

人とまちをつなぐ広報紙

広報みつけ

11

November
2021
NO.735



Public Relations MITSUKE

特集

見附ぐらし

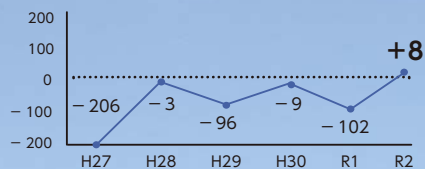


令和2年新潟県人口動態調査から見る

6年間の見附市の社会動態（転入－転出）

転入：見附に越してきた人
転出：見附から引っ越した人

令和元年10月1日～令和2年9月30日の県のデータをもとに、市が算出



令和2年度の転入－転出の数を見ると、6年ぶりに転入が転出を上回りました。令和2年度と令和元年度の社会動態を年代別に比較すると、いずれの年代も前年と比べて改善され、特に30代では大きくプラスとなっています。※詳しくは令和2年度広報みつけ2月号をご覧ください。



見附ぐらし

ちょうどいい田舎で暮らす選択

見附って、どんなまち？——この質問に、見附に住むあなたならどう答えますか。昨年9月には、4万人を切った見附の人口。少子高齢化などの影響で人口が減り続ける中、見附に魅力を感じ、見附に移住してくれた人たちがいます。移住者の皆さんの話からは、私たちが気づけなかった「見附の魅力」が見えてきます。

コロナ禍で地方の価値が見直されている今、地方に住む私たち一人ひとりが「見附の魅力」について考えてみませんか。



移住者の目から見える「見附の魅力」

コロナ禍で注目が集まる「地方移住」。ここ数年、見附に移住する人の数は増加傾向にあります。移住者が増えることの意味について、全国的に移住定住を支援している「ふるさと回帰支援センター」の稲垣副事務局長にお話を聞きました。

平成27年頃から、20～40代の子育て世代を中心に地方移住の相談件数が増加傾向にあります。特に30代は、子育てを含め自身のライフスタイルを見直すタイミング。今年1～7月までに支援センターに寄せられた移住相談の件数は、昨年の同期間を上回る1万8千件近くにのぼっています。

コロナ禍もあり、「何となく」ではなく、「真剣に」移住を考えている人が増えてきていると感じています。

移住先としての見附のアドバンテージ

移住を考える上で問題となるのが、就職先の豊富さです。見附市は長岡市や三条市が通勤圏内にあるので、市内だけでなく市外にも仕事の選択肢

があります。それでいて、まちなも自然も適度にあり、近隣の自治体と比べて雪の量も少ない。コミュニティバスなどの公共交通も発達しているなど、移住先としてのアドバンテージは多いと思います。

魅力の発見から生まれるまちづくりの活力

移住者の増加は、見附の人口減少を直接的に補うだけではありません。見附に住む人には当たり前で気づかない「見附の魅力」が、移住者の目を通すことで、再発見につながるといふ大きな効果があります。

見附の魅力に気づき、自主的に活動する市民が増えていけば、たとえ人口が減ったとしても、まちな自体は活性化し

ます。「見附はいいところだ」と思う市民が増えることがさらに人を呼び、将来にわたって持続可能なまちづくりにつながるんです。

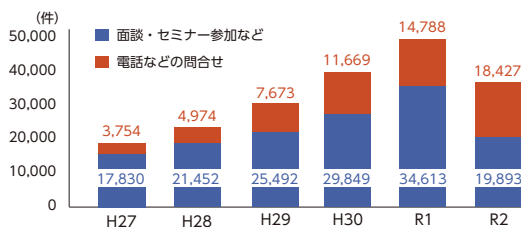
周りの人の一声が移住決断の後押しに

地方移住に興味がある人が移住に向けて動き出すきっかけが、親御さんや周りの人の「声がけ」です。支援センターの窓口にも、身近な人から勧められて来る人が多いんです。

もし、親戚や知り合いに移住に興味のある人がいれば、遠慮なく支援センターを紹介ください。新潟県への移住を専門としている「にいがた暮らし・しごと支援センター（東京都）」では、就職に関する相談を、窓口やメール、電話、オンラインで受け付けています。お気軽にご相談ください。

※にいがた暮らし・しごと支援センターの詳細は、8ページへ。

ふるさと回帰支援センターへの来訪者・問合せ件数(東京)



出典：ふるさと回帰支援センター「ふるさと回帰支援センターの現状について」より



NPO 法人ふるさと回帰支援センター 副事務局長

いながき 稲垣 文彦 さん



見附で暮らす中、たくさんの体験ができました



5 1 上北谷地区のぶどう園で、ぶどう狩りにチャレンジ 2 田んぼの上に積もった雪の上を歩く「しみわり」を体験 3 庭で気軽に焚火ができるのも、田舎ならではの楽しみ
4 7月7日に行われた子育てママを対象にしたイベント「MAMA Market!! In Mitsuke」に出店。七夕用の飾りを手作りするワークショップを開催した 5 小学校の夏休み期間に合わせて行われる「わくわく体験塾」に講師として参加。音楽に合わせて、手足に絵の具をつけて自分の気持ちを描き出す「ライブペインティング」は、参加した親子から大好評だった

緊急事態宣言を機に 移住を決断

家族で見附での暮らしを満喫している真友子さんですが、昨年までは見附へのUターンは考えていなかったといいます。「学生時代は『見附なんて何も無い場所』と思っていました。就職して結婚してからも、見附に戻りたいと思ったことはなかったんです」
そんな真友子さんがUターンを考えるきっかけとなったのが、昨年4月に子どもたちと里帰りに発令された、全国一斉の緊急事態宣言でした。
「神奈川に戻れない中、子育てや今後の人生について、いろいろと考えました。そんな時、夫から見附への移住を提案されたんです」
当初は移住に後ろ向きだったという真友子さん。しかし、家族で話し合う中で「今後の子育てを考えたら、実家が近い方が子育てしやすいですし、移住を機に、新しいことを始めてみたいとも思っただけです」と、見附へのUターンを決めました。



ひろせ よしはる 廣瀬 吉春さん、ふじの かずこの 藤子さん
(庄川町)

孫の成長を間近で見れてうれしい

娘たち家族はずっと県外に住んでいたのですが、正直戻ってきてくれるとは思っていませんでした。これからは孫たちの成長を間近でみることができるので、今後がとても楽しみです。都会には都会の良さがありますし、田舎には田舎の良さがあります。少子高齢化で人は減っていくかもしれませんが、コロナ禍で地方が注目されている今、少しでも故郷に戻る人が増えて、地域が元気づくとうれしいですね。

移住を機に新しいことに チャレンジ

見附での生活をスタートしてから約1年半。昭徳さんはリモートワークでこれまでの仕事に引き続き従事する一方、真友子さんは見附市観光物産協会が主催する「さんびズinみつけ」に参加。ビジネスの仕方を学び、ハンドメイド雑貨やアクセサリーの販売、ワークショップの開催などにチャレンジしています。
「見附は都会と比べて、新しいことを始めると人の目にふれる機会が多いんです。市役所に

も待ち時間なく、いろんなことを相談しに行けます。人から雇われるのではなく、自分で何かを始めたい人に向いているまちだと思います」
真友子さんは今後、心理カウンセラーの資格などを生かし、心の健康に関するワークショップの開催を検討しているといいます。
「見附は『生きがいを持って健康に暮らせる』まち。市民の人たちの心の健康をサポートする仕事ができればと考えています。都会で培った経験が、少しでも故郷のためになればうれしいです」



実家のある庄川町の田んぼを背景に。左から時計回りに、母の廣瀬藤子さん、内海真友子さん、昭徳さん、父の廣瀬吉春さん、長男の孔徳くん、長女の凜子ちゃん、次女の嬉子ちゃん

大人になって気づいた見附の魅力

庄川町に実家がある内海真友子さん（葛巻1）。新型コロナウイルスの感染拡大を受け昨年、家族5人で見附にUターンしました。約20年ぶりに戻った故郷。真友子さんの目にはどのように映ったのでしょうか。

子どもと触れ合える自然が 身近にある

「見附は自然と触れ合える公園が身近にあつて、気軽に子どもと行けるイベントが多いんです」と話すのは、昨年6月に神奈川県から家族5人でUターンした内海真友子さん。休日は家族全員で、水道山や大平森林公園などによく出かけているといいます。

「車を走らせれば長岡や三条にも行けますし、海にも近い。マイナーだけど暮らしやすいところがいいんです。子育てをするようになって、初めて見附の暮らしやすさに気づきました」
真友子さんと一緒に見附に移住した夫の昭徳さんも、見附の良さを「コンパクトシティなところ」と口にします。

「都会だと、子どもと出かけるのに電車を何本も乗り継ぐ必要があります。でも見附なら、10分ほど車を走らせれば、行きたいところに行けます。住んでいる人には当たり前のことかもしれませんが、こうしたバランスのいいまちはなかなか無いと思います」



埼玉から見附にUターン

ニット製品の 高い技術を学べる

茂出木 創平 さん (丸正ニットファクトリー株)



東京から見附にUターン

ちょうどいい 暮らしができる場所

西澤 博仁 さん (本所1)

東 京の服飾関係の専門学校に在学中、見附のニットメーカーで1週間ほどインターンを経験して、ここなら自分のスキルを磨けると思いました。他の産地も選択肢にありましたが、住む場所や買物の利便性を考えた結果、見附での就職を決めました。今の職場は、全国的に見てもニットを編む機械の種類と台数が多く、スキルの高い社員が集まっています。勤めて4年目になりますが、細かい部分までデザインやクオリティを追求する姿勢を学ばせてもらっています。今は、アウトドア用ニット製品の開発チームの一員として、ディレクションなどを任せてもらえるようになりました。見附のいいところは、自然が豊かなところ。車を走らせれば山にも海にも行けるので、自然やアウトドアを楽しむのにいい場所だと思います。ここ数年は商店街に新しいお店が出店しているの、妻と2人で市内の色んなお店を回るのも、見附での過ごし方の一つです。

子 どもが中学校に上がるタイミングに合わせ、今年4月に見附へUターンしました。今は実家に事務所を構えて建築関係の仕事をしています。長男なのでいずれは実家に戻るつもりでしたが、今年Uターンを決めたのは、コロナ禍でテレワークが普及したことが大きかったです。東京で勤めていた会社の仕事はテレワークでも対応できたので、働く場所を選べるなら見附がいいと思いました。見附での暮らしは、東京と比べて特に不便だと感じたことはありません。東京と比べて家賃が安く、毎日の通勤で満員電車に乗る必要もないなど、ちょうどいい暮らしができる場所だと思います。今はネット通販で大抵の物が買えるので、昔と比べて、東京に住み続ける価値は薄れてきている気がします。テレワークの普及で、仕事の面で言えば、移住のハードルは以前より低くなっています。家庭や仕事が許すなら、地元に戻るのも選択肢の一つだと思います。

移住者の目から見た見附

「仕事」「伝統産業」「ライフスタイル」——。自分の生き方を見つけるために、見附へUターン、Iターンしている人たちがいます。彼らの言葉から見えてくる、見附の魅力について追いました。

離れて暮らす家族や友人に 移住だけじゃない「見附市との関係づくり」

見附さぼ一たになって見附を応援してもらおう！

市外の見附出身者や、見附に興味のある皆さんから登録いただき、見附市を応援してもらう制度です。年会費などは一切からず、さまざまな特典を受け取ることができます。市外で暮らす家族や日友、ゆかりのある人に、ぜひ登録を勧めてください。

役割はこれだけ

- 見附を知り、気に入ったものを周りの人に勧める！
- 市のSNSで気に入った投稿に「いいね！」をしてみる
- ふるさと納税でミルクヨーカンを頼み、周りに勧めてみる など

登録後の特典

- 見附市の最新情報を掲載している「さぼ一た通信」が届く
- 市が都内などで開催するイベントの案内を送付
- 物産展での割引チケットやお米の引換券をプレゼント など

※特典内容は変更となる場合があります

登録方法など / 見附さぼ一たへの登録方法や制度の詳細は、市ホームページ(↓QR)をご確認ください。

企画調整課 ☎ 62-1700 (内線 315)



(↑) 首都圏交流イベントの様子

知れば知るほど魅力が溢れているまち

東京から見附にUターンしました。「地元をもっと盛り上げたい」と思い、数年前から市内企業とコラボ商品を開発し、見附のPRに取り組んでいます。活動を通して、ニット製アウトドア用品の開発に取り組むニットメーカーや、クラフトビール造りに真摯に取り組むオーナーさんなどの姿を見て、若い人が興味を持つきっかけが、見附にはたくさんあると感じました。

「何かしたい」と思った時、多くの人を手を差し伸べてくれるのが、都会には無い見附の魅力だと思います。今取り組んでいる大平森林公園のプロモーション動画撮影でも、撮影に使えるような地元野菜や、動画のネタになりそうな農産物を紹介してくれるなど、いろんな人が協力してくれています。

これまでの活動を通して、見附にはまだまだ知らない魅力がたくさんあると感じました。私たちの取り組みを通して、多くの人に伝えられたらうれしいです。



大平森林公園のプロモーション動画の1コマ。GOOD MELLOW CAMPのYouTubeチャンネルで公開中(→QR)



(←) 地元ビールメーカーとコラボして作ったオリジナルビール。今後は、市内ニットメーカーと共同開発したニット帽とヘアバンドも販売予定

さいとう ゆか 斉藤 友香 さん (南本町2)

県内で活動する女性キャンプ集団「GOOD MELLOW CAMP」の代表。さまざまなキャンプの楽しみ方をSNSに投稿している。



ご存知ですか？

都道府県別の経済的豊かさは
東京 47 位 < 新潟 7 位

「経済的豊かさ」は、国土交通省が発表している、1 か月あたりの給料（可処分所得）から水道光熱費や食糧費、家賃などを引いた「自由に使えるお金」を都道府県別に見たランキングです。新潟県と東京都を平均的な世帯（※1）で比べた場合、自由に使えるお金は新潟の方が多くなります。

可処分所得 (給料)	基礎支出（※2） (水道光熱費など)
新潟県 (10 位)	東京都 (1 位)
東京都 (12 位)	新潟県 (16 位)

可処分所得 - (基礎支出+通勤費用) で見る
自由に使えるお金の多さは…

新潟県：**7 位** (222,676 円)

東京都：**47 位** (135,201 円)

新潟県の方が **87,475 円** 多いんです

- ※1 2人以上の勤労者世帯で、都道府県ごとに可処分所得の上位40～60%の世帯。
- ※2 食糧費+家賃+持ち家の帰属家賃+光熱費。持ち家の帰属家賃は、全国消費実態調査で推計したもの。

出典：国土交通省国土政策局「国土審議会計画推進部会 国土の長期展望専門委員会（第10回、14回）配布資料」より



移住に関する最新情報を掲載
ハピネスみつけ

今回ご紹介した制度以外の支援策や、見附に移住した人の移住後の暮らしに関するインタビューなどを掲載しています。

子育てサポート

▶**子育て応援カード** 圖こども課☎内線 443

提携店でカードを提示すると、購入金額の割引や特典が受け取れるなど、お得なサービスが受けられます。

▶**赤ちゃんの駅** 圖こども課☎内線 443

乳幼児を抱える保護者などが、外出先で授乳やおむつ替えをするために、気軽に立ち寄ることができる施設です。

▶**高校生までの医療費助成** 圖こども課☎内線 443

高校卒業（※）までの子どもの医療費を一部助成します。
※満18歳に達した日以後、最初の3月31日まで

▶**ネウボラみつけ** 圖ネウボラみつけ☎63-2860

妊娠期から育児までの切れ目のない子育て支援を行っていくため、産前・産後サポートや、発達の気になる子どもの早期支援など、子育てに関するさまざまな相談を受け付けています。

市役所代表番号☎62-1700 ※支援策を一部抜粋して掲載

見附への移住定住を支援

市では、市内への移住を検討している人、実際に定住した人に向けて、さまざまな支援を行っています。ご家族や知り合いで移住を検討している人がいましたら、ぜひ見附の支援制度をご紹介します。

就職・起業

▶**市内求人情報の発信** 圖地域経済課☎内線 231

市内で人材を募集している企業情報を、市ホームページや広報みつけの求人情報コーナーで発信。また、ネーブルみつけ内に雇用情報コーナーを設置し、専門の相談員が相談に応じます。

▶**まちなかへの出店補助** 圖地域経済課☎内線 229

まちなかの空き店舗への出店費用のうち、補助対象経費の2/3以内で最大300万円（取得の場合は450万円）を支援します。U・Iターンの人が開業する場合、最大36か月の家賃補助が受けられます。

公共交通

▶**コミュニティバス** 圖企画調整課☎内線 316

市内公共施設や見附駅、商店街などと各地区を結んでします。運賃は大人100円、小学生100円（未就学児無料）で、どこまで乗っても同運賃です。

移住支援

▶**移住支援金** 圖企画調整課☎内線 316

就業、テレワーク、関係人口、起業のいずれかの要件を満たして東京圏から移住した人に支援金を支給します。※単身60万円、世帯100万円

▶**移住希望者交通費補助** 圖企画調整課☎内線 316

移住を検討するために見附へ見学へ来る人（県外在住）の交通費を1人あたり1万円、1世帯2人まで補助します。

住宅

▶**住宅取得補助** 圖建設課☎内線 250

新築・建売住宅を取得で上限50万円、中古住宅を取得で上限30万円の補助が受けられます。

▶**ウエルネスタウンみつけ** 圖企画調整課☎内線 314

広い緑地や美しい照明設計をはじめ、全区画の98%が角地で電柱の無い街並みが特徴。自然と外出し、歩き、人と出会い交流できる住宅地となっています。

見附に「来て」「見て」「住んで」を応援



特集：見附ぐらし 完

それぞれの思いを胸に、見附に移住してきた人たち。その姿は、見附に住む私たちの暮らしの良さを改めて気づかせてくれます。
もちろん、都会には都会の良さがあり、そこで豊かに暮らしている人もいます。ですが、見附の魅力や暮らしやすさに気づかず、ただ「都会だけがいい場所」と決めつけるのは、少しもったいない気がしませんか。
私たち一人ひとりが、見附の魅力に気づき、周りの人たちにその魅力を伝えること。それが、巡り巡って、見附を選ぶ人、見附に戻ってくる人を増やすことにつながります。

東京でも移住相談が受けられます

にいがた暮らし・しごと支援センター

見附をはじめ、新潟へUターンを考えている人を対象に、就職・転職相談や求人紹介、住まい探しのサポートや移住支援策の紹介などを行っています。詳細は同センターへ直接問い合わせるか、ホームページをご確認ください。



相談員より：移住には、仕事や住まいの問題がつきものです。移住後に充実した生活を送るためにも、不安や悩みがある人は、ぜひ私たちに相談ください。

- 場 所 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 8 階
- 営業時間 10:00～18:00（月曜日・祝日・お盆・年末年始を除く）
- ☎ 090-1657-7263（相談員直通）

..... デジタルウィーク各種講座への申込み

●会場 いずれも中央公民館

●受付期間 11/9 (火)～18 (水)の午前9時～午後4時

※②～⑩の講座は、11/9 (火)～12 (水)の間は1人1講座のみの申込みとします。各講座に人数の空きがあった場合は、11/15 (月)～18 (水)にかけて複数講座の申込みを解禁します。

●感染症対策 当日はマスク着用を徹底し、手指消毒などの感染症対策にご協力ください。

●申込み・圏 講座ごとに窓口が異なります。講座番号を確認し、各窓口にご連絡ください。

- ①中央公民館 ☎ 62-1058
- ②③北谷公民館 ☎ 63-2346
- ④⑤葛巻公民館 ☎ 62-0222
- ⑥⑦新潟公民館 ☎ 62-2305
- ⑧⑨上北谷公民館 ☎ 62-5129
- ⑩⑪今町公民館 ☎ 66-2313

※講座の詳細は市ホームページ (→QR) をご確認ください。



デジタル社会を生きる

インターネットやAI、ロボット……。デジタル技術を日常生活に取り入れることで、私たちの暮らしはより豊かで快適になっていきます。このコーナーでは、デジタル技術を活用した便利な社会「ソサエティSociety5.0」の実現に向けた市の施策をご紹介します。 圏中央公民館 ☎ 62-1058

Vol.4 日常生活で使えるデジタル技術を学ぼう デジタルウィーク

さまざまな動画を視聴できる「YouTube」や、周りと手軽にコミュニケーションがとれる「LINE」……。私たちの生活をより便利で快適にしてくれるデジタル技術の使い方や注意点を、専門家から学んでみませんか。講座はすべて無料で受講できます。



申込み不要 マイナンバーカード出張申請サポートを同時開催します

身分証明書や確定申告などの電子申請に使えるマイナンバーカードをその場で申請できます。また、住民票をはじめとする各種証明書のコンビニ交付など、マイナンバーカードのメリットを市職員がご案内します。



●日時 11/22 (月)～26 (金)の12:00～12:30 ※23 (火・祝)は除く

●持ち物 免許証や保険証など、本人確認ができる書類

参加費無料 要事前申込み スマートフォンの使い方を分かりやすく学べる スマホ教室 参加者を募集



スマートフォンの使い方や各種機能などを、自身のレベルに応じて学べます。スマホを使う上での不安や疑問点などを、専門家に学んで解消しませんか。

●対象 スマホを所持、または利用を検討している人

●場所 ネーブルみつけ (研修室2)

●事業協力・講師 ドコモショップ見附店

※ドコモ以外の携帯電話をお持ちの人でも参加できます。参加にはドコモのdポイントプログラムへの登録が必要です。

●定員 各講座10人 ※感染症対策により変更の場合あり

●申込み・圏 ドコモショップ見附店 (☎ 0120-320-257) へ「ネーブルみつけでのスマホ教室の申込み」とお伝えください。※スマホごとに参加可能な講座が異なります。事前に機種をご確認ください。

日付・開始時間	講座タイトル	参加に必要なスマホ	主な内容
12/9 (木)	10:30～	☑ 体 らくらくスマートフォン体験会	スマホを持っていない人 電話・メールなどの使い方・スマホ料金
	13:00～	☑ 入 スマートフォンの基本動作	Android スマホ 画面の見方・文字入力や基本操作
	15:30～	☑ 基 インターネットを使おう	らくらくスマホ インターネットへの接続・検索方法
12/16 (木)	10:30～	☑ 入 スマホを安心安全に使うために	誰でも参加可能 使用ルールやマナー・個人情報の守り方
	13:00～	☑ 入 スマートフォンの基本動作	らくらくスマホ 画面の見方・文字入力や基本操作
	15:30～	☑ 基 インターネットを使おう	Android スマホ インターネットへの接続・検索方法

☑ 入門編、☑ 基本編、☑ 体験編、☑ 応用編 ※各講座は1時間程度です。

講座番号・タイトル	日時	主な内容	人数	持ち物
① 【講演会】～with コロナ After コロナ～企業経営者からみたデジタル化が生活にもたらす多様性	11/21 (日) 15:00～16:00	どのような物事がデジタル化されて便利になり、今後さらに便利になっていくのか。講師が、自社・業界全体の取り組みを通して解説。	30	なし
② スマホ決済! お財布いらず スマホで支払い	11/22 (月) 10:30～12:00	いろいろな決済アプリの説明、導入の仕方、長所や短所について解説。	15	スマホ
③ Zoom ってなに? 離れた人と画面で会いましょう	11/22 (月) 14:30～16:00	Zoomの基本を学んだ後、実際に会場でアプリを体験。	15	パソコンやタブレット
④ LINE を使おう! 友だち追加やグループトーク	11/23 (火・祝) 10:30～12:00	基礎から説明した後、最終的に参加者同士でグループトークまでを体験。	15	スマホ
⑤ 生活を彩る スマホ撮影セン スアップ講座 (iPhone 編)	11/23 (火・祝) 14:30～16:00	散歩で見えるお気に入りの景色や上手に出来た料理など、日常風景をうまく撮るコツを解説。	10	スマホ (iPhone)
⑥ Zoom ってなに? 離れた人と画面で会いましょう	11/24 (水) 10:30～12:00	Zoomの基本を学んだ後、実際に会場でアプリを体験。	15	パソコンやタブレット
⑦ スマホ決済! お財布いらず スマホで支払い	11/24 (水) 14:30～16:00	いろいろな決済アプリの説明、導入の仕方、長所や短所について解説。	15	スマホ
⑧ アカウント? Wi-Fi? デジタル用語や便利なアプリの紹介	11/25 (木) 10:30～12:00	よく目にする「アカウント」、「@」などの説明や、お店や施設で使えるWi-Fiの設定や注意点、Google マップなどを紹介。	15	パソコンやタブレット
⑨ YouTube をつくってみよう! 投稿についての基礎知識	11/25 (木) 14:30～16:00	自分で動画をアップする際の方法、決まり、注意点などを解説。	15	スマホ
⑩ LINE を使おう! 友だち追加やグループトーク	11/26 (金) 10:30～12:00	基礎から説明した後、最終的に参加者同士でグループトークまでを体験。	15	スマホ
⑪ 生活を彩る スマホ撮影セン スアップ講座 (Android 編)	11/26 (金) 14:30～16:00	散歩で見えるお気に入りの景色や上手に出来た料理など、日常風景をうまく撮るコツを解説。	10	スマホ (Android)

未接種の人向けに、新型コロナウイルスワクチンの接種日を追加しました。接種を希望する人は、接種スケジュール(〇)を確認し、予約してください。

【予約方法】
会場に直接連絡しても予約はできません。専用予約サイトか、市のコールセンターに電話してください。
●専用予約サイト QRコード(↓)からアクセスしてください。
※24時間受付。
●電話 見附市コロナワクチンコールセンター(☎63・5670)へ。※かけ間違いにご注意ください。
▽受付時間 平日午前9時～午後5時

▶ 11月～令和4年1月までのスケジュール

	対象年齢	1回目	2回目	会場	受付時間
①	12歳以上	11/29(月)	12/20(月)	市立病院	14:30 ～15:30
②		12/17(金)	1/7(金)		
③	12～16歳	11/17(水)	12/8(水)	石川医院	14:30 ～16:00
④		12/22(水)	1/12(水)		

※現在個人医院も含め、この日程以外での接種はありません。

3回目接種はありますか？

詳細は未定です。国では、2回目の接種から概ね8か月以上後から、3回目の接種の実施を検討しています。対象者など詳細は未定のため、決まり次第、広報みつけなどでお知らせします。

これから迎える忘年会シーズン。コロナ対策を実施しながら開催される忘年会の飲食代の一部を補助します。

●対象者 市内企業や町内会、老人会、各種サークルなどの団体

●対象となる会費 11月15日(月)～令和4年2月28日(月)に開催され、次の条件をすべて満たす忘年会。
 ・密にならないよう20畳(33㎡)以上の仕切られた部屋で開催
 ・参加人数が10人以上(会場定員の50%まで)
 ・参加費が1人あたり5千円以上

▽注意点 事前に参加登録したお店での忘年会が対象です。参加店は市ホームページをご覧ください。

●補助額 飲食代金の20%(上限5万円)。何回でも利用可能です。具体例は以下の表(↓)をご覧ください。

例えばこんな形で 飲食代に補助が出ます

10人で1人あたり6,000円(合計60,000円)の会食をした場合…
 10人×6,000円×20% = **12,000円**(補助額)
 60,000円 - 12,000円 = 48,000円をお店に支払います。
 1人あたり4,800円の支払いで6,000円分の会食ができます。

※参加店を随時募集しています。地域経済課へお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルスの感染状況によって中止、内容を変更する場合があります。

新型コロナウイルスワクチン未接種の人へ
ワクチン接種日を追加しました

忘新年会の開催費を補助します

コロナ禍で大きな打撃を受けた飲食店を支援するために

【忘新年会開催手順】

- ①忘新年会実施前に、参加登録したお店へ事前に予約してください。
 - ②忘新年会を実施し、20%割り引かれた代金をお店にお支払いください。
- 圏地域経済課 ☎62・1700 (内線231)

午前8時15分のメール、サイレンなどの合図で

市内全域で**屋内退避訓練**を行います



市が別表のスケジュールで避難情報を発信します。これに基づき、上のイラストを確認して各自で屋内退避をお願いします。

▶新潟地区では避難訓練も実施 ※特定の人のみ参加

放射線量が基準値を超えたことを想定し、自家用車で市外への避難が困難な人を対象に避難訓練を行います。「避難指示」が出たら新潟小学校に集まり、県訓練会場で放射線検査を行います。

訓練スケジュール	内容
8:15	「屋内退避準備情報」建物内(自宅など)に入る準備をします
8:30	「屋内退避指示」屋内退避をします
8:45	「屋内退避指示解除」屋内退避を終了します
8:50	「避難指示」※新潟地区のみ 自家用車で市外への避難が困難な人は新潟小学校へ移動します

次の手段で情報を発信します

- 緊急情報メール: 登録すると緊急情報が届きます。t-mitsuke@sg-m.jp に空メールをお送りください。
- エリアメール
- 区長からの伝達
- サイレン
- FMながおかラジオ (80.7 MHz)



原子力防災 **3**つのポイント

- ①正確な情報収集
市の情報の受け取り手段は、上の別表を参照。
- ②屋内退避
情報が入ったら素早く屋内に入り外気を遮断します。避難の長期化に備え、食料は最低3日分は用意。
- ③市外へ避難
放射線量が基準値を超えた時は、自家用車または市が用意したバスで、地区ごとに定められている市外の避難経路所へ避難します。

柏崎刈羽原子力発電所で緊急事態が発生したことを想定し、市民の皆さんが市から情報を得る方法や、屋内退避を確認することに重点を置いた訓練を実施します。 圏企画調整課 ☎62・1700 (内線312)

家族みんながガイドブックを確認しましょう
原子力防災訓練

11.13(土)

↓詳細はガイドブックをチェック



たくさんのご応募をお待ちしています 笑顔の写真を広報みつけの表紙に

新年を飾る広報みつけの表紙を、皆さんの笑顔の写真でいっぱい埋め尽くしましょう。お持ちの携帯電話やデジタルカメラで撮影した笑顔の写真を電子メールなどで送ってください。送っていただいた写真は、12月24日(金)発行の広報みつけ1月号にすべて掲載します。

企画調整課 ☎ 62-1700 (内線 317)

締切：11月26日(金)



作品例



今年の1月号の表紙

- 応募条件 被写体の人が、見附市内在住であること
- 応募方法 携帯電話、デジタルカメラなどで撮影した写真データを電子メールに添付して、①応募者の氏名、②連絡先(電話番号)、③被写体の氏名を記入の上、右記アドレスに送ってください。右上のQRコードを読み取り送信することも可能です。
- ※送信いただいたアドレスに確認メールをお送りします。ご応募から1週間たっても確認メールが届かない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。併せて、パソコンからのメールを受信できる設定になっているか、今一度ご確認ください。

●送信先 egao1@city.mitsuke.niigata.jp



- 注意点
- ・応募が予定数を超えた場合は、他のページに掲載する場合もあります。
- ・被写体の人の了承を得た上で応募してください。
- ・加工写真や、掲載上不適切な写真は掲載できません。
- ・写真1枚につき、被写体は1人をお願いします。
- ・掲載する写真の大きさは、作品ごとに異なります。
- ・必要に応じて、トリミングなどを行い掲載します。
- ・写真データが送れない人は、持参でも受け付けます。

年度途中の入園希望者も必ず申請を！

令和4年度保育園の入園受付が始まります

- 対象 両親が働いている、これから働くなどの理由で、保育を必要とするお子さん。
- 申込方法 第1希望の園の受付場所を右表で確認し、申込用紙を決められた日時にお持ちください。申込用紙はこども課、各子育て支援センター、各保育園、今町出張所、保健福祉センターにあります。
- 来年度の途中入園 育児休業取得中で、来年度の途中から入園を希望する人も、同じ日程で受け付けます。必ず期間中に申請してください。

園こども課 ☎ 62-1700 (内線 441)



保育園名	電話番号	とき	ところ	
公立保育園	本所保育園	62-1899	11月10日(※)～12日(金) 9:00～11:30、13:30～16:30	市役所 4階 ロビー
	名木野保育園	62-0356	※公立保育園の入園を希望し、現在上の子が入園中の場合は、同じ期間に各保育園で受け付けます。	
	わかば保育園	62-6514		
	桜保育園	66-2612		
私立保育園	杉沢保育園	61-1100	11月11日(※) 10:00～11:00	各 保育園
	新潟保育園	63-0641	11月10日(※) 9:00～11:30	
	ちごし保育園	62-4070	11月12日(※) 9:00～11:30	
	すみれ保育園	62-0519	11月10日(※) 9:30～11:00	
地域保育園	和楽保育園	63-5330	11月10日(※) 9:00～11:30	各 保育園
	漆山保育園	63-0142	11月11日(※) 9:30～11:00	
	坂井保育園	66-4586	11月10日(※) 9:00～11:30	
	反田保育園	63-1140	11月10日(※) 9:30～11:30	

※見附天使幼稚園、つぐみ幼稚園、ホップこども園、わかかさ中央こども園、見附みどりこども園、すまいる保育園、わかさキッズルーム、みつけの保育園(令和4年4月開園予定・病児保育室併設)は直接お問い合わせ下さい。

第45回 市展が開催されました

10月15日～19日、ネーブルみつけとギャラリーみつけで第45回見附市展が開催されました。応募点数は7部門で365点。会場には、5日間で約3,937人が鑑賞に訪れました。ここでは各部門の「市展賞」の作品を紹介します。



日本画・市展賞
高橋 賢介
「雨あがる」



洋画・市展賞
穴澤 裕美
「Refrain」



版画・市展賞
松本 真人
「漁船」

彫刻・市展賞
永井 光二
「隼(飛翔準備中)」



書道・市展賞
鈴木 夏遥
「杜甫詩」



工芸・市展賞
蒲田 勲
「花火(あい染)」



写真・市展賞
佐藤 久敏
「只管打座(しかんたざ)」

ご家庭の子育てをサポート

放課後児童クラブへの入会を受け付けます

市では、放課後や長期休業期間などで保護者が不在になる家庭の子どもたちの健全育成のために、放課後児童クラブを開設しています。令和4年度の入会を希望する人は、右表の日程を確認し、お申込みください。

●申込書設置場所 市役所4階こども課、子育て支援センター、市内各保育園、今町出張所、保健福祉センター

※年度途中からの入会、長期休業期間のみの申込みを希望する人も、受付期間中に申し込んでください。

小学校区	クラブ名	受付場所/日時	問合せ	
見附小	あすなろ児童クラブ	① 11月14日(日) 市役所1階8・9番窓口 午前8時30分～午後0時30分	こども課 ☎内線 442	
	西地区あかり学童クラブ			
今町小	今町大風学童クラブ	② 11月15日(月)～19日(金) 市役所4階 午後3時～5時15分		
葛巻小	葛巻めだか学童クラブ			
名木野小	かぜの子学童クラブ	11月15日(月)～19日(金) 豊愛NRC / 午後3時～7時		豊愛NRC ☎ 84-7470
新潟小	わかば学童クラブ			
名木野小 葛巻小	豊愛NRC	11月15日(月)～19日(金) ちごし保育園 / 午後3時～6時	ちごし保育園 ☎ 62-4070	
上北谷小	上北谷学童クラブ			
田井小	田井っ子学童クラブ	11月17日(水)、18日(木) 田井小学校2階ミーティング ルーム / 午後2時～6時	田井っ子学童 クラブ ☎ 080- 2008-7845	
見附 第二小	杉の子学童クラブ	11月15日(月)～19日(金) 見附第二小学校区ふるさとセン ター / 午前9時～午後3時30分	第二小区やすら ぎの郷コミュニ ティ ☎ 86-8624	



第51回 文芸祭入賞者を発表します

今年は1,174人から1,353作品の応募がありました。ここでは、文芸祭賞、奨励賞受賞者を発表します。入選・佳作者については、市ホームページをご覧ください。 圖まちづくり課 ☎ 62-7801

部門	種目	審査員	文芸祭賞	奨励賞
一般	作文	若月 忠信	籾藤 ひろみ(南本町2)	吉田 ゆき(本所2)
	詩	斎藤 健一	若本 均(長岡市)	樋口 晴斗(見附高校)
	短歌	首藤 隆司	大崎 慶子(葛巻1)	棚村 イミ子(牛ヶ嶺町)、早川 モトエ(本所1)
		田宮 朋子	安藤 夏(南本町3)	早川 モトエ(本所1)、長谷川 綾子(緑町)
	俳句	若井 新一	安藤 夏(南本町3)	徳橋 よし子(細越1)、若本 均(長岡市)
		矢澤 彦太郎	安藤 夏(南本町3)	渡辺 空歩(長岡市)、北澤 イク(本明町)
川柳	大野 風柳	棚村 イミ子(牛ヶ嶺町)	清水 清一郎(今町1)、中川 一洋(反田町)	
ジュニア	詩	諸橋 精光	吉田 凌太朗(名木野小)	今井 啓音(今町小)、土田 心結(名木野小)
	短歌	井上 横子	北村 優月(見附中)	諸橋 結南(葛巻小)、佐野 甘奈(西中)
		矢尾板 素子	刈田 勝也(西中)	山田 悠人(見附中)、諸橋 果南(西中)
	俳句	井澤 秀峰	藤澤 理人(見附小)	小池 瑛太(葛巻小)、小川 母華(今町小)
		水野 宗子	酒井 徠生(西中)	有馬 空護(今町中)、森 妃麗(西中)

今年度最後のチャンス!

市の特定健診で健康チェック

今年度の健(検)診を受診していない人を対象に、特定健診を追加実施します。生活習慣病やがんは、自覚症状がないうちに発見・治療することが大切です。この機会に、ぜひ受診しましょう。



1時間程度の間診・検査で生活習慣病を早期発見!

主に以下の間診・検査などで、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の兆候を見つけます。*検査時間は、混雑状況などで前後する場合があります。



市の特定健診なら

健診費用が安い!

通常だと約7,300円の健診費用が...

64歳以下 **1,300円** ※1
40・50・60歳
65歳以上 **無料**

●とき **11月28日(日)、29日(月)**

●ところ 保健福祉センター

●対象 次のいずれかに当てはまる人

・19～39歳の人 ・40～74歳の国保加入者

・後期高齢者医療制度の加入者

・国保以外(協会けんぽなど)の医療保険に加入している被扶養者で、保険者から市で受診できる特定健診受診券が送付されている40～74歳の人

(※1) 保険により料金が異なります

●受付時間 ①～⑧のいずれかの時間帯にお越しください。定員に達し次第、受け付けを締め切ります。

① 9:00～9:30	⑤ 13:00～13:30	定員: 30人 (各時間)
② 9:30～10:00	⑥ 13:30～14:00	
③ 10:00～10:30	⑦ 14:00～14:30	
④ 10:30～11:00	⑧ 14:30～15:00	

●申込み・圖 **11月19日(金)まで**に、健康福祉課(☎61-1370)へ電話、または窓口で直接申し込んでください。
*市の健(検)診は年に1回の受診となります。
*年齢はすべて令和4年3月31日時点です。

以下の検査も同時受診できます!

●胸部レントゲン

▶対象 40歳以上の人

▶料金 40～64歳は300円。65歳以上は無料。

●大腸がん検診

▶対象 19歳以上の人

▶料金 19～69歳は500円。70歳以上は無料。

●前立腺がん検診

▶対象 50歳以上の男性

▶料金 50～64歳の700円。65歳以上は無料。

*単独受診可。申込み時にお伝えください。

パソコンやスマホで手軽に確定申告

e-Tax・マイナポータルを活用しませんか

国税庁ホームページの「確定申告書コーナー(→QR)」で確定申告書を作成し、パソコンやスマホで提出できる「e-Tax」。マイナンバーカード保有者が使える「マイナポータル」と連携させれば、申告に必要な情報入力の手間をさらに減らすことができます。三条税務署と市は、e-Taxの利用方法やメリットを解説する説明会と、マイナンバーカードの申請受付会を同時開催します。



●とき **11月30日(火) 9:30～15:30** (ご都合のいい時間にお越しください)

●ところ ネーブルみつけ

●注意点 ・会場への直接の問合せはご遠慮ください。

・来場の際はマスクを着用し、できる限り少人数でお越しください。

・咳や発熱などの症状がある人は、入場できない場合があります。



e-Tax スマホ申告説明会

マイナポータルとの連携方法やe-Taxでの申告方法などを解説します。また、e-Taxの利用に必要なIDも取得できます。

●持ち物 本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)
圖三条税務署 ☎ 0256-32-6213 (個人課税第一部門直通)

マイナンバーカード申請受付会

申請書の記入から顔写真の撮影まで、カード申請を全面的にサポートします。

●持ち物 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
*マイナンバーカード交付申請書が無くても申請できます
圖市民生活課 ☎ 62-1700 (内線 147)

市内の4中学校に

新しいALTが着任しました

新しい外国語指導助手(ALT)のギルゼーン・テニールさんが着任しました。現在、市内4中学校で英語の授業を行っています。 圖学校教育課 ☎ 62-1700 (内線 431)

●名前 Gilzene Tenielle ●国籍 ジャマイカ ●趣味 テニス、バイオリン

【テニールさんから】ジャマイカは海がきれいで暖かく、観光に人気な国です。授業ではいろいろな言語や文化があることを、子どもたちに伝えていきたいと思っています。私も日本や見附市の事をたくさん知りたいので、街で見かけたら声を掛けてくださいな。



県内最長クラスの光のトンネル 街路樹イルミネーション

みつけの冬の風物詩、街路樹イルミネーションは今年で16年目を迎えます。コロナ禍の見附を色鮮やかなイルミネーションで元気づけます。県内最長級（1.3km）を誇る、光のトンネルを家族や恋人同士でお楽しみください。

11月21日(日)～2月14日(月)
◆点灯時間 17:00～22:00

岡街路樹イルミネーション実行委員会事務局（建設課内）
☎62-1700（内線250）、FAX63-5775

今年の冬はおうちで楽しもう オンライン点灯式

11月21日(日) 17:45～18:10（予定）

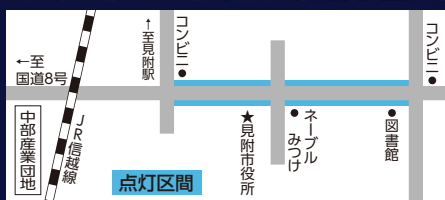
見附市公式YouTube（QRコード）にて点灯式を生配信します。点灯カウントダウンの様子や、見附のご当地ヒーロー「ミツケンパー」のCGを使った大迫力のショーなどを配信します（点灯式当日は、一部区間の点灯が18時頃からとなります）。



※オンライン点灯式は無観客で開催します。



イルミネーション点灯区間



寄付してイルミネーションを応援

- ◆期間 ～2月18日(金) ◆金額 1口1,000円から
- ◆申込み 市役所2階建設課・ネーブルみつけ・中央公民館にある申込書を記入し、寄付金を添えて、上記施設の窓口へお持ちください。1口未満の場合は、市役所1階・ネーブルみつけ・中央公民館に設置する募金箱に寄付をお願いします。
- ◆寄付者の氏名掲示 口数により掲示場所・方法が異なります（希望者のみ）。詳しくは、市ホームページへ。
- ◆福引 11月19日(金)までに1口以上寄付すると、商品券2万円など豪華景品が当たる福引券をプレゼントします。抽選結果は後日ホームページなどで発表し、当選者には景品を送付します。



旧見附市立海の家 公募型プロポーザルで売却先を選定します

令和2年3月末で閉館した「見附市立海の家」。市では、公募型プロポーザル方式で、企業や団体への同施設の売却に向けて準備を進めています。プロポーザルへの参加を希望する企業・団体は、以下の手順で申し込んでください。まちづくり課☎62-7801



【旧見附市立海の家所在地】
長岡市寺泊郷本188-1

- 受付期間 12月1日(水)～16日(水)17時必着
 - 申込み 市ホームページ、またはまちづくり課窓口にある募集要項をご確認の上、お申込みください。
- ▶応募には11月17日(水)の現地説明会への参加が必要です
応募予定者は、11月15日(月)の17時までにはまちづくり課へ連絡の上、必ず参加してください。

※募集の詳細は、市ホームページ（→QR）をご確認ください。



第4回 見附のお店紹介コーナー

このコーナーでは、市の補助金を活用して出店・営業している市内のお店をご紹介します。

岡地域経済課☎62-1700（内線231）

今回ご紹介するお店は、市の起業創業支援事業補助金（今年度は終了）を活用しています。同制度や起業・創業に関する相談は、地域経済課（☎62-1700、内線231）へ。

ヘルスケア&ビューティーサポート フェリス



身体の不調を事前に予防

骨盤や背骨などゆがみを矯正して身体本来の動きを引き出す「カイロプラクティック」を行うお店です。「お客様の身体の悩みに根本から向き合いたい」という店主の岡山せい子さんが、普段の姿勢や睡眠環境などを考慮した上で施術を実施。

理学療法士としての勤務経験を生かし、身体の可動域や神経の伝達を改善するとともに、生活習慣を改善して病気になるにくくするための施術を提供しています。

カイロプラクティックサロン はる



カイロとエステの融合

エステの要素を取り入れた「美容カイロプラクティック」を行うお店。カイロプラクティックで身体のゆがみを調整した後にエステを行うことで、身体の内側と外側の両方からアプローチする施術を行っています。「お客様に健康と美しさを手に入れてほしい」という店主の中澤彩香さんが、産前産後のケアや肌の悩みなどの解決に向けて、女性の目線に立った問診・施術を行っています。



〒新町3-10-17

今回ご紹介した2店は、複合型施設「カイロプラクティックサロン&コンディショニングスタジオRipple」の2階で営業しています。お問合せは、Rippleの代表番号にご連絡をお願いします。

☎午前9時～午後6時（日・祝日定休）※要予約・時間外要相談
☎Ripple（代表番号）☎89-6450

参加者募集中！申込みは11月20日(出)まで！

健康運動教室で体力UP

多彩な
トレーニング
メニュー専門職員
による
個別指導体調に
応じて運動
を継続

●対象 市民、または市内に勤務していて、医師に運動を禁止されていない人。※どちらも30歳以上

●参加費 月額1,500円。初回は専用歩数計代4,950円が別途必要です。

●教室期間 6か月間（期間終了後も継続できます）

■主な感染症対策 定期的な換気・手指消毒などの徹底

会場	武道館	見附ふれあいプラザ	今町荘
	会場ごとに、曜日の組み合わせと開始時刻を選択してください。		
コース	【月・木】14:00、※19:00（初回12/2(木)） 【火・金】※19:00（初回12/3(金)） 【水・土】※19:00（初回12/4(土)）	【火・金】13:30（初回12/3(金)）	【木】13:30（初回12/2(木)） 【金】10:00（初回12/3(金)）
	短期間で習いたい人は短期集中コース！（3ヶ月間）※19:00開始なので、仕事などで忙しい人におすすめです。		
申込み 場	・ネーブルいきいき健康づくりセンター☎62-7804 ・武道館いきいき健康づくりセンター☎62-9005 ・健康福祉課いきいき健康係☎61-1370 のいずれかへ申し込んでください。		

※申込みの際に必要なものがあります。事前にお問合せください。また、健康のため会場までは歩いて行きましょう。

▶▶▶ 各種教室に参加した人は、市内約70店で使用可能な商品券と交換できる健康ポイントがもらえます！

お得な

12/24(金)までの期間限定



健康ポイント新規入会・紹介キャンペーン

「ウォーキング」「運動教室に参加」「健康診断を受診」などの健康づくりで、地域で使える商品券と交換できる「健康ポイント」が貯まります。ポイントは、地域へ寄付することも可能。今なら、新規入会・紹介で特典がもらえるキャンペーン（第2弾）を開催しています。この機会に、健康ポイントを始めてみませんか。 ☎健康福祉課☎61-1370



- 対象 30歳以上の市民で、参加規約への同意など参加条件を満たす人
- 参加費 4,950円（歩数計代）

新規入会者特典

▶入会後に条件を達成すると3,000pを付与

令和4年1～3月の3か月間、市役所やネーブルみつけ、公民館などの公共施設にある体組成計で毎月1回以上、歩数計に記録した歩数データを送信すると2,000ポイントもらえます。健康診断の結果も提出すると1,000pが付与されるので、合計3,000pがもらえます。

▶健康関連グッズを抽選で11人にプレゼント

ご紹介者特典

▶紹介した人が入会すると1,000pを付与

すでに入会している人向けの特典です。今年度の第1弾キャンペーンでご紹介者特典をもらった人も対象となります。

※詳しくは、10/15(金)に全戸配布したチラシ、または市ホームページ（→QR）へ。



地域住民の立場で健康の大切さを伝える

保健委員の養成講座に参加しませんか

健康づくりの正しい知識を学べて、自分や家族、地域のために活動する保健委員の養成講座を開催します。健康な食生活を学びたい人や、誰かのために活動をしたい人は、ぜひお申し込みください。

- 対象 市民
- 日時 12/7(火)、8(水)10:00～12:00(全2回)
- 場所 保健福祉センター
- 参加費 無料
- 申込み・場 11/30(火)までに健康福祉課(☎61-1370)へ。

とき	講座テーマ
12/7(火)	・市の健康課題と対策 ・生活習慣病予防
12/8(水)	・生活習慣病予防のための運動と食生活 ・こころの健康について

保健委員の
主な活動

保健委員は、お子さんからお年寄りまでの健康づくりを住民目線・立場で考え、各地区で健康の普及啓発活動をしているボランティアの皆さんです。地域住民の健康のために、地域イベントへの参加や講習会を行い、生活習慣病の予防に向けた食生活など、健康づくりを伝える活動をしています。



講座や実習で学ぶ

食品会社の人などを講師に招いた講座や、栄養士が教える調理実習を通じ、健康であるための方法について定期的に学びます。



地域に合わせた講習

地区ごとの健診結果や住民の声に合わせて、減塩食の試食や味の感じ方チェックなど、地域住民に寄り添った講習を行います。



イベントでの啓発

健康フェスタや小学校行事に参加し、食品模型や写真を使って、栄養バランスの大切さを伝えます。



食育れしびの調理

市の栄養士が旬の食材を用いて考案する食育れしび(↓)を調理している他、保健委員同士の交流も行っています。

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



簡単きのこの炊き込みご飯

調理：まちなか東地区保健委員



主食

POINT!

- ・炊き込みご飯の定番食材をたっぷり使用したレシピ！
- ・きのこの種類を変えたり、ごぼうを加えても美味しいです。
- ・おでんを作った時に、残りつゆを活用するのもおすすめ！
- （⑥で残りつゆ150ccを入れ、線まで水を足して炊く）

■材料（4人分）

- ・にんじん…1/3本(40g)
- ・板こんにやく(黒)…40g
- ・まいたけ…小1パック(60g)
- ・油揚げ…1枚(40g)
- ・おでんの素…小さじ1と1/2
- ・米…1.5合
- ・水…適量

■作り方（約10分）※米を浸す時間と炊飯時間を除く

- ①米を洗い、水に30分間浸す。
- ②にんじん、板こんにやくは細切り、まいたけは一口大にさく。油揚げは縦半分にして、1cm幅に切る。
- ③炊飯釜に、水切りした米とおでんの素を入れ、水を1.5合の線まで入れて軽くまぜる。
- ④釜に②の具を入れ炊飯し、炊き上がったら完成。

【1食分の栄養価】エネルギー 229kcal 食塩相当量 0.9g

長年にわたる交通安全活動を称えて 岡田昭雄さんに関東管区警察局長から感謝状を贈呈



見附警察署の荒木署長（右）から、岡田さんへ感謝状を渡す様子。

9月7日、地域の交通安全に取り組んできた功労者として、関東管区警察局長から岡田昭雄さん（葛巻2）に感謝状が贈られ、見附警察署で授与式が行われました。

今回の表彰は、交通安全に長年尽力してきた個人や団体に贈られるもので、県内では岡田さんを含め2人が受賞しました。岡田さんは、市内の交通安全運動に約41年にわたって尽力。通学路に立って子どもたちにあいさつや交通安全を呼びかけた他、見附地区交通安全協会の理事として交通安全意識の啓発や交通事故防止に取り組んできました。

岡田さんは、「警察の皆さんや交通安全協会のメンバーと、地元のために運動を続けてきました。今回の表彰を契機に、今後できるかぎり運動を続けていきたいです」と話していました。

県内の名物グルメが見附に大集合 新潟どまんなかフェア

10月9～10日、新町商店街を会場に、県内の有名飲食店38店舗が選りすぐりの品を販売する「新潟どまんなかフェア」が開かれ、市内外から多くの人を訪れました。

新型コロナウイルスの影響で低迷する市内飲食業界を盛り上げようと、市内事業者で構成する「新潟どまんなかフェア実行委員会」が主催。会場では市内飲食店のグルメや特産品の他、柏崎のサバサンドや糸魚川のブラック焼きそばなど、県内各地の名産品が販売されました。

見附が地元の川合眞光さん（長岡市）は、家族4人で来場。「コロナ禍で気軽に遠出できないので、地元でいるんならグルメが楽しめるのはありがたいです。久しぶりに家族で商店街に来たので、新しいお店も見て回りたいです」と話していました。



当日は通路を一方通行に規制し、飲食スペースの利用人数や時間を制限するなど、感染症拡大防止対策を徹底して実施しました。

爽やかな秋空の下を気持ちよく歩く 見附ウォーキングまつり 2021



10月3日、見附運動公園をメイン会場に「見附ウォーキングまつり 2021」が開催され、親子連れなど217人が参加しました。

見附運動公園を発着点として、田園風景を楽しみながらゆったりとお散歩するコース（3km）や大平森林公園をめぐるコース（5km）、観音山・水道山公園を通るコース（6km）のほか、杉澤町からパティオにいがたまで歩くコース（16km）を合わせた全4コースで実施。感染症対策のため、一斉スタートは行わず、参加者は10人前後のグループに分かれてウォーキングを楽しみました。

田園風景コースに家族5人で参加した70代男性（市内在住）は、「起伏も少ないコースで、孫たちも歩きやすかったと思います。秋晴れにも恵まれて、歩いていて気持ちよかったです」と話していました。

未来を考えるきっかけに 今町小児童がSDGs 啓発ポスターを作成



（↑）左から最優秀賞に選ばれた4年生の金泉さん、PTA会長賞に選ばれた6年生の藤井希実香さん

持続可能な開発目標「SDGs」の17の目標をテーマに、今町小学校で夏休み期間中、1～6年生を対象としたSDGsオリジナルポスターのコンクールが開催されました。

同コンクールは、親子でSDGsについて学んでもらおうと、同小PTAが主催。参加した児童は17の目標から1つを選び、色鉛筆や絵の具などで、地球や世界各国の人、動物などの絵を色鮮やかに描きました。

122点の応募作品の中から最優秀賞に選ばれた金泉虹袖さん（4年生）の作品は、10番の「人や国の不平等をなくそう」がテーマ。金泉さんは「SDGsのホイールロゴを参考に、地球を中心に世界各国の人たちが笑顔で輪を作っている絵を描きました。世界中の人が、みんな笑顔で平等に過ごしてほしいという願いを込めています」と話していました。



（←）今回の応募作品は、より多くの人にSDGsについて考えてもらおうと9月22日～10月17日の間、一部コミュニティバスの車内に展示されました。

問 地域おこし協力隊・杉崎が聞く！

答 **見附農家のオススメ農産物**

見附市地域おこし協力隊の杉崎史郎さんが、市内の農家さん取材し、見附で作られている農産物についてご紹介していきます。



今回の Pick Up 農産物 … さつまいも

この農家さんたちにインタビュー！

農家グループ「上北谷物語」

市内のさつまいも農家で作る団体です。代表の小川敏幸さんほか、20代の若手を含む6人で活動しています。



杉崎：上北谷物語では主にどんな活動をしていますか？

小川：メンバー全員でさつまいもを生産し、ブランド化を進めています。収穫量も年々増えていて、去年は7トンでしたが、今年は10トン採れる見込みです。市内各地で焼き芋の販売活動もしています。

杉崎：20代の若手から、小川さんのようなベテランまで幅広い世代で活動することで、技術の伝

承にもつながりますね。生産しているさつまいもにはどんな特徴がありますか？

小川：「シルクスイート」と「紅はるか」の2品種を生産しています。「シルクスイート」は名の通りシルクのように滑らかでふわっとした舌触り、「紅はるか」は「はるかに甘い」ことが名前の由来で、スイーツ並みの甘味が特徴です。食べ比べもおすすです。

杉崎：聞いているだけで食べたくなってきました。今年も市内での焼き芋販売は行われますか？

小川：はい。今年は11月中の販売を予定しています。Instagram（→QR）で告知も行いますので、ぜひチェックして下さいね。さつまいもは、農産物直売所「健康めつけ（パティオにいがた内）」と、「みらい市場（ネーブルみつけ内）」で販売しています。





アルカディア

☎63-5321 (休館:11月16日火) / 開館時間 9:00~21:45
プレイガイド:上野屋書店、道の駅パティオにいがた ほか
※前売り券で完売の場合、当日券は販売しません。

アルカディアピアノコンサート

～わたしの街のピアニスト～

11/23(火・祝) 13:30開場 14:00開演

☎大ホール 全席自由 ※4歳以下入場不可
前 500円 (前売・当日共通) ※中学生以下無料

情熱あふれるアマチュアピアニストたちがソロとアンサンブルに分かれて演奏します。アンサンブルの指導・指揮は船橋洋介氏が務め、アルカディア フレンズ アンサンブルが演奏。ゲストピアニストに三船優子氏をお迎えします。

アフタヌーンコンサートシリーズvol.4 クリスマスオペラ「ヘンゼルとグレーテル」

12/25(土) 13:15開場 14:00開演

☎大ホール 全席自由
前 一般 2,000円(当日 2,300円)、小学生以下 700円(当日 1,000円)
親子ペアチケット 2,500円 (前売り券のみ)
※3歳以下の膝上観賞は1人まで無料(席が必要な場合は有料)

小さなお子さんから大人まで楽しめるオペラとして、世界中でクリスマスに上演されている名作です。0歳から入場可能ですので、ぜひご家族でお楽しみください。

大芸能祭2022 出演者募集

3/13(日) 13:30開場 14:00開演

☎ 市内在住、出身、在勤者で構成する団体または個人
出演時間は①団体 12分以内、②個人 6分以内(転換時間含む)
※本番前日リハーサルへの参加が必要
☎ 団体 10組程度、個人 5人程度 (応募者多数の場合は抽選。
出演者には12/10(金)までに決定通知を送付します)
☎ 11/26(金)までに、文化ホールや各公民館などで配布している
申込用紙と94円切手を窓口または郵送でアルカディアへ。

日ごろから動んでいる歌やダンス・舞踊・民謡・伝統芸能などの成果を発表してみませんか。市民活動団体、個人問わず、さまざまなジャンルの出演者を募集します。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください



ギャラリーみつけ

☎84-7755 (休館:毎週月曜※祝日の場合は翌平日)
開館時間 10:00~22:00 / 入館無料

女流工芸作家5人展

11/9(火)~14(日)

☎ 展示室 1・2 (最終日は17:00まで)

県内外で活動する女性工芸家たちによるグループ展を行います。織物・染色・七宝・ガラス・陶芸の作品をお楽しみください。

☎出品作家 佐々木玲子、西橋はる美、佐藤裕子、近藤裕美子、早川友加

見附高等学校芸術選択者卒業制作展

11/12(金)~14(日) ☎ 2Fフロア (初日は16:00から)

見附高校3年芸術科目(美術・書道・音楽)選択者の卒業制作展として、会場で音楽選択者の演奏CDを流しながら、美術・書道の作品展示を行います。

第35回 金曜会展

11/19(金)~21(日)

☎ 2Fフロア (最終日は17:00まで)

市内で活動する絵画サークル「金曜会」のグループ展を開催します。



昨年の会場の様子

田中幸男個展

11/20(土)~28(日)

☎ 展示室 1 (最終日は16:00まで)

市内在住の現代画家の個展を開催。抽象表現の作品群を展示します。



『スキマ・リョウウキ』

中村信 11th AFTER IMAGE展

11/20(土)~28(日)

☎ 展示室 2 (最終日は16:00まで)

三条市在住の画家の個展を開催。色彩鮮やかな平面作品や立体作品をご覧ください。



『迷路 B』

月美会展 ~初冬を彩る、美の協演~

11/30(火)~12/5(日)

☎ 展示室 1・2、2Fフロア (最終日は16:00まで)

市内絵画サークル「月美会」によるグループ展を開催します。油絵や水彩画をはじめ、ブラックライトを使用した幻想的な作品を展示します。

☎ 会場、📄 前売り券、📋 募集内容、👤 定員、📄 申込み

市内求人情報



市内には魅力ある働く場がたくさんあります。既に約2,800人が働く中部産業団地では、現在54社が操業。多くの求人を出しています。その他の市内企業も多くの求人を出しており、市内にはさまざまな職種の人材が求めています。

市内の求人情報をご覧いただき、見附を離れている人からも、見附で働くことを選択肢に入れてもらえるよう、皆さんからも声掛けをお願いします。

詳しい求人情報はこちら

■ネーブルみつけ雇用情報コーナー (平日 9:00~17:00)

市内求人すべて見ることができ、専門相談員が就職に関する悩みにお答えします。

●就労相談 毎週水曜、第2・4土曜
9:00~15:30 (12:00~13:00は除く)

☎ 62-7805

■ハローワーク

インターネットサービス

☎ハローワーク 検索

※就業場所を見附市で絞込検索できます



フルタイム (求人人数: 359人)

求人番号	社名	職種	月給 (基本給+手当など)	人数	就業時間
7832211	㈲久保田建設	土木技術者	230,000円~300,000円	1人	8:00~17:00 (変形*)
7771011	㈱小林興業	土木作業員 (重機オペレーター)	200,000円~300,000円	1人	7:45~17:00 (変形*)
6558411	㈱佐藤製菓	菓子製造員	169,600円~184,000円	1人	8:00~17:00 (変形*)
7847111	K-RISE	塗装工	150,000円~300,000円	1人	8:30~17:30 (変形*)
7606411	岡会計事務所	税務会計事務員	150,000円~200,000円	1人	8:30~17:30 (変形*)

※1か月単位の变形労働時間制:1か月の労働時間を平均し、1週間あたりの労働時間が40時間以内になるように調整。1日8時間以上の労働あり。

パート (求人人数: 193人)

求人番号	社名	職種	時給	人数	就業時間
7250211	㈲あおぞら	看護師または準看護師	1,250円~1,650円	1人	① 9:00~13:00、② 9:00~17:00
7412411	㈱今町ブロック瓦工業	コンクリートミキサー車運転手	1,250円	1人	① 8:00~17:00、② 8:00~12:00
15020-12254811	㈱大光銀行 見附支店	事務員	920円~1,010円	1人	9:00~17:00
7879611	大虎運輸新潟(株)	夜間業務員	860円~900円	1人	① 17:30~1:00、② 1:00~8:30、③ 8:30~17:30 (交代制)
7274711	㈱マックスニット	編地加工作業	859円~870円	1人	9:00~12:00

見附の積極採用企業

株式会社えびすや



【勤務地】 新幸町 8-3

☎(株)えびすや

☎ 61-4688、☎ 61-4818

☎ info@etos-wood.jp

職種	月給	人数	就業時間
木製品の製造・取付施工	150,000円~250,000円	1人	8:00~17:00
企画・商品開発	160,000円~270,000円	1人	
生産・品質管理	200,000円~290,000円	1人	

【会社紹介】 無垢材を使った自社オリジナルブランド「ISOPIA シリーズ」の製品を中心に、建具や特注家具など、住宅に関連する商品を全国展開で製造販売しています。オリジナル商品の開発もしており、自分のアイデアが商品化されるチャンスもあります。「木や、ものづくりが好き」「手先が器用なのを活かしたい」など、元気とやる気がある人の応募をお待ちしています。

10月11日時点 市内求人人数

552人

(求人件数: 347件)

※フルタイム・パート全て

このページは、10月11日時点の求人から勤務地が見附市のもを抜粋して掲載しています。既に求人が無くなっている場合があります。

☎ネーブルみつけ雇用情報コーナー

☎ 62-7805

☎ハローワーク三条 ☎ 0256-38-5431

お知らせ広場

見附市役所 ☎62-1700
FAX 63-1006

今月の税の納期限

●下水道受益者負担金・分担金
11月30日(火)

【第28回矢沢幸 生命の詩の集い 開催中止】

11/28日に開催を予定して「第28回矢沢幸 生命の詩の集い」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年

に引き続き中止します。今年も、全国から1,310編の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

受賞者には、学校を通じてお知らせします。

岡矢沢幸記念事業実行委員会事務局 (まちづくり課内) ☎62-7801

【11月は児童虐待防止推進月間】 「もしかしたら」と思ったらすぐ相談

子育ては楽しい一方で、大変なこともあります。日々のさまざまなストレスの予先が子どもに向かうこともあり、児童虐待はどの家庭にも起こる可能性があります。

児童虐待を防ぐには、日ごろから「児童虐待が身近に起こっているかもしれない」というアンテナを張り、地域内で異変に気づくことが大切です。

あなたの周りに「気になる子ども」はいませんか。「心配だな」と感じたら、すぐにご連絡をください。あなたの一報で救われる子どもがいます。

●相談・連絡・問 ともも課 ☎内線 445、児童相談所虐待対応ダイヤル (通話料無料) ☎189



募 集 新人社員合同研修会 参加企業募集

市内企業の新人・若手社員を対象に、ビジネススキルやモチベーションの向上を図る合同研修会を開催します。

●日時 11/26(金)9:15～17:00

●場所 市役所4階大会議室

●対象 市内企業の令和3年度新人社員・社会人経験3年以内程度の若手社員(概ね10～20代)

●参加費 無料

●定員 30人(先着順)

●内容

- ・組織人としての心構え
- ・確かなビジネスマナーを身につける
- ・仕事におけるコミュニケーションの質を上げる
- ・今後に向けての目標設定
- ・見附市の紹介
- 講師 岡田美栄氏(キャリアアドバンス)
- 申込み・問 11/19(金)までに地域経済課 ☎内線231)へ。

募 集 国民健康保険運営協議会委員を募集

市長の諮問機関として国民健康保険の運営方針などを協議する委員のうち、被保険者の代表者4人を募集します。

●対象 20歳以上の見附市国保被保険者で、市が設置する他の審議会などの委員でない人

●内容 年3回程度の会議に出席し、年間事業計画、国保税率改正、保健事業などについて協議します。

●任期 3年3か月(令和4年1月1日～令和7年3月31日)

●報酬 市の非常勤特別職として、条例に基づき会議ごとに4,800円(日額)

●申込み・問 11/22(月)までに健康福祉課または市ホームページにある申込書を健康福祉課 ☎61-1380)へ。

募 集 都市計画の変更案を縦覧します

見附駅前自転車駐輪場の改修にあわせ、都市計画の変更案を作成しました。変更案をご覧になりたい人は、以下の日時に市役所へお越しください。

●日時 11/8(月)～22(月)8:30～17:15

●場所 市役所2階建設課 (土日は1階直直室)

●改修内容

- ・使用頻度の少ない2階部分を交流スペースに改修します。
- ・1階部分と駐輪場周辺のスペースを整備し、駐輪台数を拡充します。
- 意見書の提出 変更案に意見のある人は、縦覧期間中に、意見書(任意様式)を建設課へ提出してください。

問建設課 ☎内線249



子 育 て スクールアカウンタビリティを実施します

地域とともにある学校、保護者と地域に信頼される学校・園づくりを目指した、市内小・中・特別支援学校と公立保育園、市教育委員会の特色ある取り組みを発表します。

●日時 11/21(日)14:00～15:40

●場所 アルカディア

※詳細はチラシ、市教育委員会ホームページをご覧ください。

※当日午前中の市内各学校での公開授業は新型コロナウイルス対策のため、保護者限定で実施します。

※公立保育園の保育の様子見学については、各園にお問い合わせください。園学校教育課 ☎内線430

子 育 て 【協賛店追加】子育て応援カードをご利用ください

●新規協賛店 みつけセンター (熱田町695-3)

●サービス内容

- ・購入した野菜から店長が選んだ1品を5%引き
- ・17時以降に野菜1品プレゼント(食品廃棄防止のため実施。商品がない時は提供できない場合あり)

子育て応援カードとは



子育て世代の家計負担軽減のため、18歳以下のお子さん(妊婦含む)がいる世帯に発行しています。協賛店で提示すると、さまざまな特典が受けられます。

●協賛店 現在107店

※店舗や受けられるサービスなど、詳しくは市ホームページ(→QR)をご覧ください。

問ともも課 ☎内線444



募 集 起業への第一歩! 起業・創業塾 受講生募集

起業を考えている・関心のある人向けに、起業に必要な基礎知識を学ぶ連続講座を開催します。心構えやノウハウ、成功するポイントを学び、起業の際に重要な事業計画書の作成を目指すプログラムです。同じ志を持つ仲間づくりにも最適です。

●日時・内容
▷11/24(水)19:00～21:00

- ・創業体験談
- ・コロナ禍の創業事情
- ・着実な創業の進め方

▷12/1(水)19:00～21:00

- ・事業アイデアの具体化
- ▷12/8(水)19:00～21:00
- ・ビジネスの独自のウリは何か

▷12/11(土)13:00～17:00

- ・金融機関が教えるお金の上手な借り方
- ・売上の考え方
- ・人材育成、組織の考え方
- ・交流会(講座終了後に予定)

▷令和4年1月

- ・講師に質問できる個別相談会

●場所 ネーブルみつけ

●参加費 無料

●定員 20人(先着順)

●講師 小松俊樹氏(中小企業診断士)、日本政策金融公庫

●申込み 11/19(金)までに市ホームページ、地域経済課にある申込書をFAXまたはメールで提出してください。

問地域経済課 ☎内線231、FAX63-5775
✉chiikikeizai@city.mitsuke.niigata.jp

募 集 人権相談会

いじめ、虐待、差別、家庭内や親族間のもめごと、近隣間のトラブルなどでお困りのことはありませんか。人権擁護委員が無料で相談に乗ります。

※秘密厳守、予約不要。

●日時 11/10(水)9:30～12:00

●場所 ネーブルみつけ

問市民生活課 ☎内線151

募 集 人権講演会 「オール1の落ちこぼれ、教師になる」

勉強が嫌いで、中学1年生の時の成績表が「オール1」。いじめ・引きこもり・天涯孤独など、さまざまなどん底を経験して、高校教師となった講師が自身の体験談や、体験を通して学んだ「勉強ができない子が持つ可能性」「夢・目標を持つことの大切さ」など、子どもの明るい未来へのヒントを伝えます。

学校生活に悩んでいる人や、子育て中の保護者はぜひご参加ください。

●日時 11/20(土)14:00～15:30 (開場13:30)

●場所 ネーブルみつけ

●参加費 無料

●定員 50人(先着順・要申込)

●講師 宮本延春氏(元高校教諭)

※来場者はマスクの着用をお願いします。※座席の間隔を空け、手指消毒を実施するなど、感染予防対策を行います。

●申込み・問 市民生活課 ☎内線151

募 集 令和4年度成人式実行委員を募集

一生に一度の思い出に、自分たちの手で成人式をつくってみませんか。

●内容 アトラクションの企画、記念誌の作成、式の司会などの運営

●会議 1～5月に5回程度実施(日程未定)

●対象者 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人

●募集人数 各中学校区から4人程度

●成人式 令和4年5月3日(火・祝)午後16時～18時(アルカディアで実施予定)

●申込み・問 11/30(火)までにまちづくり課 ☎62-7801)へ。



オヤムちゃん 18話
おんないけた!
作:村上徹



告白します。可愛い看護師さんを描きたくて、この作品をチョイスしました。そして新しい(悲しい)発見が。僕は可愛い女の子が描けない? 今後は真面目に、硬派に生きていこうと思います。
●出典 思潮社「矢沢実詩集—光る砂漠」

◆【55歳以上対象】生涯現役セミナーの参加者を募集

「やる気はどこからやってくる」をテーマに、心に火をつける生き方のヒントを学ぶセミナーに参加しませんか。

- 対象 55歳以上の人
- 日時 12/8(水)13:30~15:30
- 場所 アルカディア
- 参加費 無料
- 定員 30人(先着順)
- 講師 山川智子氏(長岡大学教授)
- 申込み・問 11/18(木)~30(火)の期間にみつけ生涯現役促進協議会(☎89-5695)へ。
※受付は平日9:00~17:00。

◆【聞き取りや発話が困難な人へ】「電話リレーサービス」をご利用ください

「電話リレーサービス」は、通訳オペレーターが手話や文字を通訳して相手に伝え、電話でのやりとりをサポートするサービスです。相手の話したことを手話や文字へ変換することも行っており、24時間365日利用できます。消防や警察への夜間の緊急通報にも対応しているため、ぜひ利用をご検討ください。

※利用には事前登録が必要です。詳しい利用方法などホームページ(→QR)をご覧ください。

※自宅や職場でサービスを利用した電話を受けた際は、通話を拒否しないようご理解をお願いいたします(オペレーターが「電話リレーサービスです」と名乗ります)。
問(一財)日本財団電話リレーサービス ☎03-6275-0910、FAX03-6275-0913



◆【鑑定対象地域が拡大】戦没者遺骨をDNA鑑定してご遺族のもとへ返還します

厚生労働省では、DNA鑑定で戦没者遺骨の身元を特定してご遺族のもとへ返還する事業を行っています。この度、遺留品などの手掛かり情報のない戦没者遺骨の鑑定対象地域を拡大し、ご遺族からの鑑定申請を受け付けます。

- 鑑定対象地域 硫黄島、インド、インドネシア、沖縄、樺太、旧ソ連、モンゴル、タイ、中部太平洋地域、東部ニューギニア、ノモンハン、ビスマーク・ソロモン諸島、フィリピン、ミャンマー
- 申込み・問 申請書を厚生労働省社会・援護局事業課鑑定調整室(☎03-5253-1111)へ。
※詳しくは厚生労働省ホームページ(→QR)をご覧ください。



◆IT活用セミナーの参加者を募集

ウェブ開催の企業説明会に参加したり、自分のやりたいことでITを活用したりするために、Zoomの利用方法を学んでみませんか。1人1台パソコンを操作して、使い方を基礎から学べます。

- 日時 11/19(金)13:30~15:30
- 場所 アルカディア
- 参加費 無料
- 定員 30人(先着順)
- 講師 宗形 薫氏(株)エム・エスオ(フイス)
- 申込み・問 11/11(木)までにみつけ生涯現役促進協議会(☎89-5695)へ。
※受付は平日9:00~17:00。

◆高齢者相談センター

高齢者本人やその家族が抱える悩みを無料で相談できます。

- 一般相談 毎週月~金/9:00~17:00 ※予約不要。祝日、年末年始を除く。
- 法律相談 11/8(月)、22日(月)のいずれも13:30~16:00※要予約
- 予約・問 新潟県高齢者総合相談センター☎25-285-4165

◆「お歳暮ギフト送料無料・割引フェア」どまいちで開催中

市内の老舗料亭の味や銘菓など、見附の逸品を大切に人に贈りませんか。見附の名店の味を詰め合わせた「どまいちセレクション」や、各店おすすめギフトなど、お歳暮にぴったりな商品を取りそろえています。

- 期間 12/14(火)まで
- 期間中の特典 お届け先1件につき5,000円以上お買い上げで送料無料。2,500円以上で送料(常温)を500円に割引。(クール送料は+220円。)
- ※ネーブルみつけ内どまいちショールーム販売スペースのほか、ネットショップ(→QR)でもご注文を受け付けています。



どまいちセレクション(竹)7,500円/税込



問(一社)見附市観光物産協会どまいち事務局☎62-7807

◆シルバー人材センター 生きがい就業相談会

定年後の生きがい・健康維持のため、センターに入会しませんか。 ※60歳以上の方が対象です

- シルバー人材センター会場 11/10(水)、12/8(水)いずれも9:30~
- 今町公民館会場 11/17(水)、12/15(水)いずれも9:30~
- 女性限定入会説明会
- 日時 11/25(木)10:00~
- 会場 ネーブルみつけ 問シルバー人材センター☎62-0609

◆出張労働相談会

「有給休暇を取らせてもらえない」「パワハラに悩んでいる」などの労働に関するさまざまな悩みごとに、労働相談所職員がアドバイスします。相談は無料、予約不要です。また、秘密は固く守られます。

- 日時 11/17(水)13:00~16:00
- 場所 ネーブルみつけ 問新潟県長岡労働相談所☎37-6110 (労働相談専用ダイヤル)

◆【女性対象】暴力やセクハラなどの人権侵害の悩みを相談できます

11/12(金)~25(木)は「女性に対する暴力をなくす運動週間」です。パートナーからの暴力やセクハラ、ストーカー行為などは人権侵害です。一人で悩まず、まずは電話でご相談ください。

- 日時 毎週月~金(祝日を除く)10:00~16:30※水曜日は19:00まで
- 相談・問 NPO法人女のスペース・なががお☎38-0456

その他 【12/3(金)~9(木)は障がい者週間】障がいについて考えてみませんか

市内で暮らす約4万人のうち、約2千人が何らかの障がいを抱えています。誰もが暮らしやすい社会にするには、障がいに対する理解を深めることが大切です。

●市の取り組み 市では、手話は言語であるとの認識に基づき、手話に関する基本理念などを定めた見附市手話言語条例を制定し、障がい者への理解が深まるように努めています。

●簡単な手話紹介



問健康福祉課☎61-1350

その他 拉致問題を考えるパネル展を開催

横田めぐみさんの父・滋さんが撮影した家族写真や、佐渡市で拉致された曾我ミヨシさんの写真など、拉致問題に関する写真や広報資料などを展示します。この機会に、拉致問題について考えてみませんか。

- 日時 11/16(火)~24(水)9:00~21:45
- 場所 ネーブルみつけ 問まちづくり課☎62-7801



有料広告

創立35周年記念
新規入会初年度会費
無料キャンペーン
11/25(木) ネーブルみつけ 女性限定説明会
見附市シルバー人材センター TEL 62-0609

みんなで安心 みんなの共済
お見舞金の請求はお済みですか?
お見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から起算して「1年以内」です。
ぜひもう一度ご確認を!
お問い合わせは見附市市民生活課(☎62-1700内線151)へ。
新潟県交通災害共済

読者の声
市に寄せられた大報みつけ10月号の感想を、ご紹介いたします。(応募方法は裏表紙中段に)
●表紙の写真やさし写真をいつも楽しみにしています!
●元気な小学生の写真をみるととても元気が出ます!(20代)編集から「ありがとうございます!」
●いろいろな活動が知れて、とても楽しかったです。特に見附のお店紹介コーナーで最近我が家では一週間のご褒美としての週末にグランシリーズのケーキを購入しています。(50代)
編集から「いつもご覧いただきありがとうございます。8月号からスタートしたお店紹介コーナーは、多くの読者からご好評をいただいております。今後も、グランシリーズさんのように、市内で頑張るお店を紹介していきますので引き続きチェックしてみてください。」
その他43通いただきました。

こどもおでかけ

見附のイベント
はこちら→



見附の子育
て支援制度
はこちら→



一人で悩まず 困ったら 相談

相談は全て無料で、秘密厳守です。記載のないものは祝日実施はありません。

種類	内容	日・曜日	時間	場所	予約・問
高齢者	専門の相談員（主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師など）による介護予防や高齢者の生活全般の相談 ※相談方法は、希望する方法（電話、来所、訪問など）で各センターが対応	月～金曜日	8:30～17:30	包括中央（見附中学校区、大平園内） 包括南（南中学校区、古志乃里内） 包括西（西中学校区、いいねか邸内） 包括今町（今町中学校区、坂井園内）	☎ 63-3555 ☎ 62-1750 ☎ 62-3345 ☎ 61-5221
障がい者	相談支援専門員による障がい福祉サービスや日常生活の相談	月～金曜日	9:00～17:00	①障がい者支援センターあさひ（ネーブルみつけ内、水曜日は訪問相談のみ） ②相談支援事業所すきっぷ ③障害者相談支援センターえがお（みつけワークス）	☎ 090-1695-1350 ☎ 62-2181 ☎ 080-8728-6338
健康・心	保健師・心の相談員による健康や心の相談	月～金曜日	9:00～16:00	健康の駅（保健福祉センター） ※保健福祉センター1階ロビーへ一時的に移設しました。相談対応のみで、交流や体験は休止しています。	☎ 62-7835
心の専用相談 <small>（おつらみらいセンター）</small>	心の相談員による心身の不調や悩み相談	月～金曜日	9:00～16:00	健康の駅	☎ 62-7830
心（相談会）	（要予約）臨床心理士による心身の不調や悩みの相談。予約は17日㈪まで	11月20日(出)	13:30～16:30	保健福祉センター	健康福祉課 ☎ 61-1370
消費生活	市消費生活相談窓口 県消費生活センター 国民生活センター	月～金曜日	9:00～16:00	見附市役所1階市民生活課	全国共通 ☎ 188
		月～金曜日	16:00～16:30		
		土曜日	9:00～16:00		
多重債務	消費生活相談員による債務の相談	月～金曜日	9:00～16:00	見附市役所1階市民生活課	
生活困窮者	専門相談員が一人ひとりに支援プランをたて家計・就労を支援	月～金曜日	9:00～17:00	くらしの自立支援センターみつけ（保健福祉センター内）	☎ 62-7010
就労	（要予約）三条地域若者サポートステーション相談員による15～49歳の人、その保護者の相談・就労支援 専門相談員による就労相談	11月10日(休)	13:00～15:00	中央公民館	健康福祉課 ☎ 61-1370
		11月24日(休) （予約不要）	13:00～15:30	ネーブルみつけ	
		毎週水曜日、 第2・4土曜日	9:00～15:30	ネーブルみつけ雇用情報コーナー	
労働・生活	専門相談員による解雇、セクハラ、年金、いじめ、家庭不和などの相談	月～金曜日	10:00～16:00	新潟県ライフサポートセンター	☎ 86-8898
年金	（要予約）三条年金事務所による相談	11月24日(休)	10:00～12:00 13:00～15:00	ネーブルみつけ	三条年金事務所 ☎ 0256-32-2820
法律 一般	（要予約）弁護士による法律相談	11月9日(火)、 24日(木)	13:00～16:00	見附市役所1階相談室	☎ 62-1700 （内線151）
女性	（※所は要予約）専門相談員による夫婦・親子関係など女性が抱える悩みの相談	月～金曜日	10:00～16:30 水曜日は19時まで	NPO 法人女のスペース・ながおか	☎ 38-0456
子育て	保育士による育児相談	月～金曜日	9:00～16:00	学校町子育て支援センター 新町子育て支援センター 今町子育て支援センター	☎ 62-7803 ☎ 62-7551 ☎ 61-5010
妊婦 赤ちゃん	（要予約）助産師による妊娠・授乳・育児相談、赤ちゃんの体重測定	月～金曜日	9:30～16:30	ネウボラみつけ（保健福祉センター内）	☎ 63-2860
子どもの発達	（要予約）発達支援相談員等による就学前の子どもの発達・対応・言葉などの相談				
青少年	いじめや不登校など青少年に関する相談	水曜日	9:00～16:00	青少年育成センター（みつけ伝承館2階）	☎ 62-5739

自然のサケを見に行こう！

1歳～おススメ
見附に帰ってくるサケを観察しませんか



※写真はイメージです
11～12月上旬まで

←この看板が目印です。



写真に500m程度むと右側に杉沢の森の入口があります



豊かな自然環境が残る本明川には、毎年この時期になるとサケが産卵のために戻ってきます。力強く生きるサケの姿を、お父さんと見てみませんか？ 観察場所は柵があるので、小さい子も安全です。

● 本明川（見附第二小学校近く）
【注意事項】
・駐車場はありません。駐車の際は交通に支障のないよう、ご注意ください。
・トイレは杉澤の森をご利用ください。
・※車で約3分、11月まで使用可。
・サケの観察状況を市ホームページ（↓QR）に掲載しています。お越しの際の目安にしてください。

● 農林創生課
☎ 62-1700（内線 225）



今 Cocomo! マルシェ

3～9歳おススメ
親子で楽しめるワークショップなどを体験



11月に常設店舗がオープンする今 Cocomo! マルシェでは、大人も子どもも楽しめるワークショップを定期的に行っています。11月は松ぼっくりツリーや動物の形に好きな目や鼻をつけるブローチづくりなど、オリジナルのグッズが作れます。ハンドメイド作品やコーヒー、お惣菜も常時販売もしているので、お散歩後の休憩や、夕ご飯の買い物にご利用ください。

● 11:00～16:00

● 今 Cocomo! マルシェ

（今町1-1-7、割栗柳屋の隣）

● 割栗柳屋 ☎ 66-3166

（代表：味方貴久恵）

※詳細は今 Cocomo! マルシェのホームページ（→ QR）へ



お悩み

市の「こどもの食事相談」で出た
ママさんの悩みを紹介



離乳食から幼児食まで、管理栄養士が個別相談に応じます。毎月第2水曜日の午後、今町子育て支援センターにて予約優先で実施。日程や詳細は、市ホームページをご覧ください。
申込み・☎今町子育て支援センター ☎ 61-5010

Q 離乳食はなぜ必要なの？（5か月ママ）

A 成長に伴うエネルギー・栄養を補うためです

赤ちゃんは母乳や育児用ミルクを飲んで成長し、3か月を過ぎる頃には、体重は生まれた時の約2倍になります。この成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけではエネルギーや栄養が足りなくなるため、離乳食で足りない分を補うことが必要になります。

しかし、赤ちゃんは咀嚼・嚥下機能や内臓の機能が未発達のため、大人と同じような食事を取ることができません。離乳食は、赤ちゃんの成長や機能の発達に合わせて、「食べる」練習をしていくための最初のステップです。個々の赤ちゃんのペースを見ながら、ゆっくりと「食べる力」を育てていきましょう。

栄養士が
お答えします



本ページへの 意見募集

裏表紙（次ページ）の
広報Q&Aプレゼントから
応募をお願いします。

●母子保健事業のお知らせ 固こども課 ☎ 62-1700（内線 447）

種類	対象	日にち	受付時間	ところ	持ち物・その他
1歳6か月児健診	令和2年5月生	11月12日(日)	13:00～13:15	保健福祉センター	母子手帳・問診票・フッ素塗布希望書・バスタオル ※歯科健診があるため歯を磨いてきてください。
3歳児健診	平成30年11月生	11月26日(日)			母子手帳・問診票・フッ素塗布希望書・朝いちばんの尿・目と耳のアンケート・バスタオル ※歯科健診があるため歯を磨いてきてください。
4か月児健診	医療機関で個別実施 ※対象者には受診票を郵送します。				
オンライン離乳食教室 (ZOOMで開催)	令和3年6月生	11月10日(休)	13:30～14:30	自宅または保健福祉センター	4か月児健診の案内に同封した「離乳食のすすめ方」(オレンジ色の紙)・離乳はじめてBOOK ※3日前までに市ホームページから申し込んでください。
	令和3年3月生	11月17日(休)			
	令和3年7月生	12月8日(休)			
すくすく相談会(7～8か月児)	今年度は中止 ※個別で発達・発育の相談をこども課またはネウボラみつけ(☎ 63-2860)で受け付けます。				

・当日に、感染症が疑われる症状（発熱・せき・嘔吐・下痢など）がある場合は、受診を見合わせてください。
・ご都合の悪い場合はご連絡ください。翌月以降も受診できます。
・感染予防対策や健診の詳細は、市ホームページをご確認ください。（→ QRコード）



オンライン離乳食教室の申込みフォーム
はこちら→



🚒 発生状況（令和3年1月1日～9月30日）

- 火災 8件(-1) ●救急 1,333件(+188)
※火災・救急情報の速報は☎ 63-3131へ
- 交通事故 17件(-10)
- 交通事故死者数 1人(±0) ※()は対前年比

👤 人口のうごき（令和3年10月1日現在）

- 人口 39,623(-348)
▷男 19,301(-152) ▷女 20,322(-196)
- 世帯 15,185(+64) ※()は前年同月比

🏢 市役所1階休日の窓口

- とき 日曜日8:30～12:30 ※パスポート受け取りは9:00～12:00
- 内容 戸籍証明、住民票証明、印鑑証明、印鑑登録、パスポート（受け取りのみ） ※マイナンバーカードでコンビニから住民票の写しなどを取得可（各種条件あり、毎日6:30～23:00）。

🏢 施設のお知らせ

- 図書館 月曜日、第2金曜日は休館
- ネーブルみつけ 30日(火)は17:00閉館

しま たいせい
島 大晴くん(南本町1)

平成30年8月20日生まれ



9月24日に保健福祉センターで、お母さんの智美さんと一緒に。

※出演希望の人は3歳児健診前日までに企画調整課(☎62-1700)へ



●おうちの人に聞きました 大晴くんはどんなお子さん?

名前の由来は?

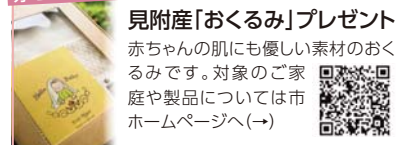
晴れた日の空のように、大きくのびのびと明るく育てほしいという思いを込めて名付けました。

大晴くんに一言

これからも元気で明るく、大きく育ててね。

おしゃべりが好きで、寝る前に保育園の話をしてくれます。私の体調が悪いときは、心配してなでくれる優しい子です。機関車トーマスが大好きで、家族の中でキャラクターに1番詳しいです。姉の心春とは鬼ごっこをして、元気に走り回っています。

赤ちゃんが生まれたご家庭に



見附産「おくるみ」プレゼント

赤ちゃんの肌にも優しい素材のおくるみです。対象のご家庭や製品については市ホームページへ(→)



広報クイズ & プレゼント

見附のアンテナショップ「みらい市場」(ネーブルみつけ内)さんからプレゼントを提供いただいています。

今月のプレゼント (3名様)

「みらい市場」商品券 1000 円分



●みらい市場 (ネーブルみつけ内) ☎62-7877



【お店から】日常生活におしゃれ「キッチンクロス」肌触りの良い綿・麻の天然素材で、キッチン周りを楽しくするアイテムが入荷! おしゃれなファブリックのキッチンクロスへ模様替えはいかがでしょう? プレゼントを提供いただけるお店・団体を随時募集しています。詳しくは企画調整課(☎内線317)まで。

広報クイズ

Q. 移住に関する情報を発信している市サイトの名称は?

〇〇〇〇みつけ ヒント: 9P

正解者の中から抽選で、プレゼントをお送りします。当選者の発表は、プレゼントの発送を持ってかえさせていただきます。なお、個人情報は一切公表しません。

【応募】※1クイズに1人1回まで、11月17日(水)締め切り
クイズの答え、「広報みつけ」への感想や意見、氏名、住所、年齢を書いて、ファックスやはがきでの郵送、電子メールまたは簡単フォーム(QRコード)で応募ください。

〒954-8686 見附市昭和町2-1-1

「見附市企画調整課秘書広報係」まで

FAX 63-1006, kouhou@city.mitsuke.niigata.jp



休日・夜間のお医者さん

●休日在宅当番医(午前9時~11時30分、午後1時~4時30分)

	診療科目	医療機関	住所	電話
11月	7	内科	杏仁堂医院 本町1-2-50	(62)0123
	14	外科	中之島クリニック 長岡市中之島中条218	(61)2551
	21	外科	星整形外科医院 柳橋町274-6	(66)8808
	23	内科	関谷医院 新町2-2-5	(61)0205
	28	外科	わたなべ皮フ科 昭和町2-21-22	(62)7750
12月	5	内科	星野医院 本町4-2-37	(62)0998
	12	内科	田崎医院 本町2-9-23	(62)1122
	19	外科	お元気でクリニック 学校町2-13-76	(63)3800
	26	外科	貝瀬皮膚科 柳橋町274-25	(66)8100

●長岡休日・夜間急患診療所

(長岡市幸町2-1-1さいわいプラザ内) ☎37-1199

▶月~金曜日午後6時45分~9時30分

▶日曜日・祝日午前9時~11時30分、午後1時~4時30分

●県央医師会応急診療所

(三条市興野1-13-67(三条地域振興局隣)) ☎0256-32-0909

▶月~金曜日午後7時~10時 ▶土曜日午後2時~4時30分、午後7時~10時 ▶日曜日・祝日・年末年始・お盆午前9時~正午、午後1時~4時30分、午後7時~10時

●中越子ども急患センター(日・祝日は長岡休日・夜間急患診療へ)

(長岡市幸町2-1-1さいわいプラザ内) ☎86-5099

▶月~土曜日(祝日を除く)午後6時45分~9時30分



広報みつけ・イベントカレンダーなどを

マチイロで簡単チェック!

右QRコードをスマホ・タブレットで読み取り、アプリをダウンロード▶

iOS



Android



見附市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」