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

11月は「にいがた健口文化推進月間」です



この月間は、県民一人ひとりが歯やお口の健康に関する正しい知識を持ち、毎日の歯・口腔の管理や定期的な歯科健診を習慣として続けてもらうことを目的としています。

心と身体の健康を保ち、豊かな毎日を送るためにはよく噛んで美味しく食事ができることが大切です。そして、それらを支えるものは「お口の健康」です。

お口が健康であるとよいことがたくさんあり、健康で長生きすることがわかっています。

みなさんも身近なことから始めてみませんか？

▼いつもの歯みがきにプラスワン！

□鏡を見ながら歯をみがく
□奥まで磨きやすいため、毛先の小さい歯ブラシを使う
□歯みがきの最後に奥歯の内側を10回ずつみがく
□デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の隙間もきれいにする

▼いつもの食事にプラスワン！ゆっくり、よく噛んで食べるために

□一口食べたら箸を置く
□食べ物を飲み込んでから次のものを口に入れる
□食材は少し大きめに切る（サラダのキュウリやにんじんは千切りよりもスティックにする）
□一口の量を小さくする（小さいスプーンを使う）

▼さらにプラスワン！かかりつけ歯科医をもちましょう

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）

起業化センター入居者募集

【入居条件】創業及び技術に関する研究開発を行う個人・グループ・法人（入居審査あり）
【所在地】上越市大字藤野新田349－2
【使用料】月5万9800円（駐車場無料）**【面積】**52㎡
【使用期間】3年以内（1回更新可能）
【問】工業技術総合研究所上越技術支援センター
025－544－6823

令和9年度デジタルカリキュラム拡充！
オープンキャンパスにご参加を
県立上越テクノスクール

県立上越テクノスクールでは、オープンキャンパスを実施します。

【日時】▼11月14日（土）午後1時30分～午後3時30分▼12月12日（土）午後1時30分～午後3時30分
【会場】県立上越テクノスクール（上越市藤野新田333－2）

【内容】専門的なスキルを活かした就職を目指す職業訓練について、その内容や取得資格などの説明および施設の見学などを行います。

【対象科】
・自動車整備科
・スマートFA技術科
・木造建築科
・溶接科
・電気設備工事コース

【対象者】スキルを身につけ、安心して地元企業に就職したい方（高校生、中学生とその保護者、および求職者）

【申込方法】前日までにホームページ又はお電話にてお申し込みください。

【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）

働く前のお仕事体験

ハロートレーニング
急がば学べ

県立上越テクノスクールでは、未体験の仕事に興味のある方、就職先や進路に迷っている方を対象に、仕事が体験できる「ワークトライアル」を実施します。会場はすべて上越テクノスクールです。汚れてもよい服装でご参加ください。

◇

【実施コース】機械加工エンジニアや制御系エンジニア、自動車整備士、建築大工や建築士、電気工事士や設備エンジニア、ロボット溶接オペレーターや溶接技術者などの仕事に関する作業を体験できます。

【実施日】
10月22日（木）
10月23日（金）

【時間】午前の部は午前10時～正午、午後の部は午後1時30分～午後3時30分

【参加費】無料

【対象者】仕事体験に興味のある方、就職先や進路に迷っている方

【定員】各コース2人から5人

【申込期限】10月16日（金）午後4時まで

※各コースの実施日程や内容など詳しくはホームページをご確認ください。

【申し込み・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）

在職者訓練の受講者を募集

県立上越テクノスクールでは、在職者の方などを対象に次の訓練を実施します。会場は県立上越テクノスクールです。

▼Jw－cad電気設備図作成

【内容】Jw－cadの基本設定、基本操作に始まり、回路名盤、盤図、電灯コンセント設備図などの作図方法を習得するコースです。初心者の方を含め、CADで電気設備図面のかき方を学びたい方が対象です。

【実施日】12月10日（木）・11日（金）

【時間】午前9時～午後4時

【受講料】5700円

【定員】先着12名

【募集期間】10月19日（月）正午～11月18日（水）正午

コースの内容など詳しくは当校ホームページをご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】県立上越テクノスクール（電話025・545・2190）