

新潟県
妙高市



妙高市長 入村 明

- 総面積 445.52 km²
 - 人口 33,844 人
 - 世帯数 12,404 世帯
 - 市の花 シラネアオイ
 - 市の木 ブナ
 - 市の鳥 オオルリ
- 【特産物】米、日本酒、高原野菜、妙高ゆきエビ、かんずり など

妙高市は、新潟県の南西部に位置し、市の名前の由来である日本百名山の秀峰妙高山をはじめ、火打山、斑尾山などの裾野には広大な妙高山麓の高原丘陵地帯が形成され、四季折々の豊かな自然に恵まれた美しい自然郷です。この妙高山麓には、国立公園として指定されている大自然や7つの温泉地のほか、8つのスキー場があり、近年では多くの海外スキーヤーが訪れる大型国際観光リゾートとして注目されています。



妙高市観光 PR キャラクター
「ミョーコーさん」

人と自然にやさしい ふれあい交流都市 『生命地域の創造』

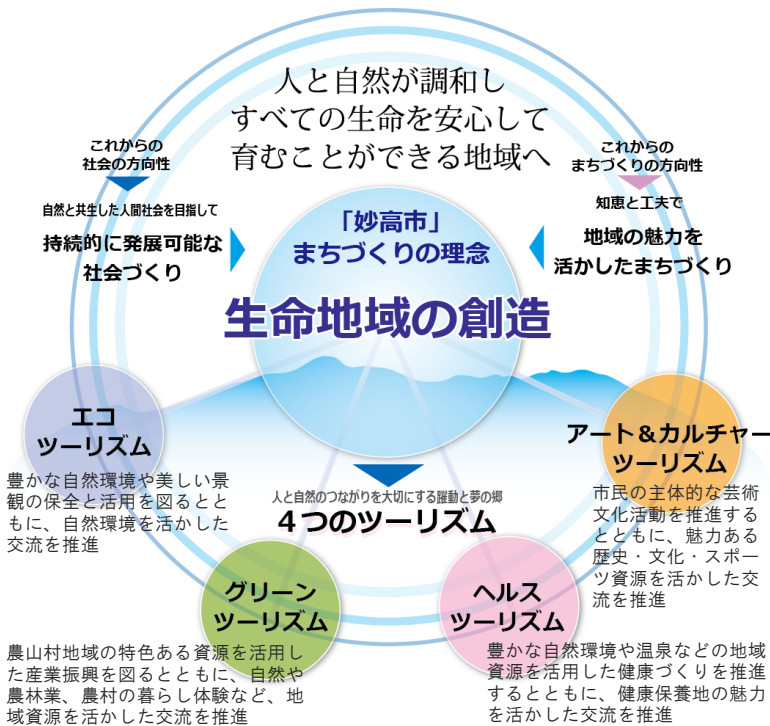
人と自然が調和し、すべての生命を安心して育むことができる地域を目指して

社会経済情勢の変化を反映して、個々のライフスタイルや価値観は多様化してきており、「物質的な豊かさ」よりも人や自然をより大切にし、ゆとりや生きがいなど「心の豊かさ」が求められています。

妙高市には、妙高山麓に広がる自然や温泉、生活文化、歴史など、先人から受け継がれた魅力ある地域資源が多く存在しており、これまでの人と自然のつながりを大切にし、全ての生命を安心して育むことができる地域「生命地域」を目指し、まちづくりに取り組んでいます。

妙高市では、市民一人ひとりが新しい価値を創造し、真の豊かさを実感でき、安全に安心して、いつまでもこの妙高に住み続けたいと願い、そして住んでいることを誇りに思えるまちづくりを目指し、「生命地域の創造」を基本理念としています。

この基本理念の実現に向け、「エコツーリズム」「グリーンツーリズム」「ヘルスツーリズム」「アート&カルチャーツーリズム」の4つのツーリズムを基本方向として施策を展開し、美しい自然と人が共生し、市民一人ひとりが互いを支え合い、やさしい心が通い合い、多くの人が訪れる個性と魅力にあふれるまちづくりを進めています。



『総合健康都市 妙高』を目指したまちづくり

市民も来訪者も、すべての人が健康に、幸福になれるまち『総合健康都市 妙高』を目指して

国立公園の大自然や豊富な温泉などの地域資源を活かし、子どもから高齢者まで、さらに妙高へ訪れた人全てが「自分の健康は自分で守り、つくる」を合言葉に、歩こう妙高健康プログラムの推進、健康保養地プログラムの充実、健康づくりの拠点施設整備、日常的な運動習慣の定着化、食生活の改善などを通じて、総合的な健康づくりを進めています。



準高地での
「気候療法ウォーキング」



温泉プールの効果を利用した
「水中運動」



地場食材を利用した
ヘルシーな郷土料理
「笹寿司」



「健康保養地」の拠点施設【平成 29 年 4 月オープン】



拠点施設「妙高高原体育館」外観

市民の健康増進や介護予防など健康寿命の延伸とヘルスツーリズムの推進を図るため、妙高ならではの地域資源を活かし、医学的エビデンスに裏付けされた準高地での気候療法ウォーキングや温泉プールでの水中運動、森林セラピーロード等での癒しなどの妙高型クアオルトの拠点施設がオープンします。

この施設を中心に、水中運動やヘルスチェック、筋力トレーニングなど、市民も訪れた人も健康になれる健康保養地プログラムを展開します。



「温泉トレーニングプール(1階)」イメージ



「アリーナ(2階)」イメージ