


広報 加茂

5
NO.815
2024

2024 二十歳を祝う会
加茂文化会館 5月3日
(詳細は 2、3 ページ)



アプリ「かも防災・行政ナビ」など
をとおして、緊急性・即時性の高い
情報の発信を強化していきます。
広報かもはいつでもどこでもアプリ
からご覧いただけます。

◆主な内容

- 二十歳を祝う会……………②③
- 防災士の資格 とってみませんか?……………④
- 4人目の地域おこし協力隊……………⑤
- 歯の健康……………⑥⑦
- ニュースピックス……………⑧
- お知らせ……………⑨⑬
- 消費生活情報……………⑭
- 県立加茂病院コラム 加茂養生訓 2……………⑮
- 暮らしのカレンダー……………⑯

20歳おめでとう!

二十歳を祝う会



加茂市教育長 山川 雅巳



加茂市議会議長 白川 克広



加茂市長 藤田 明美



二十歳の誓いを述べる難波若菜さん



「二十歳の誓い」(要約)

二十歳代表、難波若菜です。
私たちは、成人としてこれから社会に貢献していくことになりませんが、同時に自分自身にも責任を持つことが求められます。
私は、自分が置かれた環境に対して感謝の気持ちを常に持ち続け、その感謝の気持ちを行動で示していきたいと思います。
また、辛いことや投げ出してしまいたいことがあっても、加茂での生活や仲間たちのことを思い出し、前向きに歩いていくことを誓います。
最後に「二十歳の誓い」を宣言し、私たち一人一人が自分の行動に責任を持ち、いつかこの町に沢山の感謝の気持ちを返していきたいように精進していきたいです。



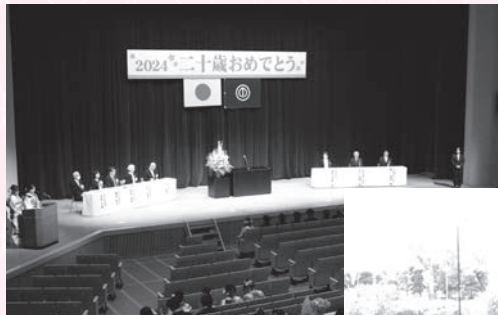
実行委員会の皆さん



『2024二十歳を祝う会』

令和6年5月3日（金・祝）に加茂文化会館大ホールにおいて「2024二十歳を祝う会」が開催され、新たに二十歳になられた175名が出席されました。久しぶりの再会に、あちこちで歓声が上がリ、青空の下、記念撮影をされる様子が見られました。

二十歳になられた皆さまの未来が、笑顔であふれますように!!





防災士の資格をとって

地域で活躍してみませんか

受講費用等は市が負担します。

防災士は、所属する区や地域において、地域防災についてのアドバイスやサポートなどをします。

区や地域での防災活動に関心のある方、防災について学んでみたい方などの受講をお待ちしています。また、防災活動には女性の視点も必要ですので、受講について積極的にご検討ください。受講者は各区長さんからの推薦となりますので、受講を希望される方は、7月31日（水）までにお住まいの区長さんにご相談ください。



《令和6年度加茂市防災士養成講座》

1. 日時・会場

令和6年11月9日（土）・10日（日）予定 加茂市役所3階会議室

2. 講座日程

防災や災害対応の専門家を講師とした研修講座を受講後、2日目の最後に防災士資格取得試験があります。また、別に消防本部で行う救急救命講習を受講します。

3. 受講資格

区長の推薦者で、防災士に登録後、区および地域での防災活動に参画していただける方。年齢制限はありません。

4. 受講者の定員

20名（区で1名まで） ※受講者が20名を超える場合は先着順。

5. 受講費用

講座受講料（教本代を含む）、資格取得試験受験料、資格認証登録料は市が負担。

ただし、防災士認証登録申請に必要な顔写真代や研修会場への交通費等は自己負担。

問い合わせ 総務課防災係（☎内線321）

加茂市 4 人目の地域おこし協力隊

すずきともや
鈴木智也さん



Q. 経歴を教えてください

東京の広告代理店で、SNSマーケティングのプランニングやディレクションを主に担当していました。

特にTikTokなどショート動画、インフルエンサーキャスティング、若年層向けPR施策が得意領域です。

Q. 地域おこし協力隊としての活動内容は何か？

加茂市観光協会ではWebやSNSを中心とした情報発信を主に担当します。(と云いつつ、様々な取り組みをしていく予定です。)

Q. 加茂市を選んだ理由、地域おこし協力隊になった理由はありますか？

地元が加茂市なので、Uターンという形になります。

今までの経験や知識が加茂市に活かせると思い、地域おこし協力隊として活動することを決めました。

Q. 最後に意気込みを教えてください

加茂市観光協会の活動を通じて、加茂市を多くの方に知ってもらいたいと考えています。よろしくお願いいたします！



加茂市観光協会 X

観光情報
発信中!!



問い合わせ 加茂市観光協会 (☎53-0234)

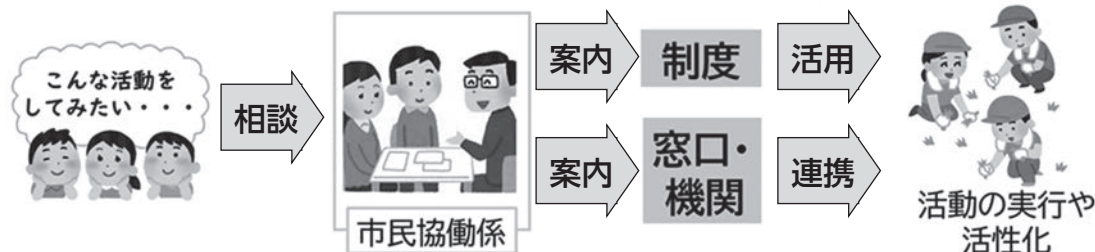
市民協働係がスタートしました！

市民協働係が誕生！

市民、団体のみなさまの自発的な活動をサポートし、各種制度や窓口へお繋ぎするため、市民協働係がスタートしました。

「こんな活動をしたいけど、なにかいい制度はないかな?」「活動にあたって聞きたいことがあるのに、どの窓口に行けばいいの?」・・・など、様々なご相談をお受けし、適切な制度や窓口をご紹介します。

～ご相談の流れ (一例)～



ご相談先

政策推進課市民協働係

電話：0256 - 52 - 0080 (内線：353、354)

メール：kikaku@city.kamo.niigata.jp

来 庁：加茂市役所 3階 政策推進課

※ご来庁される際は、事前にご連絡ください。

その他関連業務について

上記のほか、政策推進課では集落支援員や地域おこし協力隊に関する業務を行っています。詳しくは、二次元コードより市ホームページをご覧ください。



集落支援員
について



地域おこし協
力隊について



歯の健康

お口の元気はからだの元気に。『オーラルフレイル予防』
気づいてほしい。オーラルフレイル

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは、口の機能の健全な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

噛めない食品はありませんか？ 噛む力が弱いのはオーラルフレイルかも？
2つ以上該当するとオーラルフレイルです！



咬みにくい、食べこぼす、滑舌の低下などのオーラルフレイルの症状は、身体的フレイル、社会的フレイル、精神・心理/認知的フレイルなどに代表される、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる“口の衰え”であり、改善は可能です。つまり、早期にオーラルフレイルの兆候を評価して適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。これまでの介入研究の知見でも、その可能性が示されています。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当

こんな症状ありませんか？

チェックしてみましょう

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

| 項目 | 質問 | 選択肢 | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| | | 該当 | 非該当 |
| 残存歯数減少 | 自身の歯は、何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。) | 0~19本 | 20本以上 |
| 咀嚼困難感 | 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか | はい | いいえ |
| 嚥下困難感 | お茶や汁物等でむせることがありますか | はい | いいえ |
| 口腔乾燥感 | 口の渇きが気になりますか | はい | いいえ |
| 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下) | 普通の会話で、言葉をはっきりと発音できない ことがありますか | はい | いいえ |

5つの項目のうち、2つ以上に当てはまる場合は「オーラルフレイル」です

森永乳業クリニコ株式会社HPより引用

《参考資料》

早く気づいて対策を！
オーラルフレイル▶



口腔体操でオーラル
フレイル予防▶



【口の機能】

します。
オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

『食べられるお口の機能の維持』
フレイルの要因の一つでもある「栄養」は、口腔機能が大きくかわっています。

オーラルフレイルになると、食事がしにくくなり、栄養バランスの乱れや低栄養の状態へとつながります。そこから筋肉量が低下（サルコペニア）し、寝たきりになる可能性が高くなります。健康寿命を延ばすためにも「食べられるお口の機能」を維持することが大切です。

『食べられるお口の機能』

「食べる」機能に、「噛む力」や「飲み込む力」、「舌」や「唾液」といった様々な機能がかかわっています。また、お口には「話す」機能もあります。

「食べる」機能を維持するためにも、毎日のオーラルケアと定期的な歯科健診が重要となります。

【オーラルフレイルの予防】

セルフケアや定期的な歯科健診、お口の体操、食育などで予防できます。フレイルになる前の若いうちからの予防が大切です。

詳しくは、下記ホームページを参考にして下さい。

《参考資料》



新潟県福祉保健部
健康づくり支援課

あなたにピッタリな歯のみがき方を探してみよう！▶



歯とお口のことなら何でもわかる
テーマパーク8020

噛むチカラを、みんなのチカラに▶



オーラルフレイル対策の3つのポイント

オーラルフレイル対策のために

1
かかりつけ
歯科医を
持ちましょう!

2
口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう!

3
バランスのとれた
食事を
とりましょう!

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

《ご案内》

通院できない方でも、ご自宅や施設で歯の健診・治療が受けられます。詳しくは、「加茂・田上在宅歯科医療連携室」まで
☎0256-5318211

歯っぴいスマイル加茂

「健康は、歯から・食から・元氣から！」

5年後、10年後に健康な生活を送るためにお口の健康を楽しく学びましょう。

日時 6月9日(日) 午前10時～正午(受付9時30分～)

会場 中央コミュニケーションセンター大ホール(五番町)

内容・講師

① 歯科医師による講演・永井こと
も歯科医院 永井正志 先生

② 口腔機能チェック

③ 食育コーナー

定員 100名(無料・予約制)

※市民中心・市外の方も受入れ可

申込期限 5月31日(金)まで

申し込み・問い合わせ 健康福祉課健康づくり係(☎内線165)

課健康づくり係(☎内線165)

令和6年度成人・後期高齢者歯科健診（医療機関健診）の実施について

歯の喪失を防ぎ、いつまでも食事や会話の楽しみをもち続けることができるよう歯科健診を実施します。

【実施期間】 6月1日(土)～11月30日(土)

【対象】 成人：40歳・50歳・60歳・70歳の方(令和7年3月31日時点)
後期高齢者：76歳・80歳の方(令和7年4月1日時点)
※対象者には、5月下旬頃、ご案内を発送する予定です。

【医療機関】 加茂市・田上町の歯科指定医療機関。

問い合わせ先 健康福祉課健康づくり係(☎内線165)



協力 加茂市歯科医師会

NEWS TOPICS



須田地区の農業の未来を考える座談会(3/27)

3月27日(水)午後7時から、産業センターで「須田地区の農業の未来を考える座談会」を開催しました。これは、須田地区における農業の将来の在り方を考えて農地利用計画を立てる地域計画策定の協議の場になります。今回は11月と1月に引き続いて3回目の協議を行ない、全ての協議を終えました。この協議の結果は市が取りまとめて後日ホームページで公表します。

さわやかドライブ (4/11)

4月11日(木)に加茂ロータリークラブは恒例行事である1人暮らし高齢者のためのバス旅行「さわやかドライブ」を実施しました。参加者は漢学の里の記念館を見学し、水源地で桜を眺め、美人の湯で昼食後、嶽山寺住職の講演を楽しまれました。

参加者から「楽しかった。」と喜びの声を頂きました。



参加
無料

加茂の企業様向け勉強会

補助金を活用する方法

自社に合う補助金の見つけ方、申請書作成のポイントから
税制措置制度、DX・ロボティクス等最新トレンドを解説

日時：5月28日(火) 19時～20時
会場：加茂商工会議所 2F研修室 定員：5名



【お申込み・お問合せ】

えんたけ行政書士事務所

☎0256-55-6139

(10～19時/土日祝除)

公式LINE



【有料広告】

VIPシティホール 西加茂
加茂市栄町2-11
☎0256-52-4999

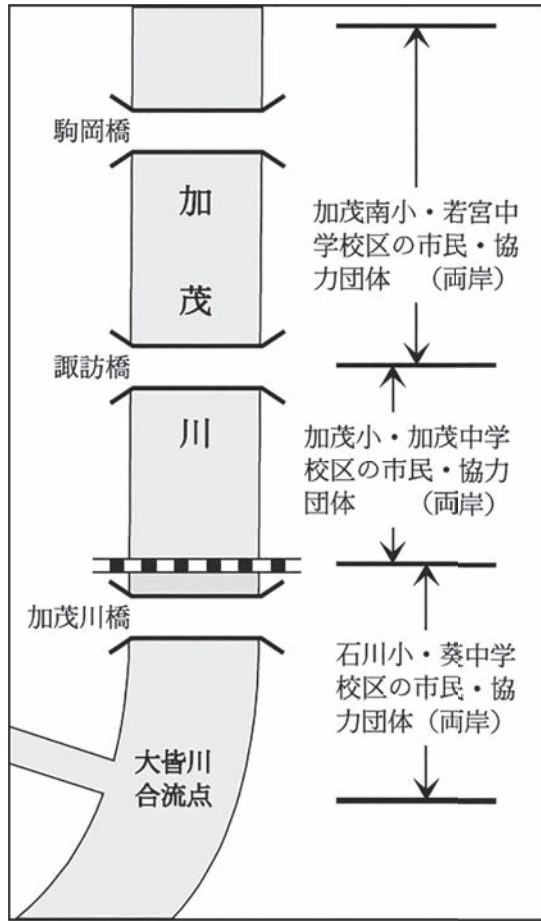
あなたの街の VIPシティホール

大切なお家族の最期のお見送りを
真心こめてお手伝いさせていただきます。

家族葬から一般葬、大型葬まで
24時間365日、葬祭ディレクターが対応いたします。

VIPシティホール 加茂
加茂市千刈2丁目309-1
☎0256-53-4999

【有料広告】



加茂川一斉清掃にご協力を

6月2日(日) 朝6時から



加茂市環境衛生協
議会では6月2日
(日) 午前6時から
7時まで加茂川一斉
清掃を実施します。(小雨決行、
延期の場合は翌週9日) 河川美化
のためにご協力をお願いします。

動力草刈り機は飛び石等の危険
がありますので、当日は使用せ
ず、前日までに使用してくださ
い。



集合 受け持ち区域へお集まり
ください。実施の合図は、午前5
時45分に花火でお知らせします。
清掃のしかた ごみ拾い、河川敷
の草刈り(動力草刈り機使用禁
止)。
燃えるごみ、草類、鉄類、ガラ
入類に分ける。集積場所はそれぞ
れの橋間に表示があります。
その他 2日、9日とも雨天の場
合は中止です。

ハートマッチにいがた臨時 サポートセンター開設

新潟県が運営する会員制の婚活マッチングシ
ステム「ハートマッチにいがた」の臨時サポートセ
ンターを開設します。本登録や閲覧を行います。

日時 6月8日(土)午前10時30分～午後4時

会場 加茂市産業センター 3階講習室

対象 会員の人、新規登録を希望する人

申し込み ハートマッチにいがたホームページか
ら事前に来所予約を行ってください。

登録料 (登録時点で)29歳以下の場合9,000
円、30歳以上の場合11,000円

その他 新規登録を希望する人は
事前にホームページで仮登録を済ま
せ、必要書類とその全てのコピーを
ご持参の上、会場までお越しくださ
い。



ホームページ

問い合わせ にいがた出会いサポートセンター
(☎025-384-4151)

問い合わせ 環境課生活環境係
(☎内線251)

家庭犬 しつけ方教室



愛犬ともに楽しく暮らせるよう
にお気軽にご参加ください。

■講義(参加費無料)

日時 6月26日(水) 午後7時
～9時

場所 三条東公民館(三条市興
野1-13-170)

定員 50人

■実技

日時 7月7日、21日、8月4
日、18日、9月8日いずれも日曜

日、午前9時～9時50分または、
午前10時～10時50分

場所 坂田動物病院アネックス
(三条市荒町2-18-13)

対象 講義を受講し、愛犬と一
緒に参加できる人

定員 10人

参加費 3千円(別途、動物愛護
協会入会金2千円が必要)

申し込み・問い合わせ 6月20日
(木)までに新潟県中央動物愛護協
会事務局(☎36-2366)へ。

ニユースポーツ体験会 参加者募集

ニユースポーツは、「だれでも、いつでも、どこでも、簡単に」気軽に楽しめるスポーツです。ルールも簡単ですので一度やってみませんか。かも健康ポイントが20ポイント貯まります。

実施種目 モルック・ポッチャ

日時 6月23日(日) 午前9時

30分～正午

会場 加茂勤労者体育センター

参加費 無料



対象 小学生以上(先着40名)
持ち物 運動靴、運動しやすい服装

募集期間 5月16日(木)～6月14日(金)

申し込み・問い合わせ 加茂勤労者体育センター内スポーツ振興課
(☎53-2206)

文化会館ガイド

☎53-0842

大ホールひとりじめ!

ステージでスタインウェイもヤマハもどちらも弾くことができるよ!

1日8枠開催。6、7月の申込受付中! 詳細は会館HPをご覧ください。

日時 6月6日(木)、22日(土)、7月6日(土)、25日(木) 午前9時～午後5時

会場 大ホール

料金

1枠50分1,000円

申し込み

文化会館 (☎53-0842) へ



加茂ラケットテニス大会 参加者募集

ラケットテニスは、年齢に関係なく、気軽に楽しめるスポーツです。

中学生以上なら、どなたでも大会に参加できます。

日時 7月7日(日) 午前9時から受付

会場 加茂勤労者体育センター

競技種目 男子、女子、男女混合

ダブルスの3種目(1人2種目まで参加可)

参加費 1人300円(保険料)

申し込み 6月26日(水)までに

加茂勤労者体育センター内スポーツ振興課 (☎53-2206) へ。



「初心者囲碁教室」 参加者募集



小学生以上の初心者が対象の「初心者囲碁教室」です。加茂市に在住か在勤の方なら、どなたでも参加できます。親子での参加も大歓迎です。(参加費無料)

日時 6月22日、29日、7月6日、13日、20日の各土曜日午前9時30分～11時30分計5回

会場 公民館 第5研修室

定員 20人(最少催行人員5人)

申し込み 5月31日(金)までに

公民館(☎52-1953)へ

※「子ども将棋くらぶ」は、11～12月に開催の予定です。広報かも10月号にて募集の記事を掲載する予定です。

加茂ふれ愛セミナー 参加者募集

講座や日帰り研修を次のとおり行います。希望日のみの参加も可能ですが、日帰り研修のみの参加はできません。

| 月日 | 内 容 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6/12(水) | 『人生会議ってなあに？』 あなたが望む生き方、今から始める人生会議。より良く生きる為に大切な人と話してみませんか。 講師：車谷容子さん（加茂・田上在宅医療推進センターコーディネーター） |
| 6/26(水) | 学校では学ばなかったお金の勉強（新NISA、貯蓄、資産運用） メリットorデメリットを知れば安心♡ 講師：斉藤愛子さん（独立系ファイナンシャルアドバイザー） |
| 7/10(水) | 日帰り研修（市のバスで行きます） ・八海山ロープウェー：越後平野を一望できる展望台へ。晴れの日には弥彦山や佐渡が見られます。 ・魚沼の里：蕎麦屋や食堂、ビールバー自由屋食後、八海山酒造の雪室見学（試飲つき） |

定員 20人
参加費 500円

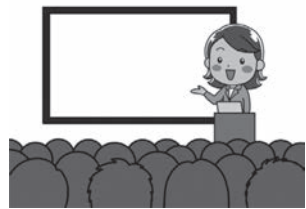
※参加費とは別に、7月10日（水）は3千円（ロープウェー代、保険代）が必要。

時間 午前10時～11時30分
※日帰り研修午前9時～午後4時30分

場 所 6月12日、26日は公民館

第1研修室。7月10日は加茂山公園駐車場集合。

申し込み 公民館（☎52-1953）



市職員・消防職員を募集 令和7年4月1日採用

令和7年4月1日採用予定の職員採用試験を、次のとおり行います。

第1次試験 ▼市職員：職務能力試験、事務適性検査、作文試験▼

消防職員：職務能力試験、消防適性検査、作文試験

試験日 7月14日（日）

会場 加茂市役所

応募方法 ▼市職員：市ホームページの専用フォームから▼消防職員：受験申込書（履歴書）を紙で提出（市ホームページから様式をダウンロードできるほか、市役所総務課等にも置いてあります。）

受付期間 6月5日（水）まで
その他 消防職員の応募受付については、郵送又は窓口持参になります。

申し込み・問い合わせ 総務課人事係（☎内線333）又は組合事務局（☎内線256）

【加茂市職員】

| 試験職種 | 採用予定人数 | 受験資格 |
|-------------------|--------|-----------------------------------------------------|
| 行政事務職 【大学卒業程度】 | 若干名 | 平成元年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。 |
| 土木技術職 【大学卒業程度】 | 若干名 | 平成元年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。 |
| 建築技術職 【大学卒業程度】 | 若干名 | 平成元年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。 |
| 消防職 【大学卒業程度】 | 若干名 | 加茂市または田上町に在住もしくは在住見込みで、平成6年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。 |



市職員専用サイト



消防職員専用サイト

七谷地区 スクールバス運転手募集

七谷地区スクールバス運行協議会ではスクールバス運転手を募集しています。

バスの運転や点検などの業務を行います。

採用人員 若干名

受験資格 昭和31年4月2日以降生まれで大型または中型自動車運転免許取得者。ただし、中型自動車運転免許は、中型車（8t）限定を除きます。

報酬 時給千416円（64歳以上は千278円）

勤務地 七谷地区

勤務時間 1日約5時間（1か月約18日間）

選考 書類選考後、面接・実技試験を行います。

採用時期 要相談

問い合わせ 市販の履歴書に必要事項を記入し、運転免許証の写しを添付し、加茂市教育委員会庶務課（☎内線441）へ。

令和6～8年度の65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料

65歳以上の方（第1号被保険者）の令和6～8年度の介護保険料基準額を、月額6,160円（年額73,920円）に変更しました。保険料は国が示す13の所得段階により決まります。個々の保険料は7月に送付される介護保険料通知書でご確認ください。

| 所得段階 | 対象者 | 基準額に 乗ずる割合 | 保険料額 (年間) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 第1段階 | ・生活保護受給者 ・老齢福祉年金受給者で、本人を含め世帯全員が市民税非課税 ・本人を含め世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が年間80万円以下 | 0.285 | 21,060円 |
| 第2段階 | 本人を含め世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が年間80万円超120万円以下 | 0.485 | 35,850円 |
| 第3段階 | 本人を含め世帯全員が市民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が年間120万円超 | 0.685 | 50,630円 |
| 第4段階 | 世帯員に市民税課税者がいるが、本人が市民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が年間80万円以下 | 0.9 | 66,520円 |
| 第5段階 | 世帯員に市民税課税者がいるが、本人が市民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が年間80万円超 | 1 | 【基準額】 73,920円 |
| 第6段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が120万円未満 | 1.2 | 88,700円 |
| 第7段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が120万円以上210万円未満 | 1.3 | 96,090円 |
| 第8段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満 | 1.5 | 110,880円 |
| 第9段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が320万円以上420万円未満 | 1.7 | 125,660円 |
| 第10段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が420万円以上520万円未満 | 1.9 | 140,440円 |
| 第11段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が520万円以上620万円未満 | 2.1 | 155,230円 |
| 第12段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が620万円以上720万円未満 | 2.3 | 170,010円 |
| 第13段階 | 本人に市民税が課税され、本人の合計所得金額が720万円以上 | 2.4 | 177,400円 |

※合計所得金額＝地方税法上の合計所得金額－土地建物の譲渡所得特別控除額－公的年金等に係る雑所得（第1～5段階の被保険者のみ）

問い合わせ 制度について…長寿あんしん課介護保険係（☎内線 193）
保険料の賦課について…税務課民税係（☎内線 122）

補聴器購入費助成

対象 身体障害者手帳（聴覚障害用）の交付対象以外で18歳以上のうち、次のすべてに該当する人。
 ①どちらか一方の耳の聴力が40デシベル以上の人。

②医師に補聴器の装着が特に必要と判断された人。

助成額 ▼市民税課税世帯 購入費の半額（上限2万5千円）

▼生活保護・市民税非課税世帯 購入費の全額（上限5万円）

問い合わせ 長寿あんしん課地域包括支援係（☎内線194）

**特定計量器
（取引・証明用はかり）
事前調査にご協力を**

売買などの取引や業務の証明行為に使用される特定計量器については、2年に一回定期検査を受けなければなりません。
 そこで、7月の定期検査の対象者把握のための事前調査を行います。前回（令和4年）定期検査を受けた方には、6月上旬に調査員

**旧生田屋の現状と
今後の取扱い方針の説明会**

市では旧生田屋の今後の取扱い方針を検討するため、現状把握と歴史的価値の調査を実施しました。その結果と市の考え方について説明します。参加申し込みは不要です。

日時 6月16日(日)午後2時～4時（開場1時30分）

会場 中央コミュニティーセンター大ホール（五番町1-1）

問い合わせ 加茂市教育委員会 社会教育課 社会教育係（☎内線460）



が伺いますので、ご協力をお願いします。

また、定期検査を受けていない計量器を使用して商売をしている方は、検査を受けなければなりませんので、商工観光課までご連絡ください。

例 「検査の対象となる特定計量器の

＊商店・露店・行商等で商品の計り売り用

＊病院・薬局等で使用している調剤用

＊病院・医院・保健所・学校・幼稚園・保育園等で使用している健康診断、身体検査用（体重計）

＊運送業者等が貨物運賃の算出などに使用（宅配取次店も含む）

＊工場・事業所などの原材料の購入・製品の販売・出荷のために使用

問い合わせ 商工観光課（☎内線132）



休日当番医 9:00～17:00

| 月日 | 休日当番医 | ☎ |
|---------|---------------|---------|
| 5/19(日) | 小池内科消化器科クリニック | 53-3355 |
| 26(日) | 吉田内科医院 | 57-7511 |
| 6/ 2(日) | わたなべ医院 | 53-3850 |
| 9(日) | にのみや内科クリニック | 57-0770 |
| 16(日) | 鷺塚内科医院 | 52-2054 |
| 23(日) | 中村医院 | 52-0095 |

**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133）にお問い合わせください。



ホームページ

加茂市命綱固定アンカー設置補助金

住宅の雪下ろし時の転落事故を防ぎ、居住者の命を守るため、住宅の屋根等に命綱固定アンカーを設置する工事（11月末までに完了するものに限ります）に要する経費に対し、補助金を交付します。先着順に受付し、予算に達した時点で受付終了となります。

補助要件 ▼補助対象住宅

- ① 加茂市内に所在している住宅
- ② 補助対象者が自ら居住しており、屋根の雪下ろし作業により管理をしている住宅（自ら所有していない住宅の場合、所有者の同意が得られていること）
- ③ 二戸建て住宅（併用住宅の場合は延べ面積の2分の1以上が住宅部分となっているもの）

▼補助対象経費 住宅の屋根等に命綱固定アンカーを設置する工事に要する費用

補助金額 補助対象経費の2分の1（上限額10万円）

対象地域 加茂市全域
申し込み 申請に必要な書類を建

設課建築係の窓口提出してください。

※申請書類は窓口のほか、加茂市ホームページよりダウンロード可能です。「加茂市命綱固定アンカー設置補助金交付要綱」もご覧いただけます。

問い合わせ 建設課建築係（☎内線20、21）



令和6年度市単独電気柵購入費の補助

有害鳥獣による農作物被害を防止するための電気柵等の購入費を補助します。希望する方は、電気柵を購入する前に申請してください。購入後の申請はできません。予算に達し次第、受付は終了します。

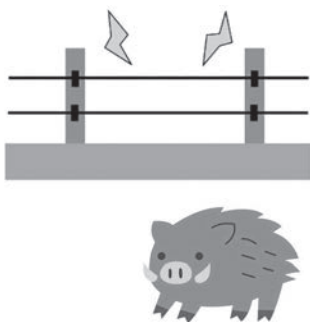
対象 市内に住所を有する人で市内の耕作地に電気柵を設置する

人、設置する電気柵等を適切に管理できる人、露地栽培（家庭菜園を含む）で野菜及び果樹を生産する人、市税等に滞納がない人
※借地の場合、土地所有者の同意が必要です。

申請期間 8月30日（金）まで
対象経費 令和6年9月30日まで購入・設置する電気柵等の購入費（設置に使用する工具、防草シート、設置委託費等は対象外）
補助率 2分の1以内（上限1戸当たり5万円）

提出書類 ①申請書および事前着手届（加茂市ホームページからダウンロードできます）
②住宅地図等、電気柵等の設置する場所がわかるもの及び写真
③電気柵等の見積書
④電気柵等の規格等がわかる資料
⑤事業者においては、償却資産申告書の写し

問い合わせ 農林課（☎内線413）



農業の未来を考える座談会

地域計画策定に係る協議の場

農業従事者の高齢化や担い手不足が心配される中、10年後に誰がどのように農地を使って農業を進めていくのか、各地区で農業関係者が集まり、みんなで考える座談会です。今回は加茂地区と七谷地区のご案内です。

該当地区で耕作している農業者、耕作したい農業者が対象です。複数の地区で耕作している場合は、複数の座談会にご出席ください。

| 地区 | 期日 | 時間 | 会場 | 内容 |
|----|----------|------------|-----------|------------------|
| 加茂 | 6月5日（水） | 午後7時～8時30分 | 産業センターホール | 地域計画策定に係る協議（第3回） |
| 七谷 | 6月12日（水） | 午後7時～8時30分 | 美人の湯 大広間 | |

問い合わせ 農林課農政係（☎内線412）



交通規制にご協力を



■青海神社春季祭礼

5月20日(月)、21日(火)は、祭礼露店出店のため交通規制があります。

規制区間 ▼大通りの穀町〜上町間(出店数により短縮する場合あり)

▼穀町交差点〜加茂山公園間

▼旧第四銀行・旧北越

銀行間の市道

規制時間

各日とも正午〜午後10時(宮大門交差点〜加茂山公園間は20日正午〜21日午後10時)。



また、21日(火)午後1時30分〜5時は御神幸行列の通過中、その間の通行ができません。

■長瀬神社春季祭礼

6月14日(金)、15日(土)は祭礼露店出店のため、五番町と新町の大通りは正午から午後10時まで交通規制となります。皆様のご協力をお願いします。

※御神幸はありません。

問い合わせ 商工観光課観光係(☎内線135)

児童手当

6月期を支給

6月7日(金)に児童手当6月期分(2〜5月分)を指定の口座に振り込みます。

3月以降に認定された方は認定月から5月分までの支給になります。

問い合わせ こども未来課こども未来係(☎内線151)



令和6年度信濃川下流総合水防演習

総合水防演習では、水消防団及び防災関係機関が連携して、洪水等に備えた実践的な訓練を行います。入場無料、見学は自由です。

日時 5月26日(日)午前9時〜11時30分

場所 三条市上須頃167番地1(三条防災ステーション河川敷)

内容 水防工法訓練、避難訓練及び避難所設営訓練、人命救助及び負傷者搬送訓練など。その他、体験型イベントもあり。

問い合わせ 国土交通省北陸地方整備局信濃川下流河川事務所流域治水課(☎025-266-7134)



河川愛護モニター募集

河川に関する情報や地域の声を十分に把握するため、気が付いた点等を報告していただく河川愛護モニターを募集します。

対象 信濃川の近隣にお住いの20歳以上の人

活動範囲 信濃川(本川橋(大河津洗堰の下流)より下流)

任期 令和6年7月1日(月)より1年間

募集人数 全体で4名程度

報酬 月額4千500円

応募方法 指定の応募用紙により、郵送または電子メールにてご応募ください。応募要項及び応募用紙は、ホームページからダウンロードするか、電話・はがきでもご請求いただけます。

申し込み・問い合わせ 5月30日(木)までに信濃川下流河川事務所 占用調整課(☎025-266-7135)へ。(〒951-815

3 新潟市中央区文京町14-13、

☐shinaga-senchou
u@hrr.mlit.go.jp)



献血にご協力ください



献血は病气やけがで輸血を必要としている患者さんに、健康な人が血液を無償で提供することです。

長期保存できない血液を1年通じて安定供給するため、400ml献血を行います。献血にご協力いただ

いた方には、後日、医療用検査と同等の方法により測定した検査結果が提供されるため、ご自身の健康チェックにもなります。

なお、献血カードをお持ちの方は、ご持参ください。

日時 6月14日(金) 午前9時～11時30分

会場 市役所1階市民ロビー

問い合わせ 健康福祉課健康づくり係 (☎内線162)

気軽に情報交換 「あさひカフェ」

認知症の人やそのご家族、地域の人など誰もが参加できる二つ目のオレンジカフェ（認知症カフェ）を増設し開催します。事前申し込み不要で、参加料無料です。お気軽にご参加ください。

日時 6月3日(月) 午前9時30分～11時

会場 中央コミュニティセン

ター2階多目的ホール(五番町) 問い合わせ 加茂市地域包括支援センターあさひ (☎47-4666)

※7月以降のあさひカフェの開催日程につきましては、広報かも、暮らしのカレンダーに随時掲載します。



令和6年度自動車税（種別割）は納期限までに必ず納めましょう

自動車税（種別割）の納期限は5月31日（金）です。

金融機関窓口やコンビニエンスストアのほか、地域振興局県税部の窓口で納税できます。また、「地方税お支払サイト」のホームページからペイアプリやクレジットカード、インターネットバンキング等を利用した納税も可能です。

対応可能な金融機関や納める方法については、新潟県ホームページの「納める方法」をご確認ください。

※QRコードからも「納める方法」へアクセスできます。

問い合わせ 新潟地域振興局県税部 三条収税課 (☎36-2212)



ホームページ

特設人権相談所開設

三条市人権擁護委員協議会が差別やいじめ、誹謗中傷など人権にかかる困りごとについて無料で相談を受ける特設人権相談所を開設します（予約不要、秘密厳守）。

日時 6月4日(火) 午前10時～午後3時

会場 公民館第2研修室

問い合わせ 市民課 (☎内線111)

お詫びと訂正

広報かも No.814 令和6年4月15日号の28ページ「受けましょう」が「ん検診」の中で、県立加茂病院での子宮頸がん検診について、検診期間（時間）に誤りがありました。

正 火・木曜日の11時から
誤 火・水・木・金曜日の午後のみ

お詫びして訂正します。

その警告画面は偽物！

サポート詐欺に注意

事例

パソコン使用中に「ウイルスに侵された」と警告画面が出て動かなくなりました。大手ソフトウェア会社のマークとともに電話番号が表示されたので信用し、電話すると「遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要」と言われた。

その契約にはコンビニで電子マネーを購入し番号の入力が必要とのこと、5万円分購入し入力した。



ひとつと助言



- 突然警告画面や警告音が出たら、慌てず、まずは偽物ではないかと疑いましょう。表示された電話番号には絶対に連絡をしないでください。
- 警告画面の消去法などの技術的な相談は、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)の相談窓口にご相談ください。

【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

～または下記相談窓口まで～

加茂市商工観光課消費生活相談窓口 ☎0256-52-0134 (相談専用)
新潟県消費生活センター ☎025-285-4196 (相談専用)

加茂養生訓 2 - 飲食をよき程にして過ぎず -

(健康寿命を延ばす食生活 その1)



加茂病院 富所 隆

今回は平均寿命と健康寿命について説明し、健康寿命を延ばし、高齢者が輝ける社会を作ることがこれからの日本に大切なことなどと話しました。

さて、これから数回に分けて健康寿命を延ばす工夫って具体的にどんな生活なのかについてお話しします。

健康寿命に大切なのは、①食事、②運動、③コミュニケーションの三つです。

始めに食事について述べます。

戦後の食糧難時代を乗り越えた日本ではそれまで圧倒的に高かった穀類（米や小麦など）でのエネルギー摂取から肉や乳製品からのエネルギー摂取が主体になってきました。いわゆる食生活の欧米化ですね。脂肪やたんぱく質の摂取が増えた結果、日本人の体格はとてよくなってきました。学校給食法が制定されたのが1954年でしたが1979年には全国小学校の99.4%で脱脂粉乳をはじめとする給食が行われています。給食のおかげで子どもたちの身長は伸び、体重も増え体格が改善されてきました。一方、この給食が現代の日本人の食生活を変化させたと考えられています。肉や乳製品を食べる機会が多くなり、動物性の脂肪の摂取が増えてきました。飽食の時代と言われますが、体格改善を通り越して、肥満とそれに起因する高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病と呼ばれる疾患が増えてきました。腹八分目という諺（ことわざ）がありますが、300年前に書かれた貝原益軒の『養生訓』でも繰り返し、“腹いっぱい”は止めるようにと記されています。

私たちは生きるために毎日食事をします。食事をすると脳からドーパミンという幸せホルモンが分泌されます。ストレスがたまった時にチョコレートなどの甘いお菓子を食べてしまうことなどはその表れですね。一方、食欲を抑えるレプチンという満腹ホルモンが私たちの脂肪細胞の中にあり、脳を制御して食べすぎを抑えてくれています。ですが食べ過ぎが常態化してしまった人には、このレプチンが効きにくくなっています。過食の特徴は「早食い」と「コントロール障害」です。レプチンの力を復活させるためにゆっくり食べる事、我慢することをしばらく続けてみてください。腹八分目がさほどつらくなくなってくるはずですよ。

次回は、おすすめの食べ物についてお話しします。

問い合わせ 県立加茂病院総務課 (☎52-0701)



木幡史子様と南相馬市の有志の皆さま

▼加茂市へ
木幡 史子様から
八重桜（舞姫）の苗木

ありがとう

15本

| | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月 20 (月) 仏滅 | ・休館日(公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘) ・BBC 15:00~21:00 | 6月 1 (土) 仏滅 | ・NST『スマイルスタジアム』公開収録 冬鳥越スキーガーデン 11:00から ・一般映画観賞会「ゆずりは」市立図書館 14:00から ・休館日(民俗資料館、北コミセン) | 11 (火) 仏滅 | ・休館日(市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、温水プール、かも川荘、ゆきつばき荘、美人の湯) |
| 21 (火) 大安 | ・補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 ・休館日(市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、温水プール、かも川荘、ゆきつばき荘) ・BBC 12:00~17:00 | 2 (日) 大安 | ・加茂川一斉清掃 6:00から ☎ 休日当番医 わたなべ医院 (☎53-3850) 9:00~17:00 ・休館日(民俗資料館) | 12 (水) 大安 | ・行政相談 市役所相談室 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 10:30~11:30 ・七谷地区の農業の未来を考える座談会 美人の湯 19:00~20:30 ・休館日(BBC、美人の湯) |
| 22 (水) 赤口 | ・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 ・休館日(美人の湯、BBC、メリア3階) | 3 (月) 赤口 | ・あさひカフェ 中央コミセン 9:30~11:00 ・休館日(公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘) | 13 (木) 赤口 | ・けんこう栄養相談会(前日までに健康福祉課健康づくり係☎内線165へ要予約) ゆきつばき荘 9:00~12:00 ・読もう語ろうイギリス文学 市立図書館 10:00から ・法律相談 市役所別棟相談室 13:00~16:00 ・女性のための総合相談(事前に総務課男女共同参画係☎323へ要予約) 市役所3階図書室 13:00~16:00 ・休館日(BBC、中央コミセン、美人の湯) |
| 23 (木) 先勝 | ・読もう語ろうイギリス文学 市立図書館 10:00から ・休館日(BBC、中央コミセン) | 4 (火) 先勝 | ・補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 ・定期露店市場 ・休館日(市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、温水プール、かも川荘、ゆきつばき荘) | 14 (金) 先勝 | ・献血 市役所1階市民ロビー 9:00~11:30 ・定期露店市場 ・休館日(公民館・市民体育館、上条コミセン、ゆきつばき荘、かも川荘、美人の湯) |
| 24 (金) 友引 | ・古典文学の集い・万葉集 市立図書館 10:00から ・定期露店市場 ・休館日(公民館・市民体育館、上条コミセン、ゆきつばき荘、かも川荘) | 5 (水) 友引 | ・心配ごと相談 市役所別棟相談室 9:00~15:00 ・加茂地区の農業の未来を考える座談会 産業センター 19:00~20:30 ・休館日(BBC、メリア3階) | 15 (土) 友引 | ・ワクワドキドキお話のへや 市立図書館 10:00から ・休館日(民俗資料館、北コミセン) |
| 25 (土) 先負 | ・一般映画観賞会「モリのいる場所」 市立図書館 14:00から ・休館日(北コミセン) | 6 (木) 大安 | ・休館日(BBC、中央コミセン) | 16 (日) 先負 | ・旧生田屋の現状と今後の取扱い方針の説明会 中央コミセン 14:00~16:00 ☎ 休日当番医 鷲塚内科医院 (☎52-2054) 9:00~17:00 ・休館日(民俗資料館) |
| 26 (日) 仏滅 | ☎ 休日当番医 吉田内科医院 (☎57-7511) 9:00~17:00 | 7 (金) 赤口 | ・農地相談 農業委員会事務局 9:00から ・一般映画観賞会「ゆずりは」 市立図書館 14:00から ・休館日(公民館・市民体育館、上条コミセン、ゆきつばき荘、かも川荘) | 17 (月) 仏滅 | ・休館日(公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘) |
| 27 (月) 大安 | ・休館日(公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘) | 8 (土) 先勝 | ・司法書士無料法律相談(県司法書士会三条支部高橋さん、前日までに☎47-1882へ要予約) 市役所相談室1 9:00~12:00 ・子ども読書会 市立図書館 14:00から ・休館日(北コミセン) | 18 (火) 大安 | ・補聴器相談 市役所相談室4 11:00~12:00 ・休館日(市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、温水プール、かも川荘、ゆきつばき荘) |
| 28 (火) 赤口 | ・休館日(市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、温水プール、かも川荘、ゆきつばき荘) | 9 (日) 友引 | ・加茂生活学校開講式 公民館 13:30から ・定期露店市場 ☎ 休日当番医 にのみや内科クリニック (☎57-0770) 9:00~17:00 ・休館日(BBC) | 19 (水) 赤口 | ・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 9:30~11:30 ・定期露店市場 ・休館日(BBC、メリア3階) |
| 29 (水) 先勝 | ・心配ごと相談 市役所別棟相談室 9:00~15:00 ・休館日(BBC) ・定期露店市場 | 10 (月) 先負 | ・休館日(公民館・市民体育館、市立図書館、民俗資料館、中央コミセン除く各コミセン、かも川荘、ゆきつばき荘、美人の湯) ・BBC 12:00~17:00 | | |
| 30 (木) 友引 | ・休館日(BBC、中央コミセン) | | | | |
| 31 (金) 先負 | ・休館日(公民館・市民体育館、上条コミセン、ゆきつばき荘、かも川荘) | | | | |

保健・衛生事業の日程は、健康カレンダーをご覧ください。

市民憲章 第1条(環境)

豊かな自然を大切にし 住みよいまちをつくりま

今月の納税 軽自動車税(種別割)…全期 口座振替日 5月31日(金)



NST 新潟総合テレビ 『スマイルスタジアム』 公開収録

6月1日(土)10:00～15:00

園芸王子でお馴染みの三上真史さんが冬鳥越スキーガーデンに撮影に來ます。ご家族・ご友人など皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください♪



ホームページ

問い合わせ 環境課
(☎内線 251、252)

○公開収録 (11:00～(予定))

三上さんが作成したデザインをもとに、七谷地区の皆さんと一緒に旧花時計の円形花壇に植栽をします。

※当日は、観覧のみ可能です。



○ボランティア募集

公開収録で植え付けた花壇の手入れにご協力いただける方を募集します。皆さんの力で素敵な花壇を完成させましょう。

○モハの汽笛を鳴らそう

県内最古の木造列車モハ1をはじめとした車両の汽笛を鳴らす体験ができます。モハ 61 の車内では、駄菓子の販売があります。

新潟県内で活躍する鉄道ライター

GATA_TETSU さん

も來ます!



○出店ブース

市内のお店が冬鳥越に特別出店。

ピクニックもかねていかが?

出店一覧※5/1 現在

ラーメン亭大國 (ラーメン) / cafe LITH (スパイスカレー、ポップコーン、ドリンク) / CHINAMI (牛すじ焼きそば、タコライス、ドリンク) / 涌井金太郎商店 (和菓子、笹だんご、どら焼き) / 多間 (カレー唐揚げ、もつ煮、かき氷) / 七谷さとやまふぁーむ (野菜、雑貨) / 山荘メダカ (メダカすくい、ハンドメイド) / 七谷山荘 (ストラックアウト)



新潟県加茂市幸町2丁目3番5号
〒959-1392
☎ 0256-52-0080
FAX 0256-53-2729

ホームページ
https://www.city.kamo.niigata.jp
e-メール
kamo@city.kamo.niigata.jp

●編集・発行 加茂市役所総務課秘書広報係
●印刷 株式会社小野塚印刷所

ここに

広告掲載

できます!

全戸配布の広報紙なので、市域全体へ周知できます。

料金表や申込などの詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



総務課秘書広報係 (☎内線 330)



NCT とセットなら

スマホ利用料もおトクになります!

※スマホ利用料割引の適用には、インターネット・電話などの契約が必要となります。他にも、各種条件がございます。



インターネット・ケーブルテレビ・電話

エヌ・シー・ティ 0120-080-009

電話受付時間 9:30～17:30 (ドコモ光タイプCに関しては10:00～19:00)
※上記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は時間外受付に転送されます。

【有料広告】



人口のうごき 5月1日現在 世帯 10,101 (+3) 人口 24,350 (-41)

男 11,887 (-14) 女 12,463 (-27) ()内は前月比

(4月異動分) 出生3 (男2 女1) 死亡40 (男 15 女 25) 転出54 転入50



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。

