



「生命地域創造」

市報

みようこ

令和3年3月号 No.192

これからの仕事のカタチ



目次

- 3ページ 市内の出来事
- 4ページ 特集記事①「モバイルワークステーション」
- 6ページ 特集記事②「スキー大会を支える勇者達」
- 8ページ お知らせ
- 15ページ うぶごえ・おくやみ、食の歳時記
- 16ページ 輝け！妙高人、図書

「今月の表紙」「これからの仕事のカタチ」

今月の表紙は、市が関係機関と新しい働き方の提案と新たな人の流れの創出に向けて、調査研究を進める移動式オフィス車両（モバイルワークステーション）です。

仕事（ワーク）と休暇（バケーション）を組み合わせた造語の「ワーケーション」という新しい働き方が注目される中、この車両を使えば妙高の大自然が自分だけの仕事場になります。朝は山も池で妙高山を眺めながら、パソコンに向かい、昼はスキー場で身体を動かし、夜は笹ヶ峰で満天の星空のもとアイデアづくりと、時間や場所を気にせず仕事と休暇の両方を楽しめる、新しい働き方が体験できます。



詳細は4・5ページをご覧ください！

シリーズ「免疫力を高めて健康を守ろう！」 第6回 免疫細胞が元気になる『運動』

体中の筋肉を動かすと、血行が良くなり、全身に酸素と栄養が行き届くことで、体温が上がり免疫力が高まります。免疫力を高めるための運動量は「適度」がポイント。過度な運動は体に大きなストレスがかかり、かえって免疫力を低下させてしまいます。

適度な運動の目安は？

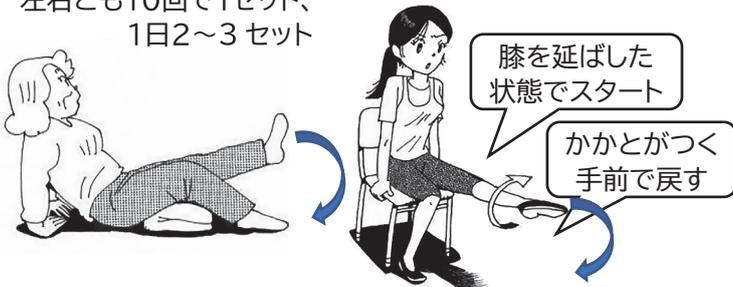
「心地よいと感じる程度の運動を無理なく習慣的に(週2～3回程度)続けること」

いきなり頑張り過ぎて短期間で止めてしまうのではなく、適度に長期間続けることが健康状態を上げ、免疫力を徐々に高めることにつながります。気軽な運動「ウォーキング」をおすすめしたいところですが、ここは雪国。今は、春に備えて歩ける体づくりに取り組みましょう。

習慣にしたい！おすすめの運動

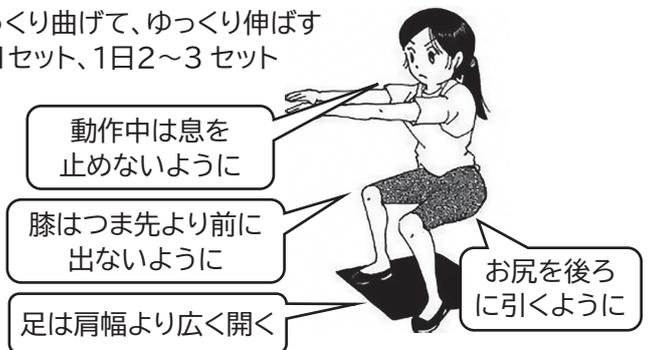
＜脚上げ下げ運動＞

膝をゆっくり曲げて、ゆっくり伸ばす
左右とも10回で1セット、
1日2～3セット



＜スクワット＞

膝をゆっくり曲げて、ゆっくり伸ばす
10回で1セット、1日2～3セット



※支えが必要な人は、テーブルに手をつけて行いましょう

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

強烈な寒波が市内を直撃 ～今冬の豪雪を振り返る～【市内の出来事 特別版】



▼9年ぶりに新井地域に災害救助法

市内では、昨年12月中旬から数度に渡り、北陸地方や東北地方の日本海側を中心に襲来した強烈寒波により、新井地域の指定観測地点（新井消防署）では、1月4日に182センチに達し、さらなる降雪が見込まれたことから、同日付で「大雪警戒本部」を設置し、雪害などへの警戒体制を強化しました。

降雪はその後も続き、9日に積雪が新井消防署で200センチを超えたことから「豪雪対策本部」に、翌10日には積雪が250センチに達するとともに、雪の重みで倒壊する家屋が発生する危険性が高まったことから、国の災害救助法が適用され、「豪雪災害対策本部」に移行しました。



地域住民総出による除雪作業
(1月8日 栄町地内)



雪の重みで倒壊した農業用ビニールハウス

※災害救助法が適用されたことにより、市が「救助」として実施した障害物の除去等に係る費用を適用期間中は県と国が負担することになりました。



歩行者の安全やドライバーの視野の確保のために排雪作業を実施
(1月15日 渋江町地内)



要援護世帯を市職員が訪問して状況の聞き取りを実施
(1月12日 新井地域)



農林水産大臣



内閣府特命担当大臣

▼市民の皆さんを守るため

懸命な活動を実施

災害救助法が適用された新井地域の高齢者や障がい者などの要援護世帯（約1,200世帯）を、民生委員・児童委員や市職員が住民の安否や住家の確認を行いました。

さらに連日連夜降り続いた降雪に応じて、道路除雪を実施していましたが、堆雪場が満杯となるとともに、雪壁の高さが背丈を大きく超えたことから、今後の降雪に備え、雪処理のペースを確保するための排雪作業を1月5日から2班体制で継続的に実施するなど、市民生活のライフラインとなる道路交通の確保に努めました。

そして、国に対して、要援護世帯の雪下ろし支援の期間延長や除排雪、農業施設の倒壊などに関する財政支援について内閣府特命担当大臣（防災）や農林水産大臣などに直接、市長が要望しました。

＜市民一丸で乗り越えた難局＞

「妙高市民の心」の精神で、家庭や地域、事業所などで団結し、「自助」や「共助」に努め、豪雪への対応をしていただいた市民の皆様には感謝いたします。

また、道路の除排雪作業時には片側通行などにご協力をいただき、誠にありがとうございました。

「雪」の影響による被害状況 (2月18日時点)

死者	2人	
重傷者	6人	
軽傷者	8人	
家屋被害	住家	5件
	非住家	12件
	内、全壊及び半壊	6件

▼融雪期も油断せず事故防止を

災害救助法の適用期限（1月10日～31日）を迎えるとともに、警戒積雪深を下まわったことから、本部体制を2月1日付けで「大雪警戒本部」に移行し、雪崩などの融雪災害の警戒を継続していきます。

市民の皆様も、急激な融雪による河川の増水や土砂災害などに引き続きご注意ください。



◀降積雪データや道路状況など「雪」に関する情報はこちら（市ホームページ）



◀妙高市「なだれ危険箇所マップ（新潟県作成）」はこちらから

※市の本部体制については2月18日時点の情報です。

コロナ禍の新しいライフスタイル確立と 新たな人の流れの創出に向けて

～「モバイルワークステーション」実証実験中～



市内の出来事

特集

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

目指している姿は

『車に乗って、好きな場所へ行き、好きな時間に働き、好きな時間に休暇を楽しむ。』

そんなワークステーションの新しいスタイルとして、軽トラックの荷台に箱型のオフィス空間を搭載した移動式オフィス車両（モバイルワークステーション）の活用が提案されました。

この提案は、市が令和2年度に市民、行政に都市部企業を加えた官民連携で地域課題を解決する協働チーム「みようこうミライ会議」による成果のひとつで、妙高市、ダイハツ工業(株)、(株)NTTドコモ、青山社中(株)の4者が共同で提案を具体化したものです。



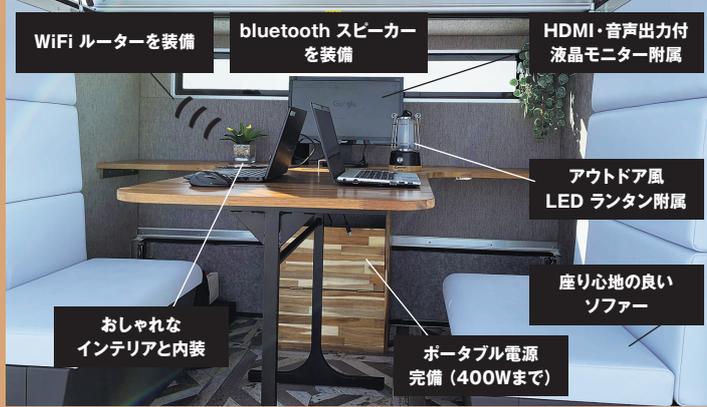
昨年12月に行われた事業実施に関する4者による覚書調印式の様子

現在は、当市におけるモバイルワークステーションの有効性や本格実施に向けた課題検討、事業性の評価をするため、広く一般のかたに車両を利用いただく実証実験を1月12日から行っています。

妙高は四季ごとに変化する手つかずの大自然が魅力です。この車両を利用すれば、自分だけのお気に入りの場所で、仕事ができるだけでなく、観光地での二次交通として利用することもできます。

また、移動時間や環境ストレスが少なく効率的に仕事ができるため、自然と生まれる空き時間で、当市での休暇もより充実したものになります。

新型コロナウイルス感染症によるテレワークの拡大やワーケーションなどの新しい働き方が模索される中で、北陸新幹線で東京から2時間に位置する当市への誘客を増やし、地域産業の活性化や首都圏の企業などとの新たな人の流れの創出を目指します。



利用者がVR(バーチャルリアリティ)映像の撮影や配信の仕事をしています。雪景色の撮影とカメラ機材のテストをするため、金曜日の夕方から日曜日の夕方まで大人2人で利用しました。車外では撮影を、WiFi環境が整った車内では撮影した映像の確認やメールチェックの他、会社とVRチャットで打ち合わせをしました。普段だと日中に撮影し、夜はホテルで映像確認をしますが、この車だと移動しないで済むので効率的に仕事ができます。時間や場所を気にせず個室として使えるのでデスクワークや打ち合わせにはとても便利です。

移動できる個室は今のコロナ禍に適した仕事環境だと思います。移動や仕事の時間を短縮できるため、自由に使える時間が増えますし、荷物がたくさん積めることも車の利点なので、空き時間に直売所で地場産品を買いました。今の時期なら気分転換にスキー場でスキーをしたりゴンドラに乗るのもいいですね。今度は暖かい時期に、夜空を眺めながらゆったりと仕事のアイデアを考えてみたいですね。

モバイルワークステーションの詳細

軽トラックの荷台に箱型のオフィス空間を搭載した車両で、目的地に到着後、トビラを開ければ、すぐに仕事を開始できます。オフィスにはソファとテーブル、電源、液晶モニター、Wi-Fi環境が整えられ、大人2人が同時に利用可能です。



利用者から感想をお聞きしました



新たな体験で今のライフスタイルを見つめ直してみませんか

- ▶貸出期間 3月31日(水)まで
- ▶申し込み ニコニコレンタカー 妙高高原店 妙高市大字田口1174 ☎86-2255

プラン	6時間プラン	12時間プラン	24時間プラン
料金	2,420円	2,635円	4,070円

延長料金は、1時間1,265円(税込み)です。
※車両代金、自動車保険込み。給油代は別途発生します。



◀詳細はこちらからも(市ホームページ)

市民の皆さんからのご利用をお待ちしております!

▶問い合わせ先…企画政策課 未来プロジェクトグループ ☎74-0044

※赤倉シャンツェ（ジャンプ台）頂上からの眺望
ジャンプ台を整備中のヒトコマです



スキー大会を支える勇者達

〜地元クラブのスキーに対する情熱〜

▼年々困難となっている大会運営

市には、スキー場周辺を中心に、地区単位のスキークラブが多数存在し、市内で開催されている各種スキー大会の運営や準備など、選手や関係者のために重要な役割を担っています。

全国の関係者からは、妙高で大会が開催された際の運営などを高く評価する声がある一方、主管として長い間活躍してきた地元スキークラブ員の高齢化や社会情勢の変化などにより深刻な人員不足に陥っています。

大きな大会では数百名規模のスタッフが必要で、さらに降雪状況などによっては、深夜までの作業もあり、体力や知識も求められる過酷な現場は支援隊（自衛隊）からの協力なしでは、成り立たないという現状があります。

このままでは近い将来、市内におけるスキー大会の開催が出来ない可能性が危惧され、スキー大会に関する運営や準備のありかたについて、大きな変革期を迎えようとしています。

市内の出来事

特集

お知らせ

うぶごえ・おくやみ

各スキークラブや競技の特性に応じた活動内容を紹介



☞豆知識【アルペン編】

アルペン会場は大会の専用コースではなく、スキー場を借りることになり、管理上、難しい部分も多々あります。安全ネットは全長約3km（1本20m×150本）にも渡って、張り巡らします。



▼アルペン競技
（赤倉スキークラブ）



☞豆知識【クロスカントリー編】

クロスカントリー競技は個人戦と団体戦（リレー）と実施されるため、スタート方法が異なったり、選手間の衝突回避のためにコースレイアウトを変更することになり、細かい調整を行っています。



▼クロスカントリー
（新赤倉スキークラブ）

「競技を安全に実施するために」

アルペン競技はかなりのスピードが出るため、危険が伴い、大会中は、選手の安全確保はもちろんですが、安全ネットの向こう側にいる観客・役員などの皆さんにも気を配る必要があります。

また、スキー場で開催していることから、一般のスキーヤーなどのかたもいらっしゃるため、誘導などの際にも細心の注意を払ったり、スキー場の営業時間外の準備となるため、作業が早朝や深夜に集中するという苦労があります。



赤倉スキークラブ
山浦 悟 さん
46歳 赤倉在住
※国体や総体時にアルペンの競技委員長などを歴任

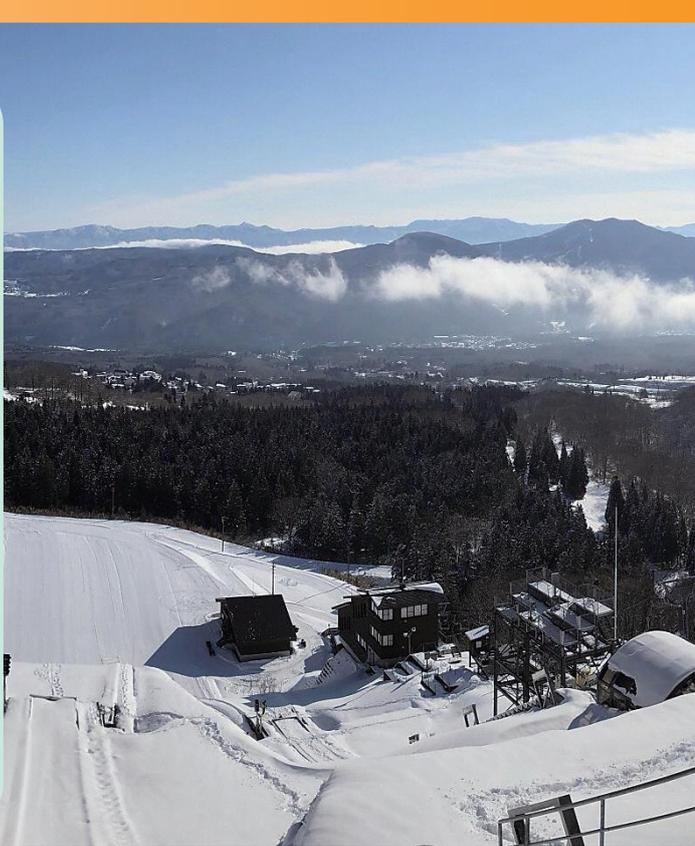
「選手のためにレース中のトラブル防止を」

クロスカントリー競技は、ご家族や学校の先生など関係者の方々が多数、選手を応援するためにコースぎりぎりの位置にいらっしゃることが多く、応援する側の気持ちも考慮しながら、選手ファーストを心掛け、ネットを張る位置などを決めています。

また競技内容に応じて、一斉スタートや時間差スタートという違いもあるため、計測作業は特に慎重に行うことが求められ、選手に混乱を生じさせないという強い想いで運営にあたっています。



新赤倉スキークラブ
山川 尚 さん
50歳 関川在住
※国体や総体時にクロスカントリーの競技委員長などを歴任



▼ジャンプ競技
(田口スキークラブ)

「人とのつながりが
やりがいに」



黒澤 忍 さん
81歳 田口在住

20年以上、田口スキークラブに在籍し、主にクラブの庶務を長い間、務めさせてもらいました。私は、ジャンプ競技の経験はありませんでしたが、競技経験者のかたを中心に、皆が地域のために一生懸命に協力して大会運営をしていました。また、ジャンプ経験があり、さらに競技への情熱のあるかたが指導してくれたおかげで当時は田口にいた子どもの多くがジャンプ競技に取り組み、その後大舞台でも活躍してくれました。兼保にジャンプ台が完成するまでは金谷山や船岡山など近隣で全

国規模の大会が開催されていましたが、完成後は多くの大会が妙高高原で開催されるようになりました。大変印象に残っている思い出の1つに大会役員も開会式で入場行進をさせていただいた国体があります。開会式の会場は現在の妙高高原中学校のグラウンドでした。クラブのメンバーは通常の仕事をもちながらの活動でしたが、冬の大会に長期参加するために夏休みを取らなかつたくらいに熱心なメンバーばかりでした。私が一緒に活動していたメンバーの約半数は亡くなつてしまいましたが、会議などで夜遅くまで議論を交わし合い、時には熱くなりすぎてケンカしたことなども思い出します。そんなジャンプ仲間には私にとつて一生の貴重な財産です。

市内の出来事

思い出アーカイブ！懐かしの写真などを発見！

特集

お知らせ

うぶごえ・おきゃみ



▲昭和63年に完成したオールシーズンジャンツェ(妙高高原中学校裏)



県営妙高高原ジャンツェ完成
県営妙高高原が建設されて以来初のオールシーズンジャンツェが、2,000平方メートルの敷地に完成しました。
アプロ-71は長さ250メートル、最大落差100メートル、最大傾斜角20度、ジャンツェの1/3は傾斜角度を平らに保つたため、滑りやすさ、最大落差100メートル、最大傾斜角20度とつなげています。
このジャンツェは、県営施設であることにより、全県民へ一律開放し、2021年度以降は、県民の安全確保を目的として、関係機関と連携しながら安全確保を徹底してまいります。

▲「広報妙高高原」昭和46年12月号 ※当時、兼保地内には町営と県営の2つのジャンプ台がありました。



▲①観覧客のスタート ▲②ジャンプ競技が行われた 舟岡山ジャンツェ

▶昭和61年1月に妙高高原地域で県中学校スキー大会が開催された際の公式成績表

◀「広報あらい」昭和44年3月号 ※当時、クロスカントリー競技とジャンプ競技が新井市街地で行われました。



～昔は運営スタッフはたくさんいたけれど～

人数がたくさんいても、現在より運営がスムーズだったわけではありません。昔は今のように圧雪車や除雪車などが豊富に用意できる時代ではなく、急激な降雪時には人海戦術による整備作業を行うしかありませんでした。また、計測や集計などの作業も同様で、現在のような電子システムなどは当時ほとんどなく、手作業で行われたことから、公式記録が出るまで時間がかかるといったような苦労もありました。



妙高高原スキー連盟
岡田 常夫 会長
62歳 田切在住
※各種大会でコース係長など現場の最前線を経験し、新赤倉スキークラブ会長などを経て、現職に就任

「皆さんの力を融合し、オール妙高としての活動を」

連盟の意義がなかなか示せない時期が続きましたが、今冬から各クラブの皆さんのおかげで、ようやく新しい体制としてのスタートラインに立てた気がします。私自身はアルペン競技の経験者ですが、地元へ恩返しをしたいという強い想いもあり、ルールブックなどを熟読した上で、現在はクロスカントリー競技のコース管理などを中心として、スキー界に携わっています。関係者の皆さんで協力していかないと、妙高で開催する大会は成立しないという強い危機感を持っており、会長としての立場で責任をもって取り組みたいと思っています。今後も競技の垣根を超えた活動を通じ、今後の道筋をつけた上で、人員や財源の確保にも努めていきますので、皆さんからのご理解とご協力をお願いいたします。



▲「世界一豪雪なジャンプ台」とも言われる、赤倉ジャンツェに各クラブの皆さんが集結して、人力での除雪作業を実施。屋外で開催されるスキー競技は天候に左右されやすく、急激な降雪により、雪質などがめまぐるしく変化し、公平性の保持が非常に難しい競技です。選手の安全面なども含めて、大会責任者には迅速かつ冷静な判断が求められます。

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 **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



各種委員

【共通事項】

- ▼妙高市の審議会などの委員を3つ以上兼ねていないかた
- ▼任期は令和3年4月1日～令和5年3月31日（2年間）

【社会教育委員兼公民館運営審議会委員】

- 対20歳以上で市内在住、社会教育への関心が高いかた
- 内**職務**：社会教育事業の推進に関する提言
- ▼会議：年

3回程度 ▼報酬：会議1回の出席につき4700円

定3人
申3月15日(月)までに履歴書提出
問生涯学習課 ☎74・0034

【環境審議会委員】

- 対18歳以上で市内在住、環境問題に関心が高いかた
- 内**職務**：環境基本計画の策定に関すること、環境の保全及び創造に関する事項を審議
- ▼会議：年3回程度
- ▼報酬：会議1回の出席につき4700円

定3人

申3月12日(金)までに申込書提出
問環境生活課 ☎74・0033

【子ども・子育て会議委員】

- 対市内在住で子育て中または子育てに関心が高いかた
- 内**職務**：子ども・子育て支援事業計画の進捗状況に関する評価、子育て支援施策などに対する提言
- ▼会議：年2回程度
- ▼報酬：会議1回の出席につき4700円

定4人

申3月23日(火)までに申込書提出
問こども教育課 ☎74・0039

【地域公共交通協議会委員】

対18歳以上で公共交通に関心が高いかた

- 内**職務**：地域の実情に応じた輸送サービスの実現に必要な事項を審議
- ▼会議：年3回程度
- ▼報酬：会議1回の出席につき3000円

定1人

申3月15日(月)までに履歴書提出
問環境生活課 ☎74・0032

道路維持作業員

- 内**職務**：道路補修作業、重機での草刈作業など
- ▼雇用期間：5月6日(木)～11月5日(金)
- ▼勤務場所：コミュニティ防災センター
- ▼勤務時間：祝日を除く平日の8時30分～17時15分
- ▼報酬：月額15万400円

定4人

申4月9日(金)までに申込書提出
問建設課 ☎74・0023

新型コロナウイルスワクチン接種業務の会計年度任用職員

- ①看護師・准看護師
- 内**業務**：ワクチン接種、救急時の対応
- ▼単価：時給2234円
- ▼勤務時間：

平日12時～16時、土日祝日8時～17時（週4日程度）

②一般事務

- 内**業務**：接種介助、パソコン操作
- ▼単価：時給897円
- ▼勤務時間：平日10時～16時、土日祝日8時～17時（週4日程度）
- ▼資格：不要

申①②ともに3月12日(金)までに申込書提出

問健康保険課 ☎74・0013

自衛隊一般幹部・一般曹候補生

【一般幹部候補生】

- 対大卒程度（22歳以上26歳未満）、20歳以上22歳未満で大学卒業相当と認められるかた（卒業見込みを含む）、大学院卒（20歳以上28歳未満）
- 時一次試験日：5月8日(土)・9日(日)

申4月28日(水)まで

会自衛隊新潟地方協力本部

高田地域事務所

【一般曹候補生】

- 対18歳以上33歳未満
- 時一次試験日：5月21日(金)～5月30日(日)で指定する1日

申5月11日(火)まで

上越人材ハイスクール

☎025 - 523 - 2690

【4月から始まる講座】

- ▶2級建築士（受験）
- ▶第2種電気工事士（学科・実技）
- ▶新入社員教育 ▶パソコン入門
- ▶初級パソコン ▶エクセル基礎
- ▶パワーポイントビジネス活用



<講座の詳細はこちら>

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

お気軽にお問合せください

☎0120-21-8480

妙高市PR動画「みんなの好きが集まる街」を制作しましたのでご覧ください！→市のシンボル妙高山とそこに住むみんなが好きな妙高の魅力を集めた動画です。



会 上越市市民プラザ
 自衛隊新潟地方協力本部
 高田地域事務所
 ☎ 025・523・5519

交通安全教室の開催依頼

高齢者や子どもを中心に園や学校、地域と連携し正しい交通ルールやマナーを実践するための教室を開催します。

内 警察官・交通安全指導員による講話やビデオ視聴、自転車の実技指導など

※特殊詐欺対策の防犯講座も開催可能

問 環境生活課 ☎ 74・0032

早朝クリーン作戦参加者

時 4月8日(木)6時

会 新井中央駐車場集合(朝日町)

内 朝日町、栄町でのゴミ拾い

他 小雨決行、軍手とゴミ袋は用意します。参加者に粗品進呈

問 妙高ライオンズクラブ

☎ 72・1990

東京2020オリンピック聖火リレーボランティア

内 ▼募集期間：3月5日(金)～4月9日(金)(定員になり次第締切)

▼活動日：6月4日

(金・5日(土))
 詳細は県ホームページを「確認ください」
 HP <https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenninsports/volunteer.html>

あいっえおスクール

〔日本語教室〕

外国から来られたかたに日本語の日常会話や生活に必要な情報を教えます。

○妙高高原教室

時 4月13日～27日、5月11日～18日の毎週(火)、9時30分～11時

会 妙高高原メッセ

¥ 年間5000円

○新井教室(前期)

時 5月25日～7月27日の毎週(火)、9時30分～11時

会 勤労者研修センター

¥ 年間5000円

他 無料託児サービスあり

〔ボランティア養成講座〕

日本語教室で教えるボランティア講師の養成講座

時 4月13日～27日、5月11日～18日の毎週(火)、9時30分～11時

会 勤労者研修センター

¥ 年間10000円

他 有料託児サービスあり
 問 生涯学習課 ☎ 74・0035

景虎太鼓会員

時 毎週月曜日の19時～21時

会 新井南体育館ほか

¥ 月額5000円

内 太鼓、ダンスなど

問 岩澤 ☎ 72・2064

水墨画クラブ会員

時 4月～12月の第2・第4金、13時30分～15時30分

会 いきいきプラザ

¥ 月額2000円

他 講師：岩片弘行氏

問 小島 ☎ 72・5270

高齡者レクダンスわかば会員
 対 65歳以上の女性(65歳未満も可)
 時 毎週土曜日の9時30分～11時

会 新井ふれあい会館

内 ストレッチ体操、レクリエーションダンスなど

¥ 年間1万円

問 須崎 ☎ 72・5608

【妙高市民の心】3月の重点項目

社会のルールを守ろう



3月議会放送予定

問 議会事務局 ☎ 74-0043

日程	放送内容	開始時間
1日(月)	提案説明・施政方針演説	10時
3日(水)	一般質問	10時
4日(木)	一般質問	10時
10日(水)	令和3年度関係議案提案説明・予算審議	9時30分
11日(木)	新年度予算審議	9時30分
16日(火)	総務文教委員会	10時
17日(水)	建設厚生委員会	10時
18日(木)	産業経済委員会	10時
25日(木)	議案採決	10時

※4日(水)、11日(木)は質問者数などの影響で休会となる場合あり
 ※黒文字…上越ケーブルビジョン、インターネット中継あり 緑文字…インターネット中継のみ
 ※放送は、審議の状況により一時中断する場合あり

市内の出来事

特集

お知らせ

ごびんえ・おきゃみ

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

カーライフプラン

◆ご融資金額：1,000万円以内

◆ご融資期間：10年以内



皆さまに親しまれる

新井信用金庫

税・健康・福祉



国民年金学生納付特例制度

対20歳以上の学生で、本人の前年所得が一定額以下のかた
内制度内容：在学中の保険料の納付を猶予 ▼申請に必要なもの：年金手帳・印鑑・学生証（コピー可）など

他既に特例承認されているかたで、令和3年度も継続を希望する場合は、3月下旬に郵送される再申請用紙を4月中旬に提出してください。

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

大腸がん検診の検便容器返却

今年度の大腸がん検診は終了しました。未使用の検便容器は、お手数ですが市役所または支所まで返却ください。

問健康保険課 ☎74・0013

マイナンバーカードが健康保険証になります

3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用で

市内の出来事

きます。

利用できる医療機関は、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで掲載予定です。

なお、利用にあたりマイナンバーの登録が必要です。

▼メリット：①就職や引越の際に健康保険証の切替を待たずに医療機関を受診できます

②保険資格がオンライン確認でき、高額療養費限度額認定証など書類の持参が不要

他従来の健康保険証でも受診できます。また、引き続き健康保険証の交付も行います。

※マイナンバーカード未取得者には、国からQRコード付き申請書が發送されていますので、この機会に申請をお願いします。なお、3月中の申請で5000円分のマイナンバーがもらえます。

問健康保険証に関する健康保険課 ☎74・0014

▼マイナンバーに関すること 市民税務課 ☎74・0009



<マイナポータル>
 ※マイナポータルは、マイナポータルでマイナポータルを運営するサービスです。

特集

お知らせ

ついでに・おくやみ

環境



リユース情報

(2月17日現在)

【不用品登録バンク】

▼譲りたい：【無料】ポータブルトイレ、水槽、ピアノ、エレクトーン、一人掛けキャスター付き椅子、額縁、ジグソーパズル、百科事典、教科別学習事典、自転車、電話機

【有料】家庭用低周波治療器、介護用組立式ベッド、足踏みミシン、除湿機、木製タンス、衣装ケース、スーツケース、ベッド、ゴルフ道具、スキー道具、オルガン、自転車

▼譲ってほしい：瞬間湯沸かし器、ベビーカー、ジュースサーバー、ふとん乾燥機

問環境生活課 ☎74・0031

イベント・講座



普通救命講習

時 3月21日(日)9時〜12時

会上越地域消防局講堂(上越市)

内成人の心肺蘇生法、AED、

異物除去、止血など
定30人(先着順)
料210円(テキスト代)
申3月8日(月)〜15日(月)
問新井消防署 ☎72・7119

文化ホールのイベント

【ワンコインコンサート】

「けやきの森の音楽館」

内出演：デンハーグピアノ五重奏団(特別6名編成)
時3月20日(土)14時
料500円(全席自由)

【けやきの森ジュニア&ユース合唱団スプリングコンサート】

内出演：けやきの森ジュニア&ユース合唱団、指揮：上野正人、ピアノ：丸田美美子
時3月21日(日)14時
料入場無料

【共通事項】
会・問市文化ホール ☎72・9411

その他のお知らせ



ガス上下水道料金の支払い

3月からガス上下水道料金の支払いにスマートフォン決済が利用できます。

年会費 500円 新潟県交通災害共済

みんなで安心 みんなの共済

交通災害共済は県内の全市町村で行う助け合いの制度です。

■お問い合わせ：新潟県市町村総合事務組合
 妙高市事務所(市役所環境生活課 TEL74-0032)
 URL：http://www.sinsogo.jp/koutu/koutu.html

(広告)



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

ヤスタでお得に!!



(有)安田商会
 妙高市大字下濁川 1483-1
Tel.0255-75-3835

(広告)

▼対応アプリ：①PayPay
②LINE Pay

他 一件30万円以上、バーコードのない納付書などは利用できません。また、領収書は発行されません。詳細は市ホームページをご確認ください。

問 ガス上下水道局 ☎74・0053

新井総合公園陸上競技場 競技用システムを更新

(独)日本スポーツ振興センターから助成金の交付を受け競技用システムを更新しました。本助成金はスポーツくじ(toto・BIG)の収益を財源に日本のスポーツの発展に役立てられています。

問 生涯学習課 ☎74・0036



<更新した競技用システム>

陸上自衛隊関山演習場 3月の使用日程

内・時 ▼一般訓練：1日(月)～31日(水)
▼飛行訓練：8日(月)～31日(水)の平日
▼射撃等訓

練：1日(月)～4日(木)

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です。

問 陸上自衛隊高田駐屯地

☎025・523・5117
市総務課 ☎74・0002

令和2年度図書整備

市は新井信用金庫様の寄附を原資に妙高市青少年図書充実基金を創設し、学校と図書館の図書を購入しています。

▼小中総合支援学校：165冊
▼市図書館：36冊

問 生涯学習課 ☎74・0034

新井克雪管理センターの休館

新井克雪管理センターは、3月31日(水)で休館します。

なお、隣接の新井南体育館は引き続き使用できます。

問 生涯学習課 ☎74・0034

ほっとランドの休館

3月30日(火)で休館する「ほっとランド」の利用できなかった回数券は3月20日(土)～30日(火)に払い戻しをします。期間後は払い戻しができません。

問 環境生活課 ☎74・0031

善意ありがとうございます

●地域の将来を担う人材育成を応援するため、新井中央小学校へ「地方創生・SDGs 応援私募債」による寄附をいただきました。

内 榊山崎建設、榊八十二銀行 共同寄附：12万円相当の物品

●未来を担う子どもたちの成長を応援するため、新井中学校へ「みらい応援私募債」に

よる寄附をいただきました。

内 榊山本電気、榊第四北越銀行 共同寄附：5万円相当の物品

●子どもたちの今後の成長に繋げるため、新井中学校、妙高高原中学校、妙高中学校へ寄附をいただきました。

内 (一社) 妙高青年会議所：27万円相当の物品

問 妙高子ども教育課 ☎74・0038

妙高警察署からのお知らせ

<子どもを非行や被害から守るには「大人の目」が重要です>

春は、進学や進級に伴い、子どもたちの生活環境や交友関係の変化から深夜徘徊・飲酒・喫煙などの問題行動が現れやすい季節です。「これくらいなら…」と見過ごさず、家庭や地域で積極的に声掛けを行いましょう。また、子どもが学校に行きたがらない、ふさぎ込んでいるなどの場合は、いじめの可能性も考えられますので、子どもからよく話を聞くようにしましょう。

<歩行者の安全確保に努めましょう>

- ▶車を運転して横断歩道に近づいたら、次のことに注意しましょう。
 - 減速して歩行者や自転車がいないか確認する。
 - 横断しようとしている人がいたら必ず停止し、横断者を優先する。
- ▶歩行者は、道路を横断する際には次のことに注意しましょう。
 - 左右遠くまで確認する。 ○車が停止するまで待つ。
 - 横断中も車に注意する。 ○夕暮れや夜間は反射材を活用する。

<妙高警察署管内の発生状況(令和3年1月末現在)>

- ▶特殊詐欺…発生件数0件(前年比-1件) ▶被害額0円(前年比-5万円)
- ▶交通事故…発生件数1件(前年比-2件) ▶死者数0人(前年同数)
- 負傷者数1人(前年比-2人) ※人身事故のみ掲載

問 妙高警察署 ☎72-0110

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!**
送料無料で個別包装!

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

除雪機で **お困り事** はありませんか?
※得する人は、**春に予約!**
損する人は、木枯らし吹く頃 考える?

春の展示会 3/13(土)・14(日) 開催
※除雪機の早期予約/中古相談等・随時受付中※

除雪機、他店購入商品でも **点検、修理いたします。**

(有)イシノ
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

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

豪雪災害義援金の受付

市では、このたびの豪雪により、被災されたかたへの義援金を受け入れていきます。

【振込による手続き】

① 第四北越銀行新井支店
(普通) 5036919

② ゆうちょ銀行

00160・7・325152

※口座名義については、いずれも
妙高市豪雪災害義援金

※ 地方銀行（全国地方銀行協会加盟行のみ）及びゆうちょ銀行は手数料無料（ATMやインターネットバンキングは除く）

【現金書留による手続き】

現金書留は、郵送料免除となります。表面に「救助用郵便」と記載してください。

▼ 送付先：〒944・8686

妙高市栄町5番1号「妙高市役所豪雪災害対策本部」

【現金による窓口手続き】

市役所・各支所

申 3月31日(水)まで

問 会計課 ☎ 74・0018

3月は自殺対策強化月間 ～早めの相談で守れる命～

妙高市では、毎年10人前後のかたが自殺で亡くなっています。自殺は、追い詰められた末に起こると言われているため、本人や周りの人が、こころの不調に気づくことが大切です。ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう。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?」と声をかけましょう。

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

各種相談日程

相談窓口名	日時	会場	申し込み	問い合わせ
人権・公証人相談会 ※親子や離婚などの家庭内問題、近隣トラブル、いじめなどの人権問題	3月10日(水) 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 ※国の仕事や県や市に委任している仕事についての相談	3月10日(水) 10時～12時	いきいきプラザ	不要	市民税務課 ☎ 74-0042
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	3月10日(水) 13時30分～15時30分	市役所本庁舎	3月8日(月)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	3月21日(日) 13時～16時	市役所本庁舎	3月17日(水)まで	市民税務課 ☎ 74-0042
就労出張相談会 ※15歳～49歳までの就労に悩む本人または家族が対象	3月24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 ※財産、相続、金銭トラブル、自己・賠償などの問題	3月26日(金) 13時～17時	いきいきプラザ	3月16日(火)まで	妙高市社会福祉協議会 ☎ 72-7660

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)



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

(広告)

市内の出来事

特集

お知らせ

つぶごえ・おくやみ

「消費者力アップ」で安全・安心な暮らしを

— <妙高市消費者協会>の活動紹介 —

生活の中で、不審な電話やメールなどが届いたり、覚えのない契約を解除するのに手数料を請求されるなど、困った経験はありませんか？

妙高市消費者協会では、そんな時の対応について情報交換や学習会、啓発活動を行っています。また、環境（エコ）に関することや社会情勢に沿った内容などを楽しみながら学ぶことにより「消費者力」アップを目指しています。

協会の活動紹介(令和2年度の主な実績)

■レジ袋削減・マイバッグキャンペーンの実施（7月）

海洋プラスチックごみの削減や、地球温暖化などの環境問題解決に繋げることを目指して、7月1日から全国でレジ袋有料化がスタートしました。



マイバッグの使用を促進し、プラスチックの過剰な使用を抑制するため、7月1日にレジ袋削減・マイバッグキャンペーンを市内大型スーパー6店舗で実施し、店頭で来場者へチラシを配布して、マイバッグの使用促進に関する意識啓発を図りました。

また、市内事業所50店舗からも協力いただき、チラシやのぼり旗を設置していただいています。

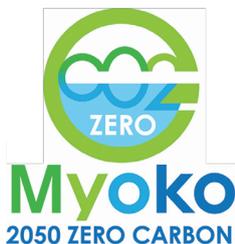
これらの取り組みや市民の皆さんの意識の高まりにより、令和2年6月に41.0%だったマイバッグ使用率は翌月には約2倍の81.1%になりました。

これは、市民の皆さんが環境問題への改善や解決のために行動している成果です。

当市は、「生命地域妙高」ゼロカーボン推進宣言として、2050年までにCO₂排出量実質ゼロを目指すことを宣言しました。

化石燃料を原料とするプラスチックに、これ以上依存しないようマイバッグ・マイボトルを使うなど、自然に優しい生活を心がけていきましょう。

持っています!マイバッグ
いりません!レジ袋



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、上記活動のみとなりましたが、例年は特殊詐欺防止の啓発活動や食品ロス削減・フードバンクなどSDGsに関連すること、上手な掃除・収納のやり方講座、家電製品の安全安心な使い方講座の開催など、市民の皆さんの安全安心な生活や賢い暮らし、エコに役立つ様々な活動を行っています。

消費者協会は、現在11名で活動し、随時会員（年会費1,000円）を募集しています。入会を希望されるかたは、お気軽に事務局までお問い合わせください。

▶お問い合わせ…妙高市消費者協会事務局（市環境生活課 生活安全係） ☎ 74-0032

住み慣れた地域で共に

令和3年度の妙高市地域の元気づくり活動補助金の募集

市民や地域団体の自主的なまちづくり・地域づくり活動を支援する「妙高市地域の元気づくり活動補助金」の利用団体を募集します。

- ◆対象事業…地域コミュニティの活性化を図る事業や地域の特色を活かし、魅力を高める事業など
- ◆事業内容…下記の2種類のメニューがあります。(1団体1種類のみ申請可能)

事業区分	申請期間	補助率	補助限度額	対象者
1. 地域のやる気事業 ※3年間の継続補助	3月26日(金)～ 4月2日(金)	80%	1年目 30万円	構成員が5人以上で次のいずれかの条件にあてはまる団体 ①市内を活動拠点としている 市民活動団体 ②大字や町内会などの地域自治組織
			2年目以降 100万円	
2. Myoko 夢チャレンジ事業 ※単年度補助	4月1日(木)～ 12月10日(金)	100%	5万円	市内で活動する高校生以上の学生(出身は不問)

- ◆申請方法…申請書類に必要事項を記入し、地域づくり協働センターに提出
申請書・募集要項は市役所、各支所、地域づくり協働センターにあります。

- ◆問い合わせ…地域づくり協働センター (☎73-7808)

【こんな活動をしています!～さくらプロジェクト in 鳥坂山実行委員会～】

高床山森林公園周辺の里山林の保全や環境整備、交流を通じた地区の活性化を図り、生まれ育ったふるさとへの郷土愛を醸成させることを目的に、平成29年度から活動しています。

里山林の植生機能回復に向けた活動やクワガタ・カブトムシの森づくり、植栽イベント、椎茸駒打ち体験イベントなどを行い、地域内外の人達と交流を深めながら、地域の元気づくりに取り組んでいます。



▲椎茸の駒打ちイベント

今、空き家が売られています！ 空き家物件募集中

市内に利用可能な空き家を所有し、その空き家を「売りたい・貸したい」と思っているかた、空き家情報制度に登録しませんか？

登録すると、市ホームページやチラシで物件情報を掲載し、空き家を買いたい、借りたい希望者に情報を提供することができます。

利用可能な空き家をお持ちのかたは、お気軽にご相談ください！



＼ 制度の詳細はコチラ！ ／



今年度は「空き家情報登録制度」の登録物件のうち35件が成約となりました！(令和3年1月末時点)

▶ 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

元気なよい子に

出生



保護者(地区)

あかちゃん

山田 貴大・真実(諏訪町1) 男子・庵(いおり)
小鳥 宏和・恵美(高柳1) 男子・康太(こうた)

小川 恵太・典子(工団町) 男子・莉空(りく)
村田 祥太・佳央里(青田) 女子・柚陽(ゆずひ)
竹之内 雅敏・瑞希(長沢原) 男子・未來(みらい)
豊岡 貴寛・知子(関山) 男子・寛太(かんだ)
上野 拓海・杏奈(葎生) 女子・愛依(めい)

ごめい福を祈ります

死亡



氏名 年齢 地区

吉崎 圭三郎(86歳) 中町
久保田 昭夫(78歳) 東雲町
高橋 恵美子(90歳) 東雲町
河野 正男(73歳) 学校町
関 信二(90歳) 小出雲1
清水 豊(82歳) 小出雲2
高倉 良男(84歳) 石塚町1
大野 和子(92歳) 石塚町2
伊藤 貞夫(87歳) 中央町
小鳥 均(87歳) 高柳2
安原 俊貞(87歳) 中川
小池 敷子(89歳) 三本木新田

田中 信子(96歳) 志
水島 喜子(92歳) 志
小嶋 一男(83歳) 両善寺
青山 源一(84歳) 青田
戸田 タケノ(91歳) 姫川原
大原 日出夫(75歳) 姫川原
小島 ハル(94歳) 除戸
池田 繁男(88歳) 上新保
瀧澤 嘉治(93歳) 上新保
寺島 トモ子(93歳) 西条
東 條ノブ(89歳) 北条
石田 豊(87歳) 下平丸
阿部 久子(95歳) 下平丸
長谷川 千枝(85歳) 柳井田町1
野口 栄吉(71歳) 柳井田町2
佐藤 美代子(77歳) 柳井田町4

池田 英雄(93歳) 坪山
望月 豊子(85歳) 関川
平塚 芳郎(80歳) 関川
片桐 敬子(79歳) 関川
駒村 ミチ(98歳) 関川
湯本 春子(90歳) 関川
酒井 タヅ子(85歳) 関川
齋藤 タチヨ(102歳) 赤倉
田中 元男(95歳) 関山
内田 サツ子(78歳) 関山
小出 勝美(80歳) 関山
田地野 政三(97歳) 葎生
霜鳥 昇(75歳) 葎生
相羽 昭一(88歳) 中島新田

※1月16日から2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

みようこう

「食の歳時記」

食卓を彩る春

大雪に見舞われた、今年の冬ですが、3月に入ると太陽の位置がだんだんと高くなることで、日中の時間も長くなり、ふと春らしさを感じることも多くなります。また、スーパーや直売所では、菜の花やアスパラ菜、春キャベツのほか、山菜なども出回り始め、食でも春を感じることができるようになります。

菜の花は、独特のほろ苦さと柔らかさが特徴で、雪下人参は、甘みがあり、香りも良く、みずみずしさが特徴の春の味です。今は、旬に関係なく様々な食材が手に入りますが、菜の花やアスパラ菜、雪下野菜などは、限られた時期にしか店頭には並ばない食材もありますので、この時期には、春の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

～「春」らしさを感じられる料理をご紹介します～

■菜の花のからし和え(4人分)

(材料)

- ・菜の花 … 1把
- ・卵 … 1個
- 塩 … 少々
- 油 … 小さじ1/2
- しょうゆ … 大さじ1.5
- 練がらし … 小さじ1(好みで量を変える)



(作り方)

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、菜の花を入れ茹でる。冷水に入れ、冷ましてから水気を絞る。食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油小さじ1/2を熱し、塩を加えた卵を溶き入れ、混ぜながら炒め、いり卵を作る。
- ③ ●を混ぜ合わせる。
- ④ ②が冷めたら、①③と混ぜ合わせ、できあがり。

■雪下人参の白和え(4人分)

(材料)

- ・雪下人参 … 中1本
- みりん・しょうゆ … 各小さじ2
- だし汁 … 大さじ2
- 絹ごし豆腐 … 1/2丁
- 白すりごま … 大さじ1.5
- 砂糖 … 大さじ1.5
- 塩 … 小さじ1/2



(作り方)

- ① 雪下人参は4～5cm長さの細切りにして、さっと茹でる。
 - ② 鍋に□の調味料入れ、雪下人参を入れてから弱火で2・3分煮る。冷めたら汁を切る。
 - ③ 鍋に水を入れ沸騰したら、豆腐を大きく割り入れて、弱火で1分ほど煮る。ザルに上げて冷ます。キッチンペーパーなどで水気をとる。
 - ④ ③をボウルに入れ、すり鉢でなめらかになるまですりつぶす。(ない場合は、スプーンなどを代用) ●を加えてよく混ぜる。
 - ⑤ ②を加え、できあがり。
- ※白すりごまを練りごまに変えたり、みそを加えたりしてもおいしいです。

輝け！ 妙高人

題字：入村明

渡邊 安奈 さん(わたなべ あんな)
窪田新田在住 インストラクター 39歳

楽しい「運動」で地域活性化を！



現在、取り組んでいる活動を教えて！
妙高ふれあいパーク、オリビエバレエスタジオを拠点にダンスやフィットネスの教室を行っています。いずれのレッスンも少人数で音楽にもこだわりながら楽しくやらせてもらっています。教室には2〜83歳と幅広い世代の皆さん約50人が参加してくれて、自分自身も刺激をもらっています。私は、「楽しく運動」をコンセプトに皆さんが継続していける教室を心がけています。



▲ミラーボールを使ってディスコの雰囲気を出したフィットネス中の様子

親子のふれあいが重要

子供がお母さんと一緒に頑張れる場所を提供したいと考えています。親子で活動しているときの子供はすごく喜んでいて、活動しているときの顔がほんとうにキラキラしています。子育て中は家にこもりがちになりますが、短い時間でも外で親子がふれあうことで、自然に笑顔が作れるように私が手助けできたらいいなと思います。



渡邊さんの日々の活動は <Instagram> でも紹介中！



運動IIコミュニケーション

人は人と接することを避けては通れないもの。自分自身も学生時代は内向的なところがあったけれど、そこは人と会うようにして克服してきた経験があります。昨年は感染症予防で約3か月の活動休止がありました。私が「人は人に会うことが好き」、「人に会わないと元気が出ない」ということに気づかされた期間でした。運動自体は一人より複数で取り組んだほうが効果は出やすいものですね。

これからやってみよう！

- 妙高で音楽もダンスも運動もありの野外フェスを開催したい！
- 自主公演のイベント(発表会)を開催したい！
- パパ限定のバランスボールフィットネスを開催して、パパさん達を追い込みたい！笑

▼広報協力員の山本さんがインタビューを務めました



図書コーナー

～新しく入った本(一般書)～

- 分断のアメリカ … 日本経済新聞社
- 袴田事件の謎 … 浜田寿美男
- フライパンパスタ … 若山 曜子
- バイター … 五十嵐貴久
- もっこすの城 … 伊東 潤
- 今度生まれたら … 内館 牧子
- アクティブイター … 沖方 丁
- コロナと潜水服 … 奥田 英朗
- 傍聴者 … 折原 一
- 元彼の遺言状 … 新川 帆立
- 誘拐ファミリー … 新堂 冬樹
- 化け者心中 … 蟬谷めぐ実
- 我、過てり … 仁木 英之
- 野良犬の値段 … 百田 尚樹
- 孤島の来訪者 … 方丈 貴恵
- 約束の猫 … 村山 早紀
- 生きるコツ … 姜 尚中
- 愛の不時着 上 … パク ジウン

—没後50年—
『三島由紀夫
「最後の1400日」』
本多 清 著
毎日ワンス 刊



—外来生物は悪者か—
『つれてこられただけなのに』
今井 桂三(他) 作
偕成社 刊



※最新情報はこちらから

問い合わせ先：図書館本館 Tel. 72-9415

『心淋し川』で直木賞を受賞した西條奈加の作品～

- ・金春屋ゴメス
- ・まるまるの毬
- ・隠居すごろく
- ・亥子ころころ
- ・烏金
- ・恋細工
- ・善人長屋
- ・わかれ縁

～新しく入った本(児童書)～

- こども手に職図鑑 … 誠文堂新光社
- このかみなあに? … 谷内つねお
- はねののだいすき … 神沢 利子
- 純情!卓球部 … 横沢 彰
- こたつ … 麻生 知子
- くるまはこびます … 小風 さち
- キス・スキ … 越野 民雄
- なんでもレストラン … 鈴木まもる
- せきれい丸 … たじまゆきひこ
- しかくいまち … 戸森しるこ
- のびるじどうしゃ … 平山 暉彦
- うんこ … みやにしたつや

人口の動き

令和3年2月1日現在

■ 総人口	3万1253人	(-25)	
■ 男性	1万5160人	(-28)	※カッコ内は前月との比較
■ 女性	1万6093人	(+3)	
■ 世帯数	1万2351世帯	(+11)	

編集後記

●今回は地元で輝く現役マさんご登場です！世代を超えて沢山の生徒さんが集まるのも納得の明るい笑顔とパワフルさが伝わり、ますますファンになりました！

私もバランスボールを少し体験させて頂いて、緊張しましたが、すぐに楽しいに変わり自然と体も動き、時に話をしながらの数分で、とてもリフレッシュできました。レッスンを通じて体も心も元気になる、こんなに素晴らしい事はないと思います！

世代や性別、地域を問わず人と人の繋がりが社会との関わりが大切と仰る姿に、これからの妙高の明るい希望が見えたような気がしました。(広報協力員：山本)