vol.244
市報

みょうこう

忘れてはいけない水害の記憶

特集　7.11水害から30年

7月
2025

If you browse in Catalog Pocket, you can read it in 10 languages, including City Bulletin Myoko.

特集

7・11水害から30年

忘れてはいけない水害の記憶

平成7年7月11日、旧3市町村は未曾有の大雨に見舞われ、各地で大規模な浸水や土砂災害が発生しました。あの日から30年、私たちは甚大な被害と向き合い、多くの教訓を学んできました。本特集では、水害の記録を振り返りながら、当時の被災者や支援に携わったかたがたのお話を通じて、防災への意識を次世代へつなげるとともに、地域の未来を改めて考えます。いつ起こるか分からない自然災害に備え、今と未来に向けて私たちができることを考えてみましょう。

●北条地内から撮影した関川

住宅の被害（旧３市町村）　単位：戸

	全壊	半壊	床上浸水	床下浸水
新井市	33	4	52	58
妙高村		3		
妙高高原町	5		2	12
計	38	7	54	70

上越地域を襲った集中豪雨

７月11日午後から上越地域を襲った集中豪雨は各地に大きな被害をもたらしました。

旧新井市では、一晩で１４４ミリを超える滝のような雨に見舞われ、関川の上流部の旧妙高高原町笹ヶ峰では１日で３１３ミリ、赤倉で１７７ミリの降雨量を記録しました。このため、関川の水位が急激に上昇し、二子島の観測地点で警戒水位の２・７９メートルを大幅に超える２・７９メートルを記録。

その猛威により、関川の堤防が決壊し、家屋の流失、床上・床下浸水、農地の流失といった大規模な被害が発生。さらに停電も発生し、地域住民に大きな不安を与えました。

7.11水害の記録

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

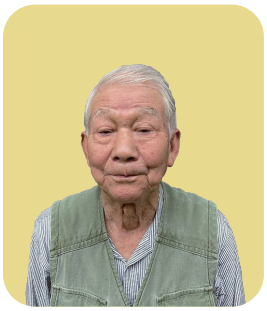
⑨

⑪

⑩

①濁流によって護岸が損壊し、旧新井南中学校の校舎前にあったプールが流失、校舎の基礎部分が露わになった（除戸）　②濁流の直撃を受けた製材所が崩壊（中横山）　③上流であふれた濁流が集落を襲う（下濁川）　④関川の堤防が決壊し、濁流が家屋や農地を飲み込む（月岡）　⑤新保橋の約 30m 区間が濁流で流失（上新保）　⑥消防団が懸命に木流し作業に取り組む（月岡）　⑦自衛隊が出動し、浸水被害を防ぐため土のうを積む（月岡）　⑧大谷発電所は大部分が激流の中に埋没（大谷）　⑨住吉地区へ渡る橋が流失寸前（住吉）　⑩濁流にさらされ旧信越本線脇の擁壁が崩れる（一ノ橋付近）　⑪土石に埋もれた車両（関川）

忘れられない水害と、そこから学んだ備えのたいせつさ



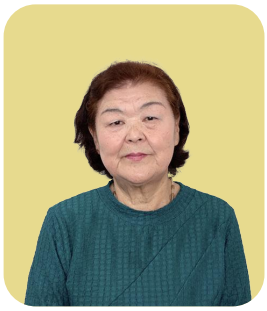
石田　秀雄さん
（下平丸）

7・11水害は、私にとって忘れられない経験です。当時、新井市消防団長2年目で指揮をとる立場にありましたが、想像を超える状況の連続でした。関川の水位は見る見るうちに上がり、製材所や住宅が流される光景は、今でも鮮明に覚えています。

招集の連絡を受けてすぐに市役所へ向かい、そのまま1週間泊まり込みで対応しました。団員には「まず自分の命を守ること」と強く伝え、二次災害を絶対に防ぐよう訓示しました。幸い、団員たちの献身的な働きで人身事故もなく乗り越えることができました。

水害を経験して強く感じたのは、災害は決して他人ごとではないということ。正確な情報をもとに早めに避難する判断力、日頃の備え、そして地域のきずなが命を守る鍵です。いざというときは一人では何もできません。普段からの声かけや助け合いが、防災の土台となります。だからこそ、私たちは「自分の命、たいせつな人の命を守る」心構えと準備を忘れてはなりません。

まさかは突然に。7.11 水害からの教訓



韮澤　光子さん
（関川町）

私は関川橋のたもとでラーメン店を営んでいました。7月11日に東京に行く予定で、その前日にバイクで必要な物を買いに出かけました。雨は降っていましたが「大丈夫だろう」と思っていたのです。ところが帰り道、まるでバケツをひっくり返したような豪雨に襲われ、なんとか戻ってきたのを覚えています。

翌朝、関川の上流を見て言葉を失いました。畑などが濁流に飲まれ、川沿いはむき出しの絶壁に。流されてきた2階建ての家が橋にぶつかり、崩れていく光景は今でも目に焼きついています。

停電の中、うちの店はガスが使えたため、消防団のかたがたに炊き出しを行い、避難している知り合いにおにぎりや飲み物を届けました。夜は川の音が恐ろしく、眠れなかったことも鮮明に覚えています。

災害は「まさか」のときに襲ってきます。まずは自分の命を守る行動を。日頃の備えと、地域の助け合いこそが、命をつなぐ力になると心から実感しました。

～大雨に備え、命を守るために～

知識が自分の命を守る

大きな災害が発生したとき、何よりも大事なのは「自分の命は自分で守る」ことです。自分の命を守るためには、日頃から防災知識を蓄えたり、防災情報を入手する手段を確認したりするなど、いつ災害が起こっても安全に避難できるよう備えておく必要があります。

最初の一歩は、ハザードマップの確認から

洪水ハザードマップを使って、自宅が浸水する可能性や倒壊の危険がないか確認しましょう。

▲洪水ハザードマップ

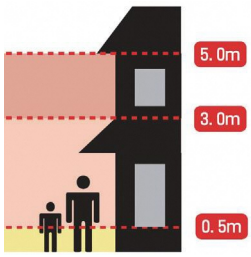
家屋倒壊の恐れがある区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）

氾濫流区域 ― 激しい流れで木造家屋が倒壊するおそれがある区域

浸水の恐れがある区域（浸水想定区域）

浸水の深さを色ごとに表示

- 3.0 ～ 5.0m 未満
- 0.5 ～ 3.0m 未満
- 0.5 m未満



通行が困難になる可能性が高い箇所

指定緊急避難場所

いざというときに備えて避難の判断を再確認

警戒レベル３での避難対象は高齢者、乳幼児など、警戒レベル４では全員避難が基本です。慌てず行動できるよう、事前に確認しておきましょう。自身や家族などの命を守るために、速やかに行動できるよう、警戒レベルに応じた行動を事前に確認しましょう。

危険度	警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動
高	5	緊急安全確保（市が発令）	既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、身の安全を確保しましょう。
	必要に応じて警戒レベル４までに必ず避難を！		
	4	避難指示（市が発令）	災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。
	3	高齢者等避難（市が発令）	避難に時間を要する人（高齢者、乳幼児など）とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	2	大雨・洪水注意報（気象庁が発表）	避難に備え、食料や飲料水、薬などをまとめておきましょう。ハザードマップなどにより、自らの避難行動を再確認しましょう。
低	1	早期注意情報（気象庁が発表）	最新の気象情報を確認し、災害への心構えを高めましょう。

避難場所をあらかじめ決めておく

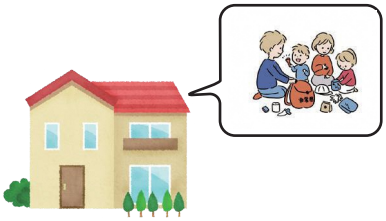
浸水の危険がある地域では、より高い場所や安全な建物への避難を考慮し、あらかじめ最適な避難先を決めておきましょう。

状況に応じて避難場所を決めておく

①車中避難
高台などにある公共施設の駐車場などに車で避難すること

②遠方避難
浸水被害のおそれのない親戚や知人宅、ホテルなどへ事前に避難すること

③垂直避難
ご自宅など安全な建物の２階以上に避難すること



④指定緊急避難場所・指定避難所への避難
妙高市には、指定緊急避難場所と指定避難所があります。指定緊急避難場所は、災害の危険が切迫した状況で、緊急的に命を守るために避難する場所です。一方、指定避難所は、災害により自宅へ戻れなくなった人たちが一時的に滞在する施設です。

▲指定緊急避難場所・指定避難所一覧

防災情報は、早く・正しく・正確に

道路が冠水し、宅地内への浸水が発生しているときは、既に安全に避難するタイミングを過ぎている可能性があります。そのため、事前に避難を始められるように複数の情報収集の手段を活用し、最新の状況を把握しましょう。

妙高市ＬＩＮＥ公式アカウント

防災行政無線やみょうこう安全・安心メールで配信している防災・防犯情報などをラインで受け取れます。

▲登録はこちら

みょうこう安全・安心メール

火災情報、災害情報、避難情報をメールで受け取れます。

▲登録はこちら

その他に情報を受け取る手段

▲こちら（市HP）

非常用持ち出しバッグを準備する

避難情報が発令されたり、自宅が被災したりしたときは、安全な場所（避難所など）に避難し、避難生活を送ることになります。いつでもすぐに持ち出せるよう必要なものを準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグに詰める物の例（人数分用意しましょう）

- □ 食料（アルファ米、乾パン、ビスケットなど）、飲料水
- □ 救急用品（常備薬、ばんそうこう、包帯、消毒液など）
- □ ヘルメット、防災ずきん、軍手
- □ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど）
- □ 懐中電灯、携帯ラジオ、電池、携帯電話の充電器
- □ 衣類、下着、タオル、毛布
- □ 洗面用具、カイロ、ウエットティッシュ、携帯トイレ

準備のポイント

各家庭で必要な物は異なります。避難生活をイメージしてチェックしましょう。
・乳幼児がいる家庭…ミルク、ベビーフード、ほ乳瓶、おむつ、おしりふき　など
・ペットがいる家庭…ペットの餌、生活用品、ケージ　など
・薬を服用中の人…薬、お薬手帳

問い合わせ…総務課 防災係　☎74-0002

われら地域を守り隊 妙高市消防団

このコーナーでは、妙高市消防団の活動を紹介するほか、自分の身は自分で守るという市民の皆さんの防災意識を高める情報をお伝えします。

【発行】妙高市消防団広報部（事務局：妙高市役所総務課防災係 ☎74・0002）

水防技術を学び 出水期に備える

梅雨、台風や線状降水帯発生による集中豪雨など、想定を超える雨に見舞われる可能性の高い季節を迎えます。この出水期を前に、妙高市消防団は、水害から身を守る水防活動について訓練を行いました。

5月25日、新井総合公園で実施した「月の輪工」事前練習で土のうを作る消防団員

過去の水害を教訓に防災意識を高めあう

平成7年7月11日、旧新井市・旧妙高高原町・旧妙高村では、豪雨による関川の氾濫で甚大な被害を受けました。その被害とは、急激な水量の増加や土砂の流入などによる護岸の浸食、いくつもの橋の落橋、堤防決壊などによる住宅地への浸水、農地の流失や冠水などです。そして、糸魚川市の姫川流域でも甚大な被害が発生しています。

今年は、その「7・11水害」から30年の節目の年です。国土交通省では、過去の水害を教訓に、水防技術の向上・伝承及び水防団の士気高揚を図ること。また、地域社会全体の防災意識の向上、実践的な災害対処能力の向上などを目的に、「姫川・関川総合水防演習」（以下「水防演習」という。）を5月31日に糸魚川市で開催しました。

水害から住民を守る水防活動の基本確認

水防活動は、広域にわたる人員の動員や特殊技術が必要であり、また、暴風雨の最中や夜間に行わなければならない場合もあります。そこで、国、都道府県、市町村の各機関は、台風・大雨などによる大洪水時に迅速・的確に対応できるよう、水防演習を実施しています。

5月31日に行われた水防演習では、姫川の河川敷に行政機関や消防団、建設会社などの約600人が集結。大雨で川の水位が上昇し、警戒レベルが上がっていくと想定して、堤防の漏水を防ぐ作業のほか、川の中州に取り残された人の救助などの訓練を実施しました。

団員募集

あなたのチカラを地域のために

消防団員を募集中。入団の条件は、市内に在住もしくは勤務している18歳以上のかたです。ご希望のかたは、お近くの消防団員または市役所総務課へお問い合わせください。

4～5月の主な活動

妙高方面隊春季防災訓練で地域のかたに消火器の使い方を説明

予防員講習会で女性部が地震への備えとして災害時持ち出し袋や備蓄について説明

万一に備えて情報の入手手段を確保

市では災害や火災が発生したとき、次の手段で情報を発信しています。

○安全安心メール
○市ホームページ
○市公式ＬＩＮＥ
○防災行政無線（戸別受信機）
○上越ケーブルビジョン（ＪＣＶ）
121チャンネル

詳しくは

●月の輪工（新井方面隊44人）

堤防の水が噴き出した部分に、土のうを積み重ねて水を貯めることで水圧を弱め、吹き出し口が広がるのを防ぐ工法

●木流し工（妙高高原方面隊18人）

木に重しをつけて川の中に流し、堤防に当たる流れの勢いを弱める工法

●シート張り工（妙高方面隊20人）

防水シートなどで堤防斜面を覆い、堤防の崩れや河川の水の染み込みを防ぐ工法

妙高市消防団も協力 3通りの工法に挑む

水防演習で妙高市消防団は、堤防の漏水を防ぐ「月の輪工」、そして、堤防の被害を防ぐ「木流し工」「シート張り工」に挑みました。

実際の現場では、川の水位が上昇し一刻を争う状況です。自身の安全を確保しつつ、周囲への被害を最小限に抑えるために確実な作業をしなければなりません。団員同士協力し合い、決められた時間内に水防工法を組み上げ、実戦さながらの対応力を身に付けました。

スポーツ功労者を表彰
市スポーツ協会表彰式

5月24日に令和7年度市スポーツ協会表彰式が新井総合コミュニティセンターで行われました。協会では、毎年、市内や市出身の選手で、県大会・全国大会・世界大会で優秀な成績を収めるなど、当市のスポーツ振興に功績のあったかた、競技力向上に貢献したかたを表彰しています。本年度は、優秀競技者賞、生涯スポーツ優秀者賞、奨励賞の合計73個人・11団体を表彰しました。また、優秀競技者賞のうち、特に優秀な成績を収めた選手7人に東京六華会からのメダルが贈られました。

①優秀競技者賞（個人）を受賞したクロスカントリースキーの宮下幸大さん
②優秀競技者賞（団体）を受賞した新井中男子バレーボール部
③受賞者全員で記念撮影

応援してくれた地元へ感謝
清水亜久里さんが城戸市長を表敬訪問

妙高市出身で、2019年の世界選手権代表に選ばれるなど、長きに渡りスキー・ノルディック複合競技で活躍され、昨シーズン限りで競技の第一線を退いた清水亜久里（あぐり）さんが、5月26日に市役所を訪れ、城戸市長を表敬訪問しました。清水選手は、地元の皆さんからの温かい応援に感謝を示し、これからは指導者として次世代の育成に全力で取り組む決意を語りました。

東日本電信電話株式会社と協力
災害時における相互協力に関する基本協定を締結

東日本電信電話株式会社との「災害時における相互協力に関する基本協定」締結式を5月20日に市役所で行いました。この協定は、平時から両者の連絡体制を確立し、非常時における相互協力を円滑に行うことを目的に結んだものです。これにより、災害発生時における通信手段確保と迅速な復旧が実現され、いち早い住民サービスの回復が期待されます。

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 QR コードからご覧ください。

子どもたちが働く車に大興奮
防災フェスティバル

6 月 7 日・8 日の 2 日間、道の駅あらいで防災フェスティバルが開催されました。これは、防災への理解を深めてもらうことを目的に、協力機関と共に防災意識の向上を目指す催しです。イベントは、国土交通省・消防・警察・NEXCO 東日本・自衛隊の働く車が並んだほか、降雨体験、スモーク体験、水消火の実技体験なども行われました。当日は、多くの家族連れが訪れ、開場と同時にお目当ての車両におもむき、乗車を楽しんだり、制服に着替えたわが子を写真に収めたり、家族ごとに思い思いの時間を過ごしました。

①

③

②

① 5m の高さまで上昇する高所作業車に大興奮する子どもたち
②真剣な表情で初期消火のたいせつさを学びました
③制服姿の笑顔あふれるわが子をカメラに収める母親

神奈川県の森さんが着任
観光誘客専属の地域のこし協力隊

地域のこし協力隊として、神奈川県出身の森玄一郎さんが着任し、6 月 2 日に市役所で委任状の交付を受けました。台湾で 13 年間、日本語学校での指導などに携わってきた森さんは、妙高に訪れたことがあり親しみを感じていたこと、そして観光への関心から応募。妙高ツーリズムマネジメントが雇用し、観光プロモーションや新規観光コンテンツの企画など観光誘客業務に取り組みます。

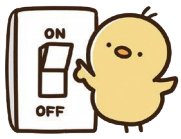
創立150周年記念特別コースで愛着を深める
斐太北小フレンドミッション

5 月 23 日に斐太北小の学校行事「フレンドミッション 2025」が行われました。フレンドミッションは、縦割り班ごとにウォークラリーをしながら各チェックポイントを周る春の一大イベントです。今年は創立 150 周年を記念して、お揃いの記念 T シャツに身を包み、特別コースを周りながらゴールの斐太歴史民俗資料館を目指しました。

2030 Creative Smile Myoko Redesign Project
SDGs通信

夏の省エネ大作戦

～あなたの気づきが地球を救う～

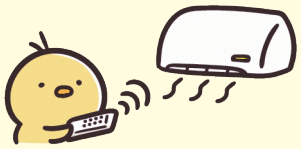


夏はエネルギー使用量が増える季節です。普段の生活に省エネのひと工夫を取り入れながら、環境だけでなく、家計にもやさしく過ごしませんか。持続可能な未来のためには、一人ひとりが無理なく続けられる活動がなによりたいせつです。

作戦その1　エアコンをじょうずに活用しよう

- ☐ フィルターをこまめに掃除する
- ☐ すだれやカーテンで、日差しを和らげる
- ☐ 室外機の周りは、風が通るように整理する
- ☐ 室内の冷やしすぎに注意して、適温を保つ
- ☐ サーキュレーターや扇風機の併用、風量の調整で空気を循環させる

※室温は 28℃（設定温度ではありません）が目安ですが、建物の気密性や過ごし方によっても適温は変わります。熱中症に気をつけて無理なく実践しましょう



作戦その2　冷蔵庫は“○○すぎ”をなくそう

- ☐ 設定温度を調整して、**冷やしすぎ**ない
- ☐ 冷蔵庫内のものを出し入れするときは、扉を**開けすぎ**ない
- ☐ 冷蔵庫は、壁などに**くっつけすぎ**ない
- ☐ 冷蔵庫内を整理して、食品を**詰めすぎ**ない

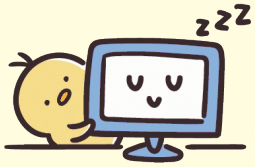
※冷凍庫の場合は、少し多めに食品を入れることで互いに保冷剤の役割を担って、冷却の効率があがります

※もちろん入ってはいけません

作戦その3　電気の無駄をなくそう

- ☐ テレビなど、家電にある省エネモードを活用する
- ☐ 電球や蛍光管を替えるときは、LED ランプに切り替える
- ☐ ランプやランプの傘をこまめに掃除して明るさを保つ
- ☐ 使わない家電製品は、電源プラグを抜いて待機電力を減らす
- ☐ 不要な照明は消して、リビングでは活動状況に応じて照度を下げる

※ LED ランプへ切り替える際は、灯具が対応している必要があります



作戦その4　ちょこっとエコに移動しよう

- ☐ 駐車場などでは、無駄なアイドリングは控える
- ☐ タイヤの空気圧の確認など、こまめに点検整備する
- ☐ ふんわりアクセル、エンジンブレーキでエコドライブする
- ☐ 徒歩や自転車、公共交通機関を利用する
- ☐ テレワークで移動時間を自分の時間にする

できることから、ながく続けていきましょう！

Myoko 2050 ZERO CARBON

すべてはその手から SDGs 未来都市 妙高

問い合わせ…環境生活課 SDGs 推進室　☎ 74-0033

みんなで「生ごみ３切り運動」に取り組みましょう

家庭から出る燃やせるごみの中で約３割を占める“生ごみ”。実は少しの工夫で、大きなごみ削減につながります。今日からできる簡単な取組で、持続可能なまちづくりに一歩踏み出しましょう。

市の燃やせるごみの実績と目標値（家庭系）

項目＼年（実績）	R1	R4	R5	R6	R7 目標
焼却処理量（t）	5564t	5513t	4870t	5109t	**4513t**
１人１日あたりの排出量（g）	476g	498g	447g	476g	**410g**

１人１日あたりの燃やせるごみ排出量を 66g 削減すると…（中玉トマト１個分が約 66g）

１人あたり年間４枚の燃やせるごみ袋（中サイズ）の使用を削減できます。

３人世帯の場合なら、年間 372 円節約できます。

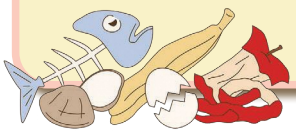
令和６年度は前年度と比較して、「燃やせるごみの焼却処理量」と「１人１日あたりの排出量」が増加しました。燃やせるごみのうち「生ごみ」の割合は約３割を占めます。生ごみを削減するために「生ごみ３切り運動」をみんなで実施しましょう！

「生ごみ３切り」運動

次の３つの「切り」を意識して継続的に行うことが減量につながります。

使い切り

食材の在庫をこまめにチェックし、必要な時に必要な分だけを購入しましょう。また、食材を正しく保存し、食べられる部分はすべて消費することがたいせつです。



食べ切り

料理を作るときは食べる分量を把握し、必要な分だけ調理しましょう。もし、残してしまった際は、保存して早めに食べ切りましょう。また、他の料理に作り替えるなど、調理方法を工夫することも食品ロス削減につながります。

水切り

生ごみの約８割は水分であり、水を切ることで生ごみを減らすことが可能です。水切りネットや三角コーナーを使用し、生ごみを出す前にぎゅっと絞りましょう。

燃やせるごみを減らすことは、焼却や埋め立てによる環境汚染の対策につながります。また、ごみ袋の購入費用を削減できるなどのメリットもあります。ごみの減量には一人ひとりの意識と行動がたいせつです。みんなで協力してごみの減量に取り組みましょう。

問い合わせ…環境生活課 環境衛生グループ　☎74-0031

市複合施設（まちなか＋）の清掃業務職員

内▶職種…施設清掃員（障がい者雇用）▶必要な資格…なし　▶報酬…時給1095円　▶勤務時間…8時30分～12時30分　▶勤務開始日…8月中旬
申7月25日㈮までに申込書に記入し、市役所・各支所に提出
他申込者は、後日面接を実施
問生涯学習課☎74-0034

エコ川柳とエコ写真～未来に残したいふるさとの原風景～

ごみ減量や環境保全への意識を高めるエコ川柳とエコ写真を募集します。
対市内に在住のかた
内▶テーマ…不法投棄ポイ捨て防止やごみ拾いなど環境美化などに関すること、その他環境に関すること
申8月15日㈮までに環境生活課または各支所に提出。原則作品は返却しません　※メール応募可
①エコ川柳…任意様式に必要事項を記入　②エコ写真…写真裏面に氏名、ひと言を記入
他優秀作品は9月27日㈯に表彰予定
問環境衛生対策協議会事務局（環境生活課内）☎74-0031　FAX73-8206　✉ kankyoseikatuka@city.myoko.niigata.jp

日本山岳会 自然保護全国集会　妙高大会参加者

市制施行20周年、妙高戸隠連山国立公園誕生10周年を記念して開催します。
時10月18日㈯13～17時
会妙高高原メッセ
対新潟の山々の自然とライチョウ保全活動に興味のあるかた
内「山と溪谷社」取締役の萩原浩司氏、長野県環境保全研究所の小林篤氏による基調講演など　¥無料
申電話またはGoogleフォームから申し込み
問環境生活課☎74-0033

短期水泳教室「夏のメダカ水泳教室」受講者

時8月4日㈪～8日㈮17時30分～18時30分
対小学1～6年生
内5日間の短期教室で、泳力のレベルアップを目指します
定60人　¥3500円
申8月1日㈮までに申込用紙に記入し、受講料を添えて申し込み
問NPO法人スポーツクラブあらい事務局☎72-3665

市道などの除雪作業員

対次の資格を全て取得しているかた
①普通自動車運転免許　②大型特殊運転免許　※車両系建設機械運転技能講習を受講済み
内▶期間…11月16日㈰～令和8年3月31日㈫まで　▶時間…8時30分～17時15分　▶給与…月額26万400円　定8人
申7月22日㈫までに申込書に記入し、市役所・各支所に提出
問建設課☎74-0024

お知らせ

Myoko City Information

詳細はホームページからも確認することができます！

時日時　会会場　対対象　内内容
定定員　¥参加料などの金額
申申込方法・締め切り　他その他
問申込先・問い合わせ
FAXファクス　✉メールアドレス

募集

外国人支援協力員

市内で生活する外国人の不安や地域住民とのコミュニケーション不足などを解消するため、外国人住民と市または地域との間を仲介（通訳含む）する協力員を募集しています。
対市内在住で外国語（特に英語以外）と日本語が話せるかた（国籍問わず）
問市民税務課☎74-0009

ごみについて自由研究してみませんか

自由研究のテーマとして、身近にあるごみについて考えてみませんか。
時8月3日㈰10時～11時30分
会妙高クリーンセンター
対市内在住の小学4～6年生、中学生
定20人（先着順）　¥無料
申7月28日㈪17時までに専用サイトから申し込み
問環境生活課☎74-0031
✉ kankyoseikatuka@city.myoko.niigata.jp

家じゅうまとめてLED化!!
蛍光灯ランプの製造が2027年に終了いたします。
早めのLED照明への切り替えをご提案いたします。
どんな器具にしようか、LEDに替えられるかなどお悩みの皆さま、まずはお電話ください!
見積は無料です!!
(株)西脇電気商会　ニシワキ電気朝日町店
TEL.0255(72)5131　東陽町1-12　TEL.0255(73)7050　朝日町1-10-3
〈広告〉

想いを大切にする家族葬
ご葬儀・ご法要の『わからない』にすべてお応えいたします
家族葬のお問い合せ・事前相談随時承っております
東條會館　☎0255-72-4999
〒944-0043 妙高市朝日町2丁目1-25
ホームページはこちらから　instagramはこちらから
〈広告〉

助成・補助 減免制度

老人医療費助成

対象者は、医療費の自己負担額が２割になります。

対前年所得が 135 万円未満の 65 ～ 69 歳までの市民で、次のいずれかに該当するかた

▶常時１人暮らし状態（市内に子どもがいない、親族からの支援や交流がないなど）

▶３か月以上寝たきりで介助が必要

申健康保険課へ申請書を提出

他申請時に生活状況の調査あり

問健康保険課☎ 74-0056

令和７年度 自衛官等採用

内▶一般曹候補生　▶航空学生　▶防衛大学校　▶防衛医科大学校　医学科・看護学科　▶自衛隊奨学生　▶予備自衛官　申詳しくは自衛隊募集ホームページをご確認ください

問自衛隊新潟地方協力本部高田地域事務所☎ 025-523-5519

上越テクノスクール 受講生

時９月３日㈬～ 12 月２日㈫

会だいふくパソコン教室（上越市藤巻 9-5）　内事務基本科上越２

定 15 人（筆記試験実施）

¥無料（教材費などの自己負担あり）

申７月 22 日㈫まで

問ハローワーク妙高☎ 73-7611

国民年金保険料の免除申請

経済的な理由から保険料の納付が困難なかたは、保険料の納付が免除または猶予されます。　※免除の割合（一部・全部）は前年所得を基準に決定

申上越年金事務所または健康保険課へ申請書を提出

※マイナポータルから電子申請も可

問上越年金事務所☎ 025-524-4112、健康保険課☎ 74-0056

婚活の相談は「妙高出会いサポートセンター」へ

妙高出会いサポートセンター
HP　インスタグラム　LINE　日曜相談会

ハートマッチにいがた

結婚を望んでいてもなかなか出会いの機会がないかた・婚活を頑張っているかたの出会いをサポートします。

対 20 歳以上の独身で、結婚を前提とした交際を希望しているかた（無料の会員登録が必要）

内婚活相談、お見合いのセッティング、婚活イベントの開催（女子会・男子会・マッチングのないイベントもあり）女性対象の合コンセッティングサービスなど。会員には、県が出会いをサポートする婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」の入会金補助が受けられます（先着３人）　申随時

問みょうこう出会いサポートセンター☎ 080-6259-8211

新婚世帯を応援　結婚新生活支援補助金

結婚に伴う新生活を支援するため、新婚世帯の「家賃にかかる費用」と「引越し費用」を補助します。

対１月１日～令和８年３月 31 日に婚姻届を受理された夫婦（市民）で、共に 39 歳以下で２人の合計所得金額が 500 万円未満（夫婦の合計年収では約 670 万円）

内▶対象経費…４月１日～令和８年３月 31 日までに支払った家賃と引っ越し費用　▶上限額…夫婦共に 29 歳以下の場合 60 万円、それ以外は 30 万円（その他要件あり）

申令和８年２月 27 日まで

問地域共生課☎ 74-0064

補助金制度については こちら（市 HP）▶

妙高市限定
家財類の片付け～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！
不要品回収のレスキュー隊 グミバスターズ
令和6年度 ご依頼件数
200件の実績
ヤスダでお得に!!
(有)安田商会
妙高市大字梨木60
Tel.0255-75-1070
〈広告〉

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
〈広告〉

1300余年の歴史を誇る関山神社火祭り

時7月19日㈯10時15分～、20日㈰9時～　会関山神社　内仮山伏の棒遣い・松引き・みこし渡御
問妙高高原観光案内所☎86-3911、関山神社氏子･関山神社祭礼実行委員会☎82-2464

あらい七夕まつり

時7月5日㈯12～20時
会新井駅横広場および朝日町商店街
内屋台村が立ち並ぶほか、大迫力のファイヤーパフォーマンスも登場
問新井駅祭り実行委員会代表大塚☎080-3291-7227

あらいロードサイドレゲエ2025

レゲエの音楽を聴きながらおいしいフードとドリンクが楽しめます。
時7月20日㈰10～20時
会道の駅あらい　東エリア
¥無料
問道の駅あらい　くびき野情報館☎70-1021

新潟・長野県警音楽隊演奏会

大人から子どもまで楽しめる曲目を演奏。県警マスコットキャラクターも登場予定。
時7月21日（月・祝）
▶1部…11時～　▶2部…13時～
会道の駅あらい　東エリア
¥無料
問道の駅あらい　くびき野情報館☎70-1021

環境

空き地を適切に管理しましょう

空き地は適切な管理をしないと雑草が生い茂り、害虫の発生やごみの不法投棄などの生活環境の悪化をもたらし、近隣住民に不快感を与えます。また、立ち木を放置し、腐食から倒木につながる危険もあります。市は条例に基づき、空き地の所有者へ指導や勧告を行う場合があります。定期的に草刈りや清掃、空き地の確認を行い、適切な管理をお願いします。
問環境生活課☎74-0032

イベント各種講座

AUK杯8人制サッカー大会

時7月27日㈰、8月10日㈰8時30分～16時
会新井総合公園屋外球技場
対一般（中学生以上）　¥1人500円　申7月12日㈯まで
問妙高サッカー協会　小嶋☎090-5786-6552

みょうこう景虎物語「山城の陣」

時7月20日㈰10～13時
会斐太歴史の里
内甲冑行列、戦国茶屋、景虎を偲ぶ宴、抽選会
問斐太地区協議会　松木☎080-1012-3390

税・福祉 健康情報

行こう！献血 愛の血液助け合い運動

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。最近、20～30代の献血離れが進んでいます。一年を通じて安定供給していくためにも、若いかたの積極的な献血をお願いします。なお、次回の献血は8月21日㈭に市役所で実施予定です。
問健康保険課☎74-0056

後期高齢者医療資格確認書などを送付

内新しい資格確認書（空色）と令和7年度の保険料額決定通知書を7月中旬に普通郵便で発送します
※資格確認書（従来の保険証に代わるもの）は、マイナ保険証の有無に関わらず発送
問健康保険課☎74-0056

涼みどころを開設

内熱中症予防対策の一環として、一時的に暑さを避けて休憩できる「涼みどころ」を開設しています。外出時などお気軽にご利用ください
▶開設期間…9月30日㈫まで
▶開設場所及び開設時間…市ホームページでご確認ください
問健康保険課☎74-0013

無料 法律相談 ・ご予約受付中！・
2025 8/4 月 午前10:00～11:45
さん来夢あらい2階（妙高市朝日町1-10-3）
毎月第一月曜日は午前中に無料法律相談を実施しています
0255-75-5222 事前予約制
くわしくはこちらまでご連絡ください（受付時間：平日10:00～16:30）
弁護士法人つばき 妙高支店
新潟県弁護士会所属 弁護士 井之上 彩
〈広告〉

〈組合員の皆様へ〉
ご葬儀に関するご用命は…
年中無休／24時間受付対応
お気軽にご相談ください
おすすめ カンタン WEB見積
ホームページはこちら

虹のホールあらい
JA セレモニーサービス
☎：025-527-2077
ﾌﾘｰｱｸｾｽ：0120-971-959
妙高市高柳1丁目16-6
〈広告〉

青少年図書充実基金による令和６年度図書の整備

新井信用金庫様からの寄附で設立した市青少年図書充実基金を活用して、学校や市図書館の図書を購入しました。

内▶小・中・特別支援学校…255冊
▶図書館…48冊

問生涯学習課☎74-0034

７月の使用日程 陸上自衛隊関山演習場

時・内①一般訓練：1日㈫～31日㈭　②飛行訓練：1日㈫～31日㈭土日祝除く　③射撃等訓練：4日㈮～6日㈰、9日㈬～12日㈯、15日㈫～23日㈬、28日㈪～31日㈭

他悪天候などで、訓練を中止、日程変更する場合あり。演習場は原則立ち入り禁止

問陸上自衛隊高田駐屯地☎025-523-5117、総務課☎74-0002

その他のお知らせ

令和７年豪雪災害義援金のお礼

今冬の豪雪に際し、義援金をいただき心から感謝申し上げます。

義援金総額【76件　227万2529円】

義援金は、人的被害を受けた重傷者と災害救助法が適用された妙高高原地域の各町内会へ配分しました。

問会計課☎74-0018、市災害義援金等配分委員会事務局（福祉介護課内）☎74-0061

外国人向け相談窓口を開設しています

市は、外国人住民の増加に合わせ、市内で生活する外国人などの日常生活の不安や、地域住民とのコミュニケーション不足などを解消するため、外国人住民と市または地域との間を仲介（通訳含）する外国人支援協力員を設置し、相談体制を整備しています。外国語通訳を必要とする相談や外国人などに関する相談はご連絡ください。

問市民総合相談室☎74-0042、妙高高原支所☎86-3131、妙高支所☎82-3111

「戦後80年　私の戦争体験記―銃後の日々―」展

時７月12日㈯～８月24日㈰９時30分～17時（16時30分まで観覧券販売）　※月曜、７月22日㈫休館（７月21日・８月11日は開館）

会県立歴史博物館

内終戦から80年、この戦争がいかに身近であったのか、県内の様子を中心に紹介

¥観覧料一般520円、高校・大学生200円、中学生以下無料

問県立歴史博物館☎0258-47-6130

赤十字防災セミナー

時８月24日㈰９時30分~11時30分

会道の駅あらい　くびき野情報館

内①防災基礎コース　②赤十字救急法…熱中症やけがなどの手当について

定20人　¥無料

申８月18日㈪までに参加者情報、希望の講習会の内容を記入し、メールにて申し込み

問山崎☎080-7602-1122

✉jrc.myoko@gmail.com

夏休み自由研究！実験＆工作＆親子防災教室

時７月29日㈫９時30分～11時30分　会地すべり資料館（上越市板倉区猿供養寺）　対小学生及び保護者　内親子防災教室、地すべり博士の実験や館内案内、液状化実験装置の工作など

¥無料　申７月18日㈮まで

問妙高砂防事務所☎72-4141

表彰

こどもの読書普及功労者表彰

北川洋子さんが、県読書推進運動協議会が主催する「こどもの読書普及功労者」に選ばれ、５月13日に市役所で表彰が伝達されました。これは、長年にわたりこどもの読書普及活動及び育成に功績のあったかたを表彰するものです。

問生涯学習課☎74-0034

北川洋子さん（白山町）

いっしょう、いっしょ
リノベスタ ハセガワ
無料査定から、売却サポートまで
家じまい相談受付中
空き家　中古住宅
売却物件募集中!
リノベスタハセガワ株式会社
〒944-0095 新潟県妙高市十日市473（木もれ陽内）
■営業時間/10時～17時
■定休日/水曜日
お問合せ先 0120-72-3878

Honda 耕うん機 で
つぎは畑でなにつくろう!
畑の基本のキ　キャベツは毎年新しい種をまく
種まき…8月上旬　セルトレイに種まき、寒冷紗で乾燥防止
① たい肥/有機肥料で水はけのよい土をつくる
② 雨降り後が、植付けにベスト（1週間は、毎日水やり）
ポイント：2週間後追肥/油かす　うね間を2回耕し通気性を高める
猛暑？少雪？
今年の雪の準備は考えていますか？
除雪機 点検・整備　随時受付中
受付終了　令和7年7月25日
(有)イシノ
妙高市東四ッ屋新田206-6
営業時間　8：30～17：00
年中無休 当番制(土・日・月)
(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

〈広告〉　〈広告〉

善意をありがとう

㈱ダイセル（小河義美取締役会長）から、地域産業の高付加価値化に係る事業に役立ててほしいと、多額の寄附をいただきました。

問財務課☎ 74-0007

㈱ロッテシティホテル（福井朋也代表取締役社長）から、地域産業の高付加価値化に係る事業に役立ててほしいと、多額の寄附をいただきました。

問財務課☎ 74-0007

2社からは、企業版ふるさと納税の制度を用いて寄附をしていただきました。

㈱ロッテホテルアライ（福井朋也代表取締役社長）から、子どもたちの給食に使用してほしいと、新井小学校に対し、自社の農場で栽培したブランド米「星空米」40㎏を寄附いただきました。

問こども教育課☎ 74-0037

妙高警察署からのお知らせ

問妙高警察署☎ 72-0110

●ストップ！海外からの詐欺電話

特殊詐欺の多くは国際電話からかかってきます。無料で発着信を停止できるサービスを活用し、被害を防ぎましょう。 申・問国際電話不取扱受付センター☎ 0120-210-364（オペレータ：平日9～17時、自動音声：年中無休）※書面で申し込む場合は、妙高警察署にお越しください

●横断歩行者妨害は重大な交通違反です！

信号のない横断歩道では、歩行者がいれば車は必ず止まらなければなりません。横断歩道で歩行者が犠牲となる交通事故が後を絶ちません。「急いでいた」「気づかなかった」では済みません。

●妙高警察署管内の人身交通事故発生状況【5月末現在】

発生件数13件（前年比＋2件）死者数0人（前年比±0人）負傷者数18人（前年比＋5人）

●妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況【5月現在】

SNS型投資・ロマンス詐欺　1件　被害額5200万円（前年被害　特殊詐欺なし、SNS型投資・ロマンス詐欺　2件　被害額1億3521万円）

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
司法書士無料法律相談会	土地や家屋の登記、相続などの問題	①7月9日㈬②8月13日㈬13時30分～15時30分	市役所相談室	①7月4日㈮まで②8月8日㈮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	借金返済や訪問販売などの問題	①7月13日㈰②8月10日㈰13～16時	市役所相談室	①7月8日㈫まで②8月5日㈫まで	市民税務課☎ 74-0042
特設人権相談会	離婚などの家庭内問題、近隣トラブルなどの人権問題	7月10日㈭9時30分～12時30分	妙高保健センター	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	7月11日㈮10～12時	妙高保健センター	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	7月23日㈬9時～12時30分	ハローワーク妙高	7月22日㈫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	7月25日㈮13～17時	まちなか交流プラザ（さん来夢あらい1階）	7月9日㈬～15日㈫	市社会福祉協議会☎ 72-7660
「司法書士の日」に因む司法書士無料相談	市民生活一般に関する法律相談	8月4日㈪	県内司法書士事務所（営業時間内）	事前に電話で問い合わせ	県司法書士会事務局☎ 025-244-5121

掲載広告募集中！

市報みょうこうで企業情報や商品PRをしませんか？

この枠1回の掲載で1万2000円

詳しくは総務課へお問い合わせください ☎74－0004

〈広告〉

当社スタッフがお迎えにお伺いさせていただきます。

新井へいあん ☎0255-72-7711 妙高市田町1丁目1-10

〈広告〉

第１回みょうこう市民まつり

市制施行 20 周年を契機に「あらいまつり」をリニューアル！「みょうこう市民まつり」として開催します。「みんながやりたい、叶えたいを応援するまつり」をコンセプトに、各団体が力を合わせてまつりを盛り上げます。

［開催日時］ **8月2日(土) 11時～20時30分**

［会　　場］ 朝日町通り・下町周辺

［内　　容］ ＜朝日町会場＞
・屋台村…11 ～ 17 時
・水合戦…11 時～ 13 時 30 分
（その他ステージパフォーマンスを開催）
＜下町会場＞
・大綱かつぎ＆太鼓パフォーマンス
…18 ～ 19 時
・花火大会…19 時 30 分～ 20 時 30 分

［そ の 他］・イベントの内容は変更となる場合があります
・イベントの詳細、交通規制については、市ホームページで随時更新します

詳しくはこちらから▶

問い合わせ…妙高市民まつり実行委員会事務局（観光商工課内）　☎ 74-0019

市制施行20周年記念事業「NHKのど自慢」

市制施行 20 周年を記念し、「NHK のど自慢」を開催します。“あなたの街の、みんなのステージ”をテーマに、皆さんの歌声を全国にお届けします。皆さんの参加をお待ちしています。

［公開収録］ **9月7日(日) ▷開場…11時 ▷開演…11時50分**

［予 選 会］ **9月6日(土) ▷開会…12時 ▷結果発表…17時30分頃予定**

［会　　場］ 市文化ホール

［出演予定］ 予選を通過した皆さん（約 20 組）
＜ゲスト＞細川たかしさん、渡辺真知子さん
＜司会＞二宮直輝アナウンサー

［申　　込］ 出場・観覧ともに、NHK サイトの専用フォームから申し込み（電話や郵便はがきは不可）
※注意事項などの詳細は、NHK または市ホームページをご確認ください

［申込締切］ ＜出場＞7月24日(木)　＜観覧＞8月7日(木)

市 HP ▶

申し込みはこちら▶（出場・観覧）

細川たかしさん

渡辺真知子さん

問い合わせ…NHK 新潟放送局　☎ 025-230-1616（平日 10 ～ 18 時）
生涯学習課 文化振興係　☎ 74-0035

国民健康保険に関するお知らせ

■ 国民健康保険税について

令和７年度の保険税納税通知書を７月中旬に発送します。

＜令和７年度の改定内容＞

①被保険者間の保険税負担のバランスを考慮し、一部の課税限度額の引き上げを行いました

▶保険税率及び課税限度額　※税率の変更はありません

区分		税率等（変更なし）	課税限度額
基礎課税分	所得割	9.49%	66 万円 （改定前：65 万円）
	均等割	1万 5600 円	
	平等割	1万 9500 円	
後期高齢者支援金等分	所得割	4.20%	26 万円 （改定前：24 万円）
	均等割	6900 円	
	平等割	8600 円	
介護納付金課税分 （40 ～ 64 歳の加入者）	所得割	2.89%	17 万円 （変更なし）
	均等割	1万 800 円	

②経済動向を踏まえ、物価の上昇に対応するため軽減の対象となる所得の引き上げを行いました
（５割、２割軽減対象者の拡大）

＜保険税の軽減・減免制度＞（※がついている制度は申請不要）

▶低所得者に対する軽減制度※

世帯主と被保険者の総所得金額が一定額以下の場合は、均等割及び平等割が軽減（７割、５割、２割）されます。

（軽減の判定には、収入がないかたや遺族年金・障害年金収入のみのかたについても収入確認が必要となります。健康保険課または各支所で市県民税申告の手続きをしてください）

▶未就学児に係る均等割額の軽減制度※

未就学児に係る均等割額は、半額に軽減されます。

▶産前産後期間の軽減制度

出産（予定）日が属する月の前月（多胎妊娠は３か月前）から翌々月までの４か月分（多胎妊娠は６か月分）の対象者の所得割及び均等割の全額が軽減されます。

手続き方法➡妊娠届出時に申請方法をご案内します。

▶非自発的失業者に対する軽減制度

会社の倒産、解雇などで退職し国民健康保険に加入するかたは、所得割が軽減されます。

手続き方法➡雇用保険受給資格者証もしくは雇用保険受給資格通知を持参の上、市役所または各支所に届け出てください。

▶後期高齢者医療制度への移行に伴う減免制度

会社の健康保険などの加入者が 75 歳になり、後期高齢者医療制度へ移行することに伴い、新たに国民健康保険に加入する被扶養者（65 ～ 74 歳）の税額が世帯の所得状況に応じて減免されます。

手続き方法➡国民健康保険加入手続きの際に届け出てください。

▶その他

災害被災者、生活困窮者に対する減免制度などがあります。

■資格確認書・資格情報のお知らせの交付について

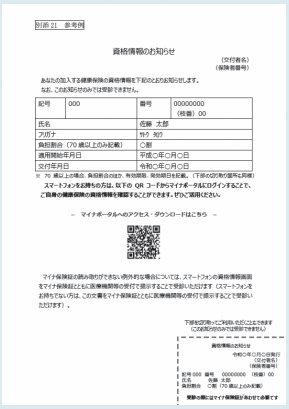
国民健康保険

現在お使いの「健康保険証」、「資格確認書」また「資格情報のお知らせ」は、7月31日に有効期限を迎えます。従来の健康保険証は令和6年12月2日以降発行していませんので、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中旬に郵送します。

資格確認書

・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていないかたに交付するものです
・今までの保険証と同様に、医療機関などを受診する際は資格確認書を提示してください

資格情報のお知らせ



・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしているかたに交付するものです
・マイナ保険証を利用して受診してください
（マイナ保険証…健康保険証として利用できるよう登録したマイナンバーカードのこと）
※介護が必要なかた、障がいがあるかたなどは、申請いただくことで「資格確認書」を交付します
※「資格情報のお知らせ」だけでの受診はできません。医療機関などでマイナ保険証が利用できない場合にマイナ保険証といっしょに提示してください

後期高齢者医療保険

令和7年度は、「保険証」または「資格確認書」の有効期間が満了するかたに「資格確認書」を送付します。マイナ保険証での受診が難しい場合は、「資格確認書」で医療機関などを受診できます。

マイナ保険証をご利用ください

○マイナ保険証のメリット

・高額療養費制度における限度額を超える一時支払が不要となります
・e-Taxによる確定申告の際、マイナポータルからの医療費控除を自動入力できます
・医師や薬剤師が過去の薬や健診の情報を確認でき、より適切な医療が受けられます
・就職や転職、引越しをしても、引き続き保険証として利用できます（加入・脱退の手続きはこれまでどおり必要です）

○マイナ保険証はマイナポータルのほか、医療機関・薬局窓口、セブン銀行ATM、市健康保険課窓口で利用登録が可能です

マイナンバーカードの健康保険証利用について ▼

資格確認方法について ▼

問い合わせ…健康保険課 国保・医療年金グループ　☎74-0014（国民健康保険）
☎74-0056（後期高齢者医療制度）

～若い世代からの健康づくり～「プレコンセプションケア」を知っていますか？

「プレコンセプションケア」とは、男女を問わず若い世代から将来のライフプランを考えながら、自分たちの生活や健康に向き合うことです。将来の自分が健康になるだけでなく、健やかな妊娠や出産、生まれてくる子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。また、妊娠や出産を考えていないかたも、この取組を行うことは、将来、健康で豊かな人生を送ることに役立ちます。

■ Q&A ～プレコンセプションケアってなに？～

Q1 **プレコンセプションケアは「若い世代」や「妊娠・出産」を考えている人が取り組むもの？**

A1 プレコンセプションケアは「若い世代」や「妊娠・出産」に焦点が当たっていますが、長い人生を健康的に過ごすための健康管理は年齢や性別を問わずたいせつです。そのため、若い世代だけでなく幅広い世代のかたが対象になります。

Q2 **どんな取組をすればいい？**

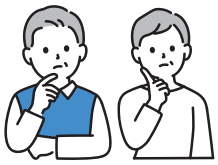
A2 定期的な健康診断の受診や、バランスの良い食事と適度な運動、禁煙・禁酒、ストレスの軽減など生活習慣の見直しや心身のケアに取り組むことが推奨されています。

Q3 **中高生で取り組むのはまだ早い？**

A3 男女ともに、思春期に正しい知識と健康習慣を身につけることは、体や心の健康を守るために役立ちます。そのため、「早すぎる」ということはありません。中高生から正しい知識と習慣を身につけることは、未来の自分のためにとてもたいせつなことです。

Q4 **親世代には関係がない？**

A4 親世代が健康に気をつけた生活を送ることは、家族全体の健康意識が高まり、子どもたちに良い影響を与えます。また、正しい知識を得ることは、将来、ご自身の子どもなどが妊娠を望んだときに的確なアドバイスをすることができます。そのため、プレコンセプションケアは親世代にとってもたいせつです。



～プレコンセプションケアの理解を深めるために～

■ 講演会を開催

プレコンセプションケアについて（市HP）

【日　時】 7月12日（土）
○第1部：14時～15時30分　○第2部：16時～17時30分

【会　場】 新井総合コミュニティセンター　2階　大会議室

【内　容】 ○第1部：「妊娠適齢期とプレコンセプションケア」（基礎を学ぶ）
○第2部：「プレコンセプションケアの必要性と人口減少に対する戦略」（知識や理解を深める）

【講　師】 齊藤　英和 先生　（医療法人社団英賢会 梅ヶ丘産婦人科 ART センター　センター長）

【その他】
・第2部は専門職向けとなっていますが、一般のかたも参加できます
・参加は第1部または第2部のみ、両方の部のどちらも可能です
・年代問わずどなたでも参加いただけます

【申　込】 7月10日（木）までに電話またはメールで健康保険課へ申し込み

問い合わせ…健康保険課 健康づくりグループ　☎74-0013
✉kenkohoken@city.myoko.niigata.jp

元気なよい子に

出生

保護者（地区）	あかちゃん
石野　毅・優希（小出雲３）	男子・湊大（みなと）
松井　優介・瑶真紀（小出雲３）	女子・優藍羽（ゆらは）
松井　優介・瑶真紀（小出雲３）	女子・楓優里（ふうり）
髙橋　陸・未帆（中央町）	女子・桜凪（さな）
廣瀬　恭平・美紅（十日市）	男子・叶翔（かなと）
櫟　翔太・夏美（乙吉）	男子・真翔（まなと）
冨永　裕介・晴美（五日市）	女子・紘華（いとか）
川井　淳・優花（田口）	女子・梨里花（りりか）
川井　淳・優花（田口）	女子・梨央奈（りおな）
氏本　貴仁・明公美（関山）	女子・楓莉（ふうり）
氏本　貴仁・明公美（関山）	女子・仁葉（ひとは）

ごめい福を祈ります

死亡

氏名	年齢	地区
羽賀　　等	（７６歳）	下町
横山　　守	（７３歳）	東雲町
保坂　テル子	（８８歳）	白山町１
中戸川　喜久代	（８７歳）	白山町２
瀬戸　喜久治	（９１歳）	白山町３
山本　理恵	（４８歳）	白山町３
福田　スミ子	（９１歳）	田町２
堀　　謙三	（９６歳）	石塚町２
岩澤　幸子	（８６歳）	美守１
長藤　美智子	（６７歳）	東陽町
岡田　トミ子	（９８歳）	西菅沼新田
青山　和子	（８９歳）	志
綿貫　利江	（８７歳）	志
田野　清氏	（９１歳）	志
岡本　靜子	（９８歳）	志
近藤　カツミ	（９０歳）	籠町
橋本　浩一	（８５歳）	五日市
佐藤　　博	（６９歳）	除戸
池田　和子	（９２歳）	上新保
下鳥　マツオ	（９６歳）	上新保
梅澤　義一	（９０歳）	西条
浅野　　章	（８７歳）	吉木
亀井　　昇	（８２歳）	下濁川
堀川　喜代治	（９４歳）	小局
市村　信子	（８４歳）	上馬場
山崎　シン	（８６歳）	栗原１
内田　英一	（８３歳）	柳井田町３
小島　ユキ子	（８６歳）	小原新田
清水　一美	（９２歳）	大原新田
竹田　民樹	（９１歳）	杉野沢
岡田　ヨシエ	（９６歳）	関川
白石　ヨシ	（１０７歳）	関川
望月　茂代	（８９歳）	関川
宮下　　進	（９３歳）	二俣
相羽　義彦	（８１歳）	赤倉
渡邊　キミ	（８８歳）	関山
加藤　　進	（７７歳）	関山
関　　隼一	（８１歳）	関山
笹川　マサエ	（９１歳）	関山
飯吉　俊夫	（９３歳）	葎生
長﨑　ミイ	（９９歳）	東四ツ屋新田

※５月１６日から６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

～読んで涼しくなる～

図説怪異百物語　…湯本　豪一
怪異の民俗学１～８　…小松　和彦
日本怪異幽霊事典　…朝里　樹
海の怪　…鈴木　光司
新潟の怖い話　…寺井　広樹

～新しく入った本（児童書）～

新ざんねんないきもの事典…高橋書店
水のかたち　…増村　征夫
世界のスゴイ彫刻　…佐藤　晃子
うたものがたり　…いまむらあしこ
ぶたのしっぽ　…海緒　裕
ふしぎなつうがくろ　…花里　真希
おばけかいだん　…尾崎玄一郎
いしころかくれんぼ　…たなかしん
じゃないものさがし　…中垣ゆたか
ひげじいさん　…長谷川義史
おにぎりぱく！　…はらぺこめがね
こころのあな　…リンジー・ボニヤ

―新横綱が中高時代を過ごした―
『大の里を育てた
〈かにや旅館〉物語』
小林　信也　著
集英社インターナショナル　刊

―鉄道入門の決定版！―
『めざせ鉄道博士！
日本全国鉄道路線地図』
地図情報開発　編
永岡書店　刊

～新しく入った本（一般書）～

図説豊臣秀長　…河内　将芳
読んではいけない　…森永　卓郎
憲法事件を歩く　…渡辺　秀樹
自分で自分の介護をする本…小山朝子
科学メガネ読本　…池内　了
おにぎりは味方です　…瀬尾　幸子
つつむ料理　…長尾　明子
フラット登山　…佐々木俊尚
乱歩と千畝　…青柳　碧人
嘘と隣人　…芦沢　央
夜と霧の誘拐　…笠井　潔
ふたり腐れ　…櫛木　理宇
ニンジャ　…今野　敏
真実の幻影　…堂場　瞬一
あの子と〇　…万城目　学
フジコの十ヶ条　…真梨　幸子
生きる言葉　…俵　万智
仕事は楽しいかね？　…ﾃﾞｨﾙ・ﾄﾞｰﾃﾝ

※妙高高原図書室・妙高図書室は７月14～21日まで休館です。

最新情報はこちらからも▶
※13日閉館後からシステム更新のため蔵書検索できません

※更新後の蔵書検索は８月号でお知らせします。

問い合わせ先：図書館本館（７月13日まで）　℡ 72-9415
生涯学習課（７月14日から）　℡ 74-0034

〈現在の図書館〉
◀７月13日まで開館します。長い間ご利用いただきありがとうございました

編集・発行 妙高市企画政策課
〒944－8686 新潟県妙高市栄町5番1号
☎0255-72-5111 ファクス0255-72-9841
https://www.city.myoko.niigata.jp
E-mail koho@city.myoko.niigata.jp

印刷（株）ケーナール

妙高のキラリ人

輝く☆まち・企業・人

このコーナーでは、市がんばる企業応援補助金など公的支援を受けて、どこかにキラリと光る魅力を持った、市内の企業などで働く「キラリ人」を紹介します。

◀商工業関連の補助金・助成金

市がんばる企業応援補助金を受けて、令和6年1月にM・brightがオープンしました。

M.bright（エム ブライト）
北村 麻弥（まや）さん（37歳）

高柳の穏やかな住宅街にひっそりとたたずむ、癒やしの時間を紡ぐプライベートサロン「M・bright」は、北村麻弥さんが、長い年月をかけて思い描いてきた夢のかたちです。

ムダ毛の処理で肌荒れに悩んでいた20代の頃、初めて脱毛を体験した北村さんは、その効果に深く感動したそうです。

「私が感動したあの体験を、今度は誰かに届けたい。同じように悩んでいるかたの力になりたい」との思いから自宅兼サロンを開業しました。

サロンのこだわりは、完全プライベート空間。他のお客様と顔を合わせることなく、リラックスして施術が受けられます。営業時間は10時から22時まで。

「子どもを寝かせた後の時間は、自分のために使いやすい。私がそうだったように、少しのスキマ時間でも来てもらえるようにしたかった」。自らの経験をもとに、子育てに忙しい母親たちが利用しやすいようにと、夜間営業のスタイルを取り入れました。また、美肌脱毛機器を導入していて、脱毛しながら肌がきれいになることも売りの一つです。

「効果が目に見えるから、喜んでくださるかたが多いですね」と北村さん。

「お客様がここに来てよかったと安心して思ってもらえる、そんな場所を目指しています」。

やりたかったことに勇気を持って踏み出し、自らの手で形にしたお店。思いが詰まったその場所は、今日も多くのかたたちの「きれいになりたい」という気持ちに、そっと寄り添っています。

【M.bright】
- 所在地 妙高市高柳
- 営業時間 10～22時
- 定休日 不定休(営業カレンダー)による
- 予約 LINEから

▲LINE ▲Instagram

編集後記

暑さが本格的になってきた7月。市内では七夕まつりやキャンプ、生き物探しなど、野外で楽しめるイベントが目白押しです。取材を通して参加者の笑顔にふれるたび、梅雨のジメジメとした気持ちも吹き飛ばせそうです。一方で、この時期は水害が発生しやすくなる季節でもあります。今月号の特集は「7・11水害から30年」。節目の年にあたり、当時の写真とともに振り返ります。経験されたかたもそうでないかたも、この機会に水害についてあらためて考えてみませんか。（蘭）

人口の動き

令和7年6月1日現在 ※（ ）は前月との比較

総人口	2万9084人	(-100)
男性	1万4289人	(-59)
女性	1万4795人	(-41)

＜人口の増減内訳＞

出生	9人	転入	49人
死亡	49人	転出	109人

世帯数 1万2289世帯(-42)