

広報 加茂

11
NO.797
2022

仕立ての技術が
花開く

加茂郷菊花同好会 11月3日

◆主な内容

- 加茂市教育支援センター「やすらぎ」の開設について… ②④
- 消費生活情報…………… ⑤
- 第54回市展 市展賞受賞作品…………… ⑥⑦
- 令和4年度スポーツ協会表彰式…………… ⑧⑨
- 歯の健康…………… ⑩⑪
- ニューストピックス…………… ⑫⑬
- お知らせ…………… ⑭⑮
- ひろばつうしん…………… ⑰
- 加茂の風土記…………… ⑳
- 暮らしのカレンダー…………… ㉑
- かもぴく…………… ㉒

加茂市教育支援センター 「やすらぎ」の開設について

加茂市長 藤田 明美



10月1日に開設しました「加茂市教育支援センターやすらぎ」について、ご案内します。

加茂市では平成9年より適応指導教室を設置し、小・中学校に通うことができない子どもたちの、学校への復帰を目的とした居場所と学習の場を提供してきました。

しかしながら、子どもたちが抱える悩みは年々、多様化・複雑化し、よりきめ細かな支援が求められるようになってきました。同時に、社会の多様な変化に伴って学校教育に求められることも変化してきました。

そこで、学校復帰にこだわらない学習の場を保障し、高校進学や就労へとつながる支援体制の構築を図るため、適応指導教室を廃止し、令和4年10月1日より、新たに加茂市教育支援センター「やすらぎ」を加茂市勤労青少年ホーム内に開設しました。



新たに公認心理師1名を配置し、教育相談員を1名から3名に増員しました。適応指導教室は2名の体制でしたが、教育支援センターでは5名となり支援・相談体制を強化しました。さらに、次の点を重点的に整えています。

- ①小・中学校の学齢期だけではなく、幼児期から青年期までつながる支援体制
- ②学校以外の学習の場・体験活動の保障(居場所づくり・学習支援・自立支援)
- ③子どもや保護者のサポート相談体制

こども未来課・健康福祉課との連携を取りながら、不登校や困り感を抱える子どもや保護者のサポートに加え、小学校入学前から入学、進学、卒業後のフォローまで、切れ目のない支援を行っています。

このように、加茂市の教育支援センターは、子どもたちが自分らしくいられ、その子の可能性を伸ばすことができる場所です。結果として、学校に戻るという選択をすること、戻らないという選択をすること、正解は一つではありません。

教育支援センターに通うということは、子どもたちにとって一つの通過点であり、長期的な視点を持ってその子の成長を見守り、サポートしていきます。

教育支援センターは、全ての子どもたちと保護者の方々に開かれています。そして、学校を卒業しても気軽に訪れることができる場所です。

ご相談は、電話で受け付けています。また、園や学校を通しての受付も可能ですので、小さなことでもお気軽にご相談ください。

＜相談窓口＞

○在籍園・校

○教育委員会 学校教育課

○教育支援センター やすらぎ

☎0256-52-0080

☎0256-53-3199

(平日 8:30～17:00)

(平日 8:30～17:00)



「やすらぎ」の室内

← 次ページに加茂市教育支援センター「やすらぎ」の概要を掲載しています

加茂市 教育支援センター やすらぎ

児童生徒対応（やすらぎルーム）

社会的自立に向けた支援

【対象：加茂市内の学齢期～20歳程度青年期】

- 不登校児童生徒の居場所 文化、芸術、スポーツ等の体験的な活動
- 学習支援 教科指導の補助、ICT機器の活用
- 社会への適応支援・自立支援 調理実習、美術作品の制作、スポーツ、
集団活動体験、施設外体験活動など
- 青少年フォローアップ 義務教育終了後の各種相談、居場所づくり
- 教育相談・カウンセリング・ケース会議
個に応じた計画的な支援のための相談
- 学校、関係機関との連携・コーディネート（医療・福祉・市役所各課など）

教育相談

学校訪問相談

- 市内小中学校巡回相談
- 要請に応じた、学校訪問相談

来所相談

- 電話予約し、センターにて相談

家庭訪問相談

- アウトリーチ活動
- 要請に応じた、家庭訪問相談

電話相談

- センターへの電話による相談

- 幼児、児童、生徒、保護者、教職員への支援
- 要請に応じた相談の継続

研修会等の開催

- | | | | |
|-------|----------|----------------|------|
| 保護者向け | ○子育て講演会 | ○ペアレントトレーニング | ○親の会 |
| 教職員向け | ○発達検査研修会 | ○アンガーマネジメント研修会 | など |

<相談窓口>

- | | | |
|--------|-----------------|-----------------|
| ○在籍園・校 | ○教育支援センター やすらぎ | ○教育委員会 学校教育課 |
| | ☎0256-53-3199 | ☎0256-52-0080 |
| | (平日 8:30～17:00) | (平日 8:30～17:00) |

借金返済・契約トラブルに関する相談会 (法律専門家による無料相談)

消費者金融（サラ金）やクレジット等借金で不安や悩みを抱えている方、契約トラブルでお悩みの方を対象に、法律専門家による無料相談会を開催します。

これらの問題は法律専門家に相談することによって解決できます。

抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

期日：**12月7日(水)**
時間：**18:00~21:00**
会場：**加茂市役所**



事前予約受付：**12月5日(月)まで**
※必ず事前予約が必要です

～事前予約の受付・お問い合わせは～
加茂市商工観光課消費生活相談窓口
☎0256-52-0134 まで

★当日は臨床心理士による「こころの健康相談会」も
同時実施しております

【困ったときの相談窓口】

消費者ホットライン



188(イヤヤ)

※最寄りの消費生活センターなどの相談窓口につながります

「悠々」 本間裕子さん

この度は過大な賞を頂き有り難く、只々驚いております。
ご縁があり、加茂に通わせて頂いております。

通う道から見える山々、田圃の色の変わる様子、心地好い風に吹かれながら次は何を作ろう等々考える時間、工房での会話、毎日の忙しさを忘れる事の出来る、唯一の至福の時間です。皆様のお陰で楽しく創る事が出来ました。

ありがとうございました。

工芸



洋画

「五月の手紙」 大竹夏子さん



この度は市展賞をいただき、誠にありがとうございます。昨年の春から始めた絵を描くことは、私の生活の一部となっています。そしてそれは、以前なら見過ごしてしまっていた日常の中にある光や影、物の成り立ちなど、たくさんの事を気付かせてくれます。この作品も山道を散歩している時にふと空を見上げたら、木の枝がお互いに呼び合っているように映り、葉と葉が手紙になったら素敵かなと思い、イメージを膨らませて描きました。

これからも、日常のきらめきを大切に、私らしく描きたいと思っています。そして、いつも見てくれる皆様方、本当にありがとうございます。

「景池詩」 番場香雲さん

書道

この度は、市展賞を頂き、誠に有難うございました。この景池詩は、楚帛書そはくしよの書風で書きました。日頃から金文、篆書てんしよを勉強し、認めていただき大変励みとなりました。日本書法教育会の書を初めて二十三年、教育師範、漢字師範を取り、現在学生に書を教えています。又、賞を頂いてより一層、精進していきたいと思ひます。



受賞者の皆様おめでとうございます

第54回 市展 市展賞受賞作品

11月3日（木・祝）から11月7日（月）まで第54回市展（加茂市美術展）が市民体育館で開催されました。会期中には大勢の方からご来場いただきました。ここでは市展賞入賞作品の紙上紹介と、作者からのコメントを頂きましたので掲載いたします。他受賞作品については市展（冊子）をご覧ください。冊子は市役所4階社会教育課にあります。

☎ 社会教育課（☎内線461）



日本画 「利久梅」 中野千佳子さん

春庭の利久梅に、白い花が咲きます。この花の美しさを絵にしようと、スケッチをくり返しました。七月に指導を受けた先生が亡くなりました。「先生のやさしい色づかい」で利久梅を描き、賞を頂くことができました。感謝申し上げます。これからも花の絵を、描いていこうと思っています。

彫刻 「江戸のたより」 永井文子さん

市展賞を頂き大変光栄に思います。貝をモチーフにして土台を作り古い昔の文字の入った和紙を何枚も張り重ねました。貝の中から遠い江戸時代の声が聞こえて来るかのようなイメージを持ちました。また次回もこれを励みに作品を作りたいと思います。有難うございました。



写真 「朱連の結界」 長谷川明さん

退職記念に子供たちからプレゼントされたミラーレス一眼カメラが私の写真ライフの始まりです。

その後、山登りで撮った写真をコンテストに応募し始め、幾つか入賞した山の作品もありますが、街なかのスナップ写真での受賞は初めて。それも市展賞です。

撮影地の稲荷神社や、これまで指導して下さった皆様に感謝申し上げます。





スポーツ功労者章を受けた小柳良作さん

10月28日、勤労者体育センターで加茂市スポーツ協会の表彰式が行われました。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、多くの関係者が参加する加茂市総合体育大会の開会式は行わず、表彰式のみを行いました。また今回は密を避けるために、ライブ配信も行いました。

式典ではスポーツ功労者（3人）、優秀指導者（1人）と優秀競技者（6団体、25名）が表彰されました。表彰された方々は次のとおりです。（敬称略）

【スポーツ功労者章】

▼石澤武男（多年にわたり加茂市野球連盟の運営を支え、若手審判員の指導・育成にも尽力）▼外山八須枝（多年にわたりゲートボールの普及促進・初心者指導に尽力）▼小柳良作（加茂山岳会に在籍し多年にわたり粟ヶ岳を中心に登山道整備、山小屋の維持管理などを継続して取り組み、遭難事故の際には情報提供や捜索支援にも尽力）

【優秀指導者章】

▼松澤和彦（自身が指導育成に携わる選手が、令和4年度新潟県中学校総合体育大会卓球大会において団体第2位となるなど、選手の指導育成に尽力）

【優秀競技者章（団体）】

▼加茂JVC（第42回全日本バレーボール小学生大会新潟県大会優勝）▼加茂市立若宮中学校卓球部（第23回全国中学選抜卓球大会予選リーグ2位）▼加茂体操クラブ小学生男子（令和3年度新潟県体操競技ジュニア新人大会兼全国小学生大会新潟県予選会団体総合3位）▼新潟県立加茂高等学校体操部（令和4年度新潟県高等学校総合体育大会体操競技大会団体総合2位）

合2位）▼新潟経営大学体操競技部（第76回全日本学生体操競技選手権大会団体総合8位）▼加茂市立若宮中学校体操部（第53回新潟県総合体育大会体操競技男子団体総合2位）

【優秀競技者章（個人）】

■スキー▼阿部勝男（第46回全日本マスターズ選手権秋田たざわ湖大会Bグループ男子85歳以上5位）

■ソフトテニス▼前山愛（令和4年第43回北信越団体ソフトテニス競技（成年女子）優勝）

■陸上競技▼鶴巻陽太（2022年全国高等学校総合体育大会陸上競技大会100m決勝6位）▼皆川武蔵（2022北信越高等学校陸上競技対校選手権大会5km決勝19位）▼亀山翼（2022北信越高等学校陸上競技対校選手権大会800m予選5組5着）▼捧颯汰（第12回新潟県小学生陸上競技大会小学6年男子100m2位）▼鶴巻来音（令和4年度U16陸上競技大会新潟県予選会男子ジャベリックスロー第1位）▼齋藤優也（第70回新潟県中学校陸上競技大会砲丸投2位）

■バドミントン▼矢部童夢（全国



優秀競技者章(団体)を代表して登壇した知野こまりさん(加茂JVC)

小学生バドミントン選手権大会5位)
 ■卓球競技▼篠原杏奈(2021年全日本卓球選手権大会(カデットの部)出場)▼番場心海(2021年全日本卓球選手権大会(カデットの部)出場)▼篠原新(2022年全日本卓球選手権大会(ホープス・カブ・バンビの部)予選リーグ1位)▼松澤和咲(第53回全国中学校卓球大会出場)
 ■空手道▼鈴木紗栄(第55回新潟県空手道選手権大会中学2年女子組手3位)



優秀競技者章(個人)を代表して登壇した鶴巻陽太さん

■体操競技▼齋藤俊(令和4年度全国高等学校総合体育大会兼全国高等学校体操競技大会出場)▼五十嵐大都(令和3年度北信越ジュニア体操選手権大会団体総合1位(新潟県代表))▼滋野由(令和4年度新潟県高等学校総合体育大会体操競技大会段違い平行棒3位)▼飯岡颯真(令和4年度新潟県体操競技選手権大会ゆか2位、個人総合3位)▼枝村大和(令和4年度新潟県体操競技選手権大会ゆか1位)▼坂上にご(令和4年度新潟県体操競技選手権大会跳馬



謝辞を述べる小柳良作さん

3位、段違い平行棒3位、ゆか3位)▼片上伊吹(第76回全日本学生体操競技選手権大会ゆか7位)
 ▼佐藤元(第76回全日本学生体操競技選手権大会つり輪2位、平行棒2位)▼田邊奏佑(第43回北信越中学校総合競技大会体操競技個人総合14位)
 ■新体操▼斉藤柚羽(2021北信越ジュニア体操選手権大会新体操新潟県予選会A競技総合2位)
 ▼小林心結(第52回新潟県中学校総合体育大会新体操大会個人総合5位、種目別リボン3位)

受章おめでとうございます



歯の健康



そのお口の癖、からだに良くないかも

007にも登場した〇〇呼吸

さて、いきなりクイズです。「全身に金粉を塗られた人間は、皮膚呼吸ができなくなるとどのくらいで死んでしまうのでしょうか？」シニアの方なら映画007をご存じかと思います。007ゴールドフィンガーでは、悪の組織を裏切った女性が全身に金粉を塗られて殺されました。ヒトは皮膚呼吸をしていてそれを遮断されると死んでしまうんだと、当時子供だった私は恐ろしく思ったものです。さてクイズの答えですが、いかがでしょうか？全身に塗られたくられてもそんなに早く死ぬことはありませんよね。じゃあ1日くらい？正解は、「死ぬことはない」です。ヒトは皮膚で呼吸をしていないので、どんなに金粉を塗られても死にません。ヒトは鼻と口で呼吸をしています、皮膚では呼吸をしていません。でも、鼻で息をするのと口で息をするのでは、全然違うんです。

「呼吸の仕方なんか気にした事がない」という方もいらっしゃるでしょう。□呼吸が自然と癖になっている場合□よし！鼻で呼吸しよう」とまでは思わないかもしれませんが。しかし、「□呼吸」による身体への影響は決して小さくありません。鼻から息をしても□から息をしても、肺に酸素が入るのは同じじゃないかと思えますよね、身体にとっては肺に空気が届くまでどこを通っていくかが問題となるのです。タイトルにある「お口の癖」とは□呼吸のことです。「□呼吸をやめると□周りの不快症状、そして慢性疾患が快方に向かうかもしれない」ということが本日のお話の内容です。なおここで話している□呼吸とは鼻つまりのない習慣性□呼吸のことです。耳鼻科領域の鼻閉による鼻呼吸障害はここでいう□呼吸には含みません。

鼻呼吸と□呼吸はどこが違うの？

ヒトの一日の呼吸回数は2万回と言われています。およそ1万リットル、6階建てのビル1棟ほどの空気量になります。それだけの空気を吸い込むとなると、やはりきれいな空気を吸いたいものです。鼻呼吸では物理的・科学的

的そして生物学的にバリアが機能しているの、ある程度の大きさのばい菌はフィルターに引っかかり漉し取れます。しかしPM2.5ほどの小ささになると素通りしてしまい、心身の悪影響が懸念されます。さすがに鼻呼吸でもそこまでは防げませんが、それでもなんでも素通りしてしまう□呼吸に比べればある程度は防衛しています。また、手を温めるには□から息を吐きかけますよね。それは□から吐いた息の方が鼻からの息よりも、温度が高く水分も多く含んでいるからです。□から息を吐くことで熱量（エネルギー）と水分を喪失しています。

なかなか自覚できない□呼吸

では実際に何割の人が□呼吸をしているのでしょうか。実ははっきりとわかっている人は2割程度といわれています。図の「□呼吸チェックリスト」をご覧ください。心当たりのある人は習慣的に□で息をしていることが考えられます。ステイン(歯の汚れ)の付き方とか舌についた歯型の圧痕とか、歯科医が診察中に気づくこともあります。

□呼吸の弊害

□呼吸による弊害にはどつのようなものがあるでしょうか？

□呼吸チェックリスト

- ・□が半開きになる
- ・睡眠時にいびきをかき、歯ぎしりをする
- ・朝起きた時□が渴いている、のどがヒリヒリする
- ・唇がよく乾く
- ・□を閉じるとあごに梅干し状のシワができる
- ・ヨダレがたれてしまう
- ・食事の時にクチャクチャ音を立てる
- ・□臭が気になる、□臭がするといわれる
- ・□内炎が出来やすい
- ・風邪を引きやすい
- ・前歯が出ていて□を閉じにくい状態にある
- ・激しいスポーツをしている

- ④風邪やアレルギーになりやすい
- ⑤老化を促進する などがあります。
- ①「唾液」には、□腔内の細菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりするなどの様々な働きがあります。□の中は唾液が常に出ている状態が正常ですが、□呼吸をしていると□の中が乾燥し、唾液がうまくまわらなくなってしまいます。それでむし歯や歯周病の原因菌も繁殖しやすくなります。また、歯に汚れがつきやすくなることにより、歯の黄ばみの原因となります。③そして歯並びですが、歯は「内側からの舌による圧力」と「外側からの唇や頬の筋肉からの圧力」の均衡が取れる位置に自然に並びようになっています。慢性的に□呼吸の状態が続くと、唇や頬の筋肉による「外側からの圧力」

がない分、出っ歯や受け口などの原因
 になってしまつてしまつてあります。④ま
 た、□呼吸だと、風邪や感染症・アレ
 ルギーになりやすいことは、フィルタ
 ーのところでお話したとおりです。⑤
 最後に老化についてですが、□呼吸で
 は□周りの筋肉が常に緩んだ状態とな
 っているのです、使わない筋肉はだんだ
 ん衰えてきます。□周りの筋肉(□輪
 筋)が緩むと、周囲の表情筋も緩み、
 それが皮膚の緩みにも繋がります。表
 情筋からおこる皮膚の緩みは、目元や
 □元の皺の原因になってしまいます。
 また舌を支えている筋肉も衰えるた
 め、二重あごやいびぎの発生原因にも
 なってきます。

そしてさらに…「病巣疾患」?

□の中には常に様々な細菌(常在菌)
 が存在し、外部の病原菌の侵入を防ぐ
 役割を担っています。この常在菌には
 本来外敵を排除する免疫反応は働かな
 いのですが、免疫反応が出てしまう人
 がいます。その結果、臓器を傷つける
 抗体やリンパ球などが放出され、血流
 によって腎臓や骨・関節、皮膚などを
 傷めてしまつてしまつてあります。これを、
 『病巣疾患』といいます。へんとう炎
 や歯周炎などによって腎臓や骨・関節、
 皮膚の病気が引き起こされることがあ
 ります。歯周病が全身に影響を及ぼす
 ことはこのコーナーでも何回もお話し
 していますが、同じように□呼吸によ
 って、のどの奥(上咽頭)に炎症を起

こしている場合も様々な影響がありま
 す。たとえば、金属アレルギーを疑つ
 て皮膚科から歯科に紹介される疾患に
 掌蹠膿疱症という病気があります。歯
 科としては、□の中の金属の詰め物を
 非金属に換えていくのですが、あまり
 改善しない場合があります。そういう
 場合は、だいたい□呼吸をしている患
 者さんだったりします。のどの奥の炎
 症(病巣疾患)が手のひらに水ぶくれ
 を作っている可能性があります。

□呼吸をどうやって直すか?

「こまでのお話で、「□呼吸は絶対
 やめたい」と思ったでしょ?そもそ
 も鼻が詰まっただけで鼻呼吸ができて
 いないという方は、まずは耳鼻科でしつかり
 鼻づまりを治療してください。前述の
 「□呼吸チェックリスト」で、心当た
 りのある人は、□呼吸が癖になつて
 いる方です。この場合は意識して鼻で呼
 吸するように努力したり、マウステー
 プなどで上下の唇を止め、機械的に上
 下の唇を閉じ、筋肉を鍛えていくとい
 う方法で改善できます。最近では□呼
 吸の予防グッズなども販売されていま
 すので、そういったものを利用するの
 もオススメです。



マウステープ(□とじテープ)のすすめ

□にテープを貼って寝る、テレビな
 どでも宣伝されています。わたしは歯
 周病治療におけるセルフケアの一環と
 して就寝前のマウステープ(□閉じテ
 ープ)を勧める場合があります。マウ
 ステープはすぐに始められる簡単な予
 防医療と考えています。寝ている時の
 姿勢、恰好、状態は自分では全く分か
 りません。昼日中から□呼吸をされて
 いる方はもちろんですが、就寝中には
 全身の筋肉が緩まり、体の代謝も下が
 ってしまうために、①□が開きやすい
 ②唾液量が激減する、という二つの現
 象が生じます。これらによってドライ
 マウス、いびぎ、歯周病の悪化、□臭、
 無呼吸症、病巣疾患などを引き起こす
 ことは前述の通りです。□の中が乾き
 やすくなり、□の衛生状態をきちんと
 保つことが難しくなるところを、マウ
 ステープで就寝中の鼻呼吸を促して□
 腔内状態を改善します。ドラッグスト
 アには専用テープも販売されています
 が、若干高価となっております。ど
 の様なテープでも構いませんが、お肌
 が弱いという方は肌に優しいテープ、
 または赤ちゃん用のテープを利用した
 らよいと思います。または□に貼る前
 に一度ほかの場所に貼って粘着力を落
 としてから貼るのもいいでしょう。テ
 ープの貼り方は唇に縦に一本です。こ
 の貼り方だと、咳やくしゃみをした時
 に隙間から呼吸が逃げますから、鼓膜

を痛めたりすることがありません。き
 つく貼り付けなくても構いません。
 マウステープ(□閉じテープ)の効
 果・利点としては、①風邪を引きにく
 くなる②いびぎが減る③□が湿かなく
 なる④目覚めがスッキリする⑤肌の調
 子がよくなる⑥夜間尿が減る⑦高血圧
 が改善、などの効果があるといわれて
 います。そして、テープに頼らなくて
 も□を閉じていられるように、□周り
 の筋肉・舌の筋トレをしましょう。筋
 トレとしてはたとえば、以前ご紹介し
 ました「あいうべ体操」などです。

いかがでしょうか、□呼吸を止める
 ことで、もしかしたら長年悩んできた
 いろいろな不快症状が改善するかもし
 れないこと、ご理解いただけただしよ
 うか?

マウステープで効果が現れたら、あ
 りうべ体操で筋トレを!!



参考書籍:『鼻呼吸、歯医者さんの知
 りたいところがまるわかり』今井一彰、
 インテックス出版株式会社

協力:加茂市歯科医師会

NEWS TOPICS

加茂市2人目の地域おこし協力隊!(10/14)

加茂市2人目の地域おこし協力隊に、新発田市出身の久保政貴さんが着任しました。久保さんは社会福祉協議会に配属され、福祉の分野で尽力してくださるそうです。久保さん、よろしくお願いします。



まち歩き魅力発見ワークショップ(10/19)

住民が楽しみながら運動習慣を定着させる仕組みづくりを考えるためのワークショップである令和4年度「まち歩き魅力発見ワークショップ」の第2回が、19日(水)午後6時30分から市役所3階会議室で行われました。



参加者は4班に分かれ、第1回ワークショップでブラッシュアップしたコース(4つ)を実際に歩いてみた感想や気づいた点を1つの模造紙にまとめ、発表しました。

今後のワークショップでは日常的にコースを歩いてもらうための仕組みづくりを考え、実施することを目標にしています。

「加茂川の鯉のぼりに」加茂高校生が募金(10/21)

21日(金)に、加茂高校ボランティア部(部員13名)の代表(高地真門さん、樋口比菜多さん)が、加茂高マルシェで「加茂川の鯉のぼりのために使ってもらうため」に集めた募金を、藤田市長へ手渡しました。

マルシェ当日は模造紙で作った大きな鯉のぼりの型紙に、募金をした人が鱗を貼り付けていくことで一つの大きな鯉のぼりになるという仕掛けをつくり、最終的に44,097円の募金が集まりました。



11/27日 人形供養祭

ひな人形、節句人形、ぬいぐるみなど、大切にしていた人形を真心こめて供養いたします。

受付時間 コロナウイルス感染防止対策に伴い、混雑緩和のため**完全予約制**としております。下記①～⑤の時間をお選びいただき、**事前予約**をお願いします。

①9:00～9:30 ②9:30～10:00 ③10:00～10:30
④10:30～11:00 ⑤11:00～11:30

供養開始 12:00～

供養料 1体につき200円(税込) 5～10体 1,000円(税込)

同時開催 10:00～14:30

冠婚葬祭 何でも相談
保険の見直し、葬儀費用など、専門家が答えします!

プロカメラマンによるメモリアルフォト撮影会
(10:00～13:00)
撮影のみ 500円
若返りメイク+撮影 1,650円
フェイシャルマッサージ+若返りメイク+撮影 2,200円

当日限定
めんつゆ 1本プレゼント
ハートフルメンバー 新規ご入会特典をご用意!

(ご予約番号) **0256-33-3636** (受付時間) 9:00～18:00

【有料広告】

NEWS TOPICS

五番町ごっつおまつり、再始動!(10/29)

コロナ禍により開催を見送っていた「五番町ごっつおまつり」が29日(土)に、4年ぶりに開催されました。

当日は本量寺こども園による出し物からスタートし、吹奏楽の懐メロ演奏やダンスパフォーマンスなどで会場は盛り上がりました。

会場でしか買えない五番町ならではの「ごっつお」に、舌鼓を打つ人たちが賑わっていました。



肉厚のチャーシューの「五番町ラーメン」



第一部語るカフェの様子はこちら

まちづくりワークショップ かもMIRAIカフェ

Theme1 メリア3階どうする?プロジェクト

～若者の若者による若者のための居場所づくり～

駅前にあるメリア3階を若者が集まれる場所にしたい!

夕方の自習スペース?同世代と出会える場所?

安心して過ごせる空間

とは?どうしたら実現

できるか考えよう!



第二部 結ぶカフェ

「かもMIRAIカフェ」は、これからの加茂をどんなまちにしたいか、それを実現するためにはどうしたら良いかをみんなで考え話し合う活動です。第二部は、第一部「語るカフェ」で出てきたまちづくりのキーワードを結び、3つのテーマでプロジェクトを発足!

点と点を結び出来た新しいワクワクのカタチを一緒に作ってみませんか。

【日時】 2022年12月17日(土)

13:30~16:30

【会場】 産業センター

【対象】 中学生以上25歳以下の若者

【定員】 50名

【締切】 12月4日(日)まで



第二部の参加申込みはこちらから

<https://www.city.kamo.niigata.jp/docs/55949.html>

問い合わせ

総務課 政策推進室 (☎内線327)

新潟県交通災害共済

～交通災害にあわれた方へ～

治療継続中であっても交通災害を受けた日から起算して1年を経過した場合は、請求できませんのでご注意ください。



新潟県市町村総合事務組合

【有料広告】

中小企業者等を支援 原油価格等高騰対策補助 第2弾



原油価格等の高騰の影響を受ける市内中小企業者等を支援するため、負担した燃料費・電気料金・ガス料金（令和4年7月～9月の3か月間）の高騰分に対して補助します。

※ただし、「加茂市原油価格等高騰対策事業補助金」第2弾は予算成立前のため内容変更の場合あり。

詳しくは二次元コードからホームページをご覧になるか、 振興係（☎内線133）にお問い合わせ

ください。

補助対象者 次の①～⑥のすべてを満たす者。農業者は対象外、医療法に定める医療法人は対象。

前回の補助金交付を受けた人も申請できます。

① 加茂市内に本社または事業所を有する中小企業者

② 令和3年7月1日時点で事業を営んでおり、今後も事業を継続する意思のある者

③ 同一年度内で他の同様の支援制度を受けていない（新潟県燃料油

※正午～午後1時を除く

会場 市役所3階30会議室
検査対象

① 一般家庭用のはかり（ヘルスメーター・キッチンスケール等）

② 一般家庭、医療機関、学校、幼稚園・保育所の体温計（水銀式、耳式、非接触型のもの不可）

問い合わせ 商工観光課商工振興係（☎内線132）

はかりの無料検査



体温計や家庭用はかり（取引・証明以外用）の無料検査です。

はかりの正確性の保持と適正計量を把握するため、検査を受けてみませんか。

検査日時 11月29日（火）午前10時～午後3時30分

価格高騰等対策支援金を除く）
④ 主たる業種が燃料小売業でないこと

⑤ 市税等（水道料金、下水道使用料を含む）を完納している者

⑥ 市暴力団排除条例第2条第1号及び第2号に該当しない

補助金の額 燃料費・電気料金・ガス料金で算出した補助対象経費の合計額の10分の10
※上限金額は100万円（下限なし）。

千円未満の端数は切り捨て。市内に複数の事業所等を有する場合は、すべての事業所等に係る補助対象経費を合算し、申請してください。

大人の影絵スタンド ワークショップ開催

イメージを膨らませ、あなただけの影絵スタンドを作りませんか。



日時 11月30日（水）、12月3日（土）の午後1時30分～3時30分（午後1時開場）※どちらか1日

会場 市立図書館視聴覚室
参加費 無料 **持ち物** 筆記用具
※使いたいデザインがあれば各自で用意する。

定員 各日10人（先着順）
申し込み 市立図書館（☎53-3500）

過労死等防止啓発月間

11月は過労死等防止啓発月間です。過重労働による健康障害等防止のため、職場で労働時間が適正に把握されているか、時間外・休日労働時間が労使協定の範囲内で適切に運用されているか確認しましょう。労働相談は最寄りの労働基準監督署へ。

■過労死等防止対策推進シンポジウム

日時 11月30日（水）午後2時～4時
会場 アオーレ長岡
（長岡市大手通1）



問い合わせ 新潟労働局労働基準部監督課（☎025-288-3503）

初心者向けスマホ講習会



スマホ初心者
や操作に慣れ
ない人向けの講習
会第2弾です。

電源の入れ方
から学ぶ初めて
のスマホ、アプ
リ、相談会など
8種類の講座内

容で、各講座（1講座60分間、
受講料無料）の定員は先着4人
です。左表からお好きな日時・
会場・講座を選んで申し込みま

日程等 時間	①12月1日(木) 図書館 視聴覚室	②12月2日(金) 図書館 視聴覚室
9:30~ 10:30	初めてのスマホ	地図アプリ
11:00~ 12:00	アプリの インストール	LINE
13:30~ 14:30	インターネット	カメラ

日程等 時間	③12月5日(月) 公民館 第3研修室	④12月7日(水) 公民館 第3研修室
9:30~ 10:30	初めてのスマホ	地図アプリ
11:00~ 12:00	アプリの インストール	LINE
13:30~ 14:30	インターネット	カメラ

日程等 時間	⑤12月9日(金) 市役所 301会議室	⑥12月12日(月) 市役所 301会議室
9:30~ 10:30	初めてのスマホ	地図アプリ
11:00~ 12:00	アプリの インストール	LINE
13:30~ 14:30	インターネット	カメラ
15:00~ 16:00	スマホ相談会	マイナポイントの 予約申請方法

ださい。当日はお使いのスマホ
を持って来てください。

申し込み 11月25日(金) まで

に希望する日時、会場
名、講座名を総務課情
報政策係(☎内線323、

☎kamo@city.kamanigata.jp)へ。
 ホームページ

ヘルスアップ講演会 いつまでも 住み慣れた地域で

住み慣れた地域で健やかに楽し
く暮らすためのコツとワザを学ぶ
第2回ヘルスアップ講演会を開催
します。

日時 12月7日(水) 午後1時
30分~3時※受付は午後1時から

会場 産業センターホール
内容 いつまでも住み慣れた地
域で。心身ともに健康を保つた
めのコツとワザ

講師 高瀬義昌さん(医療法人
社団至高会たかせクリニック理事
長、医学博士)

対象 かも健康ポイント事業参
加者、市民

※かも健康ポイント20ポイント付与
定員 100人程度(先着順)

持ち物 活動量計、筆記用具、マ
スク、水分補給用飲料

申し込み 12月1日(木) までに
健康福祉課(☎内線165)へ。

第36回除夜の花火 打ち上げ者募集



一生の記念に残るあなただけの
花火を打ち上げてみませんか。

名前・住所を含め48文字以内の
メッセージを添えて申し込みくだ
さい。

日時 12月31日(土) 午後8時
から田上町羽生田地内で打ち上げ
花火代金 1万1千円

※スターメイン協賛の1口5千500
円もあり(名前のみ掲載)。
申し込み 12月11日(日) までに
除夜の花火を打ち上げ
る会事務局茂野さん
(☎57-3610)へ。
 ホームページ

新潟アルビレックスBB 加茂市民観戦招待 12月18日 秋田戦



新潟アルビレックスBB VS 秋田
ノーザンハピネットに加茂市民を
無料招待します。
二次元コードから申
し込みください。
対象試合 新潟アルビレックスB
B VS 秋田ノーザンハピネット

日時 12月18日(日) 午後1時
5分試合開始

会場 アオーレ長岡(長岡市大
手通1)

問い合わせ 株式会社新潟プロバ
スケッツボールチケット担当(☎
0258-8615700)



ホームページ

第44回元旦マラソン大会 参加者募集



日時 1月1日(日・祝) 午前10時スタート※受付は午前9時〜9時40分。スタート、ゴールは青海神社駐車場前。

集合場所 市民体育館

参加料 千円(保険料等含む)

種目 ▼4.9kmの部 ①一般・高校男子 ②一般・高校女子
▼2.8kmの部 ③一般・高校男子
④一般男子(40歳以上) ⑤一般

下水道事業受益者負担金 3期分は30日まで

下水道事業受益者負担金第3期分の納期限は11月30日(水)です。忘れずに納入してください。

なお、土地の売買などで受益者の変更があったときは「受益者変更申告書」を、また受益者が住所などを変更したときは「受益者住

高校女子⑥中学生男子⑦中学生女子⑧小学3・4年生男子⑨小学3・4年生女子⑩小学5・6年生男子⑪小学5・6年生女子

申し込み 市内体育施設にある参加申込書に記入し12月9日(金)必着で申し込みください。

※新型コロナウイルスにより中止の場合があります(参加費返却は不可)。

問い合わせ 加茂市陸上競技協会 担当松久保さん(☎090-8612-0635)

シクラメン鉢植え販売

花と緑をいっぱいにする会でシ

所変更申告書」を上下水道課へ提出してください。

■納入に便利な口座振替

下水道事業受益者負担金の納入には、納め忘れのないように「口座振替」をお勧めします。

□口座振替依頼書は、上下水道課または市内の各金融機関、JA各支店、郵便局の窓口にあります。

問い合わせ 上下水道課庶務係(☎内線231)へ。

クラメンの鉢植え販売します。家庭用やプレゼントなどにいかがですか。



日時 11月22日(火) 午前9時30分〜正午

場所 公民館前

価格 一鉢800円

※なくなり次第終了。早い時間だと好きな花色を選べます。

問い合わせ 同会事務局(環境課内、☎内線251)

県司法書士会 借金・困りごと相談会

日本司法書士会連合会主催の「全国一斉年末借金・生活お困りごと36時間LINE・電話相談会」を実施します。

日時 12月3日(土) 午前10時〜4日(日) 午後10時

相談電話 ☎0120-7832-136

相談例 勤務先から解雇され、ローンの返済ができない、奨学金の返済が難しくなってきたほか。

問い合わせ 新潟県司法書士会(☎025-244-5121)



ホームページ

いい湯だな歌謡ライブ

懐かしの昭和歌謡、ポップスなど生バンドの歌と演奏をお楽しみください(入場料無料)。

開催日 12月18日(日) 午後1時〜4時

会場 須田コミュニティセン
ター大広間

問い合わせ 遠藤さん(☎080-1393-8896)

石川小学校 リサイクル運動



新聞、チラシ、雑誌、ダンボールの廃品回収をします。

期間 11月25日(金)〜30日(水)の午前7時30分〜午後4時30分

回収場所 ゆきつばき荘駐車場(幸町2)

問い合わせ 石川小学校(☎52-9853)

第65回 総体結果



硬式テニス(シングルス)

期 日 9月4日(日)

会 場 庭球場

※男子Cクラス、女子A・Bクラスは成立せず

【男子】▼Aクラス①桜沢亘(フ
リー)②袴田敏尚(加茂ローン)
③安中直樹(加茂ローン)



ソフトテニス

期 日 9月4日(日)

会 場 庭球場

※男子、一般・高校女子はエント
リーなし

【小・中学生女子】①阿部莉子・
長谷川稜(葵中)②長谷川愛桜・
伊藤稀美(葵中)③齋藤芙貴子・
川口彩音(田上中)、中野うた・
川崎結音(加茂スポーツ)



剣道

期 日 10月2日(日)

会 場 下条体育センター

【個人戦】▼高校・一般の部①木



太極拳

期 日 10月2日(日)

会 場 下条体育センター

※太極拳は、講習会形式で46人が
参加しました。



グラウンドゴルフ

期 日 10月8日(土)

会 場 リバーサイド加茂グラウ
ンド・ゴルフコース

【団体の部】

▼一般の部①陣ヶ峰B②葵会GG
CB③葵会GGCC

【個人の部】

▼一般男子の部①鷺尾伸太郎(陣
ヶ峰B)②鶴巻直樹(葵会GGC
C)③梅田文雄(黒水GGC)
▼一般女子の部①土田智恵子(岡
ノ町A)②藤田清美(陣ヶ峰A)
③高橋幸子(葵会GGCB)



空手道

期 日 10月9日(日)

会 場 勤労者体育センター

津博文②増井和彦③西村直人、坂
内貴光

【形】▼小学1・2年女子①牛脇
日葵(真和会)②丸山華子(真和
会)③藤井花(小須戸)、本望い
まり(小須戸)▼小学1・2年男
子①山田拳史郎(真和会)②半田
拓也(真和会)③渡辺承太郎(真
和会)▼小学3・4年女子①近藤
日和(加茂)②笠原和(小須戸)
③丸山和奏(加茂)、小林みち
(小須戸)▼小学3・4年男子①
中村温斗(真和会)②杉本幹太
(加茂)③長谷川湊人(新津)、
小林勇翔(真和会)▼小学5・6
年女子①小柳結花(加茂)②長谷
川花奏(新津)③佐野里璃亜(上
近江)、笠原侑(小須戸)▼小学
5・6年男子①小林樹生(真和
会)②田村刻登(真和会)③笹川
琥太郎(真和会)、森田挨仁(小
須戸)▼中学生女子①近藤真琴
(加茂)②鈴木夢瑠(真和会)③
小野あさひ(真和会)、金子妃和
(加茂)▼中学生男子①小柳龍太
郎(加茂)②鈴木琉夷(真和会)
③深井風雅(真和会)、丸山寛太
(真和会)

【組手】▼小学1・2年男子①半
田拓也▼小学1・2年女子①丸山
華子②牛脇日葵③井上みのり(小
須戸)、藤井花▼小学3・4年男

子①小林勇翔②杉本幹太③菅森圭
吾(真和会)、中村温斗▼小学
3・4女子①近藤日和②笠原和③
斉藤未唯奈(真和会)、丸山和奏
▼小学5・6年男子①小林樹生②
笹川琥太郎③青野陽登(真和
会)、勝本蒼士(真和会)▼小学
5・6年女子①小柳結花②加藤彩
月(真和会)③笠原侑、佐野里璃
亜▼中学生男子①丸山寛太②加藤
陽太(真和会)③小柳龍太郎、山
崎蓮武(新津)▼中学生女子①近
藤真琴②金子妃和③小野あさひ、
竹石心咲(小須戸)▼一般男子①
安中佑太(加茂)②野崎健太郎
(小須戸)③土屋茂(小須戸)、
藤井涉(小須戸)



バレーボール(中学生)

期 日 10月16日(日)

会 場 各学校体育館

①葵中②七谷中③加茂中、須田中



シリーズ ごみ焼却場の今と今後

問い合わせ 環境課(☎内線251)

今回は、他市町村の焼却施設の状況について、お伝えいたします。

県内には、稼働中の焼却施設が全部で29施設あり、そのほとんどが、郊外に造られています。その様な中、住宅街のすぐ近くに建設された焼却施設があります。

その施設は、処理方式をストーカ焼却方式とし、令和2年3月31日に建設工事を竣工しました。施設整備の基本方針の1つとして、『生活環境の保全に配慮した施設』を掲げており、施設稼働後、1年半以上経過しても悪臭等の苦情は1件も無いという結果が出ている施設です。

どうしても焼却施設は、汚いというイメージがあり、住宅街のすぐ近くで不安に思う人もいるかもしれませんが、田上町にある清掃センターが竣工した昭和50年代に比べ、近年造られる施設は、臭いや有害ガスに対するしっかりとした対策が行われ、生活環境にも十分に配慮され建設されます。

田上町にある清掃センターも、排ガスやダイオキシン類等の有害物質の排出量は、国の定める基準値以下ですが、近年造られた施設と田上町にある清掃センターを比べると、近年造られた施設の排ガスのばいじん濃度は約39分の1、ダイオキシン類は約790分の1となります。

住宅街のすぐ近くにあっても稼働後1年半以上悪臭等の苦情が無いというのは、近年の悪臭や有害ガスに対する科学技術の向上により実現した結果なのです。

見える化

令和4年4月～8月末日までの可燃物搬入量	6,581.54 t
前年同期比及び増減率	-243.13t(-3.56%)
日量あたりの減少量(目標値は3.6 t)	1.62 t

日量あたりの減少量目標値3.6tに比べて、9月末日までの日量あたりの減少量は、1.62 tでした。目標値まで約2 t減量できるように、頑張りましょう！

(日量あたりの減少量を出すにあたり、ひと月あたりの可燃物搬入日数を一律で25日間としています。)

ボランティア団体さん紹介コーナー

「傾聴ボランティア ロバの耳」

傾聴ボランティア《ロバの耳》へようこそ！

誰でも悩みはあるよね。一人で悩まないで、その悩みを話してみてください。

きっと思いのほか気持ちも楽になるのでは。

イソップ童話の「王様の耳はロバの耳」から、相談者の悩みを共有し、共感して聴き、少しでも気持ちが楽になって頂けるような、聴き役に徹する私達になりたい。又、ロバは馬よりも辛抱強いとか、相談者に寄り添いじっくりお話を聴き役をしていきたい、との思いで、平成28年から傾聴ボランティア《ロバの耳》として活動を始めています。

新潟から講師の先生にお越しいただき、毎月1回、勉強会を開き現在は18人の会員で構成しています。また、毎月第3木曜日の午前9時30分から11時30分の間を、なんでも電話(傾聴ボランティア ロバの耳)で開設しています。

どうぞ、私達と一緒に勉強をして、

自分を見つめてみませんか？

どうぞ、自分ひとりで悩まないで、電話に話しかけてくださいませんか？電話の向こうにきつと一緒に悩んでくれる、同じ思いの人があなたを待っていますからね。



「何でも電話」

毎月第3木曜日(8月は休み)
午前9時30分から11時30分
電話 0256-52-0080(内線188)
※秘密は固く守られます
※相談の費用はかかりません
(通話料は別途かかります)

① 団体 Infomation

活動の種類 傾聴
主な活動日 第3木曜日
午前9時30分
～午前11時30分
活動場所 市役所内相談室
お問合せ 社会福祉協議会
(☎52-6667)へ

ひろばつうしん

市内に2か所ある広場のイベントなどについてご紹介します。

【お知らせ】

◆乳幼児あそびの広場(図書館隣)からお知らせ
定期清掃のため、**11月28日(月)正午から午後5時まで、臨時休館**いたします。

なお、須田憩いとあそびの広場は開館していますので、ぜひご利用ください。



《親子ヨガ》

今年度から始めた親子ヨガ。ママたちはじっくりヨガを楽しんで、凝り固まった体をほぐし、リフレッシュできたようです。



ひろばのようす

《育児講習会》(9月)



保育園や幼稚園、認定こども園の入園について、こども未来課の職員がお話ししました。

来年度の申込み受付が始まる直前とあって、参加者は熱心に聞いていました。



9月 ～お祭りごっこ～

スペシャルお楽しみデー

広場がお祭り会場に大変身。金魚すくいやお化け屋敷が登場しました。甚平を着て参加してくれたお友だちもいて、親子で楽しんでいました。



10月～ひろばボールランド～

広場を風船でいっぱいにして遊びました。風船を追いかけて、元気いっぱいに楽しみました。

12月・1月のイベント予定

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期になることがあります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。

イベント	日時	場所
ひろば&カフェ(要予約、6組程度)	★12月20日(火)・1月10日(火) 10:20~11:00	須田憩いとあそびの広場 
ぴよぴよワークルーム	12月5日(月)~9日(金)・1月23日(月)~27日(金) 10:00~17:00	乳幼児あそびの広場(図書館隣) 
身体計測・健康相談	12月1日(木)・1月13日(金) (受付)9:30~11:00	
すくすく相談	12月21日(水)・1月25日(水) (受付)9:30~10:30	
絵本のへや	12月9日(金)・1月20日(金) 10:30~10:50	
育児講習会(要予約、10組) ※お子さんと一緒に参加できます	★12月2日(金) 10:30~11:00 テーマ「子どもの歯科」 講師：歯科衛生士 迎野和佳子さん ★1月26日(木) 10:30~11:00 テーマ「こどもとの生活リズム」 講師：こども未来課 保健師 小島由美子さん	
新潟中央短期大学によるクリスマス会	12月16日(金) 10:20~10:50	あそびの広場HP  HPで、施設の設備やおもちの写真が事前に確認できます。 
親子ヨガ(要予約、10組) 対象:1、2、3歳の幼児と保護者	★12月13日(火) 10:00~11:00 講師：インド政府公認ヨガインストラクター 泉田郁恵さん	
ベビーマッサージ(要予約、5組程度) 対象:生後6か月までの乳児と保護者	★1月17日(火) 10:00~11:30 講師：助産師 鷲尾 千恵子さん	
ぴよぴよワークルーム	12月5日(月)~9日(金)・1月23日(月)~27日(金) 10:00~17:00	
ぴよぴよハッピーバースデー	12月14日(水)・1月18日(水) 10:30~11:00	
スペシャルお楽しみデー	12月12日(月)・1月16日(月) 10:30~11:00	
体重を測れる日	毎週火曜日 10:00~11:00	

子育て支援センター お問い合わせ

乳幼児あそびの広場 神明町2丁目6番27号 ☎0256-57-0341

須田憩いとあそびの広場 大字後須田661番地1 ☎0256-53-2078

- ・時間 午前9時~午後5時
(★の日は事業のため、一般利用は午後1時から)
- ・休館日 乳：12/29~1/3
須：日曜日、12/29~1/3

加茂市内出土の火焰型土器

―水源池遺跡・下土倉遺跡・陣ヶ峰北遺跡―

遺跡出土品の中でひとときわ目を引き教科書にも写真が掲載されるなど多くの方に知られているひとつは火焰型土器であろう。

火焰型土器を中心とした火炎土器様式（共通する流儀を持つ土器型式）は縄文時代の中期中頃に信濃川流域沿いで盛んにつくられた。十日町市笹山遺跡出土品（国宝）や長岡市馬高遺跡出土品が特に有名である。

なお、「火焰土器」は馬高遺跡で最初に発見された一個体の土器に付けられた通称で、それ以外の火焰土器は火焰型土器に分類される。

火焰型土器は上部に燃え盛る炎を思わせる突起を持ち、胴部にはS字や渦巻状の文様が見られることが特徴的で、破片からでも一見して判別し易い土器である。

加茂では三遺跡で火焰型土器が確認されている。写真1は水源池遺跡、写真2は下土倉遺跡、写真3は陣ヶ峰北遺跡から出土した火焰型土器である。水源池遺跡と陣ヶ峰北遺跡は大規模で加茂川流域の中心的な集落と考えられるが、下土倉遺跡は小規模な集落である。いずれも小さな破片資料ではあるが、深鉢の口縁部で、鋸歯状突

起（鋸の歯に似ることからこのように呼ばれる）が特徴的で火焰型土器と認識可能である。水源池遺跡と陣ヶ峰北遺跡からは王冠型土器も出土しており、信濃川流域沿いの遺跡で見られる土器の組み合わせと共通した在り方をしている。

火焰型土器は手の込んだ装飾性などから非日常的な土器で特別な場面で使用されたのではないかという見方もあるが、そのような出土状況は見られず、煤の付着しているものも多く、他の深鉢と同じく食品の煮炊きに使用されたと考えられる。

加茂から火焰型土器について言及できることは少ないが、魅力的で興味の尽きない土器であることには変わりない。

（伊藤秀和）

加茂の風土記



写真1 水源池遺跡出土品

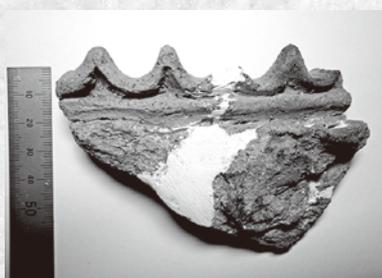


写真2 下土倉遺跡出土品



写真3 陣ヶ峰北遺跡出土品

マチイロ

スマホで
広報誌



「広報かも」は加茂市ホームページまたは行政情報アプリ「マチイロ」からもご覧になれます。



加茂市（下条小学校）へ
▼加茂市立下条小学校PTA150周年記念事業として、ブランドピアノ1台が寄贈されました。

加茂市へ

▼小柳建設株式会社様から

図書カード23万円分

観光費として
▼新潟県立加茂高等学校救急法・ボランティア部様から
44,097円

あいちとつ

暮らしのカレンダー 11月・12月

11月 21 (月) 先勝	・休館（公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、各コミセン、BBC）
22 (火) 友引	・休館（文化会館、温水プール、BBC）
23 (水) 先負	☞ 勤労感謝の日 ☞ 休日当番医 徳友医院 ☎53-0167 9:00~17:00 ・休館（市立図書館、民俗資料館）
24 (木) 大安	・なんでも健康相談 ゆきつばき荘 9:30~11:30 ・読もう、語ろうイギリス文学 市立図書館 10:00から ・定期露店市場
25 (金) 赤口	・古典文学の集い・万葉集 市立図書館 10:00から
26 (土) 先勝	
27 (日) 友引	☞ 休日当番医 須田医院 ☎41-5025 9:00~17:00
28 (月) 先負	・休館（市立図書館、民俗資料館、各コミセン）
29 (火) 仏滅	・はかりの無料検査 市役所301会議室 10:00~15:30 ・定期露店市場 ・休館（文化会館、温水プール）
30 (水) 大安	・心配ごと相談 市役所相談室4 9:00~15:00 ・大人の影絵スタンドワークショップ 市立図書館 13:30~15:30 ・休館（BBC）
12月 1 (木) 赤口	・スマホ講習会 図書館 9:30~14:30 ・加茂市×第一生命「終活応援セミナー」 産業センター 13:30~15:00 ・けんこう栄養相談会（前日までに健康福祉課 ☎内線165へ要予約） 公民館 13:30~16:30 ・休館（BBC）
2 (金) 先勝	・スマホ講習会 図書館 9:30~14:30

3 (土) 友引	・大人の影絵スタンドワークショップ 市立図書館 13:30~15:30 ・休館（民俗資料館）
4 (日) 先負	☞ 休日当番医 星野内科医院 ☎41-4141 9:00~17:00 ・定期露店市場 ・休館（民俗資料館）
5 (月) 仏滅	・スマホ講習会 公民館 9:30~14:30 ・休館（市立図書館、民俗資料館、各コミセン）
6 (火) 大安	・補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 ・休館（文化会館、温水プール）
7 (水) 赤口	・心配ごと相談 市役所相談室4 9:00~15:00 ・スマホ講習会 公民館 9:30~14:30 ・休館（BBC）
8 (木) 先勝	・読もう、語ろうイギリス文学 市立図書館 10:00から ・けんこう栄養相談会（前日までに健康福祉課 ☎内線165へ要予約） ゆきつばき荘 13:30~16:30 ・休館（BBC）
9 (金) 友引	・農地相談 農業委員会事務局 9:00~12:00 ・スマホ講習会 市役所301会議室 9:30~16:00 ・シルバー人材センター入会説明会 ゆきつばき荘 9:30~11:30 ・定期露店市場
10 (土) 先負	・司法書士無料法律相談（司法書士会三条支部 加藤 笑さん、前日までに☎47-1882へ要予約） 市役所相談室1 9:00~12:00 ・総体 体操競技 体操トレーニングセンター 9:30から開会式 ・子ども読書会 市立図書館 14:00から
11 (日) 仏滅	☞ 休日当番医 小池内科消化器科クリニック ☎53-3355 9:00~17:00 ・総体 水泳 温水プール 9:00競技開始

月日	休日当番医	☎
11/20(日)	みながわ整形外科	53-3877
23(水・祝)	徳友医院	53-0167
27(日)	須田医院	41-5025
12/4(日)	星野内科医院	41-4141
11(日)	小池内科消化器科クリニック	53-3355
18(日)	吉田内科医院	57-7511

市民憲章 第2条(健康・安全)

強いからだと心をきたえ 明るく笑顔で暮らします

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ちよこつとSDGs

巷で話題の「SDGs」について、ちよこつと学んでいくコーナーです。第3回目は「保健」を取り上げます。

持続可能な開発目標 (SDGs: Sustainable Development Goals) とは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことを誓っています。



目標 3

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



薬物乱用やアルコールの過剰摂取などの抑止や、交通事故の減少、環境汚染の防止、健康危険因子の早期警戒などもこの目標に寄与します。健康で持続可能な人生のために、ペットボトルの分別や、運動の習慣を取り入れるなど普段から「ちよこつと」やってみましょう。

参考：外務省HP
(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>)

#かもぴく

Instagramで加茂の様子や風景の写真、自分で描いた絵を「#かもぴく」をつけて投稿していただいた中から、1枚をご紹介します。



@wanko_osanpo



問 総務課広報広聴係 (☎内線 327)

広告募集 広報加茂

イベントや、お店の紹介などのPRに広報かも、お知らせ版の有料広告を活用してみませんか！

問い合わせ：総務課広報広聴係 ☎52-0080

利用者募集中 4万円達成!!

県央地域唯一!! パソコンワーク強化型理容師社事業所

完全 出張高制

在宅印刷 OK!!

【利用条件】 お問い合わせはこちらも 0256-46-0238

- ・18歳以上の方
- ・就労経験または旅行支店を利用したことがある方
- ・細かい者手帳、もしくは医師の診断書をお持ちの方

就労継続支援B型事業所 I-WORKS
加茂市加茂4-19 担当：中沢、日高

【有料広告】

まごころでお手伝い

ご葬儀・家族葬のご相談承ります

地域をよく知る葬儀社にちょっと相談してみたい。

葬儀後の仏事や供養のことを聞いてみたい。

LINEでも相談できます

QRコードから友達追加

どなたでもご利用ください

メモリーナ西加茂にすけ会館
加茂市幸町1-10-1

家族葬専用施設 プリニール
加茂市上条2-22

メモリーナ上条にすけ会館
田上町大字川船河1591-4

メモリーナ田上にすけ会館

●ご相談・お見積り・ご依頼は365日24時間対応

0120-2010-41 花屋仁助 検索

上質なご葬儀・家族葬が行える直営式場をご利用いただけます。

【有料広告】



人口のうごき 11月1日現在 世帯 10,142 (+7) 人口 25,160 (-26)
男 12,284 (-21) 女 12,876 (-5) ()内は前月比
(10月異動分) 出生9 (男4 女5) 死亡32 (男16 女16) 転出41 転入38



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。