



「生命地域創造」

市報

みょうこう

令和3年8月号 No.197

いっから始まる

特集「妙高で暮らそうじ。」

信越大橋
Shin-Etsu Bridge
橋長 902m

目次

- 3ページ 特集①「移住定住」
- 6ページ 特集②「ひきこもり」
- 8ページ 市政「ゼロカーボンニュース」など
- 11ページ 市内の出来事
- 12ページ お知らせ
- 19ページ うぶごえ・おくやみ、図書
- 20ページ これが私のSDGs

今月の表紙

「ここから始まる」

撮影地は、長野県との県境にかかる信越大橋です。私たち妙高市民にとってはお馴染みの風景ですが、妙高を初めて訪れるかたにとっては、妙高山がどんと構えていて、印象深い眺めではないかと思えます。ここは妙高に一步を踏み入れる場所、まさに妙高生活が「ここから始まる」場所です。

今月の特集では、県外から移住して妙高生活を送っているかたにお話を伺っています。ここから始まった生活は、どのようなものなのでしょうか。

ようこそ妙高へ！～地域のこし協力隊が坂口新田に着任～



▲入村市長から委嘱状交付を受ける塚田さん

7月1日付けで、新たな「地域のこし協力隊」として塚田歓太郎さんが着任し、市役所で委嘱状交付式を行いました。

これは、市の特産品づくりとして、坂口新田地内で行われている加工用ブドウの栽培について、将来にわたって他地域での指導や圃場の管理、運営を任せることができる人材を「地域のこし協力隊」として採用したものです。

坂口新田では平成28年から農事組合法人「坂口げんき農場」が、加工用のブドウ栽培を行っていて、塚田さんは栽培だけでなく近隣の葡萄園で研修を受けながら活動します。



【塚田さんのプロフィール】

- ▶氏名 塚田 歓太郎 (つかだ かんたろう) 23歳
- ▶前居住地 三重県津市 (出身：上越市)
- ▶出身大学 三重大学 生物資源学部生物圏生命科
※クジラヤイルカの体内細菌の研究を実施

- ▶応募理由 家族から妙高市で加工用ブドウの栽培などに係る「地域のこし協力隊」募集の話を聞いて興味を持った。大学で菌類の勉強をしていて、醸造などにも興味があったことから応募を決めたもの。



▲市長に決意表明を行う塚田さん

＜協力隊としての目標＞

ブドウの樹木が成木になるまで6～7年程度かかると聞き、自分も一緒になって成長したいと感じています。自分で栽培したブドウで醸造されたワインを飲みたいので地元のかたと力を合わせて積極的に頑張っていきたいです (塚田)



▲葡萄園は妙高山を望む抜群の環境

妙高で暮らすこと。



※「こつぼねの家」で撮影（諸岡龍也さん）



※自宅兼店舗で愛猫と共に撮影（朝倉久夫さん・敏子さん）

～広報協力員が移住定住の現状をお伝えします～

特集

住みたいと思われる「まち」に

人口減少社会を迎え、さらには感染症禍の中、労働力不足や経済の縮小、空き家の増加、過疎化に伴う限界集落の発生など、様々な行政課題が生じています。市では移住を促すため、専属の移住支援員を配置し、移住希望者のニーズに対応できるよう体制を整えました。現在はオンライン空き家内覧や移住イベントへの出展、移住者交流会など、移住に関わる相談に応じています。

市政

市内の出来事

上田有紀 広報協力員



私も移住者 ～自然の恵みと人の温かさに感謝～

一昨年、夫の勤務の関係で大阪から移住してきました。妙高市の印象は豊かな大自然！とは思っていましたが、実際に生活してみて、そのことを再認識できました。絶景を見に行く！というような自然だけではなく鳥の声で朝起きる、ふと見上げた時に自然があるというような日常に溶け込んだ自然が一番の魅力だということがわかりました。

移住当初は知り合いもいなくて、仕事も在宅ワークのため、外出することも少なく、寂しさを感じることもあり、広報協力員に応募した経緯があります。そのような中、昨年参加した移住者交流会で、知り合いとなったかたと一緒に、生まれて初めての竹の子採りに出掛けてきました。自分で採った竹の子を天ぷらや味噌汁にして食べましたが、すごく美味しくて、感激しました。

自然と共に遊ぶ、共に生活することが、生活の豊かさに繋がっていることが妙高市の良いところです。仕事の合間に外を見て癒やされることが毎日のようにあります。都市部ではまず体験することがない、このようなスローライフ、そして人の温かさに私は大変感謝しています。（上田）



▲県宅地建物取引業協会による空き家相談会



私たちが各種ご相談をお受けします
 ですのでお気軽にご連絡ください！
 （地域共生課移住定住推進係）



◀市移住定住専用サイト
 ※各種情報はコチラから



※他のかたは、どのように移住され、どんな生活を送っているかを聞いてみました。詳細は次のページへ続きます

お知らせ

つぎはえ・おくやみ

皆さんはなぜ妙高暮らしを？



「第二の人生を送るにあたり
生きがい・やりがいを
求めて、広島県から移住」

①朝倉夫妻のケース

樽本（斑尾高原）在住
お好み焼き屋 経営

夫：久夫さん（68歳） 妻：敏子さん（67歳）

市内外の候補地を夫婦で約2年半かけて探し回った結果、斑尾高原が希望の条件に合致したため、平成20年夏から、今の地でペンション兼お好み焼き店を夫婦二人三脚で営んでいます。
※ペンションは現在廃業

移住のきっかけは何ですか
広島県で37年間、電力会社に勤務してきましたが、55歳の時に会社に早期退職優遇制度ができたこともあり、家庭の状況や今後の経済面なども考慮した上で、退職し、さらに移住を決定しました。その際に一番重要視したのは久夫さんが「暮らしたり仕事は、有利より好きを選ぶこと」という著名人の記事に感銘を受け、自らの趣味である登山やスキーが身近にある生活を送りたいという強い想いでした。40歳頃から「定年後は、自然と触れ合いながら夫婦で元気にゆったりとした生活を送りたい」という夢もあり、家族から反対されることはありませんでした。



高速道路から眺めた妙高山を中心とする山麓の絶景に憧れを抱いたと語る、久夫さん



珍しいうどん入りのボリュームたっぷり広島風お好み焼きに舌鼓を打つ上田協力員。思わず頬も緩んでしまいます

どんな生活を送っていますか
昨冬は感染症禍でオーストラリアを中心とする外国人のお客さんがほとんどいなくて、売上は前年比8割減でした。元々、市の臨時職員（現在は妙高観光局の職員）として登山道や観光施設の維持管理業務に従事しており、仕事による収入、そして年金によって生計を維持しているのが現状です。お好み焼き店についても、通年での安定した集客は難しいため、スキー客をメインにウィンターシーズンを中心とした営業としています。今後はいかに、グリーンシーズンに集客するかを斑尾高原全体で検討したいと考えています。

唯一、アドバイスをするとしたら移住前には「経済的な用途を立てる」「明確な生活設計を持つ」といったようなことを決定した上でじっくりと判断することをオススメします。

目標と移住を考えるかたへ一言
夫婦そろって健康で元気に80歳まで商売をすることですかね。そして、命ある限り大好きなスキーをやりたいと思っています。せつかく手に入れた自由で素敵な生活を少しでも満喫したいです。

妙高のかたは、本当にフレンドリーで優しいかたが多いと感じています。「田舎暮らし」というコンセプトでの移住先として最高で抜群の環境が整っています。確かに当初は冬の厳しさは感じましたが、すぐに慣れました。さらに、起床時の小鳥のさえずり、木々の緑、豊富な山菜といったように、まさに妙高は自然の恵みの宝庫です。



ソースや揚げイカには特にこだわりを持っており、必ず広島から取り寄せている
※主婦一筋であったが、独学でお好み焼きづくりを学んだという、研究熱心な敏子さん

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

つぶこえ・おくやみ

～移住者の声を聞きました～

「自分自身がときめくことを 求めて、大阪府から移住」 ②諸岡龍也さんのケース 小局在住 会社員兼民宿経営 40歳



新井南部地区が拠点です
 専門学校で3年、地域のこし協
 力隊を3年、そして民宿経営を始め
 ちよど1年が経過し、大阪から移
 住して8年目を迎えました。
 猿橋から小局に拠点は移しまし
 が、民宿自体をゲストのかたをもて
 なすだけでなく地域の方々がお茶を
 気軽に飲みに来れるよう、アット
 ホームな場所として提供したいです。
 地域のかたが自然資源の価値を再
 認識し、その価値を私が各方面に還
 元して、その結果がお世話になった
 ことへの恩返しにつながればと。そ
 のためには、この地で、まだまだ学
 ぶ必要があると感じています。

家が2つあるそうです

妻が津南町で事業を行っているた
 め、別々に暮らしています。1歳半に
 なる息子も妻と一緒に暮らしているの
 で、家族が揃うことは月に数回程度で
 す。結婚する前からお互いの活動を尊
 重し、さらには理解し合った結果での
 決断です。

妻は千葉県の出身ですが、私と同じ
 ような夢を追いかけて、同じ専門学校
 で出会っています。

美しい棚田の風景を復活させるため、耕作
 放棄地の再生など、諸岡さんと地域のかたが
 協働したプロジェクトが動き出しました
 (写真は平成18年の小局の棚田)



元保育士、元地域のこし協力隊とい
 う経歴も同じで、さらにお互いが豪雪
 地に住んでいるというダブルローカル
 (2つの拠点)。家族で力を合わせて、
 新しい暮らしかたを構築している最中
 です。

この地で学んだことを息子にいつか
 伝えていきたい。特に「自然」と「人
 のつながり」は受け継いでいきたい部
 分です。今はそんな夢をもちながら活
 動しています。

目標と移住を考えるかたへ一言

経営する民宿(こつぼねの家)で、
 感染症禍でも楽しめるように家を拠
 点に周囲の自然を活かした「おうち
 (インドア) キャンプ」を実施した
 り、移住者などの悩みを共有し、理
 解を深め合えるような場所を提供で
 きたりするサロン開設を目指してい
 ます。また、今は、市内の会社で平
 日は米作りを学びながら働いてい
 て、自分の好物である「米」につ
 いて、研究したいです。

移住は簡単に言えば、引っ越しで
 あるため、深く考える必要はないと
 思います。雪や大自然といった目的
 や実現したいことがあるかた向けの
 関係・交流人口拡大だけに重点を置
 くのではなく、既存住民を含め、地
 域や資源の価値を再発見したり、地
 域への愛着を持つかたをひとりでも
 増やす努力も必要だと思います。移
 住に関する決意の想いが強くなって
 も、十分に暮らせるはず。まずは外
 に出かけて、好きなことや愛着を持
 てることを見つけてほしいです。



「こつぼねの家」の目玉の一つである、ヒノキ風呂。上田 広報協力員も初めての体験を楽しんでいました

＜移住者目線で取材を行った感想＞

夫婦、家族を形成するにあたっては、それぞれの背景があり、生き方や暮らし方など多種多様な形があると感じました。定住してもらおうポイントとして、「人と人のつながり」でないかと思えます。便利な世の中になっても、そのような「つながり」こそが生きる意味になると思えます。そこから交流の輪を広げていくことが一番重要ではないかと、今回の取材を通じて強く感じました。

今後、妙高市に愛着を持って定住するかたが増えたら良いと思えます。そのためには、就職支援や教育環境の充実がさらに必要なのではないかと思えます。妙高市の良さを残しながら、活性化していくことを願っています。(上田)



こつぼねの家
 専用サイト

こつぼねの家 コンセプト

「大人・Re (オトナリ)」

オトナが学び直す

トナリで色々な方々が寄り添え

ナカマとのつながりを音を奏で

るように楽しむ

リマインド (再確認)

リデザイン (再設計)

ひきこもりから 一歩を踏み出す。



～ひきこもりの定義～
 様々な要因の結果として、社会的参加を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す
 ※ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(厚生労働省)より

国の調査によると、中高年のかた(40～64歳)のひきこもり人数は、全国で推計約61万人(平成30年度調査)、若年層のかた(15～39歳)は全国で約54万人(平成27年度調査)であると言われています。妙高市では現在、約70人がひきこもり状態にあると把握していますが、不登校から抜け出せなくて、そのままひきこもりになるといったような低年齢化も見受けられます。

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

つぶしえ・おくやみ

国は、増加傾向にある「ひきこもり」状態のかたの社会参加に向けて、支援対象者のニーズ把握や関係機関が連携した組織の設置運営などに取り組んでいます。
 そのような中、市は相談窓口の具体化や専門化を進めるとともに、ひきこもりの低年齢化を防ぐために、不登校の解消などにも取り組んでいます。また、不登校やひきこもりのかたに、家庭以外の居場所を提供することを目的に「わくわくホーム」を令和元年度から設置しています。
 一人ひとりの状況に応じた支援策(人・もの)がありますので、一歩を踏み出すためのきっかけとしてみてください。



※わくわくホーム(外観)

▲わくわくホームは、新井中央小放課後児童クラブ内に設置され、新井中央小学校、よつばこども園、わくわくランドにも隣接しています

<利用者・家族の声>
 私たちは相談をきっかけに、前向きな気持ちで生活できるようになりました



ちよっと勇気を出して

20代 Aさん

あることがきっかけで、いつまでも親に頼ってばかりではいけないと思うようになりました。どうすればいいのか困りましたが、市役所子ども教育課から、困った時の連絡先、相談する場所を教えてもらっていたので、勇気を出して連絡しました。わくわくホームに行き、仕事をしたいことを支援員のかたに相談しました。
 2、3日して、働く場所と面接のことを聞きました。市職員のかたと一緒に履歴書を書いたり、面接の練習をしたりして本番に臨みました。結果的に採用になり、本当によかったです。

今の仕事にやりがいを感じて働いています。今では、ちよっと勇気を出して相談してよかったですと思っています。

気持ちの良い汗を流して

20代 Bさん

少し事情があつて、家にこもるようになりました。
 しかし、家にばかりいないで外に出たいと決心し、市役所健康保険課で医療機関にかかることを母と一緒に相談しました。医療機関を紹介してもらい、今では定期的に受診しています。

さらに一歩踏み出すために、病院と合わせて、数人のかたと一緒に、レクリエーションをする機会を提供してもらっています。

一か月に一回くらい、バドミントンや卓球を行っています。はじめはうまくやっていたけれど心配でしたが、今では楽しくやる事ができるようになり、とても気持ちの良い汗を流しています。

受診とレクは継続し、心と身体の健康づくりに努めたいです。



▲相談を受けるかたも一緒になって汗を流すことで利用者のかたとのさらなる信頼関係を築けます

わくわくホームの活動を紹介

- ▶内 容 開設時間帯は支援員が滞在し、利用者の活動を温かい目で見守っています
(活動例)・学校の課題やレポートに取り組む
・好きな本を読んだり、教材で楽しく学ぶ
・支援員と一緒に将来のことを話し合うなど

※その他、年に数回希望者が集まって、はね馬アリーナでバドミントンなどレクリエーションを行っています。昨年度は、妙高青少年自然の家で、野外炊事や森のオリエンテーリングなどを行いました。今年度も実施する予定です

- ▶対象者 概ね 15～39 歳のかた
▶場 所 関川町 2-6-1
▶開設日 毎週水・木曜日の 9～12 時
※新井中央小学校の休業日は休館
▶その他 事前の予約不要



◀一昨年のホーム設置当初から支援員を務めている、春日範恵さん。春日さんは元教員で、適応指導教室の指導員も務めています。短時間でもホームを利用していただくことで、気持ちが前向きになるといった効果があることを訴えていました

「家族のつどい」を開催

孤独に悩んでいることや、相談しづらいことも同じ立場のかたとなら気楽に話したり、聞いたりすることができ、心が楽になるかもしれません。

- ▶日 時 8月24日(火)13時30分～15時
▶会 場 新井総合コミセン1階会議室
▶対 象 ひきこもりや不登校で悩んでいる家族
▶定 員 20人(事前申込必要・申込順)
▶内 容 <ひきこもり・不登校の方への対応>
「家族だからできることを」
～耳を澄まして心の声を聴く～

- ▶講 師 レンティング弘子 さん
※公認心理師・シニア産業カウンセラー
①ミニ講演会
②参加される皆さんの経験や知恵から学ぶ体験型講座

▶申込先 市役所福祉介護課 ☎74-0061

<個別の状況に応じた相談窓口があります>

- ▶こども教育課 ☎74-0039 (児童生徒、学生、若年層のひきこもり)
▶福祉介護課 ☎74-0061 (就労・生活困窮・中高年のひきこもり)
▶健康保険課 ☎74-0013 (心と身体の健康に関すること)
▶わくわくホーム ☎74-0039 (こども教育課子育て支援係内)



◀わくわくホーム内は家庭的な雰囲気、気軽に落ち着いた気持ちでのんびりと過ごすことができます

わくわくホームを利用して

10代 Cさん

授業に出ることを最優先にしているため、いつも利用できるわけではないですが、都合がつく時は利用するようにしています。学校のレポートや課題は、自宅よりも、わくわくホームでやる落ち着いて、さらには集中してやれます。また、将来や進学の悩みを支援員さんに聞いてもらうことで気持ちがすごく楽になることもあります。

親として想うこと

50代 Dさん

親として気を付けていることは二つあります。一つは本人の話に耳を傾けること、もう一つは私自身に困ったことがあると、誰かに話を聞いてもらうことです。話を聞いてもらうのは友だちであつたり、市役所のかただったりします。聞いてもらうことで私自身すっきりすることもあれば、良い考えがでることもあります。最近、昔から懇意にする地域のか



▲「子育てを考える親の集まり」では、学校指導主事などが子育ての悩みなどを参加者と語り合いながら解決のヒントを考える場としています

たに話を聞いてもらう機会がありました。すぐに状態が良くなるということではありませんが、そのかたが何らかの形で協力してくださるということになりました。できることを行いながら、良い方向となるように努力しています。

<状況に応じた専門的な支援を行います>

一步を踏み出した皆さんに対する市の支援はこれからも続きます。「外出すること」や「就労すること」はとても大切なことですが、それがすべてとは考えていないからです。

ひきこもりに悩むかたの願いや想いなど内容は様々です。例えば、就労や外出、外の人との繋がりや関わり、世代を超えた交流や学びの場の提供、友人関係づくり、医療や検査、そして気楽に行くことのできる居場所などが考えられます。そのような願いや想いを聞かせてもらうことで、市として、ひきこもりのかたの心に寄り添った支援を計画、展開していきます。

感染症禍でもひと工夫 省エネに取り組もう

ZERO
CARBON
NEWS No.4



暑い夏はエネルギーの使用が特に増える季節です。
この夏も引き続き感染症予防のため、自宅で過ごす時間が増えると思われます。
普段の生活の中で少し工夫するだけで省エネになる取り組みを紹介します。
身近なことからコツコツと、ゼロカーボンの実現に向けて一歩ずつ進んでいきましょう。

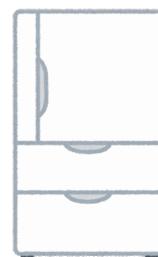
エアコン



冷房は室温 28℃を目安に

夏は冷房をつける時間も長くなります。効率的に冷やすため、カーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。また、軽装で過ごすなどのクールビズを実践しましょう。

冷蔵庫



冷蔵庫の中には
食品を詰め込みすぎない

冷蔵庫の中のものが増えると、冷やすための電力消費も増加します。まずは、冷蔵庫の温度設定を確認しましょう。そして庫内が均一に冷えるように、常温保存のものは冷蔵庫から出すなどして、隙間をあけて食品を入れましょう。

炊飯器



長時間の保温よりも再加熱を

長時間保温するよりも、冷凍や冷蔵で保存しておき、食べる時に電子レンジで温めなおすほうが省エネです。

テレビ



テレビはこまめに消しましょう

自宅で過ごす時間が増えると、テレビをつける時間も長くなりがちです。視聴する際は、画面は部屋の明るさにあわせた適切な明るさの設定に変更しましょう。

照明



不要な照明はこまめに消灯

在宅が増えると、照明を多く使います。無駄な明かりを消すことはもちろん、天気の良い日は外から明かりを取ったり、思い切ってLEDに変えたりすることも考えてみましょう。

温水洗浄 便座



便座や水の温度設定を「切」に

トイレも電力を消費しています。使わないときはコンセントから抜いたりすることで電力消費が抑えられます。

サトヤマンが燕温泉区の草刈りをお手伝い

～13人のサトヤマンが1回目の活動を実施～

妙高里山応援団（通称「サトヤマン」）が、派遣要請を受けて6月27日に今年1回目の活動を行いました。

今回は燕温泉スキー場跡地（園地）の草刈りで、世帯の減少や高齢化の影響で住民だけでは作業が困難なことから、サトヤマンが出動しました。

当日は、サトヤマン登録事業所の「JA えちご上越」と「原通郵便局」の皆さんを含めた13人の団員が、地元住民と力を合わせて、約3時間作業を行いました。

活動を終わると、雑草がきれいに刈り取られて、植樹されている木がすっきりと見えるようになり、団員からは「清々しい気持ちになった」と達成感を感じる声が聞かれました。

サトヤマンは、今後も共同活動や行事の実施に困っている地域へ出動し、活動のお手伝いをしていきます。

「ボランティア活動」や「地域貢献」に関心のあるかたは、お問い合わせください。

■問い合わせ：地域づくり協働センター（勤労者研修センター内） ☎73-7808

地域をつくる
未来へつなぐ

地住
域み
で慣
れた
共れ
にた

【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



▲今回出動したサトヤマンたち



作業前



作業後

だれでもできる スマートフォン講座 参加者募集！！

地域活動の連絡や会議の日程調整、案内、行事の周知などをスマートフォンを活用して簡単に
行い、地域の皆さんの事務負担の軽減を図ってもらうため、8月と9月に開催します。（参加無料）

■スマートフォン講座開催日など

日 時	対象地域	会 場	申込締切	内 容
8月24日(火)	妙高高原	ほっとアリーナ妙高高原 2階 軽運動室	8月19日(木)	①基本的な操作方法や 注意点について ②妙高市の公式LINE について ③なんでも質問タイム など
8月28日(土)				
8月31日(火)	妙高	妙高保健センター 3階 大研修室	8月25日(水) 8月26日(木)	
9月7日(火)	新井	新井総合コミュニティセンター 2階 大広間	9月2日(木)	
9月11日(土)			勤労者研修センター 1階 大研修室	

※9月11日（土）以降の日程は市報9月号でお知らせします

※当日はドコモショップ妙高新井店のスタッフが講師をします

■定 員：各日 10人

■持ち物：お持ちのスマートフォン（契約会社がドコモ以外のかたも参加できます）

■申込み：地域づくり協働センター（勤労者研修センター内） ☎73-7808



妙高市公式LINE
登録をお願いします

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

つぎはえ・おくやみ

地域企業

ビジネスマッチング

市内企業と都市部の人材をつなぎます

都市部人材



市では、今年度から「地域の企業」と「都市部で働いている人」を、「複業」という形でマッチングする活動を始めました。どのような取り組みを行っているか、6月から組織された「複業人材チーム」メンバーと共に紹介します。

ビジネスマッチングとは？

経営やIT、PRなどで困っている「市内の企業」と、豊富なビジネス経験を、地域のために活かしたいと望んでいる「都市部のかた」を、仕事を通じて「つなぐ」取り組みです。



竹内義晴さん(チームリーダー):自ら本業を複数持つ複業家。地元協議会や都市部企業に勤務。妙高市在住。

「複業人材チーム」とは？

長い視点で、地域企業と都市部人材のマッチングが継続できるよう、市内の企業への啓発や、仕組みを作るためのチームです。メンバーは全員複業者で、妙高の地域活性化に想いを寄せています。



水野貴允さん:地域活性化や経営コンサルティングなどに従事する複業家。

複業とは？

本業以外の空き時間に仕事をして収入を得る「副業」とは違い、「本業を複数もち」働き方です。スキルや得意分野を本業以外にも生かし、充実感を得ながら仕事をするワークスタイルで、近年拡がりを見せています。



← 渋谷雄大さん:全国からフルリモート&複業者をメンバーとして活動するIT企業代表取締役。



↑ 室田雅貴さん:大学院時代に起業。現在副業/複業マッチングサイトを運営。

どのような活動を行っている？



ビジネスマッチングの取り組みを紹介するセミナーの開催や、地域企業の困りごとをヒアリングし、マッチングにつなげる準備を進めています。

右 岡本裕野さん:東京の会社に所属しながら、妙高に移住。
左 金子太一さん:石川でPRの仕事をしなが、信濃町でテレワーク。

ビジネスマッチングに興味があるかたへ

経営やインターネットを活用したPR、ITなど、専門的な知識や経験と共に、「妙高っていいよね」と思っているかたをマッチングします。

興味のあるかたは、下記にお問い合わせください。

特定非営利活動法人しごとのみらい
✉ info@shigotonomirai.com

しごとのみらい
ホームページはこちら▶



ビジネスマッチングはこんな取り組みです

経営、インターネットを使ったPR、IT、DX(※)などが得意な人々

※DXとは…
「デジタルトランスフォーメーション」
デジタル技術によってビジネスモデルを変革すること。

首都圏の複業希望者



市内中小企業・団体



マッチング・コーディネート

複業者のフォロー

人材の募集
人的ネットワーク・人材リスト化
など



妙高市複業人材チーム

円滑な運営のフォロー

困りごとのヒアリング

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

大舞台でも全員野球で躍動を! ～新井ジュニアが上越勢初の全国大会出場～



＜本塁打を打った選手を迎えるチームメイト＞



＜守備力の高さがチームの特徴＞



＜表彰式でポーズをとる新井ジュニアのメンバー＞

全国約 11,000 チームが参加し、小学生の甲子園とも言われ、幼年野球界最大規模の大会である「高円宮賜杯第 41 回全日本学童軟式野球大会 (マクドナルド・トーナメント) 新潟県予選会」が、6 月 12 日～ 13 日に新潟県立野球場 (ハードオフ エコスタジアム) で各支部からの代表 8 チームで開催されました。

4～5 月に行われた上越支部 (上越・糸魚川・柏崎・刈羽・妙高) 予選を全勝で勝ち抜いた、新井ジュニア (スポーツクラブあらい所属) は県予選会 (最終予選) では初戦を突破し、見事に 3 位となり、上越 3 市 (上越・糸魚川・妙高) のチームからは初となる全国大会出場を決めました。なお、今年は、全国大会が新潟県開催であるため、新潟県からの出場枠が 4 つとなっています。

各都道府県の予選を勝ち抜いた精鋭 54 チームが対戦する全国大会で、新井ジュニアの活躍が期待されます。なお、全国大会は、8 月 17 日～ 22 日に県内各地で開催される予定です。

安全技術で悲惨な交通事故を防止 ～サポートカー試乗体験会を初開催～



＜自動ブレーキ体験＞



＜運転シュミレーター体験＞

交通事故防止や運転の補助を目的とし、最先端の技術が搭載された「サポートカー (サポカー)」の試乗体験会が 6 月 20 日に柳井田町地区内の新井自動車学校で行われました。

体験会は、新井自動車学校・妙高警察署・妙高市の共催による、初めての試みで、高齢者を中心に約 40 人が参加し、4 つの時間帯に分かれて、自動ブレーキ、運転シュミレーターなどを体験しました。

当日は、軽トラックや EV 車などのサポカー 3 台が用意され、参加者はスタッフが運転するサポカーに同乗し、さまざまな機能を体感しました。特に車が障害物を検知するとアクセルを踏んでも加速しないシステムや自動的にブレーキが作動するシステムを体験する場面では、驚きの声があがっていました。

今後、運転支援を行うサポカーが普及していくことで、交通事故の抑制や万が一の事故発生時の被害軽減などが期待されます。



＜スタッフによる実技指導＞

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

つばきえ・おくやみ

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 ファクス
 HP ホームページアドレス メールアドレス

募集



エコ川柳とマイバッグの作品

【エコ川柳】

① 作品テーマ：① 不法投棄や環境美化 ② 食品ロスや食べ残しゼロ ③ その他環境を題材にしたもの

【マイバッグ】

① 要件：① 自作である ② 日常生活で使える ③ サイズ、素材、色などは自由

【共通事項】

① 8月27日(金)までに応募用紙

または出品票に必要事項を記入して、作品とともに環境生活課または各支所に提出

※エコ川柳はファクス可

他優秀作品は10月2日(土)に表彰を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境衛生対策協議会事務局 (環境生活課内)

TEL 74・0031

FAX 73・8206



▲ホームページはこちらから

少額工事等契約希望者

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(個人事業主の場合住所)を有する者

① 20万円未満の建設または修繕工事で、内容が軽易で履行の確保が容易なもの

② 指定の申請書と必要書類を提出 ※申請書などは市役所、市ホームページにあり

③ 他登録しても発注がない場合があります

問 財務課 ☎ 74・0006

農林水産物などの販売者

① 市内在住者

② 内野菜や山菜、加工品、工芸品などの直売所への出荷

妙高市役所(正職員)採用試験~令和4年4月採用~

- ▼募集案内…受験申込書は市役所、各支所、市ホームページにあり
- ▼募集受付…8月2日(月)~25日(水)の平日8時30分~17時15分 ※郵送の場合は25日必着
- ▼一次試験日…9月19日(日)

募集職種	受験資格
① 一般事務(初級)	平成8年4月2日~平成16年4月1日生まれて学校教育法による高等学校以上の卒業生(令和4年3月31日までに卒業見込み含む。)または、同程度の学力を有するかた ※上級の受験資格があるかたは除く
② 一般事務(社会人)	昭和51年4月2日以降生まれで、民間企業などの職務経験(アルバイトは含まない)が5年以上あるかた
③ 土木技師(初級)	平成8年4月2日から平成16年4月1日生まれて、学校教育法による高等学校(土木関係の学科)以上の卒業生(令和4年3月31日卒業見込み含む。)または、同程度の学力を有するかた
④ 土木技師(経験者)	昭和61年4月2日以降生まれで、1級土木施工管理技士資格を取得し、資格を活かした現場経験が5年以上あるかた
⑤ 建築技師(初級)	平成8年4月2日から平成16年4月1日生まれて、学校教育法による高等学校(建築関係の学科)以上の卒業生(令和4年3月31日卒業見込み含む。)または、同程度の学力を有するかた
⑥ 建築技師(経験者)	昭和61年4月2日以降生まれで、1級建築士資格を取得し、資格を活かした現場経験が5年以上あるかた
⑦ 保育士・保育教諭(経験者)	昭和50年4月2日から平成3年4月1日生まれて、保育士資格、幼稚園教諭普通免許の両方取得(幼稚園教諭普通免許は令和4年4月1日以降有効なものを取得していること)し、保育士または幼稚園教諭の経験が5年以上あるかた

① 問 総務課 ☎ 74-0003

四季彩館ひだなん・みようこう ☎ 78・7126

税務職員(国家公務員)

① 令和3年4月1日において大学など(短期大学を除く)とまと ☎ 82・2760

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 48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



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、皆様のおく心を大切に...
 JA えちご上越 JAセレモニーサービス
 新潟県上越市稲田4丁目5-15 ☎(代)025-527-2077
 フリーアクセス 0120-97-1959

を卒業した日または大学院の課程などを修了した日のうち最も古い日から起算して8年を経過しているかた

申原則インターネット申し込み

▼受付期間：8月2日(月)9時～16日(月)までの受信有効

▼第1次試験：10月3日(日)

問 人事院人材局試験課

☎03・3581・5311

上越テクノスクール

【事務基本科3期】

時11月5日(金)～令和4年2月4日(金)の平日9時30分～16時10分

¥無料 ※教材費など自己負担

(2万2470円程度)

申8月16日(月)～10月15日(金)

上越人材ハイスクール

<シニアパソコン>

期間…9月25日(土)～10月16日(土)
毎週土曜9時～12時

受講料…1万2000円

使用ソフト…Windows10 Word2016

<初級パソコン>

期間…9月15日(水)～10月8日(金)
水・金曜18時～21時10分

受講料…1万9000円

使用ソフト…Windows10

<アクセス応用>

期間…9月15日(水)～10月1日(金)
水・金曜18時～21時10分

受講料…1万7000円

使用ソフト…Access2016

<給水装置工事主任技術者>

期間…9月1日(水)～10月18日(月)
月・水曜18時45分～21時10分

受講料…3万1000円

<建設業経理士検定(2級)>

期間…9月27日(月)～令和4年2月21日(月)
月曜18時～21時10分

※年末年始を除く

受講料…4万5000円

<もしもし検定(3級)>

期間…9月17日(金)～10月22日(金)
金曜18時30分～21時10分

受講料…1万3000円

<サービス接遇検定(2級)>

期間…9月22日(水)～10月27日(水)
水曜18時45分～21時10分

受講料…1万3000円

問上越人材ハイスクール

☎025-523-2690

新潟県警察官

問 ハローワーク妙高
☎73・7611

①男性・女性警察官A：昭和61年4月2日以降に生まれ

たかたで、大学を卒業(見込み)または県人事委員会が大

学卒業と同等と認めるかた

②男性・女性警察官B：昭和63年4月2日から平成16年4

月1日までに生まれたかた

※①の該当者を除く

③男性・女性警察官(武道)：昭和63年4月2日から平成

16年4月1日までに生まれた

かたで柔道・剣道で規定以上

の段位かつ各種大会で優秀な

成績をあげたかた

申8月16日(月)まで

問 妙高警察署 ☎72・0110

ヘルス&スポーツマイレージ事業

地域協力店

ウォーキングなどの活動で

アプリに貯まったポイントで

店舗サービスや特典と交換で

きる地域協力店への登録にご

協力ください。(県事業)

申8月13日(金)までに県ホーム

ページの申込書をWEBまたは

はメール、ファクスで提出

¥無料

他専用アプリは

9月1日(水)から

稼働予定。



▲ホームページはこちら

詳しくは県ホームページをご覧ください。

問 県民生活・環境部スポーツ課

☎025・280・5626

県駅伝競走大会

妙高市チーム選考会

時9月4日(土) 15時受付

会上越市清里スポーツセンター

(上越市と合同開催)

対市内在住、勤務、在学して

いる高校生以上のかた

内スポーツセンター周回コー

ス10キロのタイム計測

¥無料

申・問 小林

☎090・4709・1698

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

うぶぐえ・おくやみ



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

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

助成・補助 減免制度



妙高ささエール商品券

対10月31日(日)までにマイナン
バーカードを取得済みまたは
取得申請したかた(一人一冊)

対 販売期間および商品券使
用期間：8月1日(日)～11月30
日(火) ▼販売場所：新井商工
会議所、妙高高原商工会、妙
高商工会、市内郵便局(簡易
郵便局を除く)、新井信用金
庫市内本支店、くびき野情報
館、妙高高原観光案内所、市
役所、各支所

※商品券使用可能店舗はチラ
シをご覧ください
対 観光商工課 ☎74・0019

子育て給付金

対 次の両方に該当するかた

① 世帯で高校生のみ養育して
いるかた、または4月以降令
和4年2月28日までに生まれ
る新生児を養育するかた
② 令和3年度市民税(均等割)が
非課税のかた、または令和3年1
月1日以降の収入が急変し市民税
非課税相当の収入となったかた

対 給付額：児童一人5万円
申市ホームページの申請書を
ダウンロードし、必要書類と
ともに、こども
教育課へ提出
対 こども教育課
☎74・0039



▲子育て給付金の
申請書はこちらから

税・健康・福祉

献血などにご協力を

対 時・会 ①8月26日(木) 10時～
11時30分、13時～15時30分
市役所本庁舎 ※ドナー登録
会も同時開催 ②9月8日(水)
10時～11時30分 妙高市建設
業親和会(工団町)

対 献血種類：400ミリの
全血献血 ▼持ち物：献血カ
ード ※初めて・久しぶり・
カード紛失のかたは顔写真入
りの身分証明書が必要

対 健康保険課 ☎74・0056

将来の年金増額方法

対 ①付加年金：国民年金第1
号被保険者などが付加保険料
として毎月400円を納付
②追納制度：保険料の免除や
猶予、学生納付特例の承認を

国保の資格取得・喪失などの手続き

【職場などの健康保険をやめて国民健康保険に加入するとき】
「資格喪失証明書」を持って届け出てください。

【職場などの健康保険に加入したとき】

国民健康保険の脱退(喪失)手続きが必要です。届出には「職場の新しい保険証」と「国民健康保険の保険証」をお持ちください。手続きをされない場合は保険料の二重払いとなるため、忘れずに行ってください。

また、現在、国民健康保険に加入しているかたも、収入額によっては家族の社会保険の扶養となることがあります。ただし、扶養となるための条件は社会保険ごとに異なります。

【一部負担金減免制度】

災害などの特別な理由により、傷病の入院診療に係る一部負担金(自己負担額)の支払いが困難となったかたを対象として、必要と認められた場合に、一部負担金の減額、免除または徴収猶予が受けられます。

【交通事故にあったとき】

交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合は、示談の前
に必ず届け出てください。

届出・申請・問い合わせ…健康保険課 ☎74-0014

環境 リユース情報



7月15日現在

合わせて掛け金を設定可能
対 上越年金事務所
☎025・524・4112
健康保険課 ☎74・0056
(国民年金基金について：国
民年金基金新潟支部
☎0120・65・4192)

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
e-hon
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.e-hon.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：0255-73-7050

(広告)

実りの秋です!!
乾燥機・もみすり機のごみの詰まりは
故障・火災の原因になります。
点検料 ¥5,500(税込) (修理代別途)受付締切 9/10 AM10:00まで
(当店より、乾燥機ご購入者には毎年無料点検有り)

豪雨・猛暑! **雪の備えは 大丈夫?**
除雪機の点検・整備 随時受付中
※エンジンオイル交換・特別価格にて実施中※
(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
HONDA (ベスト特約店/スノーショップ) クボタ 英立 フジ ヤセセ 大島 ハスクバーナー ニッカリ その他
取扱い機種 除雪機、トラクター、コンバイン、乾燥機、管理機、畦草刈機、チェーンソー、草刈機等

(広告)

▼譲りたい：【無料】衣装タ

ンス、シングルベッド、冷蔵庫、シルバーカー（手押し車）、マルチジュースサーバー、パイプベッド、キッチンテーブル用イス（木製）、介護ベッド（シングルベッド）、座卓、ひな人形

【有料】介護用組立式ベッド、オルガン、自転車、はしご、除湿機、ベレー帽、シニアカー（充電式）

▼譲ってほしい：ビニールハウス、イボ竹、鳥よけネット、長机・イス、ピアノ

問環境生活課 ☎74・0031

【あらい再資源センター】

持ち込まれた不用品を希望者に無料で提供しています。

問あらい再資源センター

☎72・6841



イベント

初心者野菜づくり教室

時8月23日(月)～(全3回)。2回目以降は野菜の生育状況に応じて参加者へ案内)

会実践圃場（長森地内）ほか
対市内在住・在勤のかた

内講師の指導を受けながら野菜を育て、採れた野菜を四季彩館みょうこうで販売

定15人程度

¥無料 ※四季彩館みょうこうへ登録料1000円が必要

申8月16日(月)までに申込書を提出 ※申込書は市役所、各支所、市ホームページにあり

問農林課 ☎74・0027

救命講習会

【実技救命講習】

時8月15日(日) 9時～11時

対概ね1か月以内にeラーニングまたは1年以内に救急入門コースを受講したかた

内成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

申8月2日(月)～9日(月)

【上級救命講習】

時9月11日(土) 9時～17時30分

内成人・小児の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

申8月30日(月)～9月6日(月)

【共通事項】

会上越地域消防局 講堂

定30人 ※先着順、三密を避け感染予防策を講じて実施

¥210円(テキスト代など)
問新井消防署 ☎72・7119

俳句や短歌の文芸講座

時①8月3日(火) ②8月4日(水)

①②とも13時30分～15時30分

会ふれあい会館

対小学生以上の初心者

¥無料 ※申し込み不要

他作品は、市民文芸誌「文芸妙高」に掲載予定

問文芸妙高編集委員会

☎72・9415

令和3年度 妙高芸術祭について

【妙高市美術展覧会】

時10月23日(土)～31日(日) 9時

～17時(最終日は15時まで)

会妙高高原メッセ

【ジュニア芸術展】

時11月3日(水・祝)～9日(火)

9時～17時

会妙高高原メッセ

【共通事項】

他新型コロナウイルス感染症の状況により中止する場合あり

出品方法は募集要項をご確認ください

【妙高四季彩芸術展】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止

問妙高芸術祭実行委員会事務局

☎74・0035

宮信明セレクション落語会

時9月26日(日) 14時開演

会新井総合コミュニケーションセンター

内▼出演：春風亭一蔵、金原亭馬久、江戸家小猫、宮信明

¥大人2000円、高校生以下500円 ※全席自由席

問文化ホール ☎72・9411

その他のお知らせ

平和パネル展

時8月5日(木)～20日(金) 8時

30分～17時15分 ※開庁日のみ

会市役所コラボサロン

他広島・長崎への原子爆弾投下日、終戦記念日の黙とうに、ご家庭、職場などにおいてご協力を願います

問総務課 ☎74・0001

ガス上下水道 まつりの中止

10月に開催予定の第39回妙高市ガス上下水道まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止します。

問ガス上下水道局 ☎72・3566

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



身元保証支援 あしたばの会

病院への入院や老人ホームへの入居時に
家族に代わって「身元保証人」を引き受けます。

高齢者の生活をフルサポートいたします

一般社団法人 あしたばの会
新潟県上越市大和3-4-2

お気軽にお問い合わせください
☎0120-21-8480

申請はお済みですか？ マイナポイント

※今年4月30日までにマイナンバーカードを申請したかた
内 マイナポイントアプリから申請した決済サービスでチャージまたは買い物物事することで上限50000円分のポイントを取得

申9月30日(木)まで
 問 市民税務課
 ☎ 74・0009



▲アプリダウンロードはこちら

遺言書を法務局が保管

遺言書を「家族が発見できない」「改ざんされる恐れがある」といった問題が解消されます。また、家庭裁判所での検認や公正証書遺言のような証人が不要です。詳細は法務局へお尋ねください。

問 新潟県地方支務局上越支局
 ☎ 025・525・4133

延長窓口などで

取扱業務を変更

10月2日(土)から市役所・各支所での土曜の休日開庁や木曜の延長窓口(本庁のみ)で取り扱う業務が変わります。

内 取扱業務：証明書の交付(住民票・戸籍謄抄本・印鑑証明書)、マイナンバーカードの交付(予約者のみ)、税関係証明書の交付(資産税関係を除く)、納税証明書の交付
 問 市民税務課 ☎ 74・0009
 または ☎ 74・0010

急な増水に注意

川で遊ぶ時は事前に危険な場所を確認し、雨が降り始めたり増水した場合は、すぐに避難してください。河川水位などの情報は、

県の土木防災情報システムで確認できます。



▲土木防災情報システムはこちらから

問 県土木部河川管理課
 ☎ 025・280・5414
 県土木部砂防課
 ☎ 025・280・5424

陸上自衛隊関山演習場 8月の使用日程

時・**内** ①一般訓練：1日(日)～6日(金)、17日(火)～31日(火)
 ②飛行訓練：2日(月)～6日(金)、17日(火)～31日(火)の平日
 ③射撃等訓練：1日(日)～6日(金)、23日(月)～31日(火)

妙高警察署からのお知らせ

●夏期における山岳遭難防止

夏山は、気象条件に恵まれて気軽に登れるという意識が働き、事前の準備不足や軽装での登山など、山を甘く見たことによる遭難が発生しています。次のことに注意して、遭難防止に努めましょう。

- ・登山計画書を必ず提出
- ・経験・体力・技術などを考慮して、実力に見合った山を選ぶ
- ・事前に装備品を点検して、使い方を身につける
- ・携帯電話などの連絡手段を必ず携行
- ・夏山でも疲労・凍死する可能性があるため雨ガッパなどを忘れず携行
- ・日帰りのつもりでも、予期せぬアクシデントに備え、呼笛やヘッドライトなどを準備
- ・暑さ対策やこまめな水分補給、行動食の補給を心がけ熱中症予防に努める
- ・雷雲は午後に発生しやすく、山頂、稜線、草原地帯などで雷に襲われると極めて危険なため、早めの出発、到着を心がけ、余裕のある登山計画を立てて行動する

<妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況(令和3年6月30日現在)>

被害件数 1件 被害額 11万円 (前年比±0件、+6万円)

●レジャーや帰省時の事故防止

海や山へのレジャー、お子さんやお孫さんの帰省の時期を迎えます。暑い夏、たくさん遊んだり、長時間運転したりすることで疲労が蓄積し、居眠りや注意散漫な運転による事故の発生が懸念されます。こまめに休憩をとり、集中した運転に努めましょう。また、飲酒する機会が増える時期ですが、飲酒運転は厳禁です。

<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況(令和3年6月30日現在)>

発生件数 19件(前年比-10件) 死者数 0人(前年同)
 負傷者数 21人(前年比-16人)

問 妙高警察署 ☎ 72-0110

他 中止・日程変更する場合あり。演習場は原則立入禁止

問 陸上自衛隊高田駐屯地

☎ 025・523・5117
 総務課 ☎ 74・0002

中山間地域等直接支払制度 実施状況を公表

内 ▼面積：748万2268平方メートル ▼交付金額：1億2200万5593円 ※市ホームページで、令和2年度の実施状況を公表しています

問 農林課 ☎ 74・0027

クラウドファンディングで 全国に妙高市をPR

内 青山学院大学駅伝チームの胸元に妙高市のロゴを掲げるためのスポンサー料 ※ロゴ入りユニフォームを着用し「出雲駅伝」「全日本大学駅伝」「箱根駅伝」などに出場
 申8月6日(金)～11月30日(火)
 ▼受付方法：WEBサイト「さとふるクラウドファンディング」

「イングリ」による受付

※詳細は後日、市ホームページでお知らせします

問 観光商工課 ☎ 74・0021

善意をありがとう

市政発展と新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと、株式会社ミヤトウ野草研究所より100万円の寄附をいただきました。※敬称略

問 財務課 ☎ 74・0007

各種相談日程

相談窓口名	相談内容	日時	会場	申し込み	問い合わせ
消費生活・多重債務 弁護士無料相談会	借金返済や訪問販売な どの問題	8月15日(日) 13時～16時	市役所相談室	8月11日(木)まで	市民税務課 ☎ 74-0042
人権・公証人相談会	離婚などの家庭内問 題、近隣トラブルなど の人権問題	8月10日(火) 9時30分～ 12時30分	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎ 74-0042
行政相談会	国の仕事や県・市に委 任している仕事につい て	8月10日(火) 10時～12時	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎ 74-0042
就労出張相談会	15～49歳のかたの 就労に関する悩み	8月25日(水) 9時30分～ 11時30分	ハローワーク妙高	8月24日(火) 17時まで	上越地域若者 サポートステーション ☎ 025-524-3185
無料弁護士相談会	財産・相続・金銭トラ ブル・事故・賠償など の問題	8月27日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	8月11日(水)～ 17日(火)	妙高市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

[17]

みようこう

「食の歳時記」

暑い日に食べたい夏野菜

暑さとともに、彩り鮮やかな夏野菜が豊富に採れ、おいしい季節となりました。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体に水分を補いつつ、体の余分な熱を体外へ逃がし、体温を下げてくれる働きがあります。

また、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、体の調子を整えたりする作用が期待できます。さらに色の濃い、ハッキリした色の野菜が多く、暑さで食欲が落ちるこの季節に、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激してくれます。

夏に不足しがちな栄養素をカラフルな夏野菜で美味しく補い、暑い夏を元気に過ごしましょう。

～ 暑い夏を乗り切るための料理をご紹介します ～

■オクラとトマトの大葉和え(4人分)

(材 料)

- ・オクラ…小8本
- ・トマト(ミニトマト)…大1個(6個)
- ・もずく(塩抜き)…70g ・大葉…4枚
- ☆砂糖…小さじ1/2
- ☆酢…大さじ1 ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆ごま油…小さじ1 ☆いりごま…大さじ1

(作り方)

- ①オクラはヘタの周り(ガク)の硬い部分を包丁で面取りするように取り、表面のうぶ毛を少量の塩でこすりながら取る。熱湯でさっとゆでた後に冷水につけ水気を切り、斜めに切る
- ②トマトは「くし切り」にして斜め半分に切る(ミニトマトの場合は、1/2に切る)
- ③もずくは洗い、水気を切る
- ④大葉は洗い、水気を切った後に葉元の茎を切り落とし、千切りにする
- ⑤☆を混ぜ合わせ、①～④と混ぜ合わせてできあがり



■なすのしょうが焼き(4人分)

(材 料)

- ・なす…中3本
- ・片栗粉…大さじ2
- ・油…大さじ2
- ☆砂糖…大さじ1 ☆酒…大さじ1
- ☆みりん…大さじ1 ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆おろししょうが…小さじ1

(作り方)

- ①☆を混ぜ合わせる
 - ②なすはヘタを切り落として1cm幅の輪切りにする。キッチンペーパーなどで水気を拭きとり、片栗粉をまぶす
 - ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を入れて両面を焼き火が通ったら、①を入れた後、煮からめてできあがり
- ※1 なすは、お好みで切り方を変えてください
 ※2 細かく刻んだ葉ねぎ、すりごまを加えても美味しいです





受けつぎはぐくもう 「妙高市民の心」

8～9月の重点目標
地域の行事に
家族で参加しよう



「妙高市民の心」推進応援事業所の取り組み紹介

妙高ふるさと振興株式会社

道の駅あらい「くびき野情報館」内にあり、道の駅あらいの管理を主な業務とし、テナント会と協力してイベントなどを開催しています。スタッフはパート社員含め9人の小規模事業所です。管理施設が年中無休で、勤務場所が分散していますが、次の取り組みを実施しています。

○声かけやあいさつの励行

道の駅には市内はもとより、県内外からお客さんが訪れます。困っている人への声かけや来場者へのあいさつは日ごろから行っていますが、ALL 妙高あいさつ運動期間中は朝礼や社内掲示板で周知し、特に意識して取り組んでいます。

○ごみ拾い、花植え

環境美化の一環で花壇やプランターに花を植えているほか、進んでポイ捨てごみを拾うように意識しています。

○交通ルールを守る

交通安全運動などの機会を通して、運転中は常に安全運転を心がけ、横断歩道では歩行者を優先するなど交通ルールを遵守しています。



道の駅あらい くびき野情報館



クリーンアップ運動で植えた花壇

株式会社ダイナム新井店

今年7月に創業55年目を迎えました。昨年10月に『妙高市民の心』推進事業所に登録し、推進の6本柱について、市の強化月間はもちろん、日常を通して取り組んでいます。

○ごみ拾いをしながらあいさつ運動（声かけやあいさつをしよう）

○花を植えながらご近所、歩行者、お客さんへの声かけ（ごみを拾おう、花を植えよう）

○妙高市社会福祉協議会への寄附を通して、一人暮らしの高齢者や困っているかたに手をさしのべる（お年寄りや体の不自由な人に手をさしのべよう）

○社会のルール遵守と学習（社会のルールを守ろう）

○ノー残業の実践と家族との時間重視（家族そろって食事をしよう）

○地域行事への社会貢献活動と家族での参加（地域の行事に家族で参加しよう）

妙高市社会福祉協議会への寄附などの取り組みは、上越タイムス社をはじめとする地元新聞社にも何度となく取り上げられ、『妙高市民の心』推進活動が広く地域の皆さんに周知されています。

これからも新井店はもちろん、株式会社ダイナムは、全社を挙げて地域に根付いた存在でいたいと考え、地域の社会貢献活動に参加し、地域の皆さんと交流を深めたいと考えています。



あいさつ運動の様子



社会福祉協議会への寄贈式の様子



ホームページでは、事業所や地域での取り組みを紹介しています。

<https://www.city.myoko.niigata.jp/city-info/plans/myoko-citizen/>

問い合わせ・生涯学習課 生涯学習推進係 ☎74-0034

特集

市政

市内の出来事

お知らせ

つばこえ・おくやみ

元気なよこ子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

宮澤 新之助・満理奈(白山町2)	男子・颯汰(そうた)
渡邊 修平・幸菜(白山町3)	男子・修士(しゅうと)
大宮 耕二・千晶(学校町)	女子・維千花(いちか)
高橋 秀人・麻依子(末広町)	女子・彩吹(いぶき)
塚田 帆一・美優(石塚町1)	女子・乙羽(おとは)
合田 悠二・悠(美守1)	女子・芽生(めい)

柳内 大輔・陽子(美守2)	女子・那月(なつき)
伊藤 貴裕・麻衣子(美守3)	男子・大桜(たお)
大友 秀樹・愛(中川)	女子・虹波(こなみ)
松岡 駿・絵梨(姫川原)	女子・凜(りん)
八橋 一樹・愛美(姫川原)	女子・七瀬(ななぎ)
羽深 真治・楓(柳井田町1)	男子・冴珀(こはく)
市川 義雄・晴美(国賀2)	男子・蒼真(そうま)
内山 栄一・美咲(上百々2)	女子・陽咲(ひなた)
佐藤 翔太郎・夏実(上百々2)	女子・憩(いこい)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

水口 治郎(91歳)	白山町1
遠藤 チエ子(93歳)	白山町3
中村 三男(92歳)	白山町4
西脇 孝次(89歳)	小出雲2
加藤 義雄(64歳)	小出雲3
大島 トミ(98歳)	経塚町
相羽 喜久子(91歳)	石塚町2
近藤 五一郎(87歳)	高柳2

岡田 一幸(64歳)	菅沼
丸山 和枝(78歳)	両善寺
吉越 善次(67歳)	姫川原
本間 洋志(79歳)	姫川原
濁川 明美(53歳)	上堀之内
大野 キノエ(96歳)	上新保
鈴木 ミヨ(93歳)	吉木
古川 チサト(98歳)	上馬場
白井 アキミ(99歳)	長沢
山川 サヨ(95歳)	杉野沢
荒井 フミ(89歳)	関川
山川 輝夫(91歳)	関川

小保内 政身(82歳)	関川
上 埜 榮子(95歳)	関川
望月 健一郎(69歳)	田切
丸山 留治(99歳)	田切
関原 カツエ(78歳)	関山
池田 正良(73歳)	菗生
馬場 トヨ(87歳)	西田屋新田
宮下 孫左エ門(92歳)	西田屋新田
内記 初子(86歳)	大鹿
望月 宏(83歳)	大鹿
丸山 ヤスエ(95歳)	樽本甲

※6月16日から7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

図書コーナー

～目指せ! 甲子園～

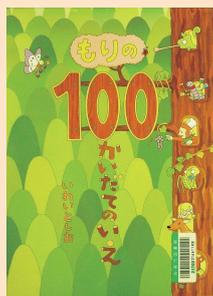
白球の世紀	…朝日新聞出版
投げない怪物	…柳川 悠二
高校野球名将の言葉	…中村 計
あの夏 上・下	…朝日新聞スポーツ部
敗北を力に!	…岩波書店

～新しく入った本(児童書)～

小さな里山をつくる	…今森 光彦
アリはおとどけやさん	…大久保雨咲
かんじるえ	…大谷陽一郎
ひえひえひんやりツアー	…楠 章子
なわとびょ～ん	…シゲリカツヒコ
ぼくのがっこう	…鈴木のりたけ
つちのこをさがせ!	…塚本やすし
びりびり	…中新井純子
いろどろぼう	…中垣ゆたか
トマトの森では…	…フィリケえつこ
ハミガキクエスト	…山岡ひかる
バトン	…中川なをみ



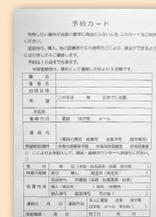
『方向音痴あるある』
『方向音痴って、
なおるんですか?』
吉玉 サキ 著
交通新聞社 刊



『シリーズ最新刊』
『もりの
100かいだてのいえ』
岩井 俊雄 著
偕成社 刊

～新しく入った本(一般書)～

日本人の底力	…飯島 勲
女たちのポリティクス	…ブレイディみかこ
近親殺人	…石井 光太
鉄道ミュージアムガイド	…池口 英司
長谷川町子	…平凡社
スカイツリーの花嫁花婿	…青柳 碧人
神の悪手	…芦沢 央
片見里荒川コネクション	…小野寺史宜
薔薇のなかの蛇	…恩田 陸
まだ人を殺していません	…小林 由香
最終飛行	…佐藤 賢一
白医	…下村 敦史
すみれ荘ファミリア	…凧良 ゆう
リボルバー	…原田 マハ
プリンス	…真山 仁
感染捜査	…吉川 英梨
黒牢城	…米澤 穂信
僕が死んだあの森	…ピエール・ルメートル



《とっても便利!》
予約サービス

◀貸出中の資料や図書館に
所蔵のない本は、予約・
リクエストできます!

最新情報はこちらからも▶



問い合わせ先: 図書館本館 ☎ 72-9415

私が地球と人にできること ～身近なことから考えよう～



自宅敷地内にある工房では深夜から作業を行うこともあります

SDGsは、2015年に国連が決めた「持続可能な開発目標」のことで、世界を変えるための17の目標を、みんなで実現していこうというものです。すでに世界中の国や地域、企業・団体が取り組み始めています。私たちも日々の生活の中でできることがあります。例えば、環境にやさしい商品を使ったり、ごみの分別をしたり、今まで触れることなかった文化と触れあったり。こうした一人ひとりの行動が、より良い未来をつくるのです。毎日のちょっとしたことから、SDGsについて考えてみましょう。

■スイーツとの出会いは
身近にアトピーやアレルギーに悩むかたがいて、健康に興味をもったことがきっかけで販売を始め、9年目を迎えました。お菓子作りが好きだったり、飲食店でお手伝いをした経験もあり、商売への戸惑いはありませんでした。

現在は、自家製の玄米など、こだわりの食材を使ったサブレーやシフォンケーキを中心に、イベントなどで販売しています。

以前、専門家のかたから経営を重視するために、小麦粉を使用した食品の提供を提案されましたが、健康を重視するために、現在のコンセプトを継続しています。

■販売方法にもこだわりが
スイーツのほかに揚げパンも作っています。パンは地元の福祉施設「ほっと妙高」さんから仕入れており、「妙高のあげうま」という名で商標登録も行いました。

今後も新たな挑戦や展開をしたい気持ちがありますが、家庭の事情などもあり、より地域密着型の販売に切り替えます。まずはインターネット販売を止めて、自らがお客様のところへ出向くスタイルを中心とします。

お客さんに会い、さらには生の声を聞けることは自分にとっても楽しいことだと思います。感染症禍も影響して、仕入れなどが以前より思いどおりいかないこともあります。その状況でも市民のかたから健康維持をしてもらって、それを幸せな暮らしにつなげてもらうことが私にとつての理想です。体力が続く限り、細く長く商売していけたらと思っています。

これが私のSDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



柴田 久美子 さん

「スイーツ工房くみ」白山町在住 63歳

※移動販売に合わせて、パンを見やすくなるように、友人が車両の荷台を改造してくれました

こだわりのスイーツで健幸を！

■スイーツとの出会いは

身近にアトピーやアレルギーに悩むかたがいて、健康に興味をもったことがきっかけで販売を始め、9年目を迎えました。お菓子作りが好きだったり、飲食店でお手伝いをした経験もあり、商売への戸惑いはありませんでした。

現在は、自家製の玄米など、こだわりの食材を使ったサブレーやシフォンケーキを中心に、イベントなどで販売しています。

以前、専門家のかたから経営を重視するために、小麦粉を使用した食品の提供を提案されましたが、健康を重視するために、現在のコンセプトを継続しています。

今後も新たな挑戦や展開をしたい気持ちがありますが、家庭の事情などもあり、より地域密着型の販売に切り替えます。まずはインターネット販売を止めて、自らがお客様のところへ出向くスタイルを中心とします。

<これが私のSDGs>

- ▶手づくりそして出来立てにこだわり安全安心なスイーツを提供
作り置きはせず、地元の食材を使うことで、美味しく、さらに身体にやさしい商品を提供
- ▶交通弱者のかたに対する買い物支援のため、移動販売にも協力
一人でも多くのかたにスイーツを味わってもらい、少しでも喜んでほしい



ほっと妙高が製造したパンも移動販売に合わせて販売。パンを託されていることに対しても責任を感じながら活動しています



<宮越 広報協力員のSDGs>



私自身、SDGsとは？というところからのスタートでありましたが、まずは身近で取り組める「マイバッグ」を持参しての買い物を意識しています。

柴田さんのお話を伺ったことで、SDGsへの理解を深めることができました (宮越)



編集後記

今回、特集の取材をさせて頂き、妙高市の中でも行ったことのない地域にも行くことができ、妙高市は広いなと感じました。また、感染症禍で初対面のかたとお話しをする機会はかなり減っていたので、色々なお話しを聞くことができ、とても楽しかったです。

私が昨年参加させて頂いた移住者交流会も知り合いを増やせる楽しい場だったので、気になるかたは是非とも参加して頂きたいと思っています。気軽に人々が交流できるよう、早く感染症が終息することを願っています。

(広報協力員 上田有紀)



人口の動き

令和3年7月1日現在

総人口	3万0976人	(-37)
男性	1万5058人	(-14)
女性	1万5918人	(-23)
世帯数	1万2380世帯	(-4)

※カッコ内は前月との比較