



特集

働く世代の健康づくり



健康づくりセンターはびねす
フィットネスインストラクター

小林和彦さん

「運動経験など関係なく、その人の体力にあわせたプログラムを行いますので、気軽に参加してください。1人で運動するよりもみんなで一緒に行くと続きやすいですよ」と話されました。

楽しく運動、始めてみませんか！

関連記事 2～4ページ

11月号の内容

- 02-04 【特集】働く世代の健康づくり
- 05 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 06 知っていますか？「ヤングケアラー」
- 07 11月は児童虐待防止推進月間
- 08-09 糸魚川ジオパークだより
- 10-11 11月11日は介護の日
- 12 優勝おめでとうございます！
- 13 全国大会出場おめでとうございます！

- 13 糸魚川体験学習
- 14 キャリアフェスティバルいといがわ2022開催
- 14 市の花「ササユリ」の植栽
- 15 大切な大糸線 ～次代へつなぐ～
- 15 新刊おすすめ図書
- 16-23 おしらせばん
- 24 糸魚川で学ぶ。Vol.07

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



特集

働く世代の健康づくり

運動編

新潟県の働き盛り世代（20～50歳代）の運動習慣がある人の割合は約2～3割で、全国と比較しても低い状況となっています。

市では、運動習慣の定着を目指し、スポーツや運動を楽しみながら健康づくりを実践できる体制づくりに取り組んでいます。



これから寒くなり家にひきこもりがちになりますが、冬は体温調整の機能によって、基礎代謝が高くなるので、冬の運動は、他の季節よりもダイエット効果が高くなります。

「寒いから…」と動かないままにいるのはもったいない！

寒い時期こそ、楽しく身体を動かしましょう。

冬の運動おススメ

1

～楽しみながら運動や健康づくりに取り組める～

新潟県ウォーキング・健康アプリ
グッピーヘルスケア

ウォーキング等の運動、スポーツイベントへの参加や健康診断の受診など、健康活動を行うことでポイントを貯めることができるアプリです。貯まったポイントは、地域協力店で100ポイントごとに特典・サービス*と交換できます。アプリを使って、お得に楽しく運動してみませんか！

*特典・サービスは店舗ごとに異なります。

● 主な機能は…

歩数は自動で計測、距離やカロリーも同時に表示

歩数ランキング機能付き

その他



- ▶ 体重、血圧、睡眠等の記録
- ▶ エクササイズ動画の閲覧
- ▶ ポイント付与・交換
- ▶ 企業間歩数ランキング など

● ポイントがつくのはこんな時…

- ▶ アプリ起動 …………… 2ポイント
- ▶ 1日3,000～10,000歩達成 …………… 4～20ポイント
- ▶ 体重記録、血圧記録 …………… 各2ポイント
- ▶ イベント参加、健康診断受診 …………… 各100ポイント

アプリのインストール・登録方法等、詳細はこちら



○ アプリのインストールは無料です。通信料は利用者のご負担となります。



「グッピーヘルスケア」は、株式会社グッピーズが提供している既存のアプリです。ポイント付与・交換機能などの新潟県オリジナル機能がついています。

冬の運動
おススメ **2**

健康づくりセンター

「はぴねす」のスタジオで楽しく運動

～人気の高いプログラムを紹介します～



1 第1位
ボディコンバット

音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズです。
パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、背中、お尻、ウエストの引き締め効果が期待できます。

2 第2位
ボディパンプ

バーベルとプレートを使用し、音楽に合わせて体を動かすバーベルエクササイズです。
全身の筋肉を使うことで、効率良く筋力トレーニングができ、引き締め効果絶大です。



3 第3位
ボディバランス

太極拳・ヨガ・ピラティスをベースとした動きで、心と体の調和を図るエクササイズです。
身体機能の向上、柔軟性やバランス力、筋力トレーニング効果を高め、怪我予防にもつながります。

今回紹介したプログラム以外に、無料（入館料は必要）で参加できるプログラムも数多くご用意しています。

フィットネスルームでは、ランニングマシンなど各種トレーニングマシンを取り揃えていますので、ぜひご利用ください。使い方は、はぴねすスタッフが丁寧に説明を行います。また屋内プールでは、全11回コースの水泳教室・水中運動教室（申込制）を行っています。1回毎に参加できる教室もありますので、スタッフへご相談ください。

ご自身の参加しやすい、目的に合ったものを探してみてください、ぜひ一度お試しください。

参加方法・
スケジュール等の
詳細については
こちらから



1日3食

栄養バランスの良い食事 適正体重を維持しましょう

私たちの身体は、食べたもので作られています。身体に必要な栄養素をバランスよく取り、1日3回の食事を大切に味わって食べましょう。



働く世代の健康づくり

栄養編

「健康わかめ運動」でみなさんの健康づくりを応援しています！

わたしに
あった食事で
かみかみ
よく噛み
めタボ
予防！



第2次健康いといがわ21
推進キャラクター
「わかめちゃん」

※健康わかめ運動

年齢、性別、活動量などに合わせた栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べることで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を推進する運動

朝食



昼食



夕食



1食毎に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



からだのエネルギー源

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



からだをつくるもとになる

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



からだの調子を整える

私たちの身体には**体内時計**があり、消化・吸収・代謝などの働きを調節しています。**体内時計**は、24時間よりも若干長いとされており、放っておくと少しずつズレが生じて身体に悪い影響を及ぼすため、1日ごとにリセットする必要があります。**朝の光**と**朝食**でリセットされるので、朝食を食べることは大切です。また、欠食すると次の食事を食べた時に血糖値が急激に上昇し、脂肪の蓄積が増えることにつながります。生活習慣病予防のためにも食事は1日3回しっかり食べましょう。

市では、生涯を通じた健やかな暮らしを目指し、健康増進計画「第2次健康いといがわ21」を策定し、健康づくりを推進しています。適度な運動と栄養バランスの良い食事で、健康に過ごしましょう！

新型コロナワクチン接種のお知らせ

オミクロン株対応ワクチン接種が受けられる集団接種会場・接種期間延長のお知らせ

接種をご希望の方は、接種券がお手元に届き次第、同封の案内をご確認いただき、予約してください。

- 接種対象者：3回目以降の接種を希望する12歳以上の方

〈集団接種会場〉

接種場所	接種期間
能生生涯学習センター	11/13以降開始、12月末終了(予定)
糸魚川総合病院(旧なでしこ)	12/3~12/4

乳幼児(生後6か月から4歳)の新型コロナワクチン接種が始まります

11月中旬以降、対象者へ接種券を順次送付します。

ワクチン接種を受ける際は、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただいた上で、保護者の方が、接種をご判断くださいますようお願いいたします。

〈乳幼児ワクチンの接種内容〉

接種対象者	1回目の接種日において、生後6か月から4歳までの全ての方
使用するワクチン	乳幼児用(生後6か月から4歳用)ファイザー社ワクチン
接種回数	3回(無料)
接種間隔	●1回目と2回目の接種間隔は、3週間 ●2回目と3回目の接種間隔は、8週間以上
接種医療機関	●糸魚川こどもクリニック(南押上1-16-3) ●なかむらこどもクリニック(横町2-3-6) ※接種券が届いてから予約をしてください。



日本小児科学会より

ワクチンは、オミクロン株流行下においても効果が期待でき、安全性についても、臨床試験の結果に基づいて、大きな懸念はないとされています。また、アメリカなどで、日本と同じワクチンが承認されており、生後6か月から4歳に対する接種が開始されています。

効果と安全性が確認されているワクチンの接種を、学会としてもおすすめします。

武田社ワクチン(ノバックス)接種を行います

武田社ワクチン(ノバックス)の市への供給が可能になったことより、下記日程に限り、個別接種を実施します。

〈接種対象者〉これまで一度も新型コロナワクチンを接種したことのない12歳以上の方

- ※ご希望いただいた方は、期間をあけて2回接種していただきます。
- ※3回目の接種はオミクロン株対応ワクチンの接種となります。

〈接種医療機関と日程〉

接種場所	定員	1回目接種日	2回目接種日	接種受付時間	申込期限
ひめかわ美野クリニック(南寺町2-10-30)	10人	11月28日(月)	12月19日(月)	13時30分~16時30分	11月24日(木)16時
能生国保診療所(大沢401-2)	10人	12月6日(火)	12月27日(火)	14時~15時	12月1日(木)16時
山本医院(寺地232-1)	10人	12月3日(土)	12月24日(土)	9時~9時30分	

〈申込方法〉電話で下記へお申込みください。(各医療機関で予約受付は行いません)

- *定員に達した時点で、予約受付を終了します。

〈申込先〉新型コロナウィルスワクチン接種推進室

☎552-1511(平日/8時30分~17時15分)

- ワクチンの効果と安全性についてはこちらからご確認ください ▶



知っていますか? 「ヤングケアラー」



「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どものことをいいます。

家族の支え合いは大事です。
しかし、子どもたちに過度な負担となっていないですか?

障害や病気のある家族に
代わり、買い物・料理・掃除・
洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょう
だいの世話をしている



障害や病気のある家族の身の
回りの世話をしている



家計を支えるために労働を
して、障害や病気のある
家族を助けている



障害や病気のある
きょうだいの世話や
見守りをしている



目を離せない家族の
見守りや声かけなどの
気づかいをしている



日本語が第一言語でない
家族や障害のある家族の
ために通訳をしている



アルコール・薬物・
ギャンブル問題を抱える
家族に対応している



がん・難病・精神疾患など
慢性的な病気の家族の
看病をしている



家族の手伝いや手助けをするのは「ふつうのこと」だと思われるかもしれませんが。

しかし、子どもにとって学校生活に影響が出る、心や体に不調を感じるほどの負荷がかかっている場合は、支援や配慮が必要です。

もしヤングケアラーに気づいたら、ご相談・ご連絡ください。

様々な支援者とともにご家庭を支援します。

相談窓口はこちら

こども課 こども支援室
☎ (025) 552-1511

11月は児童虐待防止推進月間

子どもや
保護者からの
SOSに
手を差し伸べましょう

児童虐待は、子どもの心や体に大きな傷を与え、成長や発達に多くの影響をもたらします。いくつかの要因が重なることによって、どの家庭でも起こりうると言われていています。地域の気づきやご家族からの相談が、子どもを虐待から守るきっかけになります。

あの子の家から、毎日のように怒鳴り声が聞こえてくるけど、大丈夫かな？

うちのパパ、怒ると子どもを叩いてしまうの。どうしたらいいのかな…



児童虐待とは 殴る・蹴るなどの身体的虐待だけでなく、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待があります。 * 「しつけ」を名目とした子どもへの体罰は、法律で禁止されています。



身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、戸外に長時間閉め出す など



性的虐待

子どもに性的行為を求める、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる など



心理的虐待

言葉による脅し、無視、拒否的な態度、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう (DV) など



ネグレクト

食事を与えない、ひどく不潔にする、家に閉じ込める、病気を放置する など

たたかない・どならない ~子育ての工夫~



日頃からできるポイント

- 家事も育児も、頑張りすぎずほどほどに。休憩をとるように心がけましょう。
- 一人で全部を背負いこまず、家族や友人、近所の人を頼りましょう。
- 子どもの成長や発達を温かく見守り、対話を大切にしましょう。
- 自分自身のことも、子どものことも、ほめたり認めたりしましょう。



イライラした時の工夫のポイント

- 自分自身の気持ちに気づき、深呼吸をして、気分転換をしましょう。
- イライラをクールダウン。ゆっくりと6秒数えてみましょう。
- 怒りが爆発しそうになったら、子どもの安全を確保した上で、その場から離れることも一つの手段です。
- 子育て中の不安やつらい気持ちを話してみましょう。

子育てに悩んだらお電話を

★糸魚川市ファミリーHOTライン
TEL.025-550-1008
(受付時間) 8:30~17:15 (土日・祝日除く)

★上越児童相談所 TEL.025-524-3355

★児童相談所全国共通ダイヤル 189
(受付時間) 24時間対応

子育てに悩んだら一緒に考えましょう



よこざわ 横澤統括家庭児童相談員

問合せ先 こども課 こども支援室 ☎552-1511



糸魚川ジオパークだより | 第120号 |

問合先 商工観光課 ジオパーク推進室 ☎552-1511

全国的に新型コロナウイルス感染者数が減少傾向にあり、観光客の動きも戻ってきました。

糸魚川ジオパークでは、感染状況を注視し対策を講じながら、ジオパーク学習や地域づくりなどの活動を展開しています。



フォッサマグナパークでの現地調査



下早川小学校ではジオパーク学習発表が行われました

世界ジオパーク再認定に向けて



ユネスコ世界ジオパークでは、地質や自然資源等の保護・保全をはじめ、教育や防災、ネットワーク活動等の実施状況を確認するため、4年ごとに再認定審査が義務付けられています。

9月21日から24日まで、新型コロナウイルス感染拡大で延期されていた糸魚川ジオパークの現地審査が行われました。

■ 審査の内容と結果は？

審査員は、ユネスコ世界ジオパークネットワーク事務局から任命されたシャフィーアさん（マレーシア）とメガさん（インドネシア）の2人で、2018年にリニューアルしたフォッサマグナパークや下早川小学校のジオパーク学習のほか、糸魚川真柏活用プロジェクトや焼山の火山防災の取組等を確認していただきました。

審査の結果は、12月下旬のユネスコ世界ジオパークカウンシル会議で審議され、来年1月下旬頃に再認定の可否が通知される予定です。

3年ぶりの現地開催！ 第12回 日本ジオパークネットワーク全国大会



白山手取川大会フォト集

10月21日から23日まで、白山手取川ジオパーク（石川県白山市）で「地球と旅する」をテーマに全国大会が開催されました。

糸魚川ジオパークからはガイドや高校生が参加し、ポスター発表や物産販売等を通して大会を盛り上げました！



5月末にJGN理事長を退任した米田市長（写真中央）への感謝状贈呈

祝 ヒスイが「新潟県の石」に!



11月4日、ヒスイが「新潟県の石」に指定されました。
糸魚川ジオパークは、日本随一の産地としてヒスイの希少性と文化的価値を広くPRするとともに、しっかり後世へ伝えるように保護・保全を図り、持続可能な活用を推進していきます。



ヒスイが選ばれた理由

歴史・文化

- 新潟県でのヒスイの利用は、世界最古のヒスイ文化とされ、縄文時代から全国各地に流通し、交易を示す重要な資料となっていること。
- 新潟県のヒスイは、質・量ともに他の産地より優位性があること。

地質・鉱物

- ヒスイは、日本列島の地殻変動を契機に様々な条件が偶発的に重なった結果として生まれたこと。
- ヒスイは、天然記念物指定やジオパーク活動の中で保護され、誰もが見学できる状態で保存されていること。

交流人口の拡大、学校教育への利活用のほか、県民の誇りや一体感の醸成につながる。

県の石指定までの動き

令和2年

- 【3月7日】「翡翠を新潟県の石にする会」が発足、県石指定を求める署名を開始する。

令和4年

- 【2月16日】同会が県内外から42,892筆の署名を集める。
- 新潟県議会に「翡翠を新潟県の石に指定することを求めることに関する請願」を提出し、全会一致で採択される。
- 【9月16日】翡翠の「県の石」指定に係る検討委員会が花角知事に報告書を提出
- 【10月21日】ヒスイの県の石指定を県報で公告
- 【11月4日】ヒスイ県石指定記念式典を開催

....★糸魚川の高校生が躍動!

海洋高校



いいとこ白山フェアに「最後の一滴」など生徒が開発に関わった商品を出品、2日間ですべての商品が完売しました!

糸魚川白嶺高校



生徒が作った「焼山の紙芝居」を披露、地元白山市の小学生も見学に来ました!

いい日 いい日

11月11日は介護の日

『いい日 いい日
毎日、あったか介護ありがとう』

高齢化やコロナ禍の長期化で、介護を取り巻く環境が厳しさを増しているなか、介護職の皆さんの日々の頑張りが私たちの日常生活を支えています。

市内の介護事業所で笑顔で元気に働く、未来を担う若手介護職員を紹介します。

デイサービスセンターおおさわ 勤務



これから介護士を目指す方へのメッセージ

message

大変なこともあります、職場の皆さんがサポートしてくれますし、温かい環境で楽しく働いています。

私は、大変なことよりも、楽しいことの方が多い仕事だと思います。

Q 介護の仕事を目指したきっかけは？

A 人の役に立てる仕事に就きたくて、介護の仕事であれば家族やお世話になった方々への恩返しができると思い、この仕事を選びました。

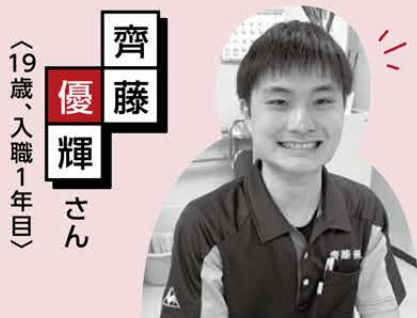
Q 今後の抱負を教えてください。

A 関わった利用者さんが、人生の最後まで幸せだと感じていただけるようサポートできたら嬉しいです。



「利用者さんは、自分にとって大切な存在です」と話す土澤さん

特別養護老人ホーム ふくがくちの里 勤務



これから介護士を目指す方へのメッセージ

message

「人」が好き、人に関わることが好きな人には、最高の職業だと思います。

介護の技術においても、日々、自分のレベルUPを実感することができ、とても楽しくやりがいを感じながら仕事に取り組んでいます。

Q 介護の仕事を目指したきっかけは？

A 中学校の職場体験の時に、介護の仕事がとても楽しく自分に合っている仕事だと感じ、高校も介護の勉強ができる高校を選び介護士を目指しました。

Q 介護の仕事の魅力は？

A 入所者の皆さんの喜怒哀楽に寄り添いながら常に接する中で、「ありがとう」と感謝の気持ちを言ってもらったり、皆さんの笑顔を見ると、自分もたくさん元気をもらいます。



食事介助中も笑顔で話しかける齊藤さん

介護をする人、介護される人の笑顔が、 日々の生活を豊かにしていきます！



市では、介護の未来を支える介護従事者の確保のため、さまざまな取組を行っています。

☺ 介護人材養成研修助成事業

介護職員研修の受講機会を確保し、スキルアップによる職場定着や離職防止を目的に、市内で研修を実施する事業者に対し、経費の一部を助成する事業を実施しています。今年度は、9月5日から市内会場で開催され、昨年度の2倍（10名）の受講生が受講しています。



あなたの
“なりたい”を
応援します！

10/17（月）
ビーチホールまがたま
実技演習の風景

実施機関：ケアサポート長岡 教育センター
研修内容：実務者研修（12月まで計8回の日程で実施中）

☺ 医療従事者・介護従事者人材支援制度

介護職員の資格取得や研修受講費補助、福祉系の大学や専門学校への進学費用を支援する制度等も、ぜひご活用ください。

*おしらせばん10月10日号をご覧ください。 詳しくはこちら▶



☺ キャリアフェスティバルいといがわ2022（あったか介護ありがとうブース）

市内4事業者からご協力いただき、合同でブース出展しました。



最新の福祉機器を体験



中学生に介護の仕事の魅力を発信



☺ 介護職の皆さんへ感謝の思いを伝えるメッセージ募集中！

皆さんの心温まるメッセージで、介護職の皆さんへ日頃の感謝の想いを伝えましょう！

- 募集期限：11月30日（水）
- 応募方法：専用の応募はがきの裏面にメッセージをご記入のうえ、郵送でご応募ください（送料はかかりません）。応募はがきは、福祉事務所、能生事務所、青海事務所にあります。



★ **優勝おめでとうございます!** ★

第77回 国民体育大会相撲競技



10月に栃木県で開催された第77回国民体育大会相撲競技で、成年団体の部で大会史上初の5連覇を達成しました。
また、成年個人の部では、中村泰輝選手が圧倒的な強さで2連覇、団体・個人の2冠を果たしました。

(写真左から)
福原監督、村山 たいよう 大洋選手、中村 だいき 泰輝選手、
三輪 はやと 隼斗選手

第75回 新潟県駅伝競走大会



10月16(日)に長岡市から新潟市中央区までの12区間110.1キロで行われた第75回新潟県駅伝競走大会で、糸魚川市チームが初優勝を飾りました。

総合記録 5時間56分36秒

(写真後列左から)
霸本教育長、上田 准平選手、小島コーチ、阿部監督、山中嶋監督、室山 智選手、市スポーツ協会清水会長
(写真前列左から) 高井 そうし 奏獅選手、山岸 ひろみ 広海選手、米田市長、戸田 拓巳選手、石井 健一選手

こちらは有料広告欄です

ジャストのタイヤ交換

セルフコース	お手伝いコース	思いやりコース
1台 1,000円 (税込)	1台 1,500円 (税込)	1台 2,000円 (税込)
当店でリフトと車のセッティング、アドバイス、若干のお手伝いをいたします。	タイヤの持ち運びやお手伝いできる方。当店がタイヤ交換します。	女性 お体の不自由な方 75才以上 ご使用の自家用車に限ります

ジャスト ☎025-562-4334
糸魚川市田海5564 (糸信青海支店様向い) <http://just-itoigawa.jp>

運転手 大募集 「荷主様・お客様の喜び」を大切に
青海運輸(株)

アットホームな会社です
<http://oumiunyu.co.jp/>
求人内容はハローワークでご確認下さい

未経験者や女性の方も安心
お気軽にお問い合わせください
☎025-562-1403

全国大会出場おめでとうございます！

第46回 都山流尺八本曲コンクール 全国大会出場

七澤 正明さん

コメント

毎回、初挑戦の気持ち。日頃の練習の成果を発揮していきたい。



第36回 全日本シニアソフトボール大会出場

糸魚川シニアSBクラブ
(監督・選手16名)

コメント

激励会をしていただいて実感がわいてきた。県の代表として、ご支援いただいた皆さんに恥じないようなプレーをしてきたい。(渡辺謙治監督兼選手)



聖学院中学校

糸魚川体験学習

9月20日(木)から22日(土)

3年ぶりに聖学院中学校(東京都北区)の3年生約150人が農村体験学習のため来市しました。

今年度は、農業・漁業・林業・観光業の4コースにわかれ、それぞれ体験学習を行いました。



農業コースのようす

株式会社東山ファーム(早川地区)で稲刈体験を行いました

稲を天日で干す掛け干しも体験

八百年の時とともに
今昔 琴ざわとば

糸魚川産
〔新そば〕
11月下旬予定

遠い祖先たちが考えた
里山のおもてなし

●テイクアウト...11:00~14:00まで ●デリバリー...5個から配達可能
※どちらも5個以上のご注文は前日の14時までにご連絡ください。

大好評! 地元の採れたて野菜を使った「煮物」おすすめです!

糸魚川市大谷内476-2 TEL 025-553-9383 FAX 025-555-7110
《営業時間》11:00~14:00 《定休日》金曜日 <https://www.kotozawa.com>

MK 明星開発株式会社

従業員募集

- 車両系重機が好きな方歓迎
※必要な資格は入社後取得可能です。(取得経費は会社が負担します)
- 定期昇給、賞与(年2)あり

明星セメント株式会社のグループ企業として、糸魚川工場のセメントプラント保守・保安のほか田海鉱業所にて採掘業務を行っています。

(お問い合わせ) 明星開発株式会社 人事担当まで
☎ 025-552-0934
糸魚川市上刈7-1-1(明星セメント株式会社糸魚川工場内)

こちらは有料広告欄です

10/7(金) :: キャリアフェスティバルいといがわ2022開催

市民総合体育館で、市内の全中学3年生306人を対象とし開催しました。市内外から57の企業・事業所が参加し、中学生に仕事のやりがいや誇り、地域に対する思いなどを伝えました。



今年で3回目の開催!



プロのお札の数を体験



各社工夫を凝らし説明を行いました

問合せ先 **こども課 管理係** ☎552-1511

10/9(日) :: 市の花「ササユリ」の植栽

～今年もたくさん植えました～

長者ヶ原考古館周辺で糸魚川ライオンズクラブ、一般市民の皆さん約30人で「ササユリ」の植栽と発育を促すための草刈り作業を行いました。

「ササユリ」の球根300球と宇宙に行った「宙ユリ」の球根170球を、参加者の手で丁寧に植えました。



草刈り作業の後、球根を植栽しました



来年の開花時期にお出かけの際は、ぜひかわいらしい花をご覧ください!



〈ササユリ〉

山地の草原や明るい森林に生息する日本固有のユリ。毎年5月から7月にかけて淡いピンク色の花を咲かせます。

問合せ先 **総務課 行政係** ☎552-1511

青海町商業協同組合

開運福だるま販売のご案内

例年「竹のからかい」開催日(1/15)には、会場にて開運福だるまを販売しております。

事前に、道の駅ピアパーク内「レストピア」にて名入れ予約受付や販売も開始いたします。是非、願掛けの応援してくれる開運だるまのお買い求めは、当組合にお任せください!!

問合せ先 **レストピア** ☎562-5440

docomo マイナポイントの申込はお済みですか?

d払いまたはdカードでもらえる!

マイポイント最大 **20,000pt**

※2022年12月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。※マイナンバーカードの申込期限は2023年2月末迄です。※d払い・dカードは「マイナポイント第2弾」の対象決済事業所です。

ドコモショップ糸魚川店 〒941-0067 新潟県糸魚川市横町4-7-10

【営業時間】10:00～19:00 【定休日】毎月第3火曜日

まずは当店へお電話ください! **0120-234-846**



大切な大糸線 ～次代へつなく～

Vol.35 ★ 秋の大糸線を堪能 ★

大糸線沿線の魅力や、
利用促進のための取組
を紹介します

11月26日(土) えちごトキめきリゾート

「**雪月花**」が
大糸線を走ります

糸魚川 11:17発	南小谷 14:40発
↓	↓
市振 11:44発	根知 15:41発
↓	↓
糸魚川 12:12発	糸魚川 16:00発
↓	↓
根知 12:50発	市振 16:36発
↓	↓
南小谷 13:40着	糸魚川 16:54着



途中、
市振駅と
根知駅に
停車します。

詳しくはこちら▶



今年も
やります!



大糸線(糸
魚川駅～南小
谷駅間)の車
両内に設置してある列車スタンプ1個
と温泉スタンプ2個を集めてご応募く
ださい。抽選で300名様に「湯めぐり
手形すたんぷらりいオリジナルタオル」
をプレゼントします。

実施期間:12月25日@まで

詳しくはこちら▶



問合せ先 大糸線活性化協議会事務局(都市政策課 交通政策係) ☎552-1511

図書館へ行こう!

新刊おすすめ図書

11月

市民図書館

一般向け

我、鉄道を拓かん

梶 よう子:著

日本初の鉄道敷設を夢見る平野屋弥市が請け負ったのは、なんと芝～品川間の海上を走らせる「築堤」部分の土木工事だった。明治の初め、至難のプロジェクトに挑んだ男たちの熱き物語を描く。



児童向け

おふくさんの12かげつ

はっとり みほ
服部 美法:ぶん・え

おふくさんは、みんなで12人。1月から12月までの旧暦の月の名前を持っています。どんな名前かな?どんな月かな?おふくさんたちが12か月の行事や風物詩を紹介する歳時記絵本。



問合せ先 市民図書館 ☎552-6330

パソコン・スマホを
始めよう!



思ったより
かんたん!!

初心者・シニア
にやさしく
資格取得・実務
に強い!

私たちが
応援します



無料 個別説明会 開催!

日程: 11/8(火)～19(土) ※市広報特別延長期間
時間: 10:30～19:30 まずはお電話を!
会場: わかるとできる糸魚川校

入会特典 入会金 ⇨ 0 円
期限: 11月19日(土)まで 通常 11,000円(税込)

見学・体験・
話を聞くだけ
大歓迎!!



パソコン教室

わかるとできる

糸魚川校 TEL.550-4322

〒941-0057 糸魚川市南寺町 1-10-3

HP: わかるとできる糸魚川校



営業時間: 10:10～20:40の内、
曜日により休校時間帯
があります
休校日: 金曜・日曜・祝日

こちらは有料広告欄です

Vol
07



糸魚川で学ぶ。

@HIGH SCHOOL (itoigawa/hakurei/kaiyou)



高校魅力化コーディネーター
のぞみ
齋藤 希さん着任!



大阪での最後のランチ、寿司を堪能中

- ★ **出身地** 山形県酒田市（前職は大阪市内で勤務）
- ★ **志望動機**
何にでも興味を持つ性格のため、複数の高校に関わることができ糸魚川市で勤務したいと思いました。また、自然に囲まれた地域での暮らしをしたいと思ったのも選んだ理由の一つです。
- ★ **自身の学生時代**
大学では化学を専攻し、高校理科の教員免許を取得しました。化学の楽しさを子どもたちに伝える実験イベントの企画運営などにも精力的に携わりました。他にも、吹奏楽団でコントラバスを弾いたり、カメラ片手に写真を撮ったり、ライブハウスでバイトをしたりなど…様々な経験をしました！
- ★ **任期3年間の目標**
糸魚川の子どもの「やってみよう」を生むきっかけをつくり、「やってみよう」を地域とともに実現させたいです。初めての土地、初めての糸魚川市での生活を思う存分楽しめます！

海洋高校 ジオ学習にチャレンジ!



9月21日、1年生が地域探究授業の一環で、親不知のレンガトンネルや小滝川ヒスイ狭、そしてフォッサマグナパークを見学しました。11月6日のジオパーク検定にも1年生全員がチャレンジしました。



普段は海のことを中心に学んでいますが、山について知ることも海を学ぶ上では大事な要素です。

糸魚川に住んでいるからこそ、糸魚川の特徴を知り、日々の学習に活かしてもらいたいです！



大久保
森
高校魅力化
コーディネーター

今月の思い

進学する3年生は総合型選抜、推薦入試がひと段落し、次は一般入試組です。そしていよいよ主役は2年生になります。1年後に後悔しないよう計画を立てて頑張りましょう。(大久保)

Instagram



itoigawa.koukoumiryokuka

Facebook



Twitter



問合先 こども課 管理係 ☎552-1511

総人口	39,887(-76)
男性	19,524(-29)
女性	20,363(-47)
転入	58
転出	60
出生	12
死亡	86
世帯数	17,181(-17)



糸魚川市
ホームページ



株式会社ホープが運営するアプリケーション「マチイロ」をスマートフォンなどにダウンロードすることで、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。