



「生命地域創造」

市報

みようこう

令和2年11月号 No.188

芸術の秋



四季彩大賞

目次

- 3 市内の出来事【特別版】
- 4 特集記事①「市街地循環バス乗車体験」
- 6 特集記事②「11月は児童虐待防止月間」
- 8 市政「消防団だより」
- 10 お知らせ
- 23 うぶごえ・おくやみ、食の歳時記
- 24 輝け！妙高人、図書

今月の表紙「芸術の秋」



写真部門



絵画部門

今月の表紙は、先月に開催された「第24回四季彩芸術展」の様子です。妙高の魅力を題材とした絵画と写真を全国から公募した上で16日間の会期で開催されました。

展覧会場は、妙高の魅力が満載。数多くの素晴らしい力作揃いの作品が並んでいました。来場者のかたが審査員となってお好みの作品を選ぶ大衆賞の投票も実施されたこともあり、会場には平日の午前中（撮影は10月6日）でありながら多くのかたが訪れていました。

このような芸術文化活動の充実は地域活性化にもつながります。11月以降も市内では発表会や各種展示など芸術文化イベントが開催されますので、お出掛けしてみたいかたがどうか。

感染予防のために

シリーズ「免疫力を高めて健康を守ろう！」 第2回 免疫細胞が元気になる『バランス食』

人の身体と住んでいる土地は切り離せない関係性にあると言われ、その土地で、その季節にとれた旬の食材をバランスよく食べる食生活が大切です。今回は、免疫細胞が元気になる栄養素と、それらを取り入れるための食事についてご紹介します。皆さんは旬の食材をどう食べますか？

免疫力を高める栄養素は？

エネルギー	たんぱく質	n-3系脂肪酸	食物繊維	ビタミンA
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸
パントテン酸	ナイアシン	ビオチン	ビタミンC	ビタミンD
ビタミンE	セレン	亜鉛	銅	鉄

え！？
こんなにたくさん…



大丈夫！『バランス食』で全部とれます

必要な栄養素を満たして免疫細胞を元気にするための1人1日分の食品量です

1群		2群			3群						4群		
栄養バランスを完全に する食品群		良質たんぱく質を 含む食品群			ビタミン・ミネラル・食物繊維の 供給源となる食品群						エネルギー源の 食品群		
乳牛 製品・ 卵	卵	魚 介類	肉 類	豆 製品 ・ 豆	野菜		い も 類	果 物 類	き の こ 類	海 藻 類	砂 糖 類	油 脂 類	穀 類
					緑 黄 色	淡 色							
200 g	50 g	50 g	50 g	100 g	150 g	250 g	100 g	80 kcal	50 g	50 g	20 g	個人の 適量	個人の 適量

特に、春菊やブロッコリー、人参などの緑黄色野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれるので、彩りの良い食事をするのが免疫力を高める秘訣です。また、栄養素はまとめて摂取しても長く効くものではありませんので、毎日、3回の食事で補うことが大切です。



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



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

感染対策と経済活動の両立を目指して ～市民の命を守る日本一安全な観光地～【市内の出来事 特別版】

新型コロナウイルス感染症を克服する 新たな日本の観光地域づくり 宣言文

新型コロナウイルス感染症は、私たち妙高市の経済を直撃しており、特に観光産業は危機的な状況に置かれています。観光産業は、宿泊や飲食だけでなく、農業など幅広い分野の地域産業に影響を及ぼすものであり、雇用面においても重要な位置づけとなっています。

このような観光産業を回復軌道に乗せるためには、「全国一の感染防止策」を徹底し、国内外に誇ることができる「安全・安心な受入体制の確立」が不可欠です。

そこで、私たち妙高市は、市を挙げて以下の3項目を共有・実践し、市民はもとより、観光関連事業者と観光客の感染リスクの最小化に努め、アフターコロナ・ニューノーマル時代における「安全・安心で選ばれる観光地・妙高」の形成に挑戦します。

- 1 市民が心から観光客を歓迎する高品位な観光地を目指すため、市民、観光事業者及び市役所が連携した「感染防止対策特別プロジェクト」を結成し、コロナ時代の新しい生活スタイルを徹底して、市民と観光客の命と健康を守ります。
- 2 地域DMO組織「妙高ツーリズムマネジメント」が地域医療機関と連携し、妙高独自のガイドラインを定め、徹底し、観光客に「安全・安心」な旅をご提供し、選んでいただける観光地妙高を目指します。
- 3 感染防止策「妙高モデル」が日本の観光地のスタンダードとなり、全国の観光地に波及・連携する事により、高品位な受入体制が構築され、世界のインバウンド観光客に選ばれる「観光立国日本」に貢献します。

以上、ここに宣言する。

2020年9月23日

新潟県妙高市長 入村 明

「新型コロナウイルス感染症を克服する新たな日本の観光地域づくりシンポジウム」を開催

当シンポジウムは、観光庁をはじめ新たな観光地づくりをご研究の各分野の専門家からの指導のもと、政府が推進する安全で安心な観光地を形成し、旅行者の皆様が安心して訪問していただくために、新たな妙高の観光の未来を模索することを目的に開催しました。



※詳細は別刷りの市報号外をご覧ください。

【感染予防対策の徹底を呼びかける取組】

○感染予防対策啓発ラッピング 及び 本庁・各支所に感染防止啓発懸垂幕の掲示

市民の方々へ改めて感染対策を呼びかけるため市役所本庁舎壁面（コラボホールガラス面）に感染防止啓発ラッピング及び本庁・各支所に感染防止啓発懸垂幕を掲示しました。



○感染予防対策啓発のぼり旗の設置



市内全体の機運の醸成を図るため、予防対策を啓発するのぼり旗を作製し、市民の皆様にご協力いただきながら設置しました。

○新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の加入促進（インストール支援）



市内の各地域の商業施設や新井駅前において、「COCOA」のインストールとマイナンバーカードの普及啓発チラシなどを配布し、加入促進を図りました。



市民の皆様へお願いしたいこと、市民の命を守る3つのアクション

市では感染拡大リスクを最小限低減させるため、従来の取組を徹底し、市民の感染防止意識の確立を目指しています。市民の皆様のご協力をお願いします。

1. 接触確認アプリ「COCOA」への加入

感染対策の基本的なアクションとして速やかに追跡しながら即効性のあるPCR検査につなげたいことからアプリの加入をお願いします。



←アプリの加入はこちらから
(厚生労働省ホームページへ)

2. 免疫力を高める食と運動の推進

感染防止と重症化を防ぐためには地元食材による免疫力を高める食生活と体力を維持増進するための運動習慣による健康づくりに努めましょう。



3. 感染者に対する誹謗中傷の防止

感染者に対する誹謗中傷は大きな社会問題になっていますが、妙高市では思いやりの心を大切にする「妙高市民の心」運動を通じて、感染者や医療従事者などに対する誹謗中傷を防止する環境づくりに努めましょう。

STOP! 差別・偏見



「広報協力員」体験レポート

～市街地循環バスに乗ってみました～



市街地循環バスの
詳細はこちらから
(市ホームページ)

今回、登場していただく「妙高市広報協力員」の上田さんは、昨年9月に大阪から引っ越してきたばかりで、妙高市のことを知らない部分がたくさんあります。

そんな上田さんが9月から実証運行を開始した「市街地循環バス（新井地域）」に乗車して、体験レポートをしてくれました！

▶まずは時刻表と路線図（市報みょうこう8月号）を手に、どんなところでバスが停まるのかを確認しました。初めて聞くバス停の名前ばかりで若干緊張気味です（汗）今回は東回りのバスに乗車しています。



▲途中のバス停で初めて他の利用者のかたが乗車！（もちろんヤラセなし（笑））



◀料金は後払いとなっています。ただ、この日は初めてのためにそれがわからず、乗車した際に先に運賃を入れてしまいました…乗車する際に、どちらのバス停で降車するかを予め運転手さんに伝えておくことが原則とのことです。

▶ご利用されていた女性のかたに話を聞いたところ、普段は自転車、雨や雪の日は徒歩で出掛けられているそうでしたが、こういったバスがあると細かく回ってくれるので便利でありがたいとおっしゃっていました。このかたは中心市街地にある医療機関に通院のため、このバスを利用したそうです。さらに、今年は畑でトマトがたくさん収穫できたというお話が聞けたり、そんな他愛もない話ができる場としても、こういった公共交通機関は重要だなと思いました。



市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶごえ・おくやみ



◀初めて立ち寄ってみた「ほっとランド」。驚いたことは隣接する妙高クリーンセンターの余熱を利用した温浴施設であることです。エコにも貢献するような取り組みで素晴らしいと思いました。しかも浴槽は男女各最大30人まで入浴でき、ジェット湯、サウナルームなどもあると聞いて、身近にこんなリラクゼーションの場があるのか！とすごく嬉しくなりました！

※同乗者から承諾をいただくとともに、さらには運行ダイヤに支障が出ないように配慮した上で特別に一時降車させてもらっています

▶道中、西回りのバスにすれ違いました。やはり市街地にバスが走っている様子は「まち」に活気があるようですごく良い感じがしました。



▲この日は「六・十朝市」の開設日
※車窓からの撮影



◀新井バスターミナルに戻ってきた瞬間の時刻！まさに運行ダイヤどおりの時間でした！道中には多くの信号機やほっとランドでの一時降車などありましたが、見事なドライビングテクニックです！やはり公共交通は安全と時間遵守の面がありがたいですね！

■市街地循環バス乗車体験を振り返っての感想

約45分、約10kmのバスの旅となりましたが、まずは無事に終わり、ホッとしています。運転手さんのおかげですね！

このバスは効率よく、スーパーや病院、市役所などを回ることができ、しかも100円ということで便利でお手軽だと感じました。

車窓から関川や妙高山が見えたり、北国街道を通ったりして、つかの間のバスツアーのようでした。

この日はちょうど六十朝市の日で、賑わっている様子も見ることができました。

移住してきた私にとっては、ほっとランドやいきいきプラザなど初めての所にも行くことができたので、次回は買い物ついでにお風呂に入りに行ってみようかと思っています。

循環バスは11月30日まで実証運行していますので、皆さんも是非ご利用ください！



妙高市広報協力員
上田 有紀 さん

【問い合わせ】

▼市街地循環バス全般に関すること

環境生活課 生活安全係

☎ 74-0032

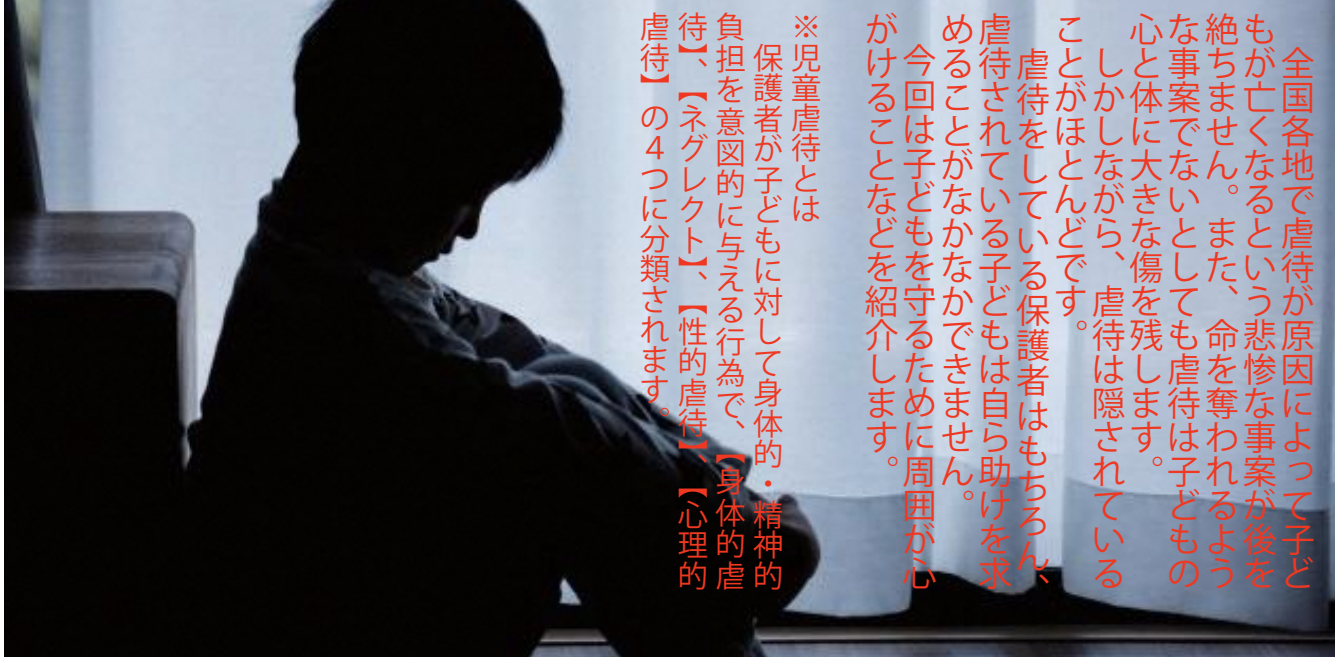
※市街地循環バスの詳細については「市報みょうこう8月号(4~5ページ)」からもご覧いただけます

▼当記事の内容や広報協力員に関すること

総務課 広報係

☎ 74-0004

子どもを虐待から守るために ～11月は児童虐待防止月間～



全国各地で虐待が原因によって子どもが亡くなるという悲惨な事案が後を絶ちません。また、命を奪われるような事案でないとしても虐待は子どもの心と体に大きな傷を残します。しかしながら、虐待は隠されていることがほとんどです。虐待をしている保護者ももちろん、虐待されている子どもは自ら助けを求めることがなかなかできません。今回は子どもを守るために周囲が心がけることなどを紹介します。

※児童虐待とは
保護者が子どもに対して身体的・精神的負担を意図的に与える行為で、「身体的虐待」、「ネグレクト」、「性的虐待」、「心理的虐待」の4つに分類されます。

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶごえ・おくやみ

<虐待（体罰・暴言）は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします>

有識者の研究により、幼少期につらい経験をしたかたは、脳に様々な変化が生じていることが報告されています。親は「しつけ」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えています。

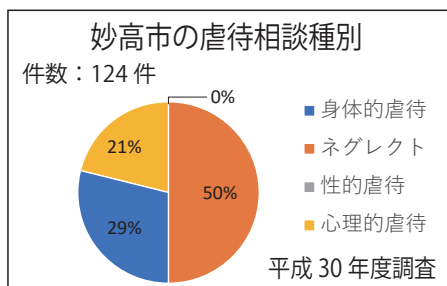
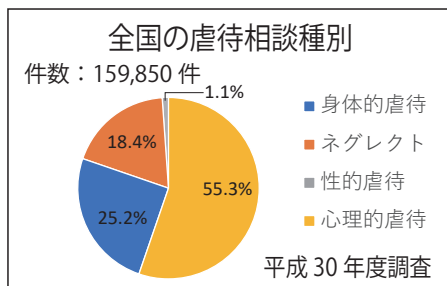
●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



提供：福井大学 友田明美教授

- ・厳しい体罰により、前頭前野(社会生活に極めて重要な脳部位)の容積が19.1%減少 (Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)
- ・言葉の暴力により、聴覚野(声や音を知覚する脳部位)が変形 (Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

虐待に関する調査結果など



全国的には、言葉での脅しや兄弟間での差別といった「心理的虐待」が児童虐待の約半数を占めています。妙高市では、「食事を与えない」、「家や車中に幼い子を放置する」といったような、いわば「ほったらかし」の状態を指す「ネグレクト」が圧倒的に多くなっていることが右のグラフから分かります。

【相談をきっかけとして解決した事例（市内）】

母子ともに生活リズムが乱れ、子どもにも満足な食事を与えないばかりか、子どもが体調を崩しても病院に連れて行かないなど、ネグレクトの状態が続いていた。母の精神的不安定さが一因と考え、精神科の受診を勧めた。その後、服薬治療による母自身の安定と、ファミリー・サポート・センターの有効活用による育児負担の軽減の結果、ネグレクト状態の改善が図られ、母と子どもにも笑顔が戻った。

※子どもの健診時に市職員が相談を受けたものです

親は「しつけ」のつもりでも・・・

「しつけ」は、子どもに社会性をもたせ、自立させるために行う家庭教育のことであり、とても大切なことですが、子どもにとって有害な行為であれば、それは「虐待」となります。

※ 2020年(令和2年)4月1日から、子どもへの親の体罰が法律(改正児童虐待防止法)で禁止になりました。

心配な時はすぐ相談！～あなたの情報提供が子どもを守ることに繋がります～

「虐待かも」と思ったとき、最寄りの児童相談所や市の窓口へご相談ください。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談した人、その内容に関する秘密は守られます。虐待を疑われる子どもを発見した場合に通告を行うことは、業務上の守秘義務違反にあたりません。

虐待から子どもを守るためには、周囲の皆さんの“気づき”がとても大切です。

子どもや保護者からの小さなサインに気づいたら、すぐに**相談・情報提供(通告)**してください。

<小さなサインの一例>

- ・怒鳴り声や泣き声が聞こえる
- ・服装などが不衛生
- ・虫歯が多く見られる
- ・一人であることが多い など



虐待防止の観点から、子どもを健やかに育むために必要な事項などをまとめたリーフレットが作成されています。
(厚生労働省母子保健課 配信)

愛の鞭ゼロ作戦

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189 (24時間対応)

子育てにお悩みのかたへ

市では、子育てに関する悩みや相談に対応するための窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

【常設窓口】

▼家庭児童相談員相談窓口

設置場所…子ども教育課窓口

☎74-0039

▼こんにちははすくすく相談窓口

(子育て世代包括支援センター)

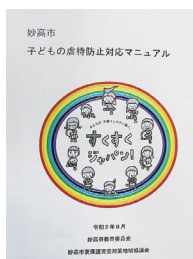
設置場所…健康保険課窓口

☎74-0065

【その他】

▼常設窓口以外にも、次のとおり相談を実施しています。

- ・市内全ての1歳児の家に家庭訪問
- ・1歳6カ月児健診、3歳児健診の会場での相談
- ・認定こども園、保育園での巡回相談



虐待が発生した場合の対応方法などを定めたマニュアルを作成(一般向けには非公表)しました。

これは児童相談所、医師会、警察、校長会、教育委員会など関係機関から構成される「妙高市要保護児童対策地域協議会」が協議を重ねて完成させました。

今後はこの内容に沿って、虐待防止をさらに強化します。

持続可能なまちづくりを目指して SDGs コラム「子どもの未来を守ろう」

※ 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、国連で採択された2030年度までの全世界共通の目標です。

世界で2人に1人の子どもが、虐待や人身取引、児童労働、オンラインを含むいじめなど、何らかの形で暴力にさらされていると言われています。このため、SDGs 中でも子どもに対する暴力の根絶は、重要な目標の一つとされています。児童虐待をなくすために私たちにできることとして、「知ること」「伝えること」とともに、「協力していくこと」が重要です。地域の宝である全ての子どもたちの未来を守るため、行政と関係機関、そして地域の皆さんの連携にご協力をお願いします。



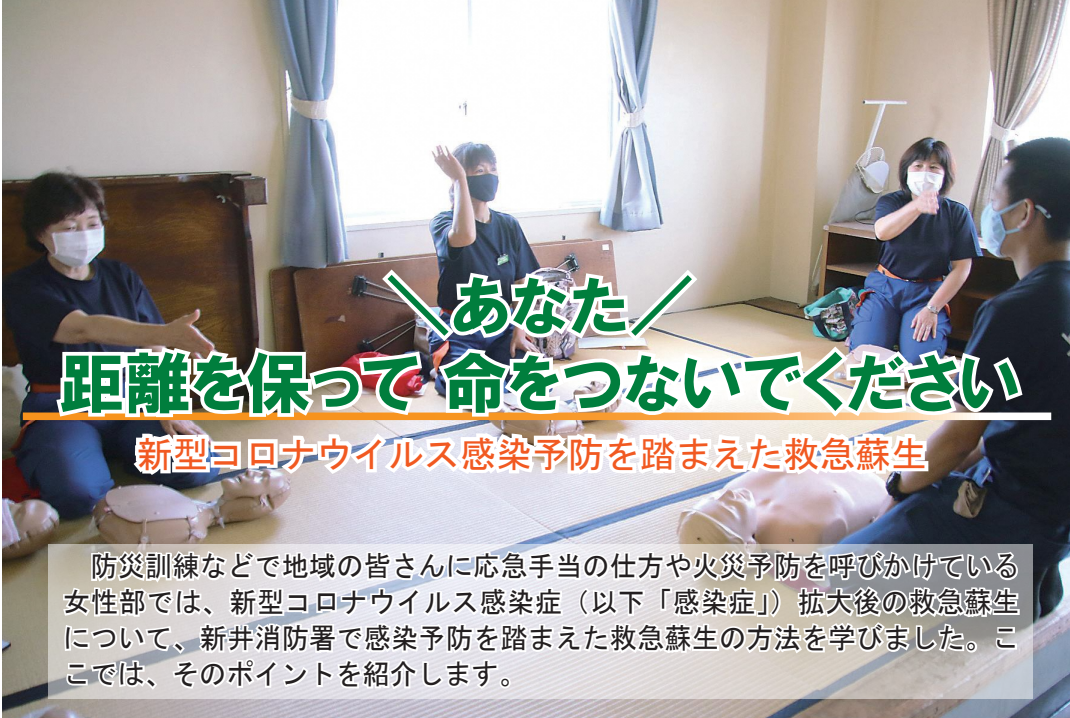
▶ SDGs に関する問い合わせ：企画政策課 政策調整グループ ☎74-0005

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った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
課危機管理室防災係
☎74・0002



あなた
距離を保って命をつないでください

新型コロナウイルス感染予防を踏まえた救急蘇生

防災訓練などで地域の皆さんに応急手当の仕方や火災予防を呼びかけている女性部では、新型コロナウイルス感染症（以下「感染症」）拡大後の救急蘇生について、新井消防署で感染予防を踏まえた救急蘇生の方法を学びました。ここでは、そのポイントを紹介합니다。

▼救急蘇生の必要性

救急蘇生は、突然の病気で心臓が止まって倒れた人や、大ケガをして大出血をしている人を見つけた時、救急車が到着するまで、その人の命をつなぎとめるための応急手当です。

病気やケガで心臓が止まると、3〜5分で脳の細胞が死んでしまうといわれています。

救急車が現場に到着するまでの時間が、8・6分（全国平均）かかるという統計があることから、命を救うためには「早い通報」「早い心肺蘇生」「早い除細動」「早い医療処置」を行うことが必要になります。

▼応急手当時の感染予防

感染症の感染が続いている状況において「いざという時」に、応急手当を行うかたが感染をしないように注意が必要です。

基本的な考え方は、倒れてい

応急手当時の感染予防のポイント

①反応の確認、呼吸の観察

倒れている人の顔にあまり近づかないようにする。

②胸骨圧迫

胸骨圧迫を開始する前に、ウイルスなどを含む微粒子が浮遊しないように、ハンカチやタオルなどがあれば倒れている人の鼻と口に被せる。



飛散防止にハンカチ等を鼻と口に被せる

③ AED（自動体外式除細動器）の使用

協力者同士が密にならないよう注意。

④実施後の対応

救急隊に引き継いだ後は、出来る限り速やかに、石鹸などと流水で手と顔をじゅうぶんに洗う。倒れている人の鼻や口に被せたハンカチなどは、直接触れないようにして廃棄する。



る人を発見したときは、感染症があるかもしれないと考えて対応することです。

成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施してください。

子どもの心停止に対しては、人工呼吸の技術を身につけていて、必要な場合は実施してください。

この時、感染予防の道具（フェイスシールドなど）があれば活用しましょう。



※妙高市消防団ホームページ（<http://www.myokoshobo.jp/>）で様々な情報を公開しています

消防だより

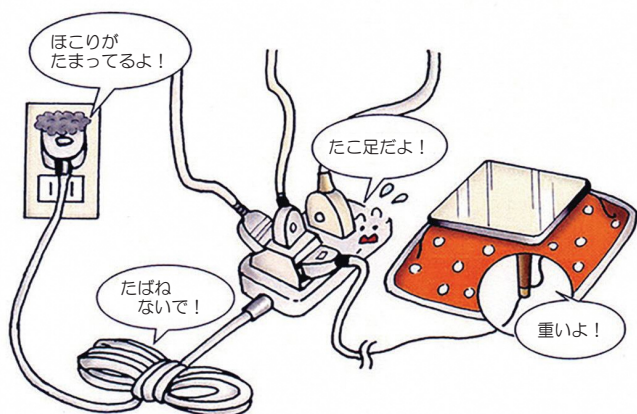
防火標語 『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』

11/9～15 秋季火災予防運動

11月9日（月）から11月15日（日）まで、全国一斉に秋季火災予防運動が行われます。これから寒い季節を迎え、家庭内で暖房器具などの火気を使用する機会が多くなります。使用前に必ず機器の点検を行い、火災のない安全な地域づくりを心がけましょう。

電気火災に、ご注意を！

近年、火災の出火原因の上位が、電気によるものとなっています。電気の配線や電気器具を正しく安全に使い、過熱や断線による発火を防ぎましょう。



- ①長期間、差し込んだままのプラグは抜いてホコリや湿気をふき取りましょう
- ②コードは束ねて使わないようにしましょう
- ③たこ足配線はやめましょう
- ④コードの上に家具類を置かない、踏みつけないようにしましょう
- ⑤痛んだコードや電気器具は使わないようにしましょう

～妙高市の火災・救急件数～

市内の今年1月から8月までの火災件数は3件で、前年同時期に比べ4件の減となりました。今一度、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2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	1	1	0	0	0	1	630	600	
妙高高原地域	2	2	0	0	0	0	226	218	
妙高地域	0	0	0	0	0	0	103	99	
計	3	3	0	0	0	1	959	917	

普通救命講習会を定期的を開催しています。申し込みは、消防署まで。

【「消防だより」編集・発行：妙高市・妙高市消防団・新井消防署・頸南消防署】

入賞作品決定!

ポスター、標語・川柳、マイバッグでエコ推進

令和2年度の環境ポスター、「もったいない」エコ標語・エコ川柳、マイバッグの入賞作品が決定し、10月3日(土)に表彰式が行われました。今年は新たにマイバック部門が新設され、多数の応募をいただきました。

ごみを減らす行動、資源を受け継いでいこうとする想い、みなさんの環境に対する気持ちやアイデアが表現された入賞作品を次のとおり紹介します(敬称略)

※応募総数…エコ標語・エコ川柳840点、環境ポスター61点、マイバッグ49点

<「もったいない」エコ標語>

▼最優秀賞

ぶんべつは こどももできる エコかつどう

中澤 結菜(新井北小1)

▼優秀賞(6点)

わすれずに マイバッグもって しゅっぱつだ!

丸山 律輝(新井中央小1)

家ぞく団らん いっしょにすこせば エコになる

長崎 勇十(新井北小6)

つみかさね 変わる未来 リサイクル

榊 こことね(斐太北小5)

分別で しげんにかわり また会える

竹内 杏理(妙高高原北小4)

エコバック 未来を守る つみかさね

八重澤 柊(新井中1)

受けつこう 緑ゆたかな 妙高市

長崎 渉真(妙高中3)

<環境ポスター>

最優秀賞

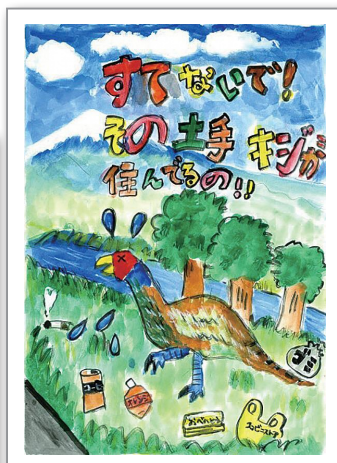


岡田 詩織(斐太北小5)

優秀賞(3点)



飯澤 琴(新井北小4)



山田 陽都(新井北小3)



下鳥 由茉(妙高小6)

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

つぶごえ・おくやみ

<マイバッグ>

最優秀賞 長谷川 碧
(新井中央小5)



優秀賞 (3点)

長崎 ころろ
(妙高高原北小4)



小島 麗子
(一般)

石黒 蒼空
(新井中央小6)



<「もったいない」エコ川柳>

▶優秀賞 (1点)

食べますか 食べきれますか その食材

古川 富美子 (一般)

入賞作品は市役所や各支所で掲示した後令和3年度の「ごみの出し方カレンダー」などで紹介し、意識啓発活動に活用します。

～ご協力ありがとうございました～

「フードドライブ」を実施しました

10月3日(土)の午前中、新井ふれあい会館を会場に「フードドライブ」を実施しました。

「フードドライブ」とは、ご家庭や会社などで不要になった食品を、必要としている団体や個人に提供することで食べられずに捨てられてしまう食品を減らす取り組みです。

食べられるにもかかわらず、食品が廃棄されてしまうことが世界的に問題になっており、市でも「食品ロス」削減を図るためフードドライブを実施したところ、余っている食品を役立ててほしいと多くのかたから会場に食品を持ち込んでいただきました。大変ありがとうございました。

<提供いただいたもの>

米、レトルトカレー、カレールー、即席めん、お菓子、のり乾燥スープ、缶詰、調味料、コーヒー、ふりかけなど、21人のかたから約310kgを提供いただきました。

提供いただいた食品は、市内の「こども食堂(あいあう食堂)」や「フードバンク」などの社会福祉団体を通じ、必要なかたにお届けします。

次回は、11月21日(土) 午前9時～12時 妙高高原メッセ
11月28日(土) 午前9時～12時 妙高支所及び新井克雪管理センターで開催します。



▶問い合わせ…環境生活課 環境衛生係 ☎ 74-0031 有線 2-3370

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 **FAX**ファクス
- HP**ホームページアドレス **☑**メールアドレス

募集



特別職報酬等審議会委員

議員の報酬額、市長、副市長、教育長の給料額などを審議します。

対11月1日(日)現在で20歳以上の市民

内▼任期：2年間 ▼身分：非常勤特別職 ▼会議：年間1～2回実施 ▼定員：3人

▼報酬額：会議1回4700円

申11月25日(水)までに市販の履歴書を記入し、総務課へ提出

問総務課 ☎74・0003

令和3・4年度入札参加資格審査定期申請受付

市が発注する工事・委託・物品購入などの入札・見積りに参加を希望されるかたは、申請を行ってください。

申土・日・祝日を除く11月28日(土)～12月28日(月)の期間に指定の申請書類を財務課・各支所へ提出(郵送可・必着)

※申請要領・申請書は、11月中旬に市ホームページへ掲載予定

他資格有効期間は、令和3年4月1日～令和5年3月31日

問財務課 ☎74・0006

陸上自衛隊高等工科学校生

【推薦採用】

対中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男子で成績優秀かつ生徒会活動に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者

申11月30日(月)まで

内試験日：令和3年1月10日(日)・11日(月)でいずれか指定された日 ▼会場：陸上自衛隊高等工科学校(横須賀市)

【一般採用】

対中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男子

申令和3年1月6日(水)まで

内▼一次試験日：令和3年1月23日(土) ▼会場：自衛隊新潟地方協力本部高田地域事務所

問高田地域事務所

☎025・523・5519

令和3年度奨学生

対大学、短大、専修学校、県内の高校・高等専門学校に進学予定、または在学中のかた

定30人

申12月4日(金)までに申込書を在学中の学校、または出身校へ提出 ※申込書は市内中学校、上越管内の高校、市こども教育課にあり

問こども教育課 ☎74・0037

上越人材ハイスクール

▼技能検定配管科(実技1・2級)

時12月7日(月)～令和3年2月5日(金)の月・水・金曜日、午後18時45分～21時10分(全21回)

¥1級：4万4000円

2級：4万3000円

▼技能検定塗装科(学科免除1・2級)

時12月9日(水)～令和3年3月24日(水)の月・水・金曜日、18時45分～21時10分(全36回)

¥1級：6万1000円

2級：5万8000円

▼危険物(乙種第4類)

時12月16日(水)～令和3年3月3日(水)の水・金曜日、18時45分～21時10分(全21回)

¥3万6000円

▼安全(危険予知)

時12月16日(水)～12月17日(木)の9時～16時(全2回)

¥1万5000円

【共通事項】

問上越人材ハイスクール

☎025・523・2690

上越テクノスクール

▼事務基本科(上越) 3期

時令和3年1月26日(火)～4月23日(金)の土日祝を除く毎日、9時30分～16時10分

¥2万3460円(教材費)

☎025・545・2190

優良・優秀運転者表彰

表彰を希望されるかたは、申請を行ってください。

対交通安全協会の会員で申請する表彰年数以上の運転経歴があり、その年数の間に交通事故及び交通法令違反がないこと

内▼表彰の種類：①優良運転者(10年表彰) ②優秀運転者(20・30・40・50年表彰)

申11月16日(月)～12月21日(月)

問妙高地区交通安全協会(妙高警察署内) ☎73・8700

指定管理者を募集

(妙高高原体育館)

対法人や団体 ※個人不可

内▼妙高高原体育館(アリーナ・温泉トレーニンングプールほか)の維持管理・運営

▼指定管理期間：令和3年4月1日～令和7年3月31日

申11月13日(金)までの平日8時30分～17時15分に申請書などを生涯学習課へ提出

他詳細は生涯学習課、市ホームページをご確認ください

問生涯学習課 ☎74・0036

うたごえサークルたけのこ

子どもから高齢者まで生命(いのち)や平和の大切さをテーマに楽しく歌っています。

時毎月第2・4土曜日の13時30分～15時30分

会新井総合コミュニティセンター、板倉区総合事務所

問大口知子 ☎72・3513

<市教育委員を任命>

高澤氏・小島氏の2人



高澤 誠一 委員



小島 武夫 委員

9月定例会市議会で、高澤誠一氏（学校町）、小島武夫氏（大鹿）の市教育委員会委員への任命が同意されました。

任期は令和2年10月1日～令和6年9月30日で、高澤委員は今回が2期目、小島委員は今回が1期目となります。

☎こども教育課学校教育係 ☎74-0037

<市水道基本料金の

減免期間を延長します>

新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、水道基本料金を6月から10月まで減免していますが、引き続き来年3月検針分まで5か月間減免いたします。



●水道基本料金の減免

▶対象…市内上水道ならびに簡易水道使用者
▶減免期間…令和2年6月検針分から令和3年3月検針分まで（5か月間延長）

▶減免方法…毎月の水道使用料から基本料金分を減免10㎡までの使用は実質0円となり請求はありません。

●水道料金軽減事業補助金

▶対象…上越市と飯山市から水道供給を受けている使用者 ※和田地区の一部ならびに、斑尾地区の該当者の皆さんには別途通知いたします。

☎ガス上下水道局お客さま係 ☎74-0053

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶぐえ・おくやみ

税・健康・福祉



国民年金保険料控除 証明書の送付

令和2年中に納付された国民年金保険料について、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が順次送付されます。年末調整や確定申告の際にご使用ください。
☎上越年金事務所 ☎025・524・4112、市健康保険課 ☎74・0056

風しん抗体検査と予防接種

風しんの感染拡大を防ぐため、風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に風しんの抗体検査と予防接種を実施しています。

今年度は、41歳～54歳（昭和41年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）の男性にクーポンを発送しました。

医療機関や職場健診で検査できますので、まずは、抗体検査を受け、抗体がない場合は予防接種を受けましょう。
☎健康保険課 ☎74・0013

歯科検診はお済みですか？

いつまでも健康な歯を保つためには、定期的な歯科検診が大切です。

市では、節目年齢を迎えるかたに通常3600円かかる歯科検診が無料または割引価格で受診できる受診券を送付しています。なお、使用期限は令和3年3月31日までです。

【成人歯科検診】

対今年度末までに40・50・60・70歳になるかた
¥500円

【後期高齢者歯科検診】

対今年度末までに76・80歳になるかた
¥無料

【共通事項】

☎上越歯科医師会に加入している医院
他持ち物：保険証、受診券、検診料金 ※検診の結果、治療が必要な場合の治療費は自己負担となります。

☎健康保険課 ☎74・0013



産科 愛クリニック

婦人科

院長 長房 麻美

日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医・母体保護法指定医

妊婦健診・女性のがん検診、健康相談
各種予防接種・更年期相談

TEL: 0255-72-4103(代) 妙高市美守1丁目12-9

前島整骨院

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

◇出張施術いたします

妙高市田町1-3-6 前島順子

☎72-3036



リユース情報

(10月20日現在)

【不用品登録バンク】

▼譲りたい：【無料】双子用ベビーカー、一人掛け椅子、二人掛けソファ、冷蔵庫、家庭用電気治療器、シニアカー、シルバーカー、シングルベッドマット、子ども用整理ダンス、ポータブルトイレ、水槽、ピアノ、ブックシェルフ、大百科事典(全28巻)、腹筋トレーニング器具、ジグソーパズル、額縁、鏡台

【有料】床用タイル、電動チエーンソー、シャワーユニット、家庭用低周波治療器、介護用組立式ベッド、機織機

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

問 環境生活課 ☎ 74・0031

【あらい再資源センター】

施設に持ち込まれた不用品のうち、まだ使えるものを無料で提供しています。

問 あらい再資源センター

☎ 72・6841



フレイル予防教室

健康と要介護状態の段階がフレイル。介護が必要になるきっかけは筋力低下・認知症・骨折によるものが多く日頃から体・食事・運動に配慮することが大切です。

いつまでも自分らしく自立して暮らすためにフレイル予防に取り組みましょう。

時 ①11月13日(金) ②12月17日(木) 両日とも10時～11時30分

会 ①妙高市総合体育館

②妙高高原体育館

他 内履き持参、運動できる服装でご参加ください。

問 健康保険課 ☎ 74・0013

まなびの杜オープンカレッジ 身近な神様コラム旅

内 上越市在住の日本画家川崎日香渥さんを講師に「古事記とわたしたちの頸城郡」をテーマに古事記、日本書紀、遺跡群と結び妙高市と神様のつながりを紐解きます。

時 11月14日(土)14時～15時30分

問 妙高市立図書館 ☎ 74・0033

救命講習白会

【上級救命講習】

時 11月14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

【普通救命講習】

時 11月15日(日)9時～12時

内 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

問 こども教育課 ☎ 74・0039

福祉介護課 ☎ 74・0061

ひきこもり・不登校を考える会

時 11月19日(木)19時～20時30分

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階適応指導教室

内 就労に結びついた事例紹介、市内外の相談機関や施設などを紹介します。

時 11月19日(木)23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶぐえ・おくやみ

12月19日(土)・2月20日(土)13時30分～15時
会 勤労者研修センター大研修室
¥無料(要事前予約)
他 3回連続の内容ですが1回でも参加できます。

問 生涯学習課 ☎ 74・0034

時 11月19日(木)19時～20時30分

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階適応指導教室

内 就労に結びついた事例紹介、市内外の相談機関や施設などを紹介します。

時 11月19日(木)23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

救命講習白会

【上級救命講習】

時 11月14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

【普通救命講習】

時 11月15日(日)9時～12時

内 成人の心肺蘇生法、AED、異物除去、止血など

問 こども教育課 ☎ 74・0039

福祉介護課 ☎ 74・0061

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

【共通事項】
会 上越地域消防局講堂
定 30人(先着順)
¥ 210円(テキスト代)
申 11月2日(月)～11月9日(月)
問 新井消防署 ☎ 72・7119

時 11月19日(木)23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

問 妙高市の図書館とともに歩む会 ☎ 070・4491・6456

「ほくは図書館がすき」写真展

内 写真家の漆原宏さんが図書館に集う人々のありのままを写し取った写真展です

時 11月19日(木)～23日(月・祝)の10時～18時(23日は15時まで)

会 新井総合コミュニケーションセンター 1階会議室

¥無料

準備が早い、お客様は点検しています?
除雪機 始動前 点検 受付中 (¥3,300込)
R2.11.20 12時まで 修理代別途

中古除雪機も多数あります!
他店購入機会も修理 受付中!

(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

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

《広告》

ネット注文サービス“e-hon” 会員募集

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》

○人権について考える『シリーズ第7回～外国人の人権を守ろう～』

令和2年6月末現在、市内には41カ国434人の外国人登録者がいます。

国際化が進む中で、外国人と接する機会は今後益々増加することが予想されます。今後も外国人の人権が尊重される社会を実現するため、また、国際化に対応するためにも外国人に対する人権意識の向上と正しい認識を持ち、相互理解を深めていくことが大切です。

Q 外国人の人権侵害とは？

A 外国人であることを理由に、アパートへの入居を拒否されたり、理容店で理容サービスの提供を拒否されるといった事案が生じています。

また、特定の国籍の外国人を排斥する趣旨の言動が公然と行われていることが「ヘイトスピーチ」であるとして取り上げられている状況となっています。



Q 外国人の人権侵害をなくすには？

A 外国人の文化などの多様性を認め生活習慣を理解・尊重するとともに、お互いの人権に配慮した行動をとることが求められています。

●相談機関及び連絡先

- 問 外国人語人権相談ダイヤル（法務省人権擁護局） ☎ 0570-090911（平日9時～17時）
- 問 妙高市役所市民総合相談室 ☎ 74-0042（平日8時30分～17時15分）

市内の出来事

特集

市政

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

妙高警察署からのお知らせ

●11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です

私たちは誰もが犯罪被害や交通事故に遭う可能性があります。

これらの被害に遭うことは、本人や家族にとって大変つらく悲しいことです。警察では、被害に遭われたかたやその家族に対して、病院などへの付き添い、相談対応、各種専門機関の紹介などを行っています。

被害者のかたのための相談窓口もありますので、一人で悩まず、ご相談ください。相談内容について秘密は厳守します。

被害者のかたの相談窓口があります

- ・各警察署、交番、駐在所
- ・警察本部犯罪被害者支援室 ☎ 025-285-0110
- ・けいさつ相談室 ☎ 025-283-9110、#9110（短縮ダイヤル）
- ・（公社）にいがた被害者支援センター ☎ 025-281-7870
0258-32-7016（長岡）、025-522-3133（上越）



性犯罪被害者相談電話#8103「ハートさん」

あなたの心（ハート）に寄り添うフリーダイヤルの相談電話です。あなたの声をしっかり受け止めます。



※この番号にダイヤルいただくと発信場所を管轄する都道府県警察の相談電話につながります。

●冬の備えはお早めに

秋も深まり、間もなく雪のシーズンを迎えます。雪や凍結による交通事故を防ぐため、タイヤ・ワイパー・ウォッシャー液、スコップやスノーブラシなど、冬道の必需品を早めに準備しましょう。また、今の時期からスピードを控え、車間距離を確保するなど、滑る・曲がれない・止まらないといった冬道への対策も心がけましょう。

<妙高警察署管内の人身交通事故発生状況（令和2年9月末現在）>

▶発生件数33件（前年比+19件） ▶死者数0人（前年同数） ▶負傷者数41人（前年比+18人）

問 妙高警察署 ☎ 72-0110

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
新潟県上越市稲田4丁目5-15 ☎(代)025-527-2077

◎虹の会会員募集中◎

フリーアクセス 0120-97-1959

あらいしんきん

教育ローン

◆ご融資金額：500万円以内

◆ご融資期間：10年以内



皆さまに親しまれる



新井信用金庫

その他のお知らせ



本人通知制度の登録期間を廃止

本人通知制度は、不正請求や不正取得を抑止するため、市が住民票の写しや戸籍などを第三者へ交付した場合に、事前に登録された本人へ交付した事実を通知する制度です。

これまで登録者が登録日から5年を経過したのちに継続するか否かを確認することとじていましたが、この度、登録期間の廃止により更新手続きが不要となりました。

なお、新たに通知を希望するかたの新規登録は、引き続き随時、受付していますので、お申し出ください。

☎市民税務課 ☎74・0009

凍結による水道管の漏水にご注意!

水道管が凍結により破損し、雪解け後の検針で漏水が判明した場合、高額な水道料金となり、150万円相当になった事例もあります。

市内の出来事

水道が敷地内で漏水した場合の水道料金や修理費用は、お客様の負担となりますので凍結による漏水には、特にご注意ください。

●水道管の凍結防止方法

①屋外の水道管や蛇口に保温材を巻きつけ、その上からビニールテープなどでしっかりと押さえる。

②水道メーターボックス内に保温材を入れ、外から空気が入らないようにする。

③水抜栓などを利用し、水道管内の水を抜く。

●漏水の確認方法

①家中の蛇口を全部閉める。

②メーターボックス内にある水道メーターの「パイロット」(銀色の羽根車)が完全に止まっているか調べる。

※回っている場合は、漏水の可能性が高いのでメーター内の止水栓を閉め、市指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。

●長期間不在となる場合

ガス上下水道局に連絡し、閉栓をお願いします。

☎ガス上下水道局 ☎74・0053

特集

市政

陸上自衛隊関山演習場11月の使用日程

☎・時▼一般訓練：1日(日)～5日(木)、21日(土)～30日(月)

▼飛行訓練：24日(火)～27日(金)30日(月)

▼射撃等訓練：1日(日)～5日(木)、21日(土)～27日(金)

☎他悪天候などで訓練を中止・日程変更する場合あり。演習場は原則立入禁止

☎陸上自衛隊高田駐屯地

☎025・523・5117
市総務課 ☎74・0002

乗合タクシーのルートが一部変わります

乗合タクシーの関山ルートと岡沢ルートは、10月1日から時刻や運行経路が一部変更となりました。

☎変更点：①停留所の追加

(妙高市役所西口前、JAえちご上越新井支店、イチコ入口、揚石医院)、②定時便の増便、③ダイヤの見直し

☎関山ルート：新井タクシー ☎72・3147

☎岡沢ルート：アイエムタクシー ☎025・523・4795

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

新潟県最低賃金の改定

県内の最低賃金が時間額831円になりました。最低賃金は、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(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用されます。

☎新潟労働局労働基準部賃金室 ☎025・288・3504

「一人でも雇ったら労働保険」手続きを

「労働保険」は、「労災保険」と「雇用保険」の総称で、労働者を一人でも雇用していれば原則として業種や規模を問わず適用事業となります。適用事業の事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

厚生労働省では、労働保険制度の一層の理解と周知を目的に、11月を「労働保険適用促進強化期間」として、全国において集中的な適用促進活動を行います。

☎厚生労働省労働基準局 ☎03・5253・1111

(内線5156)

119番は、あわてずはつきり・正確に!

11月9日と1月19日は「119番の日」です。119番通報の理解を深めましょう。①必要な情報は指令員がお聞きします。主な質問内容は、

・住所など災害発生場所
・何が起きているのか
・通報者の名前

②適正な119番通報をお願いします。

・119番による病院や火災の発生場所などの問合せが増えていきます。通報受付の支障となりますので、ご理解をお願いいたします。

☎上越地域消防指令統制課 ☎025・545・0228

善意ありがとうございます

就労環境を整備する取り組みの支援と、SDGsの達成に貢献するため「妙高未来創造私募債」による寄附金をいただきました。(敬称略)

☎内上進漬物工業(株)、信越冷汽(株)、(株)第四銀行、(株)北越銀行

☎寄付金5万5000円
☎企画政策課 ☎74・0005

こころの不調に関する相談

妙高市では、毎年10人前後のかたが自殺で亡くなっており、特に降雪期前に自殺者が増える傾向にあります。
あなた自身やあなたの身近な人が、“悩み”を抱えていたり、思い悩んでいませんか？
一人で悩まず、まずは相談してみましよう。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたときは「どうしたの？」と声をかけましよう。早めに専門の相談窓口につなげることで、守れる命があります

相談内容	実施日・時間等	相談申込み・問い合わせ先
こころの悩みについて	年中無休で24時間対応可	新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570・783・025
こころの悩みや身近な人の自殺未遂などについて	月～金の8時30分～17時15分 (祝日、年末年始は除く)	上越地域いのちとこころの支援センター ☎025・524・7700
高齢者の福祉・介護について		福祉介護課 ☎74・0017
多重債務や訪問販売など消費者問題について		市民税務課 ☎74・0042
こころや身体の健康について		健康保険課 ☎74・0013
労働に関する相談について		上越労働相談所 ☎025・526・6110
いじめ問題などに悩む子供や保護者が利用できる相談窓口	年中無休で24時間対応可	24時間子供SOSダイヤル ☎0120・0・78310

市内の出来事

11月の各種相談日程

相談窓口名	日時	会場	申し込み	問い合わせ
行政相談会	11月10日(火) 10時～15時	妙高高原支所	不要	市民税務課 ☎74-0042
人権・公証人相談会	11月10日(火) 9時30分～12時30分	妙高支所 (妙高保健センター)	不要	市民税務課 ☎74-0042
司法書士無料法律相談会	11月11日(水) 13時30分～15時30分	市役所	11月6日(金)まで	市民税務課 ☎74-0042
消費生活・多重債務 弁護士無料相談会	11月15日(日) 13時～16時	市役所	11月11日(水)まで	市民税務課 ☎74-0042
健康相談会	11月18日(水) 9時～11時40分	市役所	事前予約 (随時受付)	健康保険課 ☎74-0013
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	11月25日(水) ①9時30分～11時30分 ②13時～16時	①ハローワーク妙高 ②新井ふれあい会館	事前予約 (随時受付)	上越地域若者サポートステーション ☎025-524-3185
無料弁護士相談会	11月27日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	11月17日(火)まで	妙高市社会福祉協議会 ☎72-7660

特集

市政

お知らせ

つぶやき・おくやみ



人口の動き

令和2年10月1日現在

総人口	3万1473人 (-42)	
男性	1万5300人 (-20)	
女性	1万6173人 (-22)	※カッコ内は
世帯数	1万2420世帯 (+3)	前月との比較

**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

〈広告〉

住み慣れた地域で共に

「無印良品」が市内で移動販売を開始しました！

高齢化の進展や商店の閉店などにより、これまでのような生活を営むことが難しくなっている中で、この度、(株)良品計画（無印良品）の地域貢献事業の一環として、市との共催による移動販売を開始しました。

初日の9月20日は、朝日町や猿橋、原通、乙吉など市内の8地区をめぐる販売車に、子どもからお年寄りまで約400人が訪れ、レトルトカレーや衣類など日用品を購入していました。

今後は、毎月20日を「妙高の日」として地域に出向いて、住民の皆様とふれあいながら、暮らしのパートナーとして地域生活を支えていきます。



▲直売所みずほ市の隣では、地域のかたが行列を作って待っていました。

販売日・ルート ※毎月20日

- 8:30~10:00 朝市（旧第四銀行前）
- 10:30~10:45 直売所みずほ市隣
- 11:15~11:30 (株)橋沢組隣
- 12:00~12:15 JAえちご上越 泉支店駐車場
- 13:00~13:15 原通コミュニティセンター前
- 13:45~14:00 特別養護老人ホーム妙高縁駐車場
- 14:30~14:45 乙吉公民館隣
- 15:15~16:00 新井駅前

※道路事情などにより、時間が前後する場合があります。



▲朝市では、約200人の市民のかたが集まりました。

秋の楽しいひととき。移住者交流会を開催しました！



妙高市へ移住された皆さんから、「移住者間の親睦や地域への理解を深めてもらうこと」を目的に移住者交流会を10月2日に開催しました。交流会は今年が2回目で、会場はオーナーご自身も移住者である「山の家カフェ」で行われました。小春日和の中、ドリンクやケーキを楽しみながら、和やかな雰囲気の中で、移住者や地域のかた12名が交流を深めました。

▲妙高暮らし
<https://www.city.myoko.niigata.jp/myoko-life>



日本赤十字社妙高市地区 活動報告

安全奉仕団活動報告

幼児安全法講習会の実施

日赤安全奉仕団妙高市分団では、令和2年10月6日に5歳児とその保護者を対象に「幼児安全法支援員養成講習会」を開催しました。

講習会では13組の親子が参加し、子どものけがや病気の予防・事故防止、ハンカチを使った子どもの応急手当について、親子が真剣に取り組む様子が見られました。



日本赤十字から表彰されました

長きにわたり安全奉仕団の活動を継続した功績が認められ、日本赤十字社から奉仕団15名が表彰されました。

(写真は継続年数20年により金色有功章を授与された太田委員長、横尾副委員長、荒川指導員)



安全奉仕団では救急法や幼児安全法の講習会を毎年実施しています。開催日時などは、日本赤十字社新潟県支部のホームページをご確認ください。(URL: <http://www.niigata.jrc.or.jp/>)

赤十字ボランティアを始めてみませんか？

赤十字ボランティアは赤十字の理念に基づき全国各地でボランティア活動を行っています。あなたも、自分に合ったカタチでボランティアを始めてみませんか？



赤十字地域奉仕団では、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、防災訓練などにおいて炊き出しを行い、地域に根差した活動を行っています。



赤十字安全奉仕団では、救急法等講習会を開催するほか、けが人や病人への適切な応急手当ができるよう団員の研修を行っています。

令和2年度の赤十字活動資金の総額が **3,948,560円** ※となりました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。 ※10月15日時点



NO! 差別! ~新型コロナウイルスを正しく理解し偏見をなくしましょう~
詳しくはこちら → [新型コロナの3つの顔を知ろう](#) 検索

▶ 問い合わせ…日本赤十字社妙高市地区事務局 (福祉介護課 援護係) ☎ 74-0061 有線 2-3371

みなさんの地域で 「食推さん」が活動しています

「食推さん」（食生活改善推進委員）は、地域における食育アドバイザーとして、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる社会を目指し、バランス食の普及や食文化の継承など地域に根差した健康づくり活動を行うボランティア団体です。現在、市内で202人が活動しており、2年に1回、各町内会より推薦を受け、選出されています。

食推になったかたは、自分や家族の健康づくり、そして地域の皆さんの健康と元気づくりのため、研修会などを通して学びを深め、地域において精力的に活動をされています。

～活動の紹介～

◆ 地域で活動するための研修

地域で活動をするため、市が主催する研修会に参加し、健康づくりのための必要な知識を学びます。

◆ 子どもたちとの料理教室・子育て応援食育キャラバン

子どもたちとの郷土料理作り体験や、学校でのクッキングクラブの講師を務めています。

また、1歳6か月児健診や3歳児健診の会場でフードモデルや資料を用いて、幼児の成長、生活、体格に適した一日に摂取する食品量（バランス食）のアドバイスを行っています。

◆ イベント会場等で減塩の啓発活動

各種イベント会場で、来場者に対して減塩商品の利用効果の紹介など、幅広い年代のかたへ減塩の啓発を行っています。

※今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、研修会やイベントが中止になったため、昨年度の写真を使用しています。

◆ 地域で活動

地域行事への参加や、健康づくりや食育に関する自主的な活動を行っています。



やりがいのある

食生活改善推進委員の会の活動

私は、30年以上の長きにわたり、食生活改善推進委員をさせていただいています。たくさんのかたとの出会いや助けがあり、楽しく活動しております。

何年たっても新しい発見や学びがあり、これからも美味しいものを食べて元気に、楽しく活動をしていきたいです。



望月 勝子さん
(大鹿)

来年度は改選の年です！

～一緒に食推の活動をしませんか？～

自分と家族の健康づくり、そして地域の皆さんの健康と元気づくりのために、一緒に活動しませんか。

改選の詳細は12月頃に町内会長・区長の皆さんへ依頼させていただきますので、ぜひ地域からの推薦をお願いします。

スポーツで人とまちを元気に！

～妙高市スポーツ推進委員の活動～

妙高市には現在32名のスポーツ推進委員が、スポーツを通じて市民の健康づくりや体力の維持増進を図るため、実技指導はもちろん、生涯スポーツの推進に向けた助言や提案、スポーツ大会の企画・運営などの幅広い活動を行っています。

今年度の主な取り組み

スポーツ推進委員の活動を行ううえで必要な知識や技術を習得するため、上越地区3市のスポーツ推進委員が集まり、ニュースポーツの実技研修を行いました。また、妙高市スポーツ推進委員連絡協議会では、年4回の定例会のほか、実技研修会を開催し、知識や技術の習得に努めています。



☞定例会での実技研修のようす

現在、「誰でも気軽に参加できるスポーツ」をテーマに、市民への「ポッチャ」の普及活動に力を入れて取り組んでいます。

委員の力を結集し、ポッチャ実践動画を作成し、YouTubeでの動画配信や、市内学校への動画CD配布など、新たな取り組みにもチャレンジしています。

今後は、「出前講座」や「ポッチャ体験会」を開催し、新型コロナウイルスの感染が懸念される中でも、安心して楽しめるスポーツのカタチを提案していきます。



☞ポッチャ体験会（夏休み児童クラブ内）のようす

ポッチャ体験会 開催します！

「ポッチャ」はパラリンピック正式種目にもなっていて、激しい動きを必要とせず、誰でも気軽に行えるスポーツです！

ぜひ、この機会に体験してみませんか？
一度やったら、やめられなくなりますよ～♪

- 参加は無料です。参加をご希望の方は、下記へお申し込みください！
（事前申込制）
- 「新しい生活様式」に沿って実施します。参加時は「**マスク着用**」のうえ、**上履き**を持参してください。新型コロナウイルス感染症予防対策にご理解とご協力をお願いいたします。

ポッチャ実践動画はこちらをチェック！👉



【日程】

- 11月14日（土） 9：00～12：00
- 11月25日（水） 19：00～21：00
会場：妙高原体育館（ほっとアリーナ妙高原）
- 11月17日（火） 19：00～21：00
- 11月21日（土） 9：00～12：00
会場：新井南体育館
- 11月11日（水） 19：00～21：00
- 11月28日（土） 9：00～12：00
会場：妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）
※各日、先着50名で受付を終了します。

～ポッチャ出前講座を始めました！～

お住まいの地域で「ポッチャ」を体験してみたい、事業所の活動やレクリエーションで「ポッチャ」を取り入れたいなどの要望がございましたら、お気軽にご相談ください！



男女共同参画について考えよう

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。

性別に関係なくDVやハラスメントは重大な人権侵害です。加害者にも被害者にもならないため、今一度みんなで考えてみましょう。

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは？

配偶者や恋人などから振るわれる暴力のことを「DV（ドメスティック・バイオレンス）」といい、女性の約3人に1人、男性の約5人に1人は被害を受けたことがある深刻な問題です。（内閣府：男女間における暴力に関する調査報告書より）

暴力の種類

- ①身体的暴力
殴る、ける、突き飛ばす、物を投げつける など
- ②精神的暴力
怒鳴る、無視、人前で侮辱する、恐喝 など
- ③社会的暴力
連絡先を勝手に削除、交友関係を制限・監視 など
- ④性的暴力
性行為の強要、避妊に非協力、中絶の強要 など
- ⑤経済的暴力
生活費を渡さない、預金を勝手に使う など

デートDV

結婚前の「交際相手（恋人）」から受ける暴力を「デートDV」といいます。

恋人の行動に悩んでいませんか？

- ・SNSなどで行動を監視する
 - ・嫌がっても体をさわる、避妊に協力しない
 - ・デートの費用を毎回負担させられる
 - ・人前で馬鹿にされる
- 嫌なことは我慢せず相手に伝えましょう。一人で悩まず相談することも大切です。

ハラスメントとは？

ハラスメントとは、嫌がらせや相手を不快にさせる行為のことです。あなたのまわりの出来事がもしかしたらハラスメントかもしれません。

ハラスメントの例

- ・妊娠をしたことを理由に、職場を解雇された
- ・残業や深夜労働、休日出勤を上司に強要された
- ・男性の育児休業申請が認めてもらえない
- ・大学などの研究・教育の場における力関係のもとで、課題のための設備利用を、理由もなく断られた
- ・・・マタハラ（マタニティハラスメント）
- ・・・パワハラ（パワーハラスメント）
- ・・・パタハラ（パタニティハラスメント）
- ・・・アカハラ（アカデミックハラスメント）

上記の例に限らず、相手が不快に感じる行為はハラスメントです。「自分がされて嫌な事を人にしない」ことが大切です。

悩んだら相談窓口へ

妙高市女性のための相談窓口 ☎0255-72-4825 平日9時～15時

新潟県男女平等推進相談室 ☎025-285-6605 平日11時～17時30分、土曜10時～16時30分

男女共同参画地域セミナーin 妙高の開催

LGBTなど性的少数者や多様な性のあり方について考えるセミナーを開催します。

日時：令和2年11月16日（月） 13:30～15:30

会場：勤労者研修センター大会議室 講師：虎岩 朋加（敬和学園大学 准教授）

テーマに興味のあるかたは、お気軽にご参加ください。

元気なよ子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

古川 祐介・実紀(上町) 男子・颯介(そうすけ)
北村 直紀・樹里(東雲町) 男子・洸志郎(こうしろう)
相沢 健司・由美(白山町2) 男子・秋仁(あきと)

高橋 和也・あかね(白山町2) 男子・蒼(あおい)
小林 洋平・真美(高柳1) 男子・日悠(ひゆう)
城戸 夏央・理沙(姫川原) 女子・仁花(にか)
市村 卓哉・千奈美(国賀1) 男子・翔空(とあ)
荒木 祐耶・美弥(月岡1) 女子・一花(いちか)
堀川 義徳・愛(広島2) 女子・愛絆(あいな)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名	年齢	地区
松村 雄司	(82歳)	朝日町1
久保田 繁	(84歳)	東雲町
平野 ヒサエ	(84歳)	白山町3
青木 洋子	(79歳)	田町1
廣瀬 富雄	(71歳)	学校町
長崎 新太郎	(82歳)	大崎町
美濃部 和夫	(93歳)	諏訪町1
村越 芳男	(86歳)	高柳2
藤本 富吉	(64歳)	窪松原
丸山 泰子	(91歳)	西野谷新田
河内 勝也	(78歳)	十日市

高橋 主計	(98歳)	宮内
岩澤 保雄	(74歳)	長森
岩崎 順子	(42歳)	姫川原
市村 ミシ子	(89歳)	姫川原
岩崎 庄治	(83歳)	上堀之内
佐藤 勝	(77歳)	除戸
峯村 七郎	(94歳)	除戸
加藤 巖	(98歳)	除戸
松岡 フサエ	(89歳)	川上
小島 誠治	(85歳)	上濁川
小島 是	(91歳)	上濁川
鈴木 夏弥	(21歳)	上濁川
伊藤 道夫	(90歳)	上馬場
小島 功	(81歳)	長沢
金澤 日出男	(85歳)	長沢

塚田 一男	(90歳)	栗原1
中島 ヒサ子	(86歳)	栗原5
石田 松江	(85歳)	国賀2
岸本 富三雄	(90歳)	関川
大久保 マチエ	(96歳)	関川
内田 ミツエ	(100歳)	関川
後藤 ヤス	(89歳)	関川
加藤 ウメ	(94歳)	毛祝坂
松橋 新一	(79歳)	田口
加藤 芳子	(94歳)	関山
小山 サカエ	(91歳)	関山
前山 きみ	(98歳)	西田屋新田
望月 仁治	(86歳)	大鹿
小日向 シゲ	(96歳)	大鹿

※9月16日から10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

また、大根は11月15日を過ぎると甘みが出て、おいしくなるだけでなく、越冬用に貯蔵したり、干したりしても「す」が入らないと言われています。妙高は豪雪地ですが、冬の間でも野菜が食べられるように保存方法を工夫したり、漬物や乾物にしたりして保存をしています。寒い季節、鍋物や煮物に冬野菜を使い、体も心も温めて乗り切りたいものです。

11月は、秋と冬の境目となる季節で、立冬を過ぎると朝晩は寒さを感じることが多くなります。冬野菜の多くは「霜にあたると甘くなる」と言われますが、野菜は、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増し、寒さで凍りにくくします。これにより野菜の甘さが増すこととなります。

「みようこう 食の歳時記」
季節の食「冬支度」

寒さに負けないために！

～冬野菜を使った料理のレシピをご紹介します～

■大根のおかか和え (4人分)

(材料)

・大根	1/4本
・かいわれ大根	1パック
・かつお節	小1袋 (2.5g)
・刻みのり	適量
●しょうゆ	大さじ2
●酢	大さじ1.5
●砂糖	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1



(作り方)

- ① 大根の皮を剥いて千切りにする。
- ② かいわれ大根の根元を切り取り、よく洗い2等分に切る。
- ③ ボウルに●の調味料を混ぜ合わせ、①②と、かつお節を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、刻みのりをのせて出来上がり。
※ひと工夫
・かいわれ大根でなく、大葉やきゅうりを刻んで入れてもおいしいです。

■白菜と鶏ひき肉の重ね煮 (4人分)

(材料)

・白菜(大きめの葉)	4枚
・ねぎ	1本
・鶏ひき肉	250g
・おろし生姜	小さじ1
・塩	少々
・片栗粉	大さじ1
・だし汁	300cc
・片栗粉(水溶き)	小さじ2
●酒、みりん、しょうゆ	各大さじ2



(作り方)

- ① 白菜は洗い、水気を切る。
- ② ねぎはみじん切りし、鶏ひき肉、おろし生姜、塩、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、3等分にする。
- ③ 鍋(フライパン)に、①の白菜を1枚ひき、その上に②の1/3を広げ、同様に白菜、ひき肉、白菜の順に重ねて、だし汁を加えて中火にかける。煮立ったら●の調味料を入れる。
- ④ 火が通ったら、食べやすく切り、器に盛る。
- ⑤ 残った煮汁を中火にかけ、煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、④にかけて出来上がり。

「輝け! 妙高人」

今回の妙高人は「妙高のドボジョ(土木女子)」を紹介しします

■現在の職場に就職した経緯は?

(株) 山崎建設で働きはじめて約半年が過ぎましたが、ここでお世話になるきっかけは高校生(高校では建築システムコースを履修)の時に職場見学に訪れたことです。全体的な印象として親切に対応いただいたことや先輩方との会話の中でこちらの会社の雰囲気の良いを感じたことが決め手となりました。そして、「働くならやはり地元」という想いも持っていたので、こちらに就職できて良かったです。



※指導が丁寧で、親切な上司がいて、上手に仕事を教えてくれるので、私も頑張りたいと思います!

■休日はどうのように過ごしている?

高校の時はバトミントン部に所属していたので、定期的に身体を動かす機会があったのですが、今は運動が出来ていないことから、そのぶんを自宅での筋肉トレーニングやストレッチの時間を多く作るようにしています。特に体幹とスクワットを重点的に行っています。今の仕事をこなす上でも、体力は必須なので、「健康」には気を配らなれないといけないと思っています。

■仕事の内容や目標、やりがいはあるかなど?

私は今、建築工事に配属され、主に工程の確認や業者間の調整といった現場管理の業務に携わっています。5年以内には2級の施工管理士と建築士の資格を取得したいと思っています。毎日、覚えることが多くてほんとうに必死ですが、自分が関わった現場の建物が完成したときには最高の達成感がありました。私は性格的に考えすぎたり、引きすぎると感じる部分があるので、何事も「前向き」にとらえるような思考になる努力もしたいです。

長崎 ひより さん
(ながさき) 19歳
国貨在住 会社員



※施工現場で職人さんや他の業者さんなどコミュニケーションを図りながら的確な現場管理に努めています。(写真中、右から2人目が長崎さん)



※今回は市広報協力員の岡田さんが長崎さんへの取材をしました

図書コーナー

～新しく買った本(一般書)～

- 職場の科学 … 沢渡あまね
- 家族遺棄社会 … 菅野久美子
- 苦しい時は電話して… 坂口 恭平
- しょうがの料理 … 有元 葉子
- なんてことないよ。… 内海 桂子
- 法廷遊戯 … 五十嵐律人
- 死神の棋譜 … 奥泉 光
- 日没 … 桐野 夏生
- 夜の向こうの蛹たち… 近藤 史恵
- 償いの流儀 … 神護かずみ
- 雨の中の涙のように… 遠田 潤子
- デリバリールーム … 西尾 維新
- 夢魔の牢獄 … 西澤 保彦
- 口福のレシピ … 原田 ひ香
- 来世の記憶 … 藤野 可織
- もう、聞こえない … 誉田 哲也
- スパイの妻 … 行成 薫
- ルパンの星 … 横関 大

—江戸川乱歩賞受賞作—

『わたしが消える』
佐野 広実 著
講談社 刊



—シリーズ最新刊—

『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 14』
廣嶋 玲子 作
j y a j y a 絵
偕成社 刊



～なぜ学ぶのか～

- 情報生産者になる … 上野千鶴子
- 勉強大全 … 伊沢 拓司
- 「超」勉強力 … 中野信子(他)
- 調べるチカラ … 野崎 篤志
- 時短勉強術 … 天明麻衣子
- ～新しく買った本(児童書)～
- 宇宙のがっこう … NHK出版
- さぐろう生物多様性… 岡崎 務
- 団地のコトリ … 八束 澄子
- 青春!卓球部 … 横沢 彰
- ねがいごと … あさのますみ
- りんごちゃん … さとうめぐみ
- どこちゃん … 鈴木のりたけ
- こんたのさかなつり… 田中友佳子
- あ … 谷川俊太郎
- あっできぶりだ! … 塚本やすし
- できげんななめ … IMA・ヴィル

問い合わせ先：図書館本館 Tel 72-9415

※最新情報はこちらから

編集後記



●今回、市街地循環バス乗車体験の取材をさせていただきました。このバスはまだ実証運行ですが、新しいことを試していけるのは素晴らしいことだと思います。このように新しいことをどんどん始めて、妙高市をより活性化できたら良いと思います。秋も深まってきたので、インスタグラムの #myokoh 秋の投稿も11月15日までにぜひともお願いいたします!

(広報協力員: 上田)

●4月入社でのフレッシュな妙高人をインタビューさせていただきました。3月に長年勤務した職場を後にした身としては、感慨深いものがありました。職場でのコミュニケーションが何より大切というところは年代を問わず共通することでした。妙高や職場、そして人の「雰囲気」が良いから地元就職されたとのことでした。若者が、この地域や人の「雰囲気」が良いと言ってくれたことが、とても嬉しいインタビューでした。

(広報協力員: 岡田)