

総合型地域スポーツクラブ

『心と体を動かして!! いきいきスポーツ (健康) ライフへ』

年会費	ジュニア 会員	中学生以下	2,500円	一般会員	高校生以上	3,500円
					65歳以上	2,700円

「元気にいきいき、健康に」一般向け教室

新規会員様 各教室 いつでも、**無料体験2回 実施中!!** 詳しくは



参加費:5回/2,000円

ヨガ
毎週火曜日
9:45~10:45
14:00~15:00



ハタヨガ
毎週火曜日
19:30~20:30



MYOKOウェルネス (ウォーキング&フィットネス)
毎週金曜日
10:00~11:30



スポーツを楽しむ小・中学生を応援します



詳しくは



サッカー ・ 卓球 ・ スキー ・ ランニング

お申込・お問い合わせ 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400



NPO 法人

ふるさとづくり妙高 たより

妙高地区民ゴルフ大会「表彰式」



ご参加ありがとうございました

- ❖ 第17回 通常総会 開催 (中面)
- ❖ 第19回妙高地区民ゴルフ大会開催 (中面)
- ❖ 令和7年度 事業計画 (中面)
- ❖ スポーツクラブ教室紹介 (裏面)
- ❖ 妙高“生活支援”ネットワーク (別紙)



イベント・教室情報や身近な地域の記事までアップしていきます。

公式ホームページ ・ 公式Facebookページ ・ 公式LINEアカウント



〒949-2231 妙高市大字米島新田61番地 妙高ふれあいパーク内
TEL 0255-82-4400 FAX 0255-82-4444

5月30日 第17回 通常総会 開催

総会員数 998名

出席者数 71名

委任状 827名

合計 898名



妙高ふれあいパーク 柔剣道場室

今年度も様々な事業を通じて地域と共に歩んでいきます。
皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたしますm(_ _)m

6月8日 第19妙高地区民ゴルフ大会 開催

6月8日(日)に妙高カントリークラブを会場に「第19回妙高地区民ゴルフ大会」が開催されました。

今年度は、76名の参加者がゴルフを通じて楽しい一日を過ごし、表彰式ではお酒を酌み交わしながらお互いの健闘をたたえ合い、親睦を深めました。
『 来年度は節目の第20回大会です！ たくさんのご参加をお待ちしておりますm(_ _)m 』

大会開催にあたり、ご協賛をいただきました皆様には心より御礼を申し上げます。

■ 後援 ■

- 妙高カントリークラブ

■ 協賛各社 ■(順不同・敬称略)

- | | |
|---------------|-------------|
| ・ イシノ | ・ 篠原板金 |
| ・ 大原屋 | ・ 酒のカワカミ |
| ・ ウチダスポーツ | ・ 休暇村 妙高 |
| ・ オカダ重工 | ・ 竹田商店 |
| ・ 岡本石油 | ・ 浜田材木店 |
| ・ オリエント本店 | ・ 深松組 上越営業所 |
| ・ オートメンテナンス加藤 | ・ 高橋工務店 |
| ・ 水原屋 支店 | ・ 妙高建設 |
| ・ 坂口げんき農場 | ・ M・K・S |
| ・ JA 関山支店 | ・ 妙高アグリビジネス |
| ・ 上進漬物工業 | ・ 望月ホームサービス |
| ・ 十二屋 | |



齊木実行委員長(左) 優勝 宮下 浩さん(中央) 宮下理事長(右)

令和7年度 事業計画

【まちづくり事業】

☆妙高地区敬老事業 (対象者には祝品をお配りいたします。)

配布日 : 令和7年9月1日～

☆妙高ふるさとまつり

開催日 : 令和7年10月25日(土) 会場 : 妙高ふれあいパーク

※ 初の「妙高小・中学校、地域団体」合同発表会を開催

☆妙高スノーキャンドルナイト (妙高地区全世帯へキャンドル3個を配布します。)

開催日 : 令和8年2月21日(土) 会場:妙高地区全域 ※キャンドルの団体申込可能



【公共施設管理事業】

妙高ふれあいパーク ・ 関山コミュニティセンター

原通コミュニティセンター ・ 大鹿克雪管理センター ・ 大鹿交流館

※ 各施設のご利用は、妙高ふれあいパーク(TEL 0255-82-4400)まで



【コミュニティバス事業】

大谷-桶海線 ・ 妙高病院線 ・ 大鹿-樽本線

「妙高病院・妙高診療所への通院」「駅前商店やスーパーへお買い物」

「スポーツ教室へ通うとき・お友達のお家まで」 便利な使い方いろいろ

ご不明な点は、お気軽に「妙高ふれあいパーク(TEL 0255-82-4400)」へお問い合わせください。



【総合型地域スポーツクラブ事業】

☆ジュニアスポーツ、各種スポーツ教室の開催

※ 詳しくは、裏面をご覧ください。



【生活支援事業 (妙高“生活支援”ネットワーク)】

☆生活支援に関する事業 … 総合的な地域の支え合い活動へ

・お助け ・移動支援 など (利用会員・協力会員 募集中)

※ 詳しくは、別紙「妙高“生活支援”ネットワーク」をご覧ください。

☆パートナー団体へのサポート事業 … 妙高“居場所”ネットワーク など

☆共生型居場所「みんなの遊び場」(毎月第3木曜日AM 妙高ふれあいパークで開催中)

※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。参加費は無料です。



【地域コミュニティづくり事業】(新規)

☆これからの妙高地域について様々な視点から地域みんなで考え・みんなで作り上げていきます。

・妙高地域自治会連絡協議会への参加

・妙高ふるさとまつり意見交換会の開催

「地域住民のアイデアを実現させます。」

・市地域共生課、各自治会と協力・連携し事業を進めます。

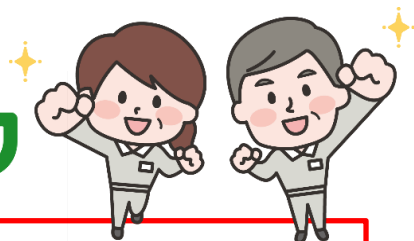




NPO 法人

ふるさとづくり妙高

妙高「生活支援」ネットワーク



「生活支援 協力会員」を募集中です!!

ちょっとした困りごとを解決するために、一緒に活動してみませんか?
 少しの時間・自分に出来ることで十分です。お力をお貸しください <(_ _)>
 ※詳しくは、右面をご覧ください。

登録
無料買い物に
行きたいけど...

利用会員

掛け時計が
止まったまま...地域で何かできる
ことはないかな...あなたの
力が
必要です!!

協力会員

空いた時間に
何かできないかな...

【事業目標】

「誰もが生きがいを持って、その人らしい生活を維持できる」地域を目指し活動を行います。目指す地域の実現には、自治会・地域団体・そしてここで生きる地域住民の連携・協力が必要であり、妙高地域の様々なネットワークをつなげ・活かすことで新たなものを創造・創出することを目指します。

※この「妙高「生活支援」ネットワーク」事業は妙高市地域の元気づくり活動補助金を受けて実施しています。

簡単解説
Q & A妙高「生活支援」ネットワーク
生活支援 協力会員とは?

Q. 生活支援協力会員って何?

A. 地域のちょっとした困りごとをお手伝いしていただく、有償ボランティアです。
 ※利用会員は支援してもらった時間によって利用料金がかかります。

Q. どんな活動をすればいいの?

A. 例えば → 電球の交換、一人でできないことの手助け、買い物代行、買い物・通院の送迎 など
 A. 支援の内容で「できる」「できない」を決めることができます。

Q. 活動時間はどれくらい?

A. 活動時間は30分程度(活動によって時間が変わります)
 ※利用会員と協力会員の都合があった時間に活動を行います。(調整は生活支援コーディネーターが行います)
 A. 活動頻度は月に1回程度でも大丈夫です。

Q. 有償ボランティアってどういうこと?

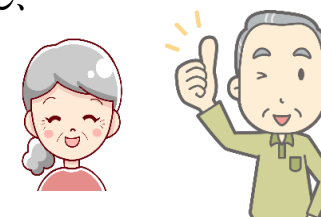
A. 支援をしていただいた協力会員には法人から謝礼が送られます。
 A. 謝礼はスタンプカード式になっていて、30分以内の支援1回で1つスタンプが押されます。
 A. スタンプ1つは400円分の価値があり、貯めたスタンプはいつでもギフトカードやクオカードに交換できます。
 A. 送迎支援などで自家用車を使用した場合は1kmあたり23円が別で支給されます。

Q. 送迎支援は自分の車じゃなければいけないの?

A. 法人所有の支援用リース車が使えます。もちろん乗りなれた自分の車での支援も可能です。

Q. 支援中に何かあったらどうするの?

A. 協力会員は法人で「業務災害補償保険」に加入いたします。
 A. 送迎支援に自家用車を使用した場合は「地域の移動を支える保険」に法人が加入し、自分の自動車保険を使う必要はありません。
 ※すべての事故は加入する保険の補償内容の範囲のみでの補償となります。



Q. と思ったら協力会員になれるの?

A. 妙高ふれあいパーク(TEL 82-4400)生活支援コーディネーターまでお電話ください。
 詳しい内容をお伝えさせていただきます。

「生活での困りごと」「地域での困りごと」「こんな取り組みをしてみたい」
 などありましたら、お気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーター 望月 、 小野
 対応時間 : 平日9時~17時 、 電話 82-4400(妙高ふれあいパーク内)

妙高“生活支援”ネットワーク



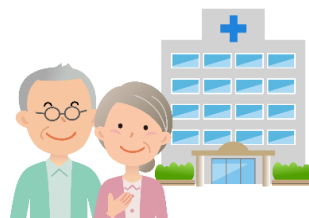
「生活支援 利用会員」に登録すれば、
日々の生活の中で困っていることを解決できるかもしれません。
まずは、生活支援コーディネーターへ → TEL 82-4400



登録
無料



『あなたらしく生きるために
少しのお手伝いいたします』



※ 詳しくは、右面をご覧ください。

【事業目標】

「誰もが生きがいを持って、その人らしい生活を維持できる」地域を目指し活動を行います。目指す地域の実現には、自治会・地域団体・そしてここで生きる地域住民の連携・協力が必要であり、妙高地域の様々なネットワークをつなげ・活かすことで新たなものを創造・創出することを目指します。

※この「妙高“生活支援”ネットワーク」事業は妙高市地域の元気づくり活動補助金を受けて実施しています。

簡単解説
Q & A

妙高“生活支援”ネットワーク 生活支援 利用会員とは？



Q. 妙高“生活支援”ネットワークって何？

A. あなたのちょっとした困りごとをお手伝いする、有償ボランティアです。
※利用会員は支援してもらった時間によって利用料金がかかります。
※利用会員は、NPO法人ふるさとづくり妙高の会員である必要があります。

Q. どんなことをしてくるの？

A. 例えばこんなことを支援します↓
○電球の交換・掛け時計の電池交換など → 高いところに上るのが怖い。
○1人でできないことの手助け → 家具を移動したい。大きなゴミを捨ててきてほしい。
○買い物代行 → お願いされたものを代わりに買ってきます。
○買い物付添 → 買い物に行きたいけど移動が困難。自分の目で見たい買い物がしたい。
○通院の送迎 → 公共交通では移動が困難。
※支援の内容によっては出来なこともあります。
※支援の範囲は、妙高市内・上越市内に限ります。



Q. 利用料金はどれくらい？

A. 利用料金は30分以内であれば400円です。
30分を超えた場合は、30分毎に400円が加算されます。
※買い物・通院など車での支援が必要な場合は、上記料金に30分100円が加算されます。
※車での支援の場合、1人でも利用できますが、1台の車に複数名が乗った時は、
上記料金をその人数で割ってお支払いいただきます。
例えば→1台の車に4人乗って1時間かけて買い物に行った。
(利用料金 800円 + 車加算 200円) ÷ 4人 = 1人 250円
※電球交換などで物品費が発生した場合は、実費負担となります。



Q. どうやって利用するの？

A. 妙高ふれあいパーク(TEL 82-4400)生活支援コーディネーターまでお電話ください。
詳しい内容をお伝えさせていただきます。

「生活での困りごと」「地域での困りごと」「こんな取り組みをしてみたい」
などありましたら、お気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーター 望月 、 小野
対応時間 : 平日9時～17時 、 電話 82-4400(妙高ふれあいパーク内)