

発行/加茂市役所
〒959-1392 新潟県加茂市幸町
2丁目3番5号
TEL 0256-52-0080
FAX 0256-53-2729
ホームページ
https://www.city.kamo.niigata.jp
E-mail
kamo@city.kamo.niigata.jp
編集/総務課
印刷/株小野塚印刷所

お知らせ版

夏休み 短期ジュニア スイミングスクール生徒募集



夏休みに温水プールのスイミングスクールに参加してみませんか。5日間のスクールで楽しく泳ぎをマスターしましょう。

対象 年中・年長児、小学生
募集人数 各教室50人
受講料 2千600円(保険料込み)※別にプール使用料(小学生1回200円、未就学児は無料)が必要。

教室名	期間	時間
ジュニアA	7月26日(水)～28日(金)	10:00～11:00
ジュニアB	7月31日(月)、8月1日(火)	11:00～12:00
ジュニアC	8月2日(水)～4日(金)	10:00～11:00
ジュニアD	8月7日(月)、8日(火)	11:00～12:00

講師 スイミングスクール「加茂アクアコミュニティ」校長田中加代子先生をはじめアクアコミュニティコーチの皆さん

申込書 温水プール、市役所(健康福祉課、教育委員会)、勤労者体育センター、下条体育センター、公民館、各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘、各小学校にあります(市ホームページからダウンロード可)。

申し込み 7月8日(土)までに申込書へ記入し温水プール(☎5315101)へ。

毎月勤労統計調査 特別調査が実施されます

厚生労働省では、7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所(農林漁業・一般公務を除く)を対象に、賃金や労働時間、雇用の状況を調べる毎月勤労統計調査特別調査を行います。調査データは、集計して調査結果を得るためだけに使われます。

県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、ご回答ください。

調査期間 7月下旬～8月下旬

問い合わせ 新潟県総務部統計課生活統計班(☎025-280-5118)

金継ぎ体験 してみませんか

日本伝統技術「金継ぎ」で割れた皿等を修復する体験です。昨年度参加された方は、漆を使用した金継ぎの体験(漆でかぶれることがあります)を、初めての方は漆を使わない方法を体験していただきます。

開館時間 ▼平日午後1時～8時30分
▼土曜日 午前10時～午後8時30分
▼日曜・祝日 午前10時～午後6時
休館日 毎週火曜日

講師 中村謙二さん
場所 加茂市公民館(創作室)
日時 7月12日(水)、19日(水)、26日(水) 午後7時～9時
人数 8人
対象 高校生以上(全日参加できる方に限ります)
料金 1人 2千500円
持ち物 割れた皿や茶わん(20cm以内のもの)を1、2点

申し込み 7月10日(月)までに渋谷さん(☎0901150219992)へ。※平日午前9時から午後5時まで対応可。



基礎・救急員養成講習

赤十字の基礎と養成がセットの講習です。全日程受講者に受講証、検定合格者に赤十字ベアシックライフサポーター認定証と赤十字救急法救急員認定証を交付します。

日時 7月22日(土)、23日(日)、29日(土)の午前9時～午後5時

内容 ▼**基礎** 手当の基本、人工呼吸や胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法、AEDなど

▼**救急員養成** 日常生活の事故防止や急病への対応、止血や骨折時の固定、搬送、災害時の心得など

対象 満15歳以上の方
定員 20名(定員に達し次第受付終了)

会場 ゆきつばき荘
持ち物 84円切手を貼った封筒1枚、筆記用具、タオル、ビニール袋1枚、飲み物、昼食、動きやすい服装

受講費 3千300円
申し込み 7月14日(金)までに健康福祉課内日赤事務局(☎内線

173)へ。

社会を明るくする運動 愛の協力運動会費 納入にご協力を



毎年7月は社会を明るくする運動の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。社会から犯罪や非行に走る少年を出さないよう、家庭や地域社会の一人ひとりが力を合わせ、地域に根ざした幅広い活動の展開を目指しています。

この運動に併せて行っている「愛の協力運動会費」の納入にご協力をお願いします。今月中に区長・組長さんが封筒をお届けしますので、一世帯当たり300円程度のご協力をくださるようお願いいたします。

問い合わせ 社会を明るくする運動加茂市実施委員会(社会福祉協議会内、☎52-6667)

この町で健やかに 暮らし続けるためのお手伝い 『まちな保健室』

訪問看護おはぎと加茂市医師会在宅医療推進センターでは『まちな保健室』を開催します。認知症や健康に関するミニ講座(『もっと知りたい!認知症』や血圧測定や介護の相談、訪問看護の紹介等を行います。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時 7月27日(木)、8月24日(木)、9月28日(木) 午前10時30分～正午

以後、毎月第4木曜日午前10時30分～正午

会場 訪問看護おはぎ(加茂市神明町2-7-2)(加茂農林高等学校前)

参加費 無料
問い合わせ 訪問看護おはぎ(☎64-8411)

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。路上駐車はご遠慮ください。

令和5年度 新潟県警察官募集



新潟県警察では令和5年度警察官採用試験(第2回採用試験)を実施します。

受付期間 7月3日(月)～8月14日(月)

試験職種 警察官A・警察官B・警察官(武道)

1次試験 9月17日(日)

申し込み方法 電子申請(インターネットによる申込み)

問い合わせ 詳しい内容は加茂警察署(☎52-0110)または最寄りの交番・駐在所にお問い合わせください。



工作や巣箱作り 参加者募集



各教室の申し込みは
公民館（☎52-1953）へ。

■毎年大人気！夏休み子ども工作
教室、今年は「ローズウインドウ
作り」

日時 8月2日（水）午前10時
～正午、午後1時～3時

会場 公民館第1研修室

対象 小学生

定員 各20人

講師 近藤明美さん

参加費 無料

持ち物 ハサミ、筆記用具、固形
スティックのり

締め切り 7月24日（月）

■自然ふれあい教室「巣箱作り」

日時 8月5日（土）午前9時
～11時30分

会場 公民館創作室

講師 勝俣将明さん（日本野鳥
学会会員、中学校校長）

対象 小学生と保護者15組また
は野鳥に興味のある人

定員 30人

参加費 100円（保険料）

持ち物 筆記用具、のこぎり、
金づち、きり、30cmものさし
締め切り 7月28日（金）

国民年金

保険料免除制度

経済的な理由や失業などにより
国民年金保険料を納付することが
困難な場合には、保険料の納付が
免除・猶予される制度がありま
す。

■申請免除制度 本人、配偶者、
世帯主の前年所得が一定額以下の
場合や、失業等の事由がある場合
に保険料が免除されます。所得に
応じて全額免除、4分の3免除、
半額免除、4分の1免除がありま
す。

■納付猶予制度 50歳未満の人で
本人、配偶者の前年所得が一定額
以下の場合に保険料が猶予されま
す。

これらの免除承認期間は年金の
受給資格期間に算入されますが、
将来受け取る年金が減額されま
す。年金額を増やすために10年以
内であれば追納することができます。

手続き 令和5年度の免除申請は
7月から受け付けます（承認期間
は令和5年7月～令和6年6月ま
で）。原則として毎年度申請が必
要ですが、前年度において継続申
請を希望し、全額免除・納付猶予
が承認された人は、申請手続きを
省略できますので結果通知をご確
認ください。免除申請は申請月か
ら2年1か月までさかのぼって申
請することができます。

加茂の「今展」作品募集

募集 日本画、洋画、彫刻、工芸、
写真、書道、生花

出品料 1点500円（2点まで出品
可。高校生は無料）

会期・時間 9月15日（金）～9
月18日（月・祝）午前9時～午後
5時 ※最終日は午後3時まで

会場 産業センター

提出締切 7月31日（月）

申し込み 加茂美術協会事務局石
澤さん（☎080-5934-471
1）へ。

問い合わせ 市民課国民年金係
（☎内線113）

第1回ヘルスアップ講演会

日常生活を快適に過ごすためのコツを講
師がわかりやすくお話しします。かも健康ポ
イント事業参加者には20ポイントを付与
します。（参加費無料）

日時 7月11日（火）午前10時～正午
（受付は9時30分から）

会場 産業センター 一階ホール

講演内容／講師

①「身体機能アップにつながる日常的ケア
と運動の方法」／（一社）ライフロング
ウォーキング推進機構/東都大学 山下和
彦氏

②「栄養講座～筋力低下を予防する食事」
／（公社）新潟県栄養士会 管理栄養士
丸山成子氏

申し込み 7月10日（月）までに健康福
祉課健康づくり係（☎内線164）へ。

ゼロチャレ30参加者募集

身近な行動がエコにつながる「にいがたゼロチャレ30」の参加者を募集します。

温室効果ガスの排出を少しでも抑制し、将来の世代に自然豊かな環境を引き継ぐために、一人一人ができる取り組みを行います。

参加方法 にいがたゼロチャレアプリをダウンロードし、スタンプを集めます。

※スタンプを5個集めると、新潟

県の特産品が当たるキャンペーンに応募できます。

問い合わせ 新潟県地球温暖化防

止活動推進センター (☎025-1264-2144)

Android版



iPhone版



「愛の血液助け合い運動」実施中

すべての血液製剤を献血によって確保する体制を確立するため、7月1日から31日まで、全国一斉に「愛の血液助け合い運動」が展開されています。

20代・30代の献血離れや少子化が進んでいますが、将来にわたって、いつでも安心安全な輸血用血液を確実にお届けできるよう、特に若年層の皆さんの献血へのご理解と継続的なご協力をお願いします。

なお、加茂市では、年3回献血バスが巡回しているほか、県内では、2か所の献血ルームで、毎日受付を行っています。詳しくは新潟県赤十字血液センターホームページ (<https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/niigata/>) でご確認ください。

問い合わせ 健康福祉課健康づくり係 (☎内線162)

幼児・小中学生向け

まちの保健室

職場疑似体験をとおして医療や福祉の魅力を知ることができ、イベントを開催します。

本格的な設備や道具を使って、楽しみながら看護の仕事を体験することが出来ます。幼児や小学生が楽しく遊べるブースもあります。ご家族お揃いで遊びに来てください。(参加無料)

日時 7月15日(土) 午前10時～午後2時30分

会場 加茂暁星高等学校看護専

攻科棟

内容 ▼**小中学生対象** 看護師の職場体験(聴診器を使った観察、傷の消毒、新生児のお世話、車椅子移送など)

▼**幼児・小学生対象** すまいるキッズくらぶ(絵本、パネルシアター、紙芝居、看護師さんごっこ、実習室たんけんクイズなど) ▼その他にも看護師の仕事紹介、健康づくりの情報、食品販売(キッチンカーなど)があります。

※幼児・小学生は保護者同伴でご参加ください。

問い合わせ 加茂暁星高等学校

(☎52-2000)

語り継ぐ

「懐かしの加茂」

映画会について

日時 7月22日(土) 午後2時～3時40分

会場 市立図書館 視聴覚室

内容 ▼加茂川水害(昭和44年)と改修工事記録の映画を視聴し、自然災害と地域のつながりを知る。上映映画①「8月水害」

②「明日の加茂市を築く加茂川・下条川改修記録」

▼取組について(地域の公園の整備等)

講師 田下一男氏(青海町一丁目区長)

参加料 無料

定員 50名

申し込み 加茂市民俗資料館(☎52-0089)へ。

中小企業大学校研修と 受講料補助制度

申し込みは、中小企業大学校
三条校（☎38-0770）へ。
また、市では中小企業大学校三
条校などの研修受講に対し、中
小企業研修受講料補助金制度を
設けています。受講前に商工観
光課商工振興係（☎内線132）に
お問い合わせください。



研修内容の詳細は左記の二次
元コードよりご覧いただけます。

加茂市×第一生命 終活応援セミナー

「相続ってそもそもなに？誰に
相談すればいいの？」「エンディ
ングノートって？どうやって書
くの？」そんな疑問を解決する
ため、終活応援セミナーを開催
します。参加費は無料、事前に
予約が必要です。ご参加の方全

員にエンディングノートをプレ
ゼントします。

日時 7月26日（水）午後1
時30分～午後3時

会場 下条コミュニティセン
ター 大広間

内容

▼第1部「やさしい相続セミ
ナー」

講師 徳本好彦さん（司法書
士・行政書士、にいがた司法書
士法人・行政書士法人代表、株
式会社山田エスクロー信託新潟
支店長）

▼第2部「家族に想いを伝える！
エンディングノート書き方セミ
ナー」

講師 永渡豊さん（第一生命
保険株式会社新潟支社）

定員 50名

申し込み 7月14日（金）まで

にお名前と電話番号を添えて総
務課総括係（☎内線329）へ。

その他 かも健康ポイント事業参
加者は活動量計をお持ちくださ
い。20ポイント進呈します。

健康づくり講演会

「このころと体をほぐしましょう」
頑張った自分にご褒美を

疲れた心と体に効く！講演会で
す。まずは自分の健康に目を向け
てみましょう。

日時 令和5年7月21日（金）

午前10時～11時30分（受付9時50
分～）

会場 加茂市役所 3階会議室

講師 〆スタジオ代表・心と体の
コーディネーター 水科江利子さん

申し込み 7月19日（水）までに
健康福祉課健康づくり係（☎内線
164）へ。

その他 かも健康ポイント事業参
加者は活動量計をお持ちください。
20ポイント進呈します。

保健推進員総会終了後に行いま
す。

文化会館ガイド

☎53-0842

【小暑美術展】

令和4年度県展、芸展、市展入賞入選作品を展示します。
（入場無料）

本年1月に「新春美術展」が文化会館大ホール改修工事
により開催できなかったため、この期間に開催します。

日時 7月13日（木）～17日（月・祝）の午前9時～
午後5時（最終日は午後3時まで）

会場 小ホール・ロビー

【第1回加茂文化協会会員展】

加茂文化会館・展示室（旧良寛展示室）で会員展を行いま
す。日本画・工芸・書道・洋画・絵手紙と幅広いジャン
ルの作品が揃います。皆様のお越しをお待ちしております
（入場無料）。次回開催は秋頃を予定しています。

日時 7月5日（水）～7月31日（月）午前9時～午後5時

会場 展示室（旧良寛展示室）

問い合わせ 社会教育課（☎内線461）

信濃川・大河津分水写真コンテスト作品募集のお知らせ

【応募期間】

令和5年6月30日（金）～10月2日（月）必着

【部門】※各部門の詳しい条件はホームページで要確認

①信濃川下流部門 ②信濃川中流及び魚野川部門 ③大河津分水部門 ④ジュニア部門

【応募対象】

一般 アマチュアに限る。

【応募要領】

・サイズはカラー、白黒とも四つ切り（ワイド可）銀塩プリントとする。合成写真、組写真は不可。（ジュニア部門のみA4サイズインクジェットプリント可）

・応募作品は、裏面に（氏名、年齢、住所、電話番号、応募部門、題名、作品返却、撮影場所、河川名）を記入した応募票を貼付する。（所定様式あり）

【応募先、問い合わせ】

〒940-0098 長岡市信濃1-5-30

信濃川河川事務所 流域治水課（TEL0258-32-3243）

詳細はこちら <http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/>



親子で紙漉き体験
してみませんか

場所 加茂紙漉場（上町1）
内容 B5サイズ、1人（組）2枚の紙漉き、加茂紙の歴史や制作過程の聴講、紙遊び
日時 ▼7月29日（土）、30日（日）午前10時～
▼7月31日（月）～8月3日（木）午後1時30分～
人数 1～5人（親子体験は1～5組）
所要時間 5人（組）で1時間から2時間程度（各日参加人数により異なります）
料金 1人（1組）千500円
※完成品は当日お持ち帰りいただけます。
申し込み 民俗資料館（☎52-0089）または、minzoku@city.kamo.niigata.jp（各時間先着順です。）

加茂市定期露店市場
出店者募集

加茂市定期露店市場（四・九市）の出店者を募集します。出店を希望する方は、ご相談ください。
開催日時 毎月4と9の日及び8月13日の午前5時から午後3時まで ※衣類商については午後4時まで
申請料 一小間（～1.8m）200円、二小間（～3.6m）400円
問い合わせ 商工観光課（☎内線131）

🏥 休日当番医 9:00～17:00

月日	休日当番医	☎
7/9(日)	鷲塚内科医院	52-2054
16(日)	田上診療所	57-5015
17(月・祝)	さくらクリニック	52-9511
23(日)	監物小児科医院	52-0800
30(日)	いからし小児科アレルギークリニック	53-2250

身近なのに知らなかった食品の世界！



ふれあいデー

令和5年

7/28 **金**

午前10時～午後3時
(正午～午後1時 休止)

**場
所**

新潟県農業総合研究所

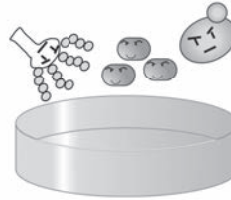
食品研究センター (加茂市)



レモンをつかった
スタンプづくり



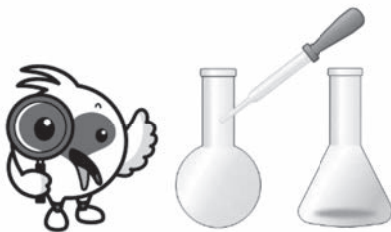
おうち用のめかまづくり



びせいぶつクイズ



ペンペンを使った実験



たべものを使った実験

動画・画像でわかる食研のしごと

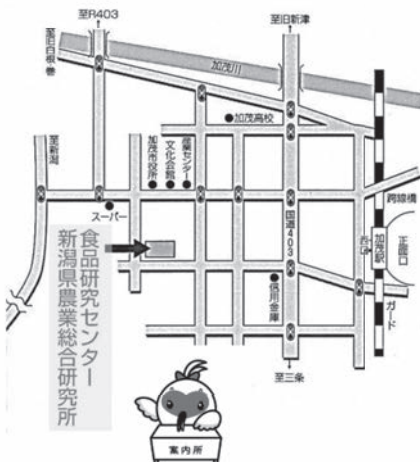


- ・食品の製造試験
※米菓・みその製造工程を
ご覧いただけます。
- ・食品の分析試験



※熱中症予防のため、実験工場の見学は実施しません。

アクセス・注意事項等



●お車でお越しの方

北陸自動車道「巻潟東IC」、「燕三条IC」か
ら25分

駐車場50第、青い標識が目印

●電車でお越しの方

JR信越本線「加茂駅」下車西口から徒歩15分

●健康への留意について

センター内に自動販売機がありませんので、
飲み物をご持参ください。

体調不良の方は来場をご遠慮願います。

新潟県農業総合研究所
食品研究センター

(担当 園芸特産食品科)

〒959-1381

加茂市新栄町2-25

TEL 0256-52-3240



食品研究センター



新潟県

◆新町多目的広場整備に伴う水路工事のお知らせ

◆はじめに

新町多目的広場整備に伴う水路工事を行うため、上江川（水路）を一時的に「断水（7月18日（火）～8月下旬ころ）」します。

◆工事場所の案内

工事場所 加茂市新町二丁目 地内

発注者 : 加茂市役所 建設課

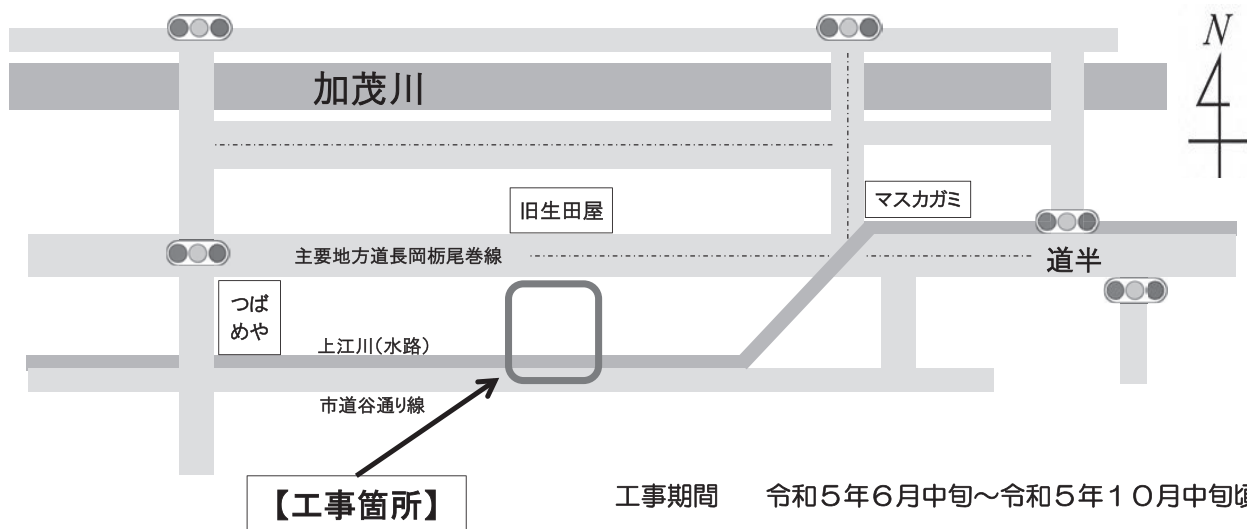
電話 : 0256-52-0080

請負者 : 株式会社 永井仁助商店

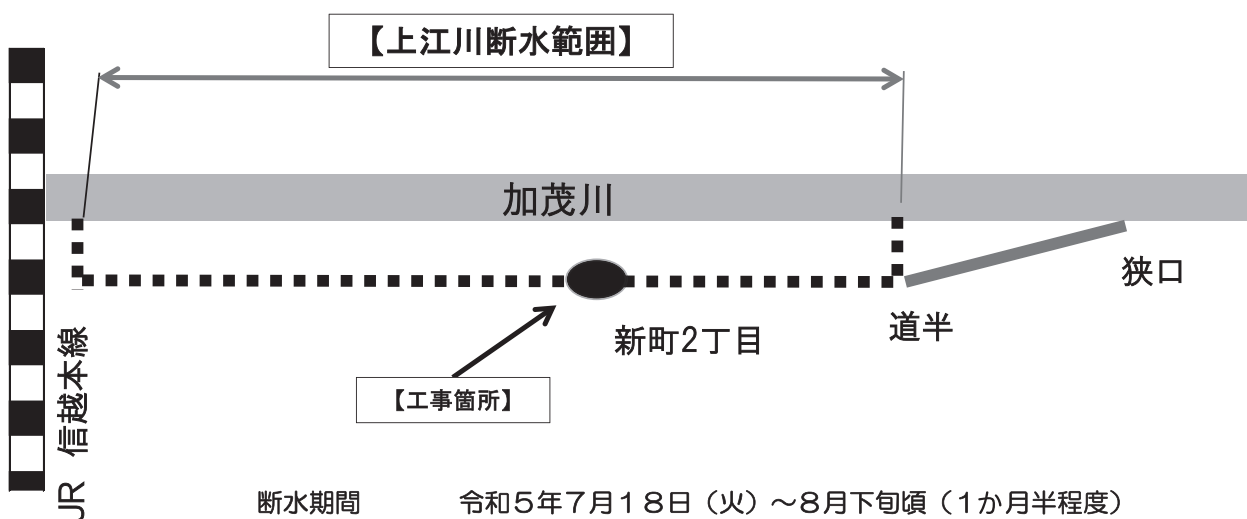
電話 : 0256-52-0112



◆工事箇所のご案内



◆上江川（水路）断水のご案内



問い合わせ 建設課 (☎内線 214)

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

令和5年度 第66回 総合体育大会日程

申し込み・問い合わせ
勤労者体育センター内
スポーツ振興課 (TEL53-2206)

種目	会場	内容	参加料	締切日	
■硬式テニス (ダブルス)	7月9日 (日) 開始時刻はエントリー数による	庭球場	男女ダブルスA、B、Cクラス	1組 600円	7月5日
■野 球	7月16日 (日) 午前8時	七谷野球場	中学生の部 壮年(37歳以上)の部 (市内在住・在勤者)	1チーム 1,500円	7月4日
	7月23日 (日) 午前8時	七谷野球場	一般 (職域・地域・クラブなど) の部		
■バスケットボール					
	7月29日 (土) 午前8時	勤労者体育センター	中学生の部	1人 100円	7月14日
■硬式テニス (シングルス)					
	8月27日 (日) 開始時刻はエントリー数による	庭球場	男女シングルスA、B、Cクラス	1人 400円	8月23日
■バレーボール					
	8月27日 (日) 午前9時	勤労者体育センター 下条体育センター	家庭婦人の部 (9人制) 小学生の部 (6人制) 一般・高校男女の部 (6人制)	1チーム 500円	8月18日
	11月3日 (祝・金)	学校体育館	中学生の部	未定	未定
■登 山					
	9月23日 (土・祝)	魚沼市 浅草岳 (1,585m)	市内在住・在勤・在学者で身体健康な方 (高血圧、糖尿病などの慢性疾患をお持ちの方はご遠慮ください)	未定	未定
■ソフトテニス					
	9月10日 (日) 午前8時30分	庭球場	小学生女子、一般男女、高校男女、 中学生男子、女子の部	1人 50円	9月1日
■サッカー					
	9月17日 (日) 午前9時30分	サッカー場	一般の部	1人 200円	9月11日
	10月1日 (日) 午前9時30分		シニアの部		9月18日
	11月3日 (金・祝) 午前9時30分		小学生の部	1チーム 500円	-
	3月10日 (日) 午前8時	勤労者体育センター	フットサルの部(ファミリーの部)	1人 200円	3月1日
	3月17日 (日) 午前8時		フットサルの部 (一般Bの部)		3月8日
	3月24日 (日) 午前8時		フットサルの部 (一般Aの部)		
■空 手 道					
	10月1日 (日) 午前9時	勤労者体育センター	形、組手、中学生・小学生男女	1人 1,000円	8月31日
■卓 球					
	11月12日 (日) 午前9時	下条体育センター	中学生、高校生一般の部 (シングルス、 団体)	1人 100円	10月28日
■太 極 拳					
	10月1日 (日) 午後1時30分～	下条体育センター	市内在住・在勤・在学者、県武術太極拳 連盟登録会員	加茂太極拳協会会員 無料 一般1人 500円 子供1人 無料	9月18日
■剣 道					
	10月1日 (日) 午前9時	下条体育センター武道場	一般の部 (団体、個人)	1人 100円	9月15日
■グラウンド・ゴルフ					
	10月7日 (土) 午前9時～	リバーサイド加茂グラウンド・ゴルフコース	団体(一般、ジュニア、ファミリー) 個人の部	中学生以下1人 100円 大人1人 200円	9月29日
■バドミントン					
	10月15日 (日) 午前8時	勤労者体育センター	高校一般男子A・B・C(単・複) 高校一般女子A・B・C(単・複) ミックスダブルA・B・C 小・中学生男・女 (単・複)	高校生1種目 200円 一般・壮年1種目 300円 小・中学生1人 50円	10月4日
■柔 道					
	10月22日 (日) 午前9時	下条体育センター武道場	演武、高校・一般、中学、初級者 小学4年以下、小学5・6年	1人 100円	10月12日
■駅 伝					
	11月3日 (金・祝) 午前10時	陸上競技場周辺周回コース	小学生男子・女子、中学生男子・女子、 一般高校男子・女子の部	小中学男女 500円 高校・一般女子 500円 高校・一般男子 1,000円	10月20日
■体操競技					
	12月2日 (土) 午前10時	体操トレーニングセンター	個人総合、種目別、特別種目	1人 500円	11月12日
■水 泳					
	12月10日 (日) 午前8時30分	温水プール	小学生、中学生、高校一般、壮年の各男女	1人 100円	11月22日
■ゲートボール					
	2月11日 (日) 午前8時	すばーく加茂	市内在住・協会が認めた方 (年齢性別問わず)	1チーム 1,000円	1月25日
■ス キ ー					
	2月4日 (日) 午前8時30分	冬鳥越スキーガーデン	小学生以上 (回転、大回転)、高校生一 般以上 (滑降)	1人 100円	1月28日

※日程については変更または中止になる場合があります。

夏本番 みんなで 熱中症を予防しましょう！！

去年全国で熱中症による救急搬送された人は約 7 万人、新潟県内では約 1200 人で、そのうち約 6 割が高齢者でした。
また自宅内での発生が約 4 割と多いため、室内・室外問わず予防対策が必要です。

屋内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを使用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・家の中でも外でも、のどが渇く前にこまめに水分補給（水分、塩分、スポーツドリンクなど）
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



特に注意したい方々

こども

体温調節が十分に発達していないので気を配る必要があります。



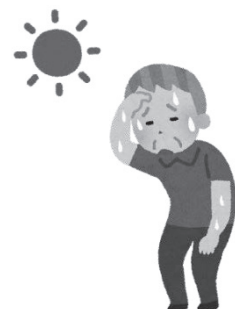
高齢者

熱中症患者の約 6 割が 65 歳以上の方です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。

障害をお持ちの方

自ら症状を訴えられない場合があるため特に注意が必要です。



暮らしのカレンダー

7月

7月 3 (月) 友引	<ul style="list-style-type: none"> 親子運動教室 勤労者体育センター 19:00 休館日 (市立図書館、民俗資料館、各コミセン) 		<ul style="list-style-type: none"> 読もう、語ろうイギリス文字 市立図書館 10:00 法律相談 市役所別棟相談室 13:00~16:00 こころと身体の健康相談 市役所相談室2 13:00 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 休館日 (BBC)
4 (火) 先負	<ul style="list-style-type: none"> 休館 (文化会館、温水プール) 定期露店市場 		<ul style="list-style-type: none"> 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
5 (水) 仏滅	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談 市役所別棟相談室 9:00~15:00 休館日 (BBC) 		<ul style="list-style-type: none"> ワクワクドキドキお話のへや 市立図書館 10:00 休館日 (民俗資料館)
6 (木) 大安	<ul style="list-style-type: none"> 休館日 (BBC) 		<ul style="list-style-type: none"> ☑休日当番医 田上診療所 ☎57-5015 9:00~17:00 休館日 (民俗資料館)
7 (金) 赤口	<ul style="list-style-type: none"> 一般映画鑑賞会「ながらえば」 市立図書館 14:00 ペアレントトレーニング 教育支援センターやすらぎ 14:00~15:30 		<ul style="list-style-type: none"> 🌊海の日 ☑休日当番医 さくらクリニック ☎52-9511 9:00~17:00 休館日 (民俗資料館)
8 (土) 先勝	<ul style="list-style-type: none"> 市長杯グラウンドゴルフ大会 リバーサイド加茂グラウンドゴルフコース 9:00~ 子ども読書会 市立図書館 14:00 司法書士無料法律相談 (司法書士会三条支部 田辺俊樹さん、前日までに☎47-1882へ要予約) 市役所相談室1 19:00~12:00 		<ul style="list-style-type: none"> 休館日 (各コミセン、文化会館、温水プール)
9 (日) 友引	<ul style="list-style-type: none"> 市長杯ゲートボール大会 すぱーく加茂 9:00~ 定期露店市場 ☑休日当番医 鷲塚内科医院 ☎52-2054 9:00~17:00 		<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談 市役所別棟相談室 9:00~15:00 オレンジカフェ 機能訓練センター 10:00~11:30 定期露店市場 休館日 (BBC)
10 (月) 先負	<ul style="list-style-type: none"> 農地相談 農業委員会事務局 9:00 休館日 (市立図書館、民俗資料館、各コミセン) 		<ul style="list-style-type: none"> 行政相談 市役所相談室1 9:00~11:30 心配ごと相談 市役所別棟相談室 9:00~15:00 おはなしトレインのおはなし会 市立図書館 10:30 休館日 (BBC、美人の湯)
11 (火) 仏滅	<ul style="list-style-type: none"> 補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 休館日 (文化会館、温水プール) 		
12 (水) 大安			

保健・衛生事業の日程は、健康カレンダーをご覧ください。