



歯みがきで丈夫な体の基礎づくり

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

今年の標語は「歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり」。この週間は、歯と口の健康が体の健康に大切であることを多くの人に知っていただき、歯や口の健康に良い習慣の定着を図ることを

目的としています。歯を失う原因のほとんどはむし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっており、全身の健康に悪影響を及ぼすといわれています。歯や口の健康を保つことは、体全体の健康を守ることにもつながります。

くびきの創信

「創信」とは地域の皆さんと新しい上越を創(つく)り、情報を発信していくという意味の造語です。

新潟県上越地域振興局
上越市本城町5-6
TEL025-526-9326
FAX025-524-5914
E-mail
ngt111910@pref.niigata.lg.jp
URL
http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu/

県(上越地域振興局)からのお知らせ

毎週火曜日掲載



青田川クリーンアップ活動の参加者募集!

「青田川を愛する会」の主催により、今年で33回目となる青田川クリーンアップ活動を行います。

身近な青田川をより一層きれいな川にするため、皆様のご協力をお願いします。

参加の申し込みは不要です。当日集合場所へお集まりください。

【日時】6月12日(木)午後1時30分~午後3時30分(小雨決行、ただし大雨の場合は中止)

【集合場所】①南本町一 伊勢橋 ②東本町二 往下橋

【行程】①または②の集合場所から、大町お馬出し公園まで歩きながらゴミ拾いを行います。

【服装】ゴミ拾いのできる服装(長靴をご用意ください)。(ゴミ袋、軍手は主催者で用意します。)

【問い合わせ先】地域整備部計画調整課(電話025・526・9516)



過去の活動状況

看護大いきいきサロンにご参加を

県立看護大学では、健康に関心のある方が気軽に集える市民講座「看護大いきいきサロン」を実施します。

本年度第2回目の講座は、新潟県立中央病院 整形外科部長 菊地廉先生を講師に迎え、「腰痛と上手につきあう」をテーマに開催いたします。

お話しいただきます。以下、講師より皆さまへ。

腰痛でお困りの方は多いのではないのでしょうか? 腰痛は、国民生活基礎調査において最も訴えの多い症状であり、高血圧の次に通院している患者さんが多い疾患です。本講座で腰痛を治すことのできる方法を学びたい方はぜひご参加ください。

【日時】6月19日(木)午後6時30分~午後7時30分

【会場】県立看護大学 第1・2ホール

【参加費】無料

【申し込み】必要

【定員】なし

当日、発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

【対象者】求職者

看護大いきいきサロンにご参加を

さきせんが、腰痛カイロドライヤーが今まで経験したことに基づいて、腰痛の原因や対処方法、どのようなときに病院を受診した方がよいのかについてお話しさせていただきます。

腰痛について、皆さまと一緒に考え、困ったときの一助になればと思います。

皆さま、どうぞお気軽にご参加ください。

【日時】6月19日(木)午後6時30分~午後7時30分

【会場】県立看護大学 第1・2ホール

【参加費】無料

【申し込み】必要

【定員】なし

当日、発熱や体調不良の方はご来場をお控えください。

【対象者】求職者

「歯ブラシを軽い力で小さく動かしている」「磨き残しのないよう、奥歯から順番に決めて磨いている」「フッ素入り歯みがき剤を使っている」「デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている」

磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。

また、バランスの取れた規則正しい食事も重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることは歯垢をつくりやすくします。

▼かかりつけ歯科医をもちましよう

痛みや腫れなどの自覚症状が出たときに受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックを受け、必要に応じてセルフケアの指導や歯のクリーニングを受けましょう。

【問い合わせ先】健康福祉環境部(上越保健所) 医薬予防課(電話025・524・6134)

衛生士によるチェックを受け、必要に応じてセルフケアの指導や歯のクリーニングを受けましょう。

【問い合わせ先】県立看護大学看護研究交流センター(電話・ファクス025・526・2802)

【受講料】無料(ただし、教材費・資格検定料などは自己負担)

【申し込み先】居住地を管轄するハローワーク

【選考方法】コースによって異なります。詳しくは左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】県立上越テクノスクール 訓練課(電話025・545・2190)(ホームページ)

会場	コース名	目標資格	期間	定員	募集期限	選考日	入校日
上越市	Webクリエイター科2	・Webクリエイター能力認定試験(エキスパート)	3カ月	15名	R7.7.1	R7.7.11	R7.8.1
糸魚川市	PCスキル基礎科 糸魚川(中高年齢者向けコース)《託児サービス利用可》	・コンピュータサービス技能評価試験ワープロ3級 ・コンピュータサービス技能評価試験表計算3級	3カ月	15名	R7.7.1	R7.7.11	R7.8.6
上越市	DS介護員養成科 上越2	・介護職員初任者研修課程 ・普通救命講習 ・認知症サポーター	3カ月	15名	R7.7.15	R7.7.25	R7.8.21
上越市	溶接科2期《託児サービス利用可》	・JIS溶接技能評価試験(SN-2F) ・ガス溶接技能講習 ・特別教育(アーク溶接、産業用ロボット教示、自由研削砥石等)	6カ月	5名	R7.7.22	R7.7.28	R7.8.21
上越市	電気設備工事コース1期《託児サービス利用可》	・第二種電気工事士 ・低圧電気取扱特別教育 ・高所作業車運転技能講習 ・フルハーネス型墜落制止用器具の作業業務	6カ月	15名	R7.7.28	R7.8.1	R7.8.26

※訓練計画については、中止または変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【問い合わせ先】県立看護大学看護研究交流センター(電話・ファクス025・526・2802)

求職者対象

公共職業訓練 受講生を募集

ハロートレーニング

【受講料】無料(ただし、教材費・資格検定料などは自己負担)

【申し込み先】居住地を管轄するハローワーク

【選考方法】コースによって異なります。詳しくは左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】県立上越テクノスクール 訓練課(電話025・545・2190)(ホームページ)

