vol.259
市報

# みょうこう



## 懐かしい笑顔で再会

10月
2026

特集　令和8年度　妙高市二十歳のつどい

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

特集
令和８年度
妙高市
二十歳のつどい

# 二十歳のつどい
# Next chapter
## ～二十歳から始まる新しいストーリー～

**DATA**

対象者 311人
出席者 201人
実行委員 16人

20歳を迎えた市民・市内中学校卒業者を対象とした「二十歳のつどい」を８月９日に市文化ホールで開催しました。思い思いのスーツや華やかなドレスに身を包んだ参加者は、久しぶりに会う友人との再会を喜び合いました。



参加者を代表して、春秋波聖（はっさん）さんが「多くの出会いの中で葛藤しながらも、自分の経験がいつか誰かの力になると信じて立ち向かっていく。これまで支えてくれたかたがたへの感謝を胸に、今後は社会の一員として誰かを優しく支えられる存在を目指します」と誓いの言葉を述べました。

式典後は、新井ふれあい会館で立食パーティーとビンゴ大会を開催。楽しみながら、旧友との会話に花を咲かせ、和やかなひとときを過ごしました。

新井・妙高・妙高高原の３中学校出身者から選ばれた、二十歳のつどい企画実行委員会の皆さんが式典の準備・司会進行を務めました。


実行委員の皆さん



## 2005年のトレンド・出来事

**流行語**
「小泉劇場」「想定内（外）」

**音楽**
修二と彰「青春アミーゴ」

**映画**
「ハリー・ポッターと炎のゴブレット」

**テレビドラマ**
「電車男」「花より団子」

**できごと**
つくばエクスプレス開業

**妙高市のできごと**
「妙高市」誕生

# Photo Report

豪華景品がズラリ！
ビンゴ大会で盛り上がりました























## 二十歳の声

**Q. 今一番ハマっていることは？**

A. 麻辣湯

A. 桃を食べること、カラオケ

A. いまはドイツ哲学やドイツ詩に夢中です

**Q.10 年後どうなっていたい？**

A. 自分の好きな仕事をし、自立と自律をしている人になっていたい

A. 地元で働きたい

**Q.20 代のうちにやりたいことは？**

A. 好きなことが仕事につながるように資格や色々な挑戦をしたい

A.10 都道府県以上に旅行する

**Q. 妙高の好きなところは？**

A. 自然豊か、人が温かく安心感がある

A. 国道・県道から少し離れた市街のしずけさ








## 音楽で深める障がいへの理解
### みんなでつくる やさしいまちフェス

8月28日に市文化ホールで開催されました。地域共生社会フォーラム実行委員会が主催し、昨年に引き続き2回目の開催となりました。はじめに、三条市出身で、国連合唱団平和コンサート親善大使に就任したシンガー・ソングライターの佐藤ひらりさんが登場。会場を美しい歌声で包みました。続いて、長崎県を拠点に活動する障がい者和太鼓集団「瑞宝太鼓」が迫力ある演奏を披露。力強い太鼓の音が響き渡りました。後半にはひらりさんと瑞宝太鼓によるスペシャルコラボも行われ、来場者は、心のこもった音楽を楽しみながら、障がいについての知識と理解を深めました。

①透き通る歌声で会場を魅了する佐藤さん
②あいさつをする田中里香実行委員長と手話で通訳する手話通訳者
③息の合った圧巻のパフォーマンスを魅せた瑞宝太鼓



## 水しぶきと歓声響くつかみ取り
### 万内川砂防公園サマーフェスティバル

8月8日に万内川砂防公園で開催され、約1000人の来場者でにぎわいました。毎年人気のニジマスのつかみ取りには約350人が参加し、子どもから大人まで夢中で魚を追いかけていました。ニジマスを見事に捕まえると歓声が上がり、笑顔があふれていました。また、紙芝居や昔あそびゲームのほか、登録有形文化財めぐりツアーなども行われ、それぞれが夏を満喫していました。




## 自然の中で特別な思い出づくり
### 夏休み親子ワーケーション

市グリーン・ツーリズム推進協議会が主催し、8月23～25日の3日間、首都圏に住む小学生の親子を対象に開催されました。親はMYOKO BASE CAMPで仕事を、子どもは国立妙高青少年自然の家で源流体験やクラフト体験などを行いました。クラフト体験には首都圏の子ども5人と地元の子ども10人が参加。子どもたちは、自然豊かな妙高で普段なかなかできない体験を楽しみました。

※この記事は、市役所へインターンシップで来た島根大学大学院の武藤祥世さんが取材・編集したものです

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、右の二次元コードからご覧ください。

## 6 班がまちづくりの提案を発表
### 高大連携まちづくりシンポジウム

8 月 29 日に市役所で開催しました。7 月 30 日～8 月 1 日の 3 日間、新井高校の生徒と麗澤大学・筑波大学・長野大学・松本大学・立正大学・國學院大學の学生が地域課題である「街なかのにぎわい創出」「地域産品の開発」をテーマに、6 班に分かれて市内でフィールドワークやワークショップを行いました。3 日間の取組を通して、班ごとに高校生が大学生とともに提案をまとめ、その提案を市民の皆さんに向けて発表しました。来場者投票で選ばれた 2 班は今後、提案の実行を進め、提案と実行の成果を麗澤大学と筑波大学で開催されるシンポジウムで発表する予定です。



①



③


②

①提案の実現に向け、熱意を込めて発表する新井高校生
②高校生・大学生と山﨑健太郎氏（㈱山﨑建設）によるクロストークも開催。これからの妙高について意見を交わしました
③参加した新井高校生・大学生と記念撮影




## 姉妹都市どうしの国際交流に期待
### スロベニア大使が妙高市を表敬訪問

8 月 19 日に市役所を訪問しました。妙高市は、スロベニア共和国スロヴェニ・グラデッツ市と国際姉妹都市協定を結び、交流を続けています。当日は、城戸市長らが横断幕や小旗を掲げてユーリ・リフェル駐日スロベニア大使（写真左から 2 人目）を歓迎。その後、城戸市長とこれまでの交流活動を振り返るとともに、今後の新たな交流活動について意見交換を行いました。



## 雨にも負けず 28 チームが大奮闘
### 第 11 回水合戦

8 月 29 日に道の駅あらいで開催されました。小学生 3～5 人で編成された 28 チームが出場し、熱戦を繰り広げました。キャラクターに扮したり、カラフルな衣装を身にまとったりと、それぞれが気合いの入った格好で参加。仲間と声を掛け合いながら、水風船を投げ合いました。終始雨が降るなか、会場には歓声が響き、天候に負けない、熱い 1 日となりました。

＼職員数・給与・服務などの情報をお知らせします／

# 妙高市人事行政の運営等状況

この公表は、地方公務員法第58条の2及び妙高市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例の規定に基づき、人事や給与などの公平性、透明性を高めるため、人事行政の運営などの状況をお知らせするものです。

▲妙高市人事行政の運営等の状況

## ＜職員の任免と職員数に関する状況＞

### 採用者の状況

| 職種 | 区分 | 令和7年度 | 令和8年度 |
|---|---|---|---|
| 一般事務職 | 上　級 | 2人 | 2人 |
| | 初　級 | 1人 | 3人 |
| | 社会人 | 7人 | 4人 |
| 保健師 | | 1人 | 0人 |
| 保育士 | | 5人 | 2人 |
| その他 | | 2人 | 2人 |
| 合　計 | | 18人 | 13人 |

### 退職者の状況

| 令和7年度 |
|---|
| 12人 |

### 定員管理計画

第7次妙高市定員管理化計画（R7-R11）の数値目標と実績

| 年度 | 職員数 | | 年度 | 職員数 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 計画 | 実績 | | 計画 | 実績 |
| 令和7年度 | 315人 | 315人 | 令和10年度 | 320人 | — |
| 令和8年度 | 319人 | 312人 | 令和11年度 | 323人 | — |
| 令和9年度 | 319人 | — | — | — | — |

## ＜職員の給与の状況＞

### 人件費・職員給与費の状況（令和7年度普通会計決算）

| 歳出額 | 人件費 | 人件費率 |
|---|---|---|
| 232億3371万円 | 33億3152万円 | 14.3% |
| 職員数 | 一人あたり職員給与費（年間） | |
| 298人 | 578万円 | |
| 給与費 | | |
| 給料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 |
| 11億1320万円 | 1億5301万円 | 4億5694万円 |

※職員手当：退職手当を除く

### 職員の平均年齢、平均給料月額等の状況

R8.4.1現在

| 区分 | 平均年齢 | 平均給料月額 | 平均給与月額 |
|---|---|---|---|
| 一般行政職 | 43.3歳 | 32万9202円 | 37万9750円 |
| 技能労務職 | 54.9歳 | 31万6150円 | 33万8546円 |

※**平均給与月額**：給料月額と毎月支払う手当（扶養手当、住居手当、時間外勤務手当など）の合計平均額

### 職員の初任給・経験年数別平均給料月額の状況

R8.4.1現在

| 経験年数 | 一般行政職 | | 技能労務職 |
|---|---|---|---|
| | 高校卒 | 大学卒 | 高校卒 |
| 初任給 | 20万　300円 | 23万2000円 | 19万8200円 |
| 10年 | 25万8100円※ | 27万1000円 | − |
| 15年 | 27万9950円 | 30万4650円 | − |
| 20年 | 30万850円 | 32万5500円※ | − |

※印：該当者がいないため、モデル給料を掲載

### 特別職の給与・報酬の状況

R8.4.1現在

| 区分 | 給料月額 | 区分 | 報酬月額 |
|---|---|---|---|
| 市長 | 83万8400円 | 議長 | 37万7600円 |
| 副市長 | 63万1400円 | 副議長 | 30万8000円 |
| 教育長 | 55万5400円 | 議員 | 29万4300円 |

## ＜職員の勤務時間その他の勤務条件の状況＞

### 休暇の取得状況

| 令和7年平均取得日数 | 令和7年度取得者数 | | |
|---|---|---|---|
| 年次有給休暇 | 介護休暇 | 育児休業 | 療養休暇 |
| 1人あたり10日3.9時間 | 0人 | 11人 | 13人 |

## ＜職員の分限と懲戒処分の状況＞（令和7年度）

**分限処分の状況**
心身の故障：5人

**懲戒処分の状況**
戒告：4人

**営利企業などの従事許可**
農業・町内会役員など：22人

## ＜公平委員会の業務の状況＞（令和7年度）

**勤務条件に関する措置の要求状況**
2件

**不利益処分に関する審査請求の状況**
0件

## ＜妙高市公益通報取扱状況＞（令和7年度）

**妙高市職員の公益通報に関する要綱第9条の規定に基づく公表**
1件

問い合わせ…総務課 人材育成係　☎74-0003

いざというときにのために

# 知って安心 成年後見制度

**～判断能力が不十分なかたの生活と権利を守ります～**



成年後見制度は、認知症、知的障がいや精神障がいなどの理由によって、日常生活での契約や手続きなどを一人で行うことが難しい人を支援する制度です。「一人で決めることに不安がある」「手続きが心配」という人は、成年後見制度の利用を考えてみてはいかがでしょうか。

▲詳しくはこちら

## どんな支援を受けられるの？

### 医療・介護サービスを利用するとき

**●手続きや契約のサポート**
サービスの契約や、本人に代わる各種手続き

**●入退院・入退所の手続き**
病院や施設の手続きのサポート



### お金の支払いや管理が必要なとき

**●お金の支払いサポート**
税金や公共料金などの日常的なお金の出し入れ

**●買い物の相談・トラブル対応**
「本当に必要か」の相談や、だまされて買ったときの契約取り消し手続き

**●家や資産の管理・処分**
預貯金の安全な管理や、自宅・土地の売却に関する相談

### 定期的な訪問による見守り

**●暮らしの確認**
定期的に訪問し、生活状況や今後の希望を確認



### 【お手伝いできないこと】

×食事や掃除などの家事、日常の買い物



×日々の話し相手



×手術の同意、身元保証人



## どうやって利用するの？

### ① まずは相談窓口へ

市の窓口（福祉介護課地域包括支援係）や市社会福祉協議会へご相談ください。必要書類や書き方など、ていねいにお手伝いします。



### ② 家庭裁判所へ申立てをする

必要な書類や手数料をそろえ、家庭裁判所に申立てをします。

＜主に必要な書類＞
・申立書　・医師の診断書
・住民票　・戸籍など




### ③ 成年後見人などが決まる

家庭裁判所が、ご本人の状態や希望などをふまえて後見人（親族や弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家）を選びます。



### ④ 利用開始

申立てから利用開始までは、およそ１～４か月程度が目安です。



「自分や家族は対象になるのかな？」「何から始めればいいの？」といった、ちょっとした疑問や不安だけでも大丈夫です。まずはお気軽にご相談ください。

問い合わせ…福祉介護課 地域包括支援係　☎74-0017、市社会福祉協議会　☎72-7660

## 優良・優秀運転者表彰

表彰を希望するかたは申請を行ってください。

対表彰区分（10 ～ 50 年）以上の運転経歴があり、その期間中、交通事故・交通違反がないかた

内▶優良運転者（10 年表彰）…地区連名表彰　▶優秀運転者（20 年、30 年、40 年、50 年表彰）…県連名表彰

申 10 月 20 日㈫から 12 月 4 日㈮までに申請書を妙高地区交通安全協会へ提出してください。申請書は妙高地区交通安全協会（妙高警察署内）または市環境生活課・各支所にあります

他申請には自動車安全運転センターが発行する「無事故・無違反証明書」が必要です。ただし、妙高地区交通安全協会の会員は、協会が代理申請します。申請書中にある委任状に必要事項を記入・押印してください

問妙高地区交通安全協会☎ 73-8700

## 高齢者予防接種費用助成

時 10 月 1 日㈭～令和 9 年 3 月 31 日㈬

対接種日時点で市内に住民登録があり、次に該当するかた　① 65 歳以上のかた ② 60 ～ 64 歳のかたで心臓、腎臓、呼吸器の機能障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、かつ身体障害者手帳 1 級に相当するかた

内高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

¥▶インフルエンザ…1650 円

▶コロナウイルス…5000 円

他事前に医療機関へ予約が必要

問健康保険課☎ 74-0013

# 助成・補助 減免制度

## 農地の集約化、多用途利用米の団地化を支援

農地の集約化や多用途利用米の団地化による生産性・収益性の向上を支援します。

【担い手集約タイプ】

対農地中間管理機構からの転貸などにより集約化を行う担い手

内▶交付単価…2 万円 /10a

【多用途利用米団地定着タイプ】

対多用途利用米の新たな団地形成や団地面積の拡大を行い、定着に取り組む生産者

内▶交付単価…2 万円 /10a

【共通事項】

申 11 月 13 日㈮までに申請書類を提出

問農林課☎ 74-0027

# 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
■料金の記載がないものは無料
■申込の記載がないものは申込不要

# 募集

## 移住者交流会参加者

時 10 月 25 日㈰ 10 ～ 12 時

会 MYOKO BASE CAMP

対妙高市に移住または U ターンされたかた

内お茶会　定 10 人

¥ 1 人 1000 円

申 10 月 21 日㈬までに電話またはメールで申し込み

問地域共生課☎ 74-0064







〈広告〉



〈広告〉

## 綿布の拠点回収にご協力ください

市は綿布の拠点回収を通年で行っています。回収した綿布は福祉作業所「りんどうの里」でウエス（機械の作業布）に加工しています。

▶対象品…カバー、タオル、洋服、Tシャツ、肌着、デニムなどで綿が30%以上含まれているもの。また、洗濯をしてから出していただくようお願いします

▶回収場所…市役所、各支所、あらい再資源センター、新井ふれあい会館、妙高高原ふれあい会館、ナルス関山店。また、りんどうの里に直接、持ち込むことも可能です

問環境生活課☎ 74-0031

## 廃棄物の野焼きは禁止 不法投棄は犯罪です

家庭ごみなどの廃棄物の野焼きは、ダイオキシン類の発生や火災・煙害・悪臭など周囲に迷惑がかかるため、廃棄物処理法で禁止しています。また、不法投棄は犯罪行為です。

野焼き・不法投棄すると、5年以下の懲役もしくは、1千万円以下の罰金、または両方が科せられる場合があります（法人は3億円以下の罰金）。

ごみは適正に処分し、自分の土地は草刈りなどをして不法投棄等をされないよう、管理しましょう。

問環境生活課☎ 74-0031

## 年金相談・手続きは事前に電話予約

相談希望日の1か月前から前日までに電話でご予約ください。予約の際は、氏名、基礎年金番号、相談内容などを確認します。

申予約専用☎ 0570-05-4890

他年金の請求手続きに関する来訪相談のみ。インターネット予約も可能

問上越年金事務所お客様相談室☎ 025-524-4115

# 環境

## 処理困難物の拠点回収を行います

市の処理施設では処理できないものの拠点回収を行います。

時 11月7日㈯9～11時

会▶新井会場…㈲川村商店中川工場の敷地内（中川1-27）

▶妙高会場…妙高ふれあいパーク（大字米島新田61）

▶妙高高原会場…㈲宇田商事工場の敷地内（大字田切134）

対市民

内▶処分できるもの…消火器、タイヤ、スキー・スノーボード、耐火金庫、ベッドマット・マットレス（スプリング入り）・塩化ビニール製品

¥ホームページにて処理料金をお知らせします。当日、会場で現金でお支払いください

問環境生活課☎ 74-0031

## 農作物被害防止のための電気柵貸出要望受付

対①国交付金…3戸以上で設置・共同管理など（費用対効果要件あり） ②市補助金…地形などにより共同設置が困難、または①の要件を満たさない場合など

¥①原則負担なし ②電気柵購入費の1／3負担

申10月26日㈪までに農林課、各支所へ指定の要望書を提出。要望書は市のホームページまたは農林課、各支所にあり

問農林課☎ 74-0027

# 税・福祉 健康情報

## 献血にご協力を

時 11月1日㈰10～12時、13時30分～15時30分

会東本願寺新井別院（報恩講会場）

内400mlの全血献血

他持ち物…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（運転免許証など）

問健康保険課☎ 74-0056

無料 法律相談 • ご予約受付中！•
2026 11/2 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〉

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〉

## 救命講習

時①11月7日㈯9時～17時30分　②11月15日㈰9～12時
会上越地域消防局
内①上級救命講習：心肺蘇生法（全年齢区分を対象）、止血法、ケガの手当て、搬送法など
②普通救命講習：成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など
定①30人程度　②20人程度　※先着順
申①10月19日㈪～25日㈰
②10月26日㈪～11月1日㈰
問新井消防署☎72-7119

## 人権教育、同和教育講演会

時・会11月2日㈪10時～11時30分（新井小学校）、11月2日㈪13時15分～14時45分（妙高中学校）、11月4日㈬10時～11時30分（新井中学校）、11月4日㈬13時15分～14時45分（妙高高原中学校）　※受付場所はいずれも来校者玄関
対市民
内小中学生といっしょに同和問題を中心とした人権課題について、ユーモアを交えた話が聞けます
▶演題…あることをないことにしない　▶講師…大湾　昇先生（徳島県「絆創膏の会」代表）
申10月23日㈮までに電話または専用フォームから申し込み
問こども教育課☎74-0037または市民税務課☎74-0009

## 陸上自衛隊東部方面音楽隊演奏会

時10月23日㈮18時30分開演
会市文化ホール
内陸上自衛隊東部方面音楽隊による演奏会
申10月12日（月・祝）9時から入場整理券（全席自由）配布開始。妙高市民を対象にお一人様2枚まで、無くなり次第配布終了
▶配布場所…市役所、各支所、市文化ホール（9～17時）
問生涯学習課☎74-0035

## スロヴェニ・グラデッツ高校交流事業　市民交流会

時10月12日（月・祝）15時～
会新井総合コミュニティセンター
内ホストファミリーの感想発表、立食パーティー形式での交流
定50人程度
¥1000円
申10月8日㈭までに電話などで申し込み
問生涯学習課☎74-0035

## 国立妙高青少年自然の家感謝祭

時10月11日㈰9～15時
会国立妙高青少年自然の家
内県内で活動する団体のステージ発表やクラフトなど、さまざまな体験ができます。前日には宿泊者限定で前夜祭もあります
問国立妙高青少年自然の家
☎82-4321

# イベント各種講座

## みょうこう景虎物語「山城の陣」

時10月4日㈰10～14時
会斐太北小学校
内上杉景虎と鮫ヶ尾城をテーマとして、甲冑行列、戦国茶屋（飲食ブース）、景虎を偲ぶ宴（景虎太鼓、保育園児踊り、ダンス、忍者アクションショー、ミニコンサート）、景品ジャンケン大会を行います。
問斐太地区協議会　松木
☎080-1012-3390

## 高田駐屯地創設76周年記念行事

時10月18日㈰9～15時
会高田駐屯地営庭
内記念式典（10～11時）、訓練展示（11時20分～11時40分）、装備品展示・車両体験試乗・ステージイベント（12時30分～15時）
他駐車場なし。公共交通機関、公共駐車場をご利用ください
問陸上自衛隊高田駐屯地
☎025-523-5117

## 第26回サツキ秋季展

時10月31日㈯10～17時、11月1日㈰9～16時
会道の駅あらい
内さつき盆栽を席飾りで約30点展示
問妙高さつき会　池田金次郎
☎72-9608



防犯対策見直しませんか？
空き巣や不審電話の被害が増えています。
ご家庭でできる対策を、地域の電気店がサポートします。
・防犯カメラの設置　・センサーライトの設置
・迷惑電話対策機器のご案内
「どれが必要かわからない…」という方もお気軽にご相談ください。
当社HP URL
無料相談受付中、見積はもちろん無料です！
（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〉

〈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〉

## 9～10月は行政相談月間です

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政に関する苦情や困りごとなどの相談や意見・要望を行政相談会で受け付け、解決のための助言や関係行政機関への通知などを行っています。無料・匿名で相談でき、秘密は厳守されます。また、総務省新潟行政評価事務所「きくみみ新潟」でも電話相談（☎0570-090110）を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

問市民税務課☎74-0009

## 人権擁護委員の退任・委嘱

人権相談や人権啓発活動などに取り組む人権擁護委員の交代があり、これまで務めてきた委員が退任し、新たな委員が法務大臣から委嘱されました。

内▶**退任**…尾島美智恵さん（東田屋新田・令和2年10月1日～令和8年9月30日・2期）

▶**再任**…岩﨑厚子さん（関山・令和5年10月1日から）、竹田靜香さん（関川・令和5年10月1日から）

▶**新任**…田中美恵子さん（中央町・令和8年10月1日から）

問市民税務課☎74-0009

## 介護予防について学ぶ市民公開講座

時11月7日㈯13時30分～15時30分

会新井ふれあい会館　対市民

内全国で介護予防の講演やサポートに奔走する佐藤孝臣氏を講師に迎え、「通いの場（介護予防教室や地域の茶の間）」がもたらす介護予防の効果についてご講演いただきます

申10月30日㈭までに電話で申し込み

問福祉介護課☎74-0017

## 健康相談会

時10月14日㈫9時～11時30分

会市役所　対市内在住のかた

内生活習慣病予防をはじめとした健康全般の相談。相談時間は1人20分程度　申10月13日㈫までに電話で申し込み

問健康保険課☎74-0013

# その他のお知らせ

## 県内最低賃金額の改正と特定最低賃金の適用

県最低賃金額は10月1日㈬から現行の時間額1050円から1108円に改正されます。県内で事業を営む全ての使用者及びその事業場で働く全ての労働者に適用されます。また県特定最低賃金（産業別最低賃金）も一律で1108円が適用されます。

問新潟労働局労働基準部賃金室☎025-288-3504

## 働くカラダのメンテナンス教室

時10月28日㈬13時30分～15時、18時30分～20時

会新井総合コミュニティセンター

対市内在住のかた、市内事業所で勤務しているかた

内健診結果の正しい読み解きかたや取組ポイントを保健師・管理栄養士がお伝えします

他▶**持ち物**…自分の健診結果（最新）、筆記具

問健康保険課☎74-0013

## 市民体力テスト

時10月16日㈮18～20時

会市総合体育館　対市内に在住・在学・在勤で小学生～79歳のかた

内握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び他

申10月13日㈫までに電話または申込フォームから申し込み

他▶**持ち物**…運動のできる服装、室内履き、タオル、飲み物

問生涯学習課☎74-0036

## 県立中央病院病院祭

時10月31日㈯12～16時

会県立中央病院

内▶**講演会**…①「地域医療の課題と中央病院の役割」県立中央病院院長　田部浩行氏　②「人生も写真もネガをポジにするものなんです！」ハービー・山口氏（写真家）

▶**体験・見学**…なりきり医療者体験、放射線科のお仕事紹介など

問県立中央病院庶務課☎025-522-7711

いっしょう、いっしょ
リノベスタ ハセガワ
リフォーム、新築 住まいのことなら何でもご相談ください！
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 玉ねぎ 根切り植え
苗の若返り 病害虫に強くなる 収量アップ
① 根の長さは、3cm に切りそろえる
② 植付けは 白い部分の半分、まっすぐに植える
ポイント：植穴（人差し指）深さ 5cm 直径 1cm

10/31㈯・11/1㈰ 商談会 開催予定
2027 除雪機予約
購入・入替 相談受付中
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
(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

〈広告〉　〈広告〉

## ハローワーク妙高の利用環境がリニューアル

求人検索端末をタブレットに刷新し、よりスムーズに検索できるようになりました。

問ハローワーク妙高☎ 73-7611

## 10 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㈭～ 30 日㈮　②飛行訓練：1 日㈭～ 30 日㈮土日祝日除く　③射撃等訓練：16 日㈮、20 日㈫～ 27 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

## シルバーショップなごみがリニューアルオープン

さん来夢あらい内にシルバーショップなごみが移転･拡大され、新たな交流拠点としてオープンしました。

日用品の販売やカフェスペースに加え、新たに認知症予防のためのゲームブースの設置や介護予防教室を開催するなど、多世代が立ち寄れる場所となっています。

時開店時間：9 ～ 15 時

会さん来夢あらい内（朝日町 1-10-3）

問市シルバー人材センター ☎ 72-0610

## 浄水場発生土を販売

時 10 月 19 日㈪～ 30 日㈮（土日も可）8 時 30 分～ 17 時

会志浄水場（ガス水道管理センター）

対市民および市内事業所

¥ 1 ㎥ 30 円（税抜）※運搬車両は購入するかたが用意ください

申市ホームページにある申請書を使用し、運搬予定日の 3 日前までに郵送かファクスで申し込み（電話申込もできますが、土日は不可）

問ガス水道管理センター☎ 72-3241 FAX 72-3251

## 妙高警察署からのお知らせ

問妙高警察署☎ 72-0110

### ●警察署協議会をご存じですか？

《警察署協議会》

警察署長が警察署の業務運営に地域住民の声を反映させるため、警察署の業務について住民に説明し、地域のかたがたの意見や要望などを聴く場として各警察署に設置しています。

《活動内容》

・毎年度 4 回の会議の開催　・警察施設や術科訓練状況などの視察
・警察と地域住民が協力して行う活動への参加など

《協議会委員》

地域住民を代表して、その地域の安全に関する意見・要望などを表明するにふさわしいかたを県公安委員会が委嘱しており、妙高警察署では 5 人のかたが委員として活動しています。

### ●地域で支える高齢者の交通安全

秋は日没が早まり、夕暮れ時の交通事故が増える季節です。歩行者は明るい服や反射材を身につけ、横断時は左右を確認しましょう。運転者は速度を控え、早めにライトを点灯しましょう。

### ●妙高警察署管内の人身交通事故発生状況【8 月末現在】

発生件数 15 件（前年比－ 1 件）　死者数 0 人（前年比－ 1 人）　負傷者数 16 人（前年比－ 4 人）

### ●妙高警察署管内の特殊詐欺発生状況【8 月末現在】

特殊詐欺（SNS 型投資・ロマンス詐欺含む）7 件　被害額約 1 億 848 万円
（前年被害　特殊詐欺 1 件　被害額約 570 万円、SNS 型投資・ロマンス詐欺 2 件　被害額約 7500 万円）

防犯アプリ「にいがたポリス」をご活用ください

App Store からダウンロード　GET IT ON Google Play


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

詳しくは企画政策課へお問い合わせください ☎74－0004

〈広告〉

公式SNSをチェック
さとう生花店LINEから「予約・ご相談」できます

移動式火葬車を使用します
願生寺さんにて読経・納骨もできます
ご自宅までお迎えも可能です

oHANA Instagram
さとう生花店 LINE

ペット火葬 oHANA（さとう生花店系列店）
oHANA ペット火葬

〒944-0047妙高市白山町1-10-16
TEL 070-9133-4132

〈広告〉

## 列車運休のお知らせ

時 11月9日㈪～13日㈯※各日9時20分頃～15時30分頃の間の列車　内 北しなの線 妙高高原駅～黒姫駅間が線路保守工事のため　他 運休区間の代行輸送は実施しません

問 しなの鉄道お客さまセンター ☎ 0268-21-3470

## 善意をありがとう

NPO法人義の塩谷浜本舗の石黒孝良理事長（写真中央）が8月18日に市役所を訪問。石黒さん自身が制作した書籍「上杉謙信公いざ出陣」を市に贈呈いただきました。

問 企画政策課☎ 74-0004




## 気軽にどうぞ 子育て広場・園開放実施中

▶対象…入園前のお子さんと保護者、妊娠中のかた　▶その他…おもちゃ・おやつ（お茶、ミルクは可）の持ち込みや、スマートフォンなどでの録音・録画はできません。決まりを守り、お子さんの保育は保護者のかたから行っていただきます

＜子育て広場＞

| 場　所 | 開催日 |
|---|---|
| よつばこども園 | 火曜、水曜、金曜（9時～11時30分） |
| さくらこども園 | 月曜、水曜、金曜（9時～11時30分） |
| 和田にじいろこども園 | 月曜、木曜、金曜（9時～11時30分） |
| 妙高高原こども園 | 月～金曜（9時～11時30分）<br>＊火・水・木曜（9時～11時30分）は保育士を配置しています。その他は施設開放を行っています |
| ときわこども園 | 毎週1～2回　9時30分～11時<br>＊開催日はSNSで発信しています |
| 新井子育て広場<br>まちなか＋内（ぷらす）（朝日町） | 月～金曜（9～12時、13～16時）<br>＊平日12時30分～13時、16～17時及び土日祝日（9～17時）は施設開放を行っています。ただし、年末年始および第4日曜は終日閉館 |
| 妙高子育て広場<br>妙高保健センター内 | 月～金曜（9時～11時30分）<br>＊上記以外は開放を行っています。（9～17時）ただし、年末年始は終日閉館 |

＜園開放＞時間は9時30分～11時（園の状況によって変更の場合あり）

| 園開放 | 11月 | | 12月 | | 1月 | | 2月 | | 3月 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 新井あおぞら保育園 | 4日 | 20日 | 4日 | 18日 | 15日 | 25日 | 10日 | 22日 | 1日 | 15日 |
| ひまわり保育園 | 4日 | 13日 | 2日 | 18日 | 6日 | 19日 | 10日 | 19日 | 3日 | 12日 |
| 斐太北保育園 | 5日 | 26日 | 9日 | 24日 | 7日 | 22日 | 4日 | 19日 | 5日 | 11日 |
| 妙高保育園 | 2日 | 18日 | 2日 | 16日 | 7日 | 20日 | 2日 | 17日 | 3日 | 9日 |

問 こども家庭センター（こども教育課幼児教育係 ☎ 74-0040、子育て支援係☎ 74-0039）、各園

## 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 | ①10月14日㈬<br>②11月11日㈬<br>13時30分～15時30分 | 市役所相談室 | ①10月9日㈮まで<br>②11月6日㈮まで | 市民総合相談室<br>☎ 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 | ①10月11日㈰<br>②11月15日㈰<br>13～16時 | 市役所相談室 | ①10月6日㈫まで<br>②11月10日㈫まで | 市民総合相談室<br>☎ 74-0042 |
| 特設人権相談会 | 家庭内やご近所のトラブル、よろず困りごと | 10月9日㈮<br>9時30分～12時30分 | 新井ふれあい会館控室B | 不要 | 市民税務課<br>☎ 74-0009 |
| 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 | 10月9日㈮<br>10～12時 | 妙高高原メッセ | 不要 | 市民税務課<br>☎ 74-0009 |
| 就労出張相談会 | 15～49歳のかたの就労に関する悩み | 10月28日㈬<br>9時30分～11時30分 | ハローワーク妙高 | 10月27日㈫<br>17時まで | 上越地域若者サポートステーション<br>☎ 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 | 10月30日㈮<br>13～17時 | まちなか交流プラザ（さん来夢あらい1階） | 10月14日㈬<br>～20日㈫ | 市社会福祉協議会<br>☎ 72-7660 |
| 行政書士による無料相談所 | 遺言・相続・許認可・法人設立・農地転用・入管関係などの各種相談 | 10月18日㈰<br>10～16時 | 新井ふれあい会館会議室A | 不要 | 行政書士会上越支部<br>☎ 080-1009-1648 |

# 11月15日は
# 妙高市長選挙・妙高市議会議員補欠選挙の投票日
## ～よりよい暮らし、よりよい未来のためにあなたの1票を投じましょう！～

### 投票できるかた

投票日当日、年齢が満18歳以上（平成20年11月16日以前に生まれたかた）で次の住所要件を満たしたかたが投票できます。

**【住所要件】**

令和8年8月7日以前から妙高市に住民登録されているかた

※投票する日（期日前投票所における投票を含む）までに市外に転出されたかたは投票できません

### あなたの投票所は

投票ができるところは、後日郵送する「投票所入場券」に記載されている場所です。なお、今回の選挙から、投票所が変わる地区があります。新投票区・投票所一覧をご覧ください。

※転居した日によって、前住所の投票所で投票する場合があります



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

### 候補者を知るには

**【選挙公報】**

選挙公報には、立候補者の政見などが掲載されています。投票日3日前までに各戸に配布します。また、市ホームページでもご覧いただけます。

※無投票となった場合は、選挙公報の配布は行いません

**【公営ポスター掲示場】**

市内157か所の公営ポスター掲示場に各候補者のポスターが掲示されます。なお、今回の選挙から投票区の見直しに伴い、ポスター掲示場の設置数を変更しています。

### 入場券を忘れずに

投票所入場券が郵送されたら、投票所や投票日時など内容をよく確かめて、投票に行く時に忘れずにお持ちください。

入場券は世帯ごとに1枚で4人分記載しています。選挙当日の投票所開設時間は、全ての投票所で7時から19時までです。

### 不在者投票

**【仕事などで長期不在のかた】**

現在居住・滞在している最寄りの市区町村で不在者投票ができます。請求は、郵送ほか、マイナンバーカード（電子証明書が記載されたもの）をお持ちのかたは、本人に限り、マイナポータルのぴったりサービスを利用してオンライン請求ができます。

**【病院・施設にいるかた】**

指定の病院や老人ホームの入院・入所者は、施設で不在者投票ができます。院長、施設長に申し出てください。

▼市内の指定施設…県立妙高病院、けいなん総合病院、名香山苑、みなかみの里、新井愛広苑、はねうまの里、ブナの里、ケアハートみなかみ、あいれふ妙高、わかつき妙高

**【郵便等による不在者投票】**

身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受けていて、身体に一定以上の重度の障がいがあるかたや要介護状態区分が要介護5で市選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けているかたは、自宅で投票ができます。証明書の交付を受けていないかたは、審査などで発行に時間を要しますので早めに市選挙管理委員会に問い合わせてください。

### 期日前投票をご利用ください

投票日に仕事や行楽などで投票所へ行けないかたは、期日前投票所をご利用ください。妙高市の有権者であればいずれの期日前投票所でも投票ができます。投票の際は入場券をお持ちください。

**【市役所本庁】**

▼11月9日㈰～14日㈯の8時30分～20時まで

**【妙高保健センター・妙高高原メッセ】**

▼11月9日㈰～14日㈯の8時30分～19時まで

**【新井ショッピングセンター】**

▼11月12日㈬～14日㈯の9時30分～19時まで

市選挙管理委員会ホームページ

市公式LINE登録で、投票所や開票結果をスムーズに確認できます

## 投票所が変わる地区があります

将来にわたり安全で快適な投票環境を維持するため、投票区・投票所の見直しを行いました。これまでから変更となる投票所がありますので、以下の表と今後郵送する入場券に記載の投票所を確認のうえ、投票にお越しください。

# 新投票区・投票所一覧

| 現投票区・投票所 | | 新投票区・投票所 | | 区域（行政区） |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 妙高市役所 | 1 | 妙高市役所 | 上町、中町、下町、朝日町、栄町、東雲町、田町、中央町、石塚、大崎、中川、中川住宅 |
| 2 | 新井あおぞら保育園 | 2 | 新井あおぞら保育園 | 白山町、錦町 |
| 3 | 妙高市総合体育館 | 3 | 妙高市総合体育館 | 学校町、末広町、学校町団地、渋江町、本田北部、本田南部、横町、経塚町、広田町 |
| 4 | よつばこども園 | 4 | よつばこども園 | 元町、美守、ビレッジハウスひだのもり、諏訪町、関川町、高柳、高柳団地、グリーン・ガーデン |
| 5 | 和田にじいろこども園 | 5 | 和田にじいろこども園 | 栗原、柳井田、国賀、月岡、広島、上百々 |
| 6 | 斐太北保育園 | 6 | 斐太北保育園 | 飛田、南葉町、飛田新田、岡崎新田、神宮寺、宮内、ゆきのみや、雪森、青田 |
| 7 | 農村環境改善センター | 7 | 農村環境改善センター | 下十日市、上十日市、東乙吉、西乙吉、佐川、籠町、上四ツ屋、五日市、四新田、梨木 |
| 8 | 総合支援学校 | 8 | 総合支援学校 | 藤塚新田、小丸山新田、東長森、西長森、猪野山、三ツ俣 |
| 9 | 旧矢代保育園 | 9 | 旧矢代保育園 | 菅沼、西菅沼新田、東志、三本木新田、畦地、上中、志、妙高縁（わかつき妙高）、窪松原、新井新田、両善寺、西野谷新田、西野谷本田 |
| 10 | 水上コミュニティセンター | 10 | 水上コミュニティセンター | 上新保、みなかみの里、西条、吉木、北条 |
| 11 | 姫川原コミュニティセンター | 11 | 姫川原コミュニティセンター | 姫川原、中宿、川上 |
| **12** | **新井南小学校** | **12** | **新井南小学校** | **上堀之内、除戸、あいれふ妙高、下濁川、木成、中横山、和屋、上濁川、大貝、芦ノ沢、小濁、小原、大原、東菅沼、小局、上馬場、上小沢、大濁、坪山、楡島、東関、猿橋、長沢原、大沢、下平丸、上平丸、長沢** |
| **13** | **上馬場集落開発センター** | | | |
| **14** | **瑞穂会館** | | | |
| **15** | **長沢会館** | | | |
| 16 | 妙高保健センター | 13 | 妙高保健センター | 関山（寿町・末広町・中央町）、東町、大谷、大久保、上中村新田、高峯、住吉、桶海 |
| 17 | 妙高小学校 | 14 | 妙高小学校 | 小野沢、関山（横町・仲町）、北沢、関山新栄町、坂口新田、大洞原、関温泉、燕温泉 |
| 18 | 原通コミュニティセンター | 15 | 原通コミュニティセンター | 葎生、東四ツ屋新田、東福田新田、花房、田中村新田、岡新田、橋本新田、東田屋新田、中島新田、上大塚新田、坂下新田、寺尾、中原新田、祖父竹、今府、窪田新田、西田屋新田、ブナの里 |
| 19 | 大鹿交流館 | 16 | 大鹿交流館 | 大鹿、土路、下樽本、中樽本、上樽本 |
| 20 | 妙高高原こども園 | 17 | 妙高高原こども園 | 田口、ビレッジハウス妙高高原、兼俣、蔵々、斑尾 |
| 21 | 妙高高原メッセ | 18 | 妙高高原メッセ | 関川、妙高温泉、名香山苑、毛祝坂、池の平温泉、田切、新赤倉温泉（第１・第２）、二俣 |
| 22 | 赤倉体育センター | 19 | 赤倉体育センター | 新赤倉温泉（第３・第４）、東赤倉、観光ホテル、赤倉温泉 |
| 23 | 杉野沢トレーニングセンター | 20 | 杉野沢トレーニングセンター | 杉野沢 |

問い合わせ…市選挙管理委員会　☎74-0070

# 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）

# みんなで取り組む火災予防

今年4月、新たな体制でスタートした妙高市消防団。火災や災害に備えて訓練を行うとともに火災の予防活動に取り組んでいます。今回は、市総合演習・県消防大会の結果や皆さんができる火災予防のポイントを紹介します。

## 一堂に会して団員の士気を高めた操法大会

6月21日にタワーパートナーズセミコンダクター新井地区第3駐車場で実施した令和8年度総合演習には、団員約260人が参加。ポンプ車と小型ポンプの操作の技を競うポンプ操法大会を実施した結果、ポンプ車の部では新井方面隊第13分団が、小型ポンプの部では新井方面隊第10分団第2部が妙高市の代表に選ばれました。7月26日に新潟市の消防学校で開催された県大会では、練習の成果を発揮し、ポンプ車の部では5位、小型ポンプの部では10位とすばらしい操法を披露しました。



新井方面隊10分団第2部の小型ポンプ操法（市操法大会の様子）



新井方面隊13分団のポンプ車操法（県大会の様子）

## 我が家でできる火災予防

消防団員は、仕事を行いながら、日々の訓練や消防機材の点検、火災の予防活動を行って万一に備えています。

火災予防の活動の中に、市民の皆さんからも協力してほしい取り組みがあります。その一つがリチウムイオン電池を使った機器の正しい取り扱いです。

リチウムイオン電池は、携帯電話、モバイルバッテリー、ノートパソコン、携帯型扇風機など、多くの携帯型電気製品に使用されています。

近年、発火や発煙事故が全国で多く発生し、これらが火災の原因となっているものが多くなっています。

ポイントを押さえた正しい使い方で、火災の発生を防ぎましょう。

### ●モバイルバッテリーによる火災を防ぐポイント

▶衝撃を避ける…本体に強い衝撃を与えたり、分解したりしない
▶可燃物を置かない…周囲に燃えやすいものがない場所で充電する
▶高温を避ける…車内など熱がこもりやすい場所での使用や放置を控える
▶異常時は使用停止…膨張、変形、発熱、異臭などの異常を感じたら直ちに使用を中止する
▶PSEマーク…安全基準に適合したPSEマーク付きの製品を選ぶ



動画で見る発火の瞬間（東京消防庁YouTube）

消防団の活動を
インスタグラムで紹介中

## 知っていますか 映像通報１１９

映像通報１１９とは、通報者が撮影した映像を消防に送信する１１９番通報の新しい仕組みです。言葉では説明しづらい災害現場の状況を明確に伝えることで速やかな災害対応につながり、また、応急手当が必要な急病人やけが人に対して、より効果的な応急手当の指導が行えます。




映像通報１１９
（上越地域消防局 YouTube）

## 消防団員を募集中

消防団員数は、5年前の855人（令和3年4月）から613人（令和8年4月）と約3割減少しています。このまま減少が続くと将来にわたりじゅうぶんな体制を維持することが難しくなってしまいます。地域防災力の維持のため、ご協力をお願いします。

### ●消防団員

火災の消火活動をはじめ、日頃の訓練や機材の点検、防災意識の普及に取り組みます。

＜消防団員の要件＞
・18歳以上で、市内に居住または勤務するかた

### ●女性消防団員

応急手当や救命講習の指導・補助を行い、市民への応急手当などのスキル向上に取り組みます。

### ●特別消防団員

手薄になっている平日の日中に消防力を確保する必要があり、災害時のみ出動します。

＜特別消防団員の要件＞
・50歳以上で所属する分団の管轄内に居住または勤務
・消防団員として10年以上の経験があり、かつ職務を遂行するための知識や技術を有している
・方面隊長及び分団長の推薦
※詳しくはお近くの消防団員か市役所総務課まで




## 消防署からお知らせ

### ～妙高市の火災・救急件数～

皆様一人ひとりの心掛け、火の用心をよろしくお願いします。併せて救急車の適正利用にご協力をお願いします。

（令和8年1月1日から8月31日まで）

| | 火災 | | | | | | | 救急 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 件数 | 種別 | | | | 死者 | 負傷者 | 出動件数 | 搬送人員 |
| | | 建物 | 林野 | 車両 | その他 | | | | |
| 新井地域 | 3 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 708 | 671 |
| 妙高高原地域 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 254 | 233 |
| 妙高地域 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 101 | 96 |
| 計 | 5 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1063 | 1000 |

**普通救命講習会を定期的に開催中。申し込みは、新井消防署（☎72-7119）、頸南消防署（☎86-3119）**

# 第57回 越後妙高 コシヒカリマラソン大会



多くのマラソン愛好家が集い、妙高山麓の自然豊かなコースを駆け抜ける「第57回越後妙高コシヒカリマラソン大会」が開催されます。また、大会を安全に運営するため、一部区間の交通規制を実施します。

◀詳しくはこちら

**日時** 10月11日(日) 7時30分 開会式 / 8時00分 競技開始

**会場** 新井総合公園陸上競技場

## 交通規制のご案内

大会を安全に行うため、コースの一部区間で交通止めを実施します。ご理解とご協力をお願いします。

**① 三本木会館前丁字路～新井総合公園入口**
8～11時（予定）
※車両全面通行止め

**② 新井総合公園入口～セブンイレブン新井長森店付近の交差点**
8時～9時30分（予定）
※車両全面通行止め




問い合わせ…越後妙高コシヒカリマラソン大会実行委員会事務局（NPO法人スポーツクラブあらい内） ☎72-3665

## 元気なよい子に

出生



| 保護者（地区） | あかちゃん |
|---|---|
| 髙橋　優太・莉那（高柳２） | 男子・夏那太（かなた） |
| 小林　諒平・愛理（月岡１） | 男子・蒼渡（あおと） |
| 山川　祐希・晴香（関川） | 女子・たお |



## ごめい福を祈ります

死亡

| 氏名 | 年齢 | 地区 |
|---|---|---|
| 金子　達郎 | （９０歳） | 白山町２ |
| 安本　久子 | （８２歳） | 学校町 |
| 遠藤　シズ子 | （８９歳） | 小出雲３ |
| 清水　正雄 | （９５歳） | 小出雲３ |
| 岡寺　得明 | （８６歳） | 経塚町 |
| 永野　昭治 | （６９歳） | 諏訪町１ |
| 小川　治子 | （８８歳） | 志 |
| 岡田　ハル | （１０３歳） | 志 |
| 相羽　義昭 | （７０歳） | 飛田 |
| 霜鳥　フクエ | （９８歳） | 飛田新田 |
| 石川　正己 | （８０歳） | 岡崎新田 |
| 長谷川　定敏 | （９１歳） | 乙吉 |
| 長谷川　稔 | （７４歳） | 乙吉 |
| 古川　辰雄 | （７９歳） | 雪森 |
| 渡邉　智子 | （９０歳） | 上四ツ屋 |
| 早津　ヨネ | （９５歳） | 五日市 |
| 渡邉　通 | （７８歳） | 梨木 |
| 堀川　一男 | （８７歳） | 姫川原 |
| 古川　和枝 | （８４歳） | 上堀之内 |
| 相浦　靜子 | （７４歳） | 除戸 |
| 山田　キク | （９１歳） | 川上 |
| 丸山　エミ | （９７歳） | 上新保 |
| 堀　フク | （９４歳） | 栗原１ |
| 小林　繁夫 | （８９歳） | 大濁 |
| 後藤　八重子 | （９０歳） | 関川 |

※８月１６日から９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

# おすすめブック便

◀図書館情報はこちら

図書館本館☎72-9415

## 特集テーマ『朝と夜に、ちょっとした彩りを。』

今月は、図書館実習で訪れた大学生が、テーマの企画から本の選定、紹介文の作成まで、学んだことを生かして特集コーナーを作りました。太陽の光を浴びて一日を始める時間も、夜の静けさの中で一日を終える時間も、暮らしに欠かせないたいせつなひとときです。おいしい食事や運動、物語や夜空、心地よい眠りなど、朝と夜を楽しむための本を集めました。読みたい本が決まらないときは、特集コーナーをご覧ください。いつもの時間に本を添えて、日々の暮らしにちょっとした彩りを加えてみませんか。



### ～清泉大学の学生が選んだ「朝と夜に、ちょっとした彩りを。」に配置されている本～

（一般書）

すてきなあなたに　朝のミルクティー…暮しの手帖編集部
星空大図鑑…渡部　潤一‖監修
快眠１分マッサージ　眠れない日にふとんの中でできる…永井　峻

（児童書）

ながいながいあさごはん…ボコヤマクリタ
くらやみのなかのゆめ…クリス・ハドフィールド‖作／ザ・ファン・ブラザーズ‖絵

### 私のおすすめの１冊

「東大教授がおしえる　やばい日本史」本郷和人



古平　理乃さん

この本は、偉人達の失敗談や意外な一面がたくさん載っていて、思わずクスッと笑えます。歴史が苦手な私でも楽しく読むことができました。歴史が苦手な人にもおすすめの一冊です。

「変な家２　～１１の間取り図～」雨穴



吉田　善さん

僕がおすすめしたい本は、「変な家２」です。読んでいると次々と意外な展開が続き、ドキドキしながら、気付いたら最後まで読んでしまいました。ぜひ読んでみてください。

# みょうこう食の歳時記

## 新米と楽しむ秋の恵みを味わう一品




朝晩の風に冷たさが混じり、黄金色の稲穂が頭を垂れる新米の季節がやってきました。稲作が盛んな妙高市で、待ちに待った新米の収穫期を迎えました。今回は、そんな自慢の新米を何杯でも味わいたくなる、ご飯の美味しさをいっそう引き立てる「お供」として、えのきとなめこを使った手作りの「なめたけ」をご紹介します。市販のものとはひと味違う、手作りならではのシャキシャキとした食感と優しい味わいは格別です。これからの肌寒い季節には「温かいお豆腐」や「うどん」のトッピングにもぴったりです。

旬の食材を食卓に取り入れて、秋の味覚を心ゆくまで楽しみませんか。

石黒

### 材料

| | |
|---|---|
| ・えのきだけ | 大1袋（200g） |
| ・なめこ | 1袋（100g） |
| ★水 | 大さじ3 |
| ★醤油、酒、みりん | 各大さじ2 |

### 作り方

①えのきだけは長さ2～3㎝に切る。なめこはサラッと洗う。
②鍋にえのきだけ、なめこ、★調味料を入れて煮立て、えのきだけがしんなりしたら弱めの中火にし、汁気がなくなるまで煮る。


温かい豆腐やうどんのトッピングにもおすすめです

### 【一口メモ】

えのきだけは、通年流通していますが、本来の旬は秋から冬です。特有のシャキシャキとした食感と抜群の旨みは、料理のアクセントにぴったり。栄養面では、代謝を助けるビタミンB1や、お腹に優しい食物繊維が豊富に含まれており、低カロリーなのも魅力です。旬の味覚を美味しく味わいながら、日々の健康づくりにもぜひ取り入れたいですね。

＊次回は市報令和9年4月号に掲載予定です

## 編集後記

今月号は、二十歳のつどいを特集しました。二十歳の皆さんの晴れ姿を見て、「若いなあ」と思う40代の私。考えてみれば、皆さんとは20歳以上の差です。もはや先輩というより、大先輩。でも、年齢を重ねた分だけ、妙高のことを知る楽しさも増えました。二十歳の皆さんには、これからたくさんの出会いや経験が待っています。私も負けずに、まだまだ新しいことに挑戦し、年齢を言い訳にせず、これからも妙高の魅力を見つけ、伝えていきたいと思います。（潤）

## 人口の動き

令和8年9月1日現在　※（ ）は前月との比較

| | | |
|---|---|---|
| 総人口 | 2万8407人 | (-38) |
| 男性 | 1万3966人 | (-21) |
| 女性 | 1万4441人 | (-17) |

＜人口の増減内訳＞

| | | | |
|---|---|---|---|
| 出生 | 4人 | 転入 | 49人 |
| 死亡 | 35人 | 転出 | 56人 |

世帯数　1万2154世帯（-6）



編集・発行　妙高市企画政策課
〒944－8686　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

VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA