

現庁舎のとなりの敷地に、令和3年8月工期完了予定の建替工事が着工となりました。駐車場が狭くなりご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

○危険です！ 運転中のスマホ操作

運転中にスマートフォンを操作すると、スマホの画面等に注意が集中し、視野に入っていないはずの周りの状態が見えなくなります。その結果、歩行者や自転車などを見逃し重大事故をまねくおそれがあります。運転中のスマホ操作は、絶対にやめましょう。



<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況（4月30日現在）>

▶発生件数…20件（前年比+16件） ▶死者数…0人（前年同） ▶負傷者数…26人（前年比+21人）

問 妙高警察署 ☎ 72-0110

掲載広告募集中！

この枠 1回 の掲載で 1万2000円

市報みょうこうで
企業情報や商品PRをしませんか？

詳しくは総務課へお問い合わせください

☎ 74-0004



Myoko Anzen Ansio Mail
みょうこう安全・安心メール

妙高市では、「みょうこう安全・安心メール」サービス(無料)を行っています。メールに登録すると、以下の情報がお手持の携帯電話に届きます。

■配信内容 ※受信内容は選択可能
火災情報、災害・防災情報、健康・環境情報、防犯・交通事故情報、交通情報、鳥獣情報など

■みょうこう安全・安心メールの登録方法

①「myoko@entry.mail-dpt.jp」へ件名本文を空欄のままメールを送信 登録用QRコード
※右のQRコードを読み取ると簡単にメールが作成できます。
※事前に「@city.myoko.niigata.jp」からのメールが受信できるかの確認をお願いします

②空メール送信後に送られてくる返信メール本文に記載されたURLをクリック
③受け取りたい情報を選択し、ページ下部の「登録」ボタンをクリック
④「本登録完了のお知らせ」がメールで届き、作業終了

問い合わせ…妙高市総務課(☎74-0004)

人権尊重の社会の実現を目指して

●人権について考える「シリーズ第2回 女性の人権について」

男女平等の理念は浸透しつつありますが、依然として「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に捉える意識が残っています。

この固定的な役割分担の意識は、個性や能力よりも性別に重点を置くということから、男女どちらにとっても多様な生き方を制約する要因となっています。



【女性の人権問題にはどのようなものがあるの？】

■ドメスティック・バイオレンス（DV）

配偶者や恋人など、親しい関係にある人から受ける身体的、精神的な暴力のことで、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為の強要などの性的暴力、行動の制限などの社会的暴力も含まれます。

■セクシャルハラスメント

職場内外で相手が嫌がる言動をして、そのことによって相手が不利益を被ったり、職場環境が害されることです。セクハラの例としては、嫌がる相手への性的な言動や相手の体を触ることを繰り返したり、「女のくせに」「女だから」などの女性蔑視の発言、しつこく食事やデートに誘うことなどです。

【女性の人権を解決するためには？】

DVやセクハラは、人権を侵害し、男女が暮らしやすい社会の推進を阻害する重大な問題です。人権侵害を防ぐためには、女性の人権問題について関心と理解を深め、意識を変えなければなりません。市では男女の固定的な役割分担意識の解消に向け、今後も啓発活動を推進していきます。

【女性の人権に関する相談専用電話】

女性をめぐる様々な人権問題に応じています。相談は無料で秘密は厳守されますので悩まずご相談ください。女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

問い合わせ…市民税務課市民窓口係 ☎74-0009

DV被害相談窓口の開設
新型コロナウイルスの感染拡大により、生活不安やストレスから、DV等の増加・深刻化が懸念されることから、新たな相談窓口「DV相談＋（プラス）」が開設されました。暴力（DV）で不安を感じたら、1人で悩まず、ご相談ください。また、周囲で困っているかたがいる場合には、相談窓口をご紹介ください。
24時間受付電話：☎012

6月は男女共同参画週間
6月23日(火)から29日(月)は、男女共同参画週間です。今年度のキャッチフレーズは「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」と「ワーク・ライフ・バランス」です。自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。また、家族や地域、社会はどう後押ししていくのか考えていくきっかけとしましょう。
※詳細は、男女共同参画局ホームページをご覧ください。
☎生涯学習課 ☎74-0034

都市ガス用ガス器具の定期保安調査
4年に1度のガス器具の定期保安調査を実施します。調査は、市の委託業者が、該当地域のお宅を訪問します。
▼調査期間：11月中旬まで
▼対象地区：【新井】白山町一、二、三、四丁目、錦町一、二丁目、小出雲、一、二丁目、月岡一、二丁目
【妙高高原】池の平下、池の平上、池の平中、杉野沢あさ



0・279・889（つながはやく）
他詳細は、内閣府DV相談＋ホームページをご覧ください。

ひ町、杉野沢雁田、杉野沢山の神、杉野沢小谷沢、杉野沢西町、杉野沢西峰、杉野沢西野、杉野沢池田、杉野沢中村、杉野沢仲町、杉野沢田南圃、杉野沢道下

▼委託業者：新潟サンリン(株)
上越支店ライフエイド妙高

¥無料

他調査員は、市発行の身分証明書を持参してきます。不審な場合は証明書の提示を求めてください。

問ガス上下水道局 ☎72・3535

教科書の展示会

小中学校用の教科書展示会を実施します。中学校では、来年度から教科書が変わります。展示される教科書は、来年度用の新しい教科書です。どなたでも見学することができます。

時 6月12日(金)～25日(木)10時～17時 (月曜休館日は除く)

会 わくわくランドあらい

問 こども教育課 ☎74・0037

市有地の売り払い

対 ▼所在地：妙高市大字関山1822番地1 (旧東町ブール敷地)

▼面積 885.49平方メートル
▼単価：1平方メートル2730円
▼売払予定金額：241万7387円

申 土・日を除く6月30日(火)までの8時30分～17時

他 詳細は、市ホームページをご覧ください。※申込多数の場合は、入札となります。

問 生涯学習課 ☎74・0036



成人式を延期します

8月8日(土)に開催を予定していた令和2年度成人式は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため延期します。

時 11月22日(日)

会 市文化ホール

他 その他：対象者へ延期の通知を発送しますのでご確認ください。

問 生涯学習課 ☎74・0034

6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
司法書士 無料法律相談会	6月10日(水) 13時30分～ 15時30分	市役所相談室	6月5日(金)まで	市民税務課 ☎74-0042
看護職員再就職 支援相談会	6月17日(水) 13時30分～ 15時30分	ハローワーク妙高	事前予約 (随時受付)	ハローワーク妙高 ☎73-7611
消費生活・多重債務 無料弁護士相談会	6月21日(日) 13時～16時	市役所相談室	6月17日(水)まで	市民税務課 ☎74-0042
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	6月24日(水) 9時30分～ 11時30分	ハローワーク妙高	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
女性のための 無料法律相談会	6月26日(金) 10時～16時	電話相談	不要	相談電話番号 ☎0570-045-533 新潟県弁護士会 ☎025-222-5533
無料弁護士相談	6月26日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	6月16日(火)	妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660
休日労働相談会	6月28日(日) 13時～ 16時30分	上越地域振興局	不要	新潟県上越労働相談所 ☎025-526-6110

～運動不足になりがちな今こそ～

「ウォーキング」で健康習慣！

妙高を
歩こう!!



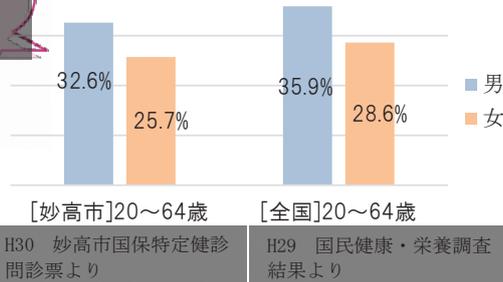
新型コロナウイルス感染症の流行により、感染防止のため、外出を控えていることから「生活不活発(動かないこと)」による健康への影響が危惧されています。

ウォーキングは、密になることなく「いつでも」「どこでも」行うことができます。

妙高市には、四季や自然を感じながら歩けるウォーキングコースが充実しています。さわやかなこの季節に、ウォーキングをはじめてみてはいかがでしょうか。

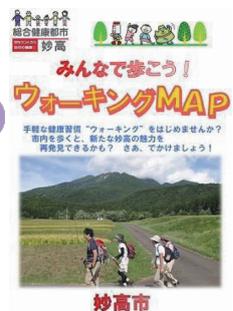
運動習慣がある人は、全国に比べ妙高市は少なめ

30分以上の運動習慣のある人の割合



妙高の四季や自然を感じながら、歩いてみませんか？

ウォーキングコースは市のホームページに掲載しています。



効果的なウォーキングのポイント

視線は遠くに

あごを引いて

ひざを伸ばす

着地はかかとから

人との距離をとる

水分補給を忘れずに!

歩幅は広く

肩の力を抜いて

腕は後ろに引くように

背筋を伸ばす

つま先で、けり出す

運動効果を上げる食事のポイント

運動の4～5時間前



炭水化物は欠かさない!

炭水化物を減らすと、たんぱく質がエネルギー源として使われやすくなります。筋力アップなどの効果が得られにくく、集中力の低下、疲労感の原因にもつながります。

主食、主菜、副菜をそろえる

たんぱく質を多めに!

運動で成長ホルモンの分泌が促進され、体づくりが進みます。その材料となるたんぱく質を運動の前にとっておきましょう。

緑黄色野菜をプラス!

エネルギーや栄養素の代謝に欠かせないビタミンをとりたいでしょう。

運動後、できるだけ早く



脂質控えめ、炭水化物+たんぱく質を!

運動で消費したエネルギー、たんぱく質をできるだけ早く補うことで、運動効果の向上や疲労感の軽減に役立ちます。

夜は、脂質の代謝が落ちるので、脂質は控えめに!

☆運動後、食事まで時間が空く場合は、手軽に糖質とたんぱく質を補える食品をとることをおすすめします。



健康保険課健康づくり係 ☎74-0013

令和 2 年度から

新たに出産をサポートする事業がスタート

出産サポートタクシー費用助成

妊婦さんが安心して出産に臨めるように、出産時、隣接する上越市などの産科医療機関までの移動に利用したタクシー費用を助成します。

助成を希望される妊婦さんは、妊娠 36 週までに事前登録が必要です。



第3子以降出産費用助成

子育てをする家庭の経済的負担を軽減するために、第 3 子以降の出産費用を上限 15 万円まで助成します。助成を希望されるかたは、手続きが必要になります

妙高の宝

市内の出来事



子育て世代包括支援センター

妙高市では、妊娠・出産・子育てを安心して行えるように、妊娠から出産、子育て期までを継続的にサポートする「子育て世代包括支援センター」を健康保険課内に開設しています。妊娠・出産・子育てに関して、お気軽にご相談ください。

こんにちは すくすく相談窓口 ☎ 74-0065

相談時間 平日 8時30分～17時15分

特集



熱中症にご注意を！

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛や、マスク着用が習慣となっている今夏は、例年以上に熱中症予防対策が大切です。

外出を控える生活が長引くと、体が暑さに慣れないため、脱水症状を起こしやすくなります。また、マスクをすることで体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が上がることで、のどの渴きを感じにくくなります。

体調管理や水分補給に心がけましょう。



◆◆◆ 熱中症予防の基本 ◆◆◆

体調管理

3食きちんと食べ、体力が落ちているときは無理をせず、休みましょう。

環境の調整

帽子や日傘を使用し、涼しい時間帯にスポーツや外仕事をしましょう。

水分補給

渴きを感じる前に、早めに水分補給をしましょう。

我慢しない

エアコンや扇風機を利用し、室内に熱がこもらないようにしましょう。

声をかけあう

家族やご近所同士で、「水分とってる？」等、声を掛け合いましょう。

健康保険課健康づくり係 ☎ 74-0013

市政

お知らせ

つぶやき・おしゃみ

地域活動人材制度をご活用ください

1. 地域活動人材制度とは

市民の皆さんの学びを支援する制度です。

妙高市では、市民の生涯学習を推進するとともに地域自治組織などが取り組む地域活動を支援するため、ご要望に応じて豊かな知識・技術・経験を持つ指導者を地域コミュニティや地域のお茶の間などへ紹介・派遣します。人材バンクには373名（令和2年3月末現在）の登録があり、皆さんの学びや地域づくりの多様なニーズにお応えします。

2. 制度の利用対象

対象となるもの

- 町内会事業
- 地域コミュニティ事業
- 地域のお茶の間事業
- 上記以外に市が認めるもの

対象にならないもの

- ×個人での利用
- ×営利を目的とする利用
- ×生涯学習に関係のないもの
（町内の草刈の手伝いなど）

3. 主な活動事例

スポーツ活動	<ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 ・ラジオ体操 ・ダンス ・ニュースポーツ ・水泳、水中運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ノルディックウォーキング ・サッカー ・バレーボール ・スキー ・卓球 など 	
芸術・文化活動	<ul style="list-style-type: none"> ・陶芸 ・茶道 ・新井ばやし太鼓 ・着付け ・トールペイント 	<ul style="list-style-type: none"> ・舞踊 ・民謡 ・書道 ・華道 ・絵画 など 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコン ・料理 ・将棋 ・手芸 ・社会貢献・まちづくりの講話 ・戦争の悲惨さを伝える講話 	<ul style="list-style-type: none"> ・防災講座 ・アウトドア体験 ・工作 ・和紙作り など 	

※他にも幅広く地域活動や学びを支援していますので、詳しくはお問合せください。

4. 利用料金

無料でご利用いただけます。

※指導者への謝金は市からお支払いします。また、活動に必要な材料費や施設使用料などについては、「妙高市地域づくり活動総合交付金」（1回 2,000円）の対象となりますので、ご活用ください。

5. お問合せ

生涯学習課生涯学習推進係 ☎ 74-0034



輝け！ 妙高人

東雲町 会社員
北村 直紀さん

池の平にある「妙高原ビジターセンター」で働いています。

生まれ育ちは東京都・葛飾区

よく人に「私、生まれも育ちも葛飾柴又です。帝釈天で産湯を使い…」と話すと、「寅さんのところか!」と分かってもらえます。

20歳頃から東京を出たいと考え最初は西の繁華街・大阪へ。

四国がどうやら面白そうだと愛媛県へ。そこで仕事を見つけるとそれ転勤だと、今度は高知県に。

そこで捨て猫を拾って人生の転換期。賃貸アパートじゃ猫は飼えぬと、妙高市の空き家バンクに良い家を見付け、仕事も無いまま引越して来ました。

ビジターセンターの仕事は驚きの連続。今まで見過ごしてきた自然の面白さを学べます。フーテン生活に終止符を打ち、妙高市民として妙高の魅力を日本中に発信しています。



元気なよいに

出生

保護者(地区) あかちゃん

尾島	尚弥・晴華(白山町4)	女子	楓菜(かえな)
白川	大輔・昌美(末広町)	女子	佳波(かなみ)
大野	拓馬・友希恵(小出雲3)	男子	真生(まお)
片所	大輔・友子(石塚町1)	女子	色(いろ)
塚田	陸也・麗(諏訪町1)	男子	壘(るい)
島田	佑太・柚夢(中川)	女子	玲望(れみ)
田中	雅志・理美(志)	男子	新流(あたる)
野口	正樹・由衣(除戸)	女子	麻衣(まい)
山川	紘平・麻代(栗原2)	女子	菜那(なな)
小川	啓介・美香(月岡1)	男子	遥翔(はると)
松岡	勇輝・佑紀(月岡1)	女子	紡生(つむぎ)



ごめい福を祈ります

死亡

氏名 年齢 地区

川	由作(95歳)	上町
松井	菊江(92歳)	白山町1
相羽	夕マ(88歳)	白山町2
尾崎	純也(55歳)	白山町3
山本	セイ(95歳)	田町1
松木	忠雄(53歳)	学校町
大崎	直毅(73歳)	小出雲3
小加藤	林榮子(88歳)	大崎町
大野	藤正次(92歳)	美守3
大吉	野良夫(92歳)	諏訪町2
今井	清次(94歳)	中央町
長谷川	富美子(90歳)	関川町1
眞田	政義一(87歳)	乙吉
宮本	村田博(91歳)	宮内
峯和	敏一行(85歳)	青田
古澤	林弘光(83歳)	除戸
小松	枝ムツ(103歳)	川上
東	條宗一(97歳)	上新保
白崎	マサエ(95歳)	吉木
鴨井	与志男(91歳)	吉木
望月	和也(84歳)	北条
宮下	精一(90歳)	大貝
中尾	道雄(94歳)	長沢
大島	ユリ子(95歳)	関川
笹川	ナミエ(89歳)	関川
川久保	光雄(90歳)	関川
曾根	原五(80歳)	田口
池田	ミサエ(97歳)	兼俣
宮澤	一英(90歳)	関山
石田	正直(72歳)	窪田新田

※4月16日から5月15日までの間に届出があったものです(敬称略) ※保護者、ご遺族のかたの承諾を得て掲載しています

歯と口の健康を守りましょう

6月4日(木)から10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。歯と口は、おいしい食事や楽しい会話をしたり、生き生きとした表情をつくる機能を持っています。また、歯のかみ合わせは、体の姿勢やバランスを保つ機能もあります。

歯を失う原因のほとんどは、虫歯と歯周病です。特に歯周病は、心臓病や糖尿病などの生活習慣病や、認知症など全身の健康に影響を及ぼします。虫歯や歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきに加え、定期的に歯科医院を受診し、歯や歯肉のチェックをすることが大切です。そして、バランスのよい食事と十分な睡眠、禁煙、ストレスをためない生活を送るようにしましょう。

～歯と口の健康を守り、いくつになっても食事や会話を楽しみましょう～

健康コラム



『定年後の生き方』

定年不調 ……石蔵 文信
女性の「定年後」……香山 リカ
シニアの品格 ……小屋 一雄
老活のすすめ ……鈴木 健二
定年後の断捨離……やましたひでこ
『新しく入った本』

君から、動け。……佐々木常夫
大人の婚活 ……橋本きよみ
暗い林を抜けて……黒川 創
天稟 ……幸田 真音
公安狼 ……笹本 稜平
鬼棲むところ ……朱川 湊人
逃亡者 ……中村 文則
できない男 ……額賀 滯
天下取 ……村木 嵐
愚か者の城 ……矢野 隆
暴虎の牙 ……袖月 裕子
いつでも母と ……山口恵以子



『ひとりごはん日和』
堤 人美 著
成美堂出版 刊

図書館本館 ☎ 72・9415

図書館



- 保育園・こども園 つうしん -

斐太南保育園 「ひみつの森」でたくましく育っています！

園の裏にある「ひみつの森」で多くの自然体験活動を行っています。4月27日には、「妙高里山保全クラブ」の方々（森の隊長）をお迎えして、「シイタケの駒打ち」に挑戦しました。園児達は隊長に教わりながら、上手に作業をしました。最後は皆で協力して木を運びました。これからも「ひみつの森」で心身ともに成長するための活動をしていきます。



ときわ保育園 新しい「ともだち」も一緒に！ みんな仲良く・楽しく！

4月24日に「お誕生会」を行いました。まずは4月生まれの園児が演台上に登場し、他の園児からプレゼントをもらったり、園長からのお祝いの言葉を聞きました。その後に園児全員で手拍子をしながら楽しく歌を唄いました。最後は、園職員が様々な役柄に扮して童話の寸劇を披露したところ、園児達は大変喜んでいました。



◎次回は、「第三保育園」と「よつばこども園」の出来事をご紹介します

●編集作業に関わり、感じることは、市報みょうこうを完成させるためには多くの方々との協力があるて成り立つものだという事です。取材を引き受けてくださる方、よりよい紙面にするためにアドバイスをくれる方など様々な想いを結集させて、皆さんのもとへお届けしています。常に「感謝」の気持ちを持ち続けたいです。(健)

編集後記

【妙高市民の心】6月の重点項目
家族そろって食事をしよう！



人口の動き

令和2年5月1日現在

総人口 3万1693人 (-58)
男性 1万5393人 (-24)
女性 1万6300人 (-34)
世帯数 1万2452世帯 (+3)
※カッコ内は前月との比較