

けんぽだより

2021
No. 156
冬

新年のごあいさつ…2

医療費控除を活用していますか？…4

PepUp 登録はもうお済みですか？…5

安心して健診を受けていただくために…6



ご家族みなさまで
ご覧ください

日立物流健康保険組合

We Love Sports

成長する喜びや、仲間とプレーする楽しさを伝えていきたい

ラクロスのコーチへ転身

2019年の1月に現役引退を発表しました。サッカー選手としての生活を終え、今はラクロスのコーチとして活動しています。なぜラクロス？と不思議に思う人も多いかもしませんが、ラクロスはサッカーと通じる部分がたくさんあるんです。チームで協力して動いて、パスをつないで、相手のゴールを奪う。ラクロスにはもともと興味がありましたし、新たな道としてラ

ロスに関わることを決めました。子どもたちへの指導は毎日勉強ですね。成長するスピードも違いますし、楽しくやりたいだけの子や上を目指したい子などモチベーションも違う。一人一人に応じて指導を工夫しないといけないところは、指導する側になって感じた難しさです。でもラクロスを楽しむことや、成長する喜び、仲間とプレーする幸せ。僕がサッカーから多くのことを教えてもらったように、子どもたちにもそういったことを伝えてい



ラクロス指導者
(元サッカー日本代表)
中澤 佑二さん



写真提供：フォート・キシモト

Profile

なかざわ・ゆうじ

1978年、埼玉県吉川市出身。小学6年生からサッカーを始め、高校卒業後ブラジルへ留学。1999年にヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)とプロ契約。2002年に横浜F・マリノスへ移籍し、2004年にJリーグMVPを獲得。日本代表としても活躍し、2度のW杯などを戦った。2018年シーズンをもって現役引退を発表。現在はラクロスのコーチとして活動している。

きたいと思っています。
下手くそだから、人よりも努力を
サッカー選手としては、20年間をプロとして過ごしました。小学6年生のときに友人に誘われてサッカーを始め、中学3年生のときにプロになると決めました。「世界最強のブラジル人選手を止めることができたらプロになれる」と思って、高校卒業後はブラジルに留学。ブラジルでの経験はすごく大きかったです。ブラジル人はプロになりたいという意識がすごく強いんです。自分の生活だけでなく、家族を養わなければならないですからね。そこで本当の「プロ意識」というものを肌で感じて、学ぶことができました。

えたのかもしれない。
引退してから生活はあまり変わってなくて、毎日ジョギングしたり、最近では縄跳びをしたりと、身体を動かすことは続いています。
すべてはラクロスのために
サッカーに関わりた、という気持ちはありますので、サッカーの楽しさを伝えるサッカー教室などはやっています。ただ、今はラクロスを最優先に考えたい。ラクロスをもっとメジャーなスポーツにしたいし、プロリーグを作ることにも貢献したい。また、2028年のロサンゼルスオリンピックでラクロスが競技種目として選ばれる可能性がある中で、その時にラクロス日本代表のスタッフとして入ることも目標の1つです。ラクロスの強化と普及のために、僕にできることはすべてしたいと思っています。あとは明るく、楽しく、元気に(笑)。いただいたお仕事を精一杯やっていきたいと思っています。

今年の冬は「インフルエンザ」+「新型コロナ」の同時流行に注意!

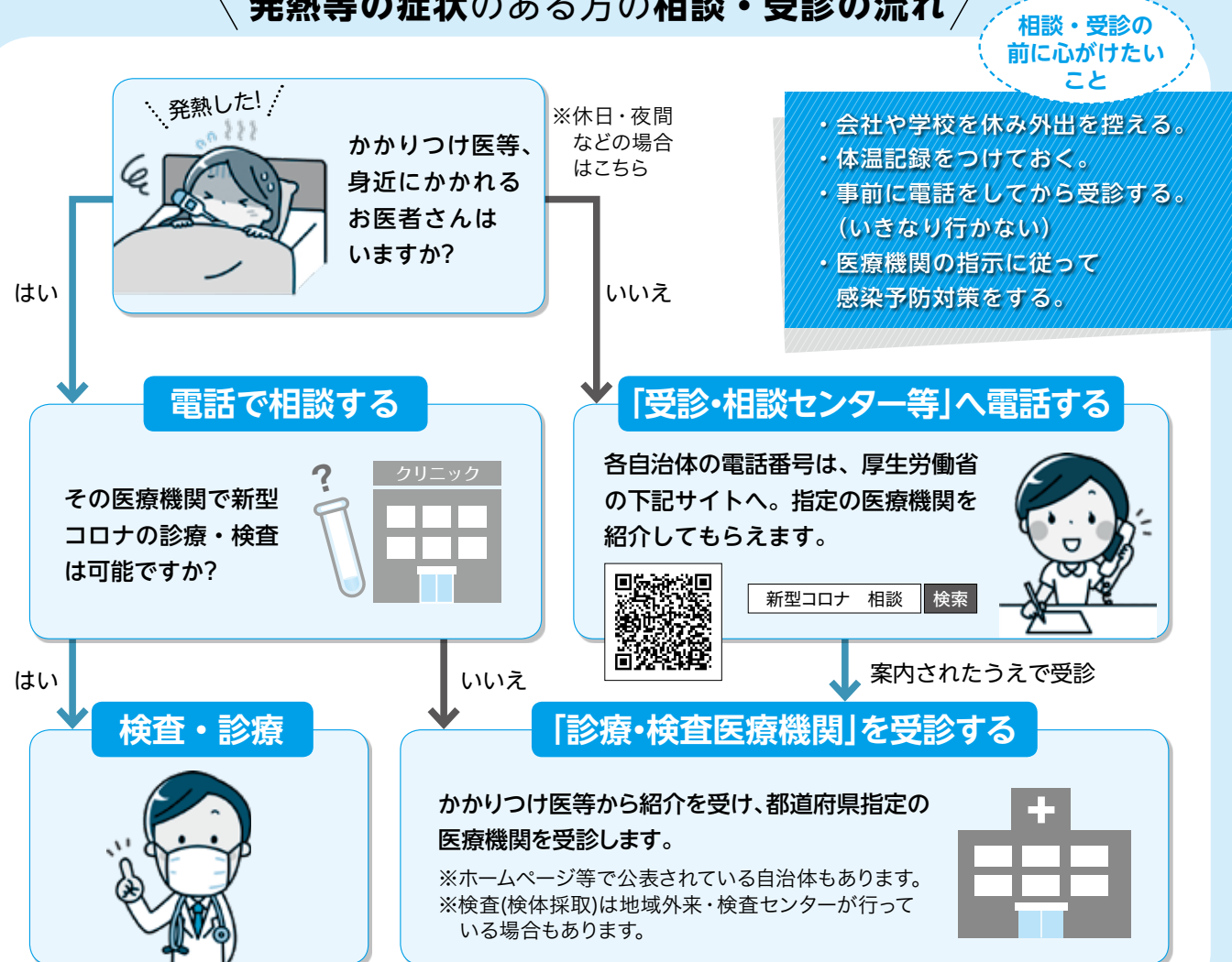
インフルエンザの流行期を迎え、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。地域医療の混乱を防ぐため、国では2020年の10月、発熱等の症状が出た場合の相談・受診体制を変更しました。症状が出た場合、まずはかかりつけ医等の地域の身近な医療機関への電話相談が基本となります。

■インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナ
特徴的な症状	突然の高熱、筋肉痛など	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害など
潜伏期間	1～2日	1～14日(平均5～6日)
ウイルス排出のピーク	発症した後の2～3日	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能	実用段階
治療	タミフル、リレンザ、ゾフルーザなど	軽症例について確立した治療法はなく、多くの薬剤が臨床試験中
重篤な呼吸不全(ARDS)の合併	少ない	しばしばみられる

※日本感染症学会の提言などを元に作成

発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ



インフルエンザと新型コロナは症状が似ているため、医療機関では医師の診断に基づいて検査(インフルエンザの検査、新型コロナの抗原検査等)を受けることになります。

※2020年12月15日時点の情報に基づいて作成

新年のごあいさつ



日立物流健康保険組合
理事長 萩原 靖

新年明けましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族のみなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大で生活のあり方が大きく変わった年でありました。3密(密閉、密集、密接)を避けること、手洗いや手指消毒、マスク着用が常識となり、またコロナ流行下における消費行動の停滞は、日本経済に大きな打撃を与える結果となりました。経済活動の低迷は、働く人の給与や賞与の減少に直結し、健康保険組合の財源でもある保険料収入にも影響を与えています。

現役世代のみなさまは、保険料の多くを高齢者の医療費として負担していますが、新型コロナの影響により現役世代の収入が落ち込む中、この費用負担のしくみも限界にきています。さらに団塊の世代が後期高齢者になり始める2022年以降、健保財政はさらに厳しくなるものと予測されています。

国による医療保険制度改革の一刻も早い実現が望まれますが、みなさま一人ひとりができることもあります。医療費の増加を抑制するためには、まず健診を受けること、異常が見つかったら放置せず指示に従うこと、治療を始めたなら中断しないことが大切です。

健康保険組合では、今年も健診等の保健事業を積極的に推進してまいります。みなさまも引き続き新型コロナ予防対策を実践し、この一年をお気をつけてお過ごしください。



PepUp

登録はもうお済みですか？

健康ポータルサイト「PepUp」には、健康管理に役立つ情報や、便利な機能がたくさん！ぜひご活用ください。



PepUpから

インフルエンザ予防接種補助金の申請ができるようになりました！

補助対象者	被保険者および被扶養者の方
対象期間	2020年10月1日(木)～2021年2月28日(日)に受けた予防接種
補助金額	1人あたり2,000円までを給与に含める形で補助 ※2,000円に満たない場合は実費分を支給 ※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

ご利用方法

PepUpログイン後、各種申請メニューより、領収書を添付して申請してください。

受付期限

2021年
3月31日※

次年度は電子申請のみとなる予定です。
この機会にご登録ください。



PepUpイベント

年末年始
体重測定
チャレンジ

最大1,000ポイント
獲得！

たったポイントは
景品に交換



期間	開催中～2021年1月31日(日)
対象者	当健保に半年以上加入している被保険者の方
参加方法	PepUpに登録のうえ、サイト内で体重を記録

まずは

ご登録を！

- 1 配付済みの「登録案内通知」を用意
- 2 パソコン・スマホから、メールアドレスと本人確認コードを登録
※本人確認コードは、「登録案内通知」に記載されています。

詳しくは、当健保組合ホームページをご確認ください。



一部の対象者には、本人確認コードを記載したお知らせを健保組合からお送りしています。

ぜひご登録ください！



確定申告の
シーズンです

医療費控除を活用 していますか？

医療費控除とは、1年間(1月1日～12月31日)の医療費や出産費用などの自己負担が10万円(または総所得金額等の5%)を超えた場合に、所得税が減税される制度です。生計を同じくする家族の分も合算できます。



医療費控除の計算式

医療費控除額
(上限200万円まで)

= 1年間に支払った
医療費など

－ 補てんされる
金額*

－ 10万円
(総所得金額等が200万円未満
の人は、総所得金額等の5%)

*補てんされる金額：健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金など

医療費控除の対象となる 主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費などの費用など



健康診断・人間ドック・予防接種の費用、ビタミン剤・健康食品等の購入費などは対象になりません。

健保発行の 「医療費通知」が使えます

確定申告には、医療費等の明細書が必要ですが、健保組合からの「医療費通知」を添付すれば、明細の記入を省略できます。

※医療費通知に記載のない医療費については、医療費控除の明細書に明細の記入が必要です。

※発行時期は、3月上旬を予定しています。



市販薬を購入した
ときのレシートを
チェック！



〇〇ドラッグ ＜領収書＞	
2020年1月26日(日) 12:34	
〇〇胃腸薬	¥1,850
××頭痛薬	¥693
★△△湿布薬	¥1,530
〇〇鼻炎薬	¥1,431
合計	¥5,504
(内消費税)	¥500
現金	¥6,000
釣銭	¥496
★印はセルフメディケーション税制対象です。	

※セルフメディケーション税制対象の商品には印がついています。

セルフメディケーション税制も 選べます！

医療費等の合計が10万円を下回る場合でも、対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超えるときは、セルフメディケーション税制が使える可能性があります。ただし、医療費控除との併用はできません。どちらかを選択してください。

※セルフメディケーション税制は、2021年分までの特例です。

セルフメディケーション税制について知ろう

対象となる市販薬

厚生労働省指定の市販薬
(スイッチOTC医薬品*)のみ

*主に医療用から転用された医薬品。
下記のマークがついています。



申告に必要なもの

●対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書

・2020年1月1日～12月31日までの分。合計12,000円以上、上限金額は88,000円

・通信販売で購入した場合は、お店が発行した領収書(自宅のプリンター等で印刷した領収書は不可)

●申告をする人が「特定健診、健康診査、予防接種、がん検診、定期健康診断」のいずれかを受けた際の結果通知表または領収書

◎詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

with コロナ 喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。

タバコを吸っている方は、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？ 健康保険が使えて効果が高い禁煙外来での治療がおすすめです(加熱式タバコも対象)。オンライン診療*を行っている医療機関もあります。

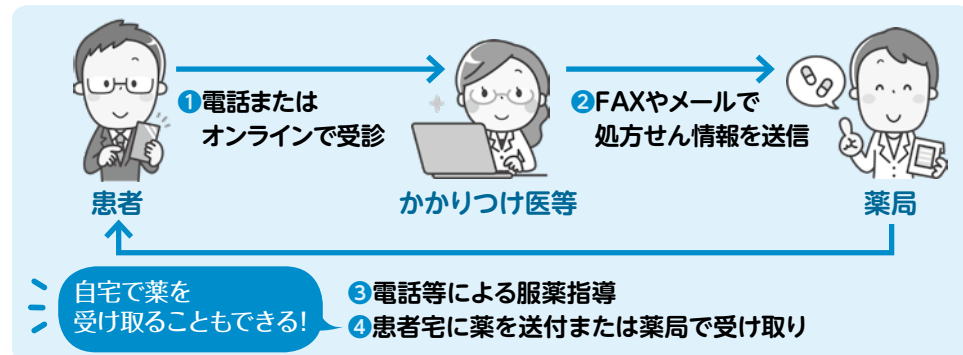
*計5回の診察のうち、初回と最終回は対面診療となります。



with コロナ 電話・オンライン診療を上手に活用しよう

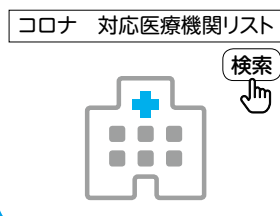
医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合もあります。

※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。



with コロナ コロナの治療費は健康保険からも支払われています

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため、治療費は全て公費でまかなわれていると思っていませんか？ 実際は、他の病気と同じように治療費の7割*を健康保険組合等が負担しています。新型コロナの場合、初診料・再診料、CT検査費用などは3割の自己負担が生じますが、PCR検査(医師や保健所の指示で実施した場合)や入院したときにかかる治療費の自己負担分は公費でまかなわれます。

現在新型コロナの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、感染が拡大すると健康保険組合の財政状況に影響を与える可能性があります。

*小学生～69歳の場合。0歳～小学生未満は8割、70歳以上は7～8割

コロナ治療費の負担割合 (保険適用分)



※2020年12月15日時点の情報に基づいて作成

健診予約 申込受付中

詳しくは健保ホームページまたは6月に配布した「健診のご案内」をご覧ください。



ママ、ちゃんと健診受けてね♪

安心して
健診を受けて
いただくために

新型コロナウイルス感染症による医療機関への受診控えもあり、今年はまだ健診の申し込みをしていない方も多いのではないのでしょうか？ 当組合でも、健診の実施を一時中断していましたが、現在は厚生労働省のガイドラインに基づいた安全対策を講じた上で、みなさまの受け入れを再開しています。ぜひ、今年も健診を受けてください。

新型コロナウイルス感染症に対する 健診実施医療機関での取り組み

- スタッフのマスク着用の義務化、手指の消毒の徹底
- 受付時のアルコール消毒
- 施設の共用部分、検査機器等の消毒
- 密閉・密集・密接(3密)を可能な限り回避するため、1日の予約者数・予約時間を調整
- スタッフや受診者同士の適切な距離の確保
- 十分な換気

など

受診する方へのお願い

- 健診中はマスクを着用するなど、医療機関の指示に従ってください。
- 健診施設入口で体温測定をさせていただくことがあります。
- 発熱等、体調不良の場合は受診を控えてください。

昔

症状がひどくなってから病院へ

マスクやメガネでガマンします



今

早めの治療で症状を軽減

花粉の飛散情報が出たら病院へ。早めの対策が大切です



花粉症をラクにするコツ → 「病院での治療&セルフケアの両立」がポイント

■ 病院でのメディカルケア

花粉が飛び始める1週間ほど前から、花粉のシーズンが終わるまで、抗アレルギー薬を服用。症状が出た時には、症状に合う別の薬を加えて、症状をやわらげます。

花粉症の薬にもジェネリックがあります。医師・薬剤師に相談してみよう！

■ 日常生活でのセルフケア

外出時

外出時は**マスクとメガネを着用**し、鼻と目の粘膜を守る。症状が悪化するのを防ぐため、コンタクトレンズは避けたほうがよい。

室内対策

室内の花粉対策はこまめな掃除が基本。湿気を吸うと花粉は下に落ちるので、加湿器を利用し、掃除機や濡れぞうきんで掃除すると○。空気清浄機を使うと、漂っている花粉を除去できる。

■ 市販薬の利用という手も

症状が軽い場合は、市販薬を利用するという方法もあります。医療用と同じ有効成分を含む効き目の高い市販薬（スイッチOTC）もありますので、薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

*いろいろ試しても効かない、2週間飲んでも効果が出ないなどの場合は、医療機関を受診することをおすすめします。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のため、花粉症の方であっても換気は必要です。**窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、入ってくる花粉の量を減らせます。**



ジェネリックも活用を！

健康情報

今と昔

花粉症対策の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

日本医科大学大学院医学研究科
頭頸部感覚器科学分野
教授 大久保 公裕

私がナビゲートします！



根治療法にも変化が...

舌の裏で薬を溶かして花粉症を治す?!



「初期療法」が対症療法である一方、薄めた花粉エキスを投与し、アレルギー反応自体が起こらないようにする「アレルギー免疫（減感作）療法」もあります。この投与の仕方にも変化が生まれています。

以前は注射による方法でしたが、近年は**錠剤を舌の裏で溶かす「舌下免疫療法」が主流になりつつあります**。口の粘膜から花粉エキスを吸収させ、からだを花粉のアレルゲン（アレルギーの原因物質）に慣れさせることで、症状が出るのを防ぐ、あるいは大幅に抑えることが可能です。最低2年はかかりますが、試してみたい方は医師に相談してみるとよいでしょう。



A

Q

自分に自信が持てず
他人の目ばかりが
気になります



短所と感ずるところは
実はあなたの長所かも

他人の目が気になるのはさぞ苦痛だと思います。的外れな意見を言ったのではないかと、間違ったことをして陰口を叩かれているのではないかと考えると、気持ちが休まらないと思います。ですから、そんなことを気にしないで自分の考えを正々堂々と主張し、思うままに行動したいと考えていらっしゃるのでしょうか。

でも、ちょっと考えてみてください。自分の考えだけを主張している人がいたら、あなたはどうか思うでしょうか。私なら、

相手をしぼって
少しづつ伝えてみよう

感性のない自分勝手な人だと思つて、近づくまいようにするでしょう。人の目を気にするというのは、人の気持ちに配慮ができていないという長所でもあるのです。

そうは言っても、相手の気持ちばかり配慮して、自分の気持ちをないがしろにしたのでは辛くなってしまいます。そうならないためには、どのような人たちとどのように付き合いたいかを心のなかではっきりさせると良いでしょう。

私たちは、すべての人と同じように親しく付き合うことはできません。自分にとって大切な人と気持ちが通じ合えればそれで良いのです。相手の気持ちにも配慮しながら、そうした人に、自分の考えを少しづつ伝えるようにしてはどうでしょうか。

もちろん、いくら親しくてもすべてをわかり合えることはありません。どうしてもわかってほしいことが伝わるように工夫しながら話してみてください。少しづつでも気持ちが通じると、それが自信になって次に進めるようになります。



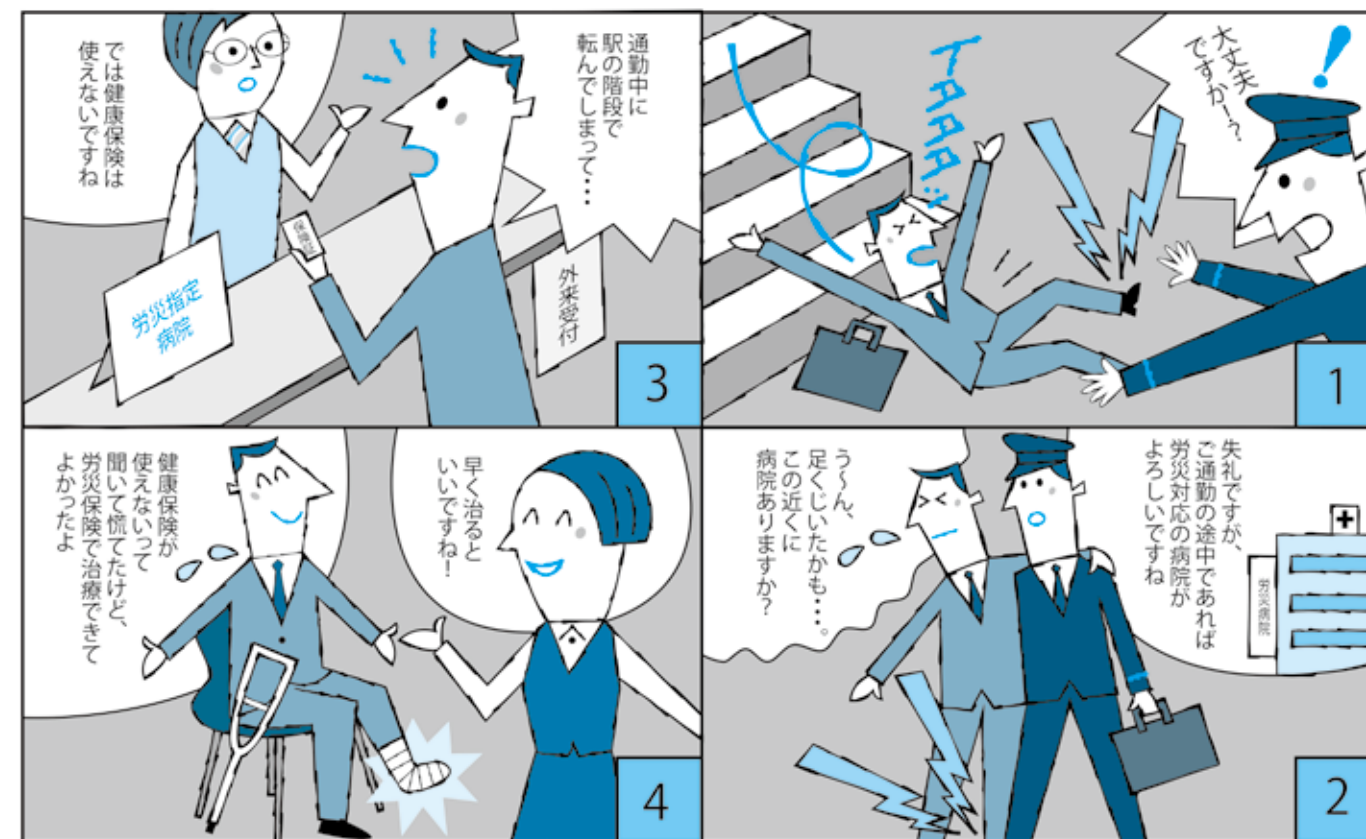
私は28歳の会社員男性です。なにかにつけ他人の目が気になってしまふことに悩んでいます。例えば会社の同僚になにか意見を求められたときでも、的外れな事を言ってしまうのが怖くて発言できません。社内で笑い声が聞こえてくれば、自分の陰口が言われているのではないかと何か間違つたことをしてしまつたんだろうかという考えがよぎり、心配で落ち着かなくなります。とにかく人の目にどう映っているかが気になってしまい、そのことで不安にかられてしまふのです。

特にコロナが流行つてからは、ますます人の目に敏感になった気がします。帰省した田舎で周辺住民から非難のビラが貼られたというニュースがありましたが、私もいつか誰かに咎められるのではと考えてしまい、思い通り外へ遊びに行くことすらできません。もっと自分に自信が持てれば少しは変わるのではと思うのですが、どうしたらいいのかわかりません。人から見れば小さな悩みかもしれませんが、なにかいいアドバイスをいただけないでしょうか。



仕事中や通勤時のケガ。 健康保険で治療 できる？

業務中や通勤途中などのケガは、労災保険の対象になり、健康保険は使えません。医療機関を受診するときは原因を詳しく伝えてください。



仕事中や通勤時のケガの場合は 健保組合に連絡を！

仕事中や通勤時のケガは労災保険の対象です。

■仕事中(業務災害)

- ・仕事をしているとき
 - ・仕事中にトイレに行ったとき
 - ・出張先で仕事をしているとき
 - ・仕事で外出しているとき など
- *私用を行っているときや休憩時間にスポーツしているときなどは、業務災害になりません。

■通勤途中(通勤災害)

- ・仕事先への行き帰り
 - ・通勤途中に日用品の購入をしているとき など
- *帰宅途中で居酒屋や映画館に寄ったときなどは、通勤災害になりません。



交通事故にあったときなども 健保組合に連絡が必要です

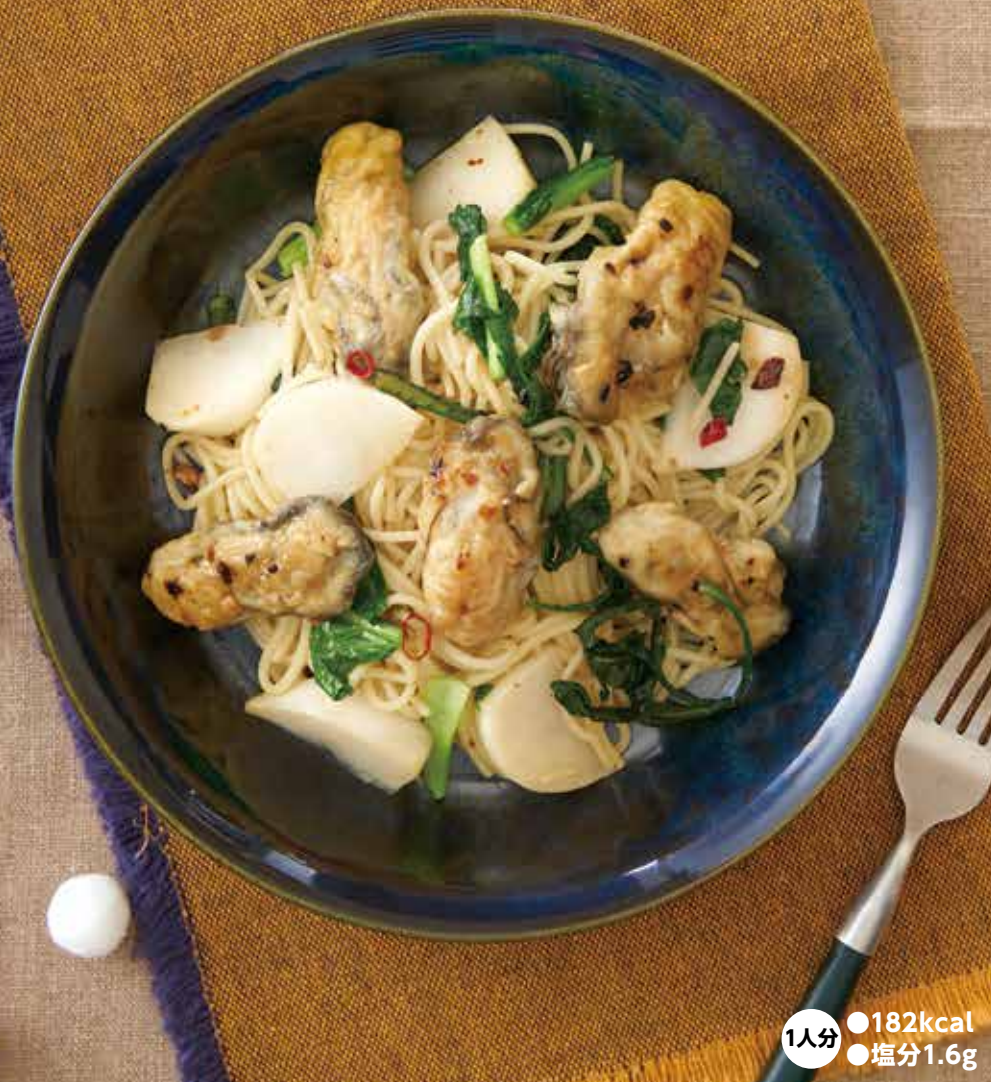
交通事故などの相手がある事故(第三者行為)によるケガの治療費は、加害者側が支払うべきものです。自分の判断で示談を行わず、必ず健保組合にご連絡ください。

■第三者行為の例

- ・交通事故にあった
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・暴力行為を受けた
- ・スキーで衝突された
- ・ゴルフで他の人が打ったボールに当たった
- ・工事現場からの落下物に当たった
- ・外食や購入した食品で食中毒になった など



カキと冬野菜の ペペロンチーノ



1人分 ●182kcal
●塩分1.6g

冬の味覚カキがぷりぷり&香ばしい！
糖質が多くなりがちなスパゲティを
こんにやく麺でヘルシーに仕上げました

材料(2人分)

こんにやく麺 2袋
*今回は1袋180gのものを使用
カキ 10粒
小麦粉(片栗粉で代用可) 適量
白ワイン(酒で代用可) 大さじ2
春菊 2茎
かぶ 1株
オリーブ油 大さじ1
A { にんにく(チューブ可) 1かけ
赤唐辛子(輪切り) 1本分
塩、粗びき黒こしょう 各適量

*こんにやく麺ではなく、通常のスパゲティでも美味しく作れます。

作り方

- 1 こんにやく麺はざるに上げて、水気を切る。カキは塩(分量外)で軽くもみ、流水で洗い流してキッチンペーパーで水気を吸い、小麦粉をまぶす **Point①**。
- 2 春菊は葉をつみ取り、軸は硬い部分以外をざく切りにする。かぶは細めのくし形に、葉は約3cmの長さに切る **Point②**。
- 3 フライパンにオリーブ油とAを入れて火をつけ、香りが立ってきたら、カキを加えて軽く焦げ目がつくまで炒める。白ワインをまわし入れてフライパンをゆするよう炒め、アルコールが飛んでカキがぷりぷりしてきたら、いったん取り出す。
- 4 3のフライパンにかぶと春菊を入れて炒める。塩、粗びき黒こしょうで味付けし、1のこんにやく麺と3を加えて手早く全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつけつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しします。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢子

こんにやく麺
(こんにやくを麺状に加工したもの)



こんにやく麺は、カロリー・糖質・脂質をカットできるうえ、腸内環境を整える不溶性食物繊維が豊富な食材。こんにやく臭さが消されているので食べやすく、水切りだけで食べられるのもポイントです。スーパーのこんにやく売り場や麺売り場などで購入できます。



材料



Point① キッチンペーパーで水気を吸い、小麦粉をまぶす。小麦粉をまぶす **Point①**。



Point② 加える食材の大きさをそろえることで、早く均一に火が通ります。

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は一度の乗車で海と山の景色と、最高の素材にこだわった食事を堪能できる「えちごトキめきリゾート雪月花」を紹介します！

一度は乗って みたい 観光列車

ALL Made in 新潟

越後の美しい山と海を車窓から再発見してもらうための仕掛けや過ごし方が設計デザインされた車両は、地元の技術を結集して製作。皇室専用の御召列車の座席を製作した職人が一つ一つ丁寧に作り上げた座席やテーブル、壁の越後杉や床の安田瓦など地元新潟県産の天然素材を使った特別なインテリアで、楽しい旅と食事を演出します。



▲1号車客室は日本海と妙高山側を向くラウンジ形式の座席配置



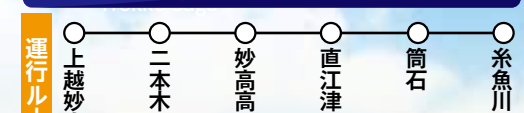
▶乗客全員が利用できる1号車展望ハイデッキ



▲2号車客室はレストラン・カー形式の座席配置

えちごトキめき鉄道 雪月花

上越妙高駅 ↔ 糸魚川駅
Joetsu Myoko Itoigawa



※12月19日(土)～2月28日(日)は冬期特別運行となります。詳細は「雪月花」ホームページでご確認ください。
<https://www.echigo-tokimeki.co.jp/setsugekka/>

えちごトキめきリゾート雪月花
運行開始日: 2016年4月23日
運行日: 年末年始を除く
土日祝日を中心に運行
※運行状況は時期により異なります。ホームページでご確認ください。
編成: 2両編成
妙高はねうまライン、日本海ひすいラインの2路線を運営するえちごトキめき鉄道株式会社が運行する「えちごトキめきリゾート雪月花(以下、雪月花)」。新潟の絶景とグルメを堪能する約3時間の旅はリゾートを冠する名称にふさわしい贅沢なひとときを味わえます。

えちごをめしあがれ

車内で提供するオリジナルの食事は、地元食材の良さを知る地元出身の一流シェフや地元老舗割烹が地場産にこだわって考案したもの。美味しさの秘密は何より「新潟の恵み」にあります。



▶午前便はフレンチ



◀午後便は和食

※料理の内容は(冬季特別運行など)時期により異なります。ホームページでご確認ください。

散歩MAP

直江津駅周辺

ぐるっと1周すると約50分のコースです。

日本海

船見公園

日本海夕日ラインの一つ。与謝野晶子の歌碑があります。

ライオン像のある館

(旧直江津銀行)

明治期の直江津の商工業を支えた旧直江津銀行を移築。

直江津のB級グルメ

直江津駅南口「塚田そば店」の人気メニュー。そばつゆに中華麺を入れた地元民のソウル・フード。開店と同時に混むので、時間帯によっては並ぶ覚悟で。

上越市立水族博物館

うみがたり

マゼランペンギンの飼育数は世界一。シロイルカにも会えます。

雁本の街並

北前船の寄港地として栄えた当時の風情が色濃く残っています。

府中八幡宮

上杉謙信公も手を合わせた越後の総社。

上杉謙信公の勝負飯

上杉謙信公の勝負強さにあやかり考案された上越エリアのご当地グルメ。そのまま食べた後にだし汁をかける「二段食い」や、上越産米を使用するなどの定義はあるが、食材や味付けは店ごとに違うので食べ比べたい。

関連ホームページ

えちごトキめき鉄道株式会社
<https://www.echigo-tokimeki.co.jp/>

直江津駅

駅舎は豪華客船「飛鳥」をイメージして作られました。

直江津駅

直江津駅

直江津駅

直江津駅

