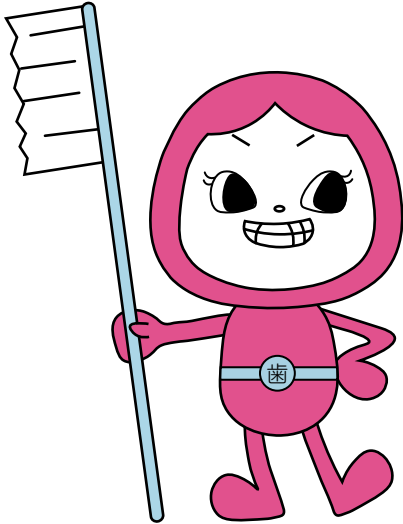


一緒に考えよう！

歯や口の健康

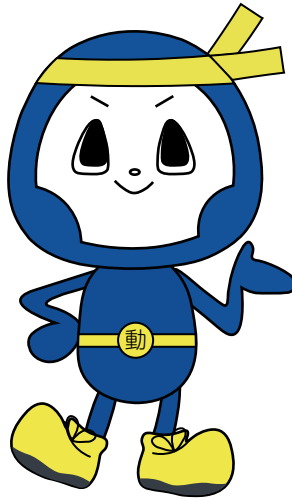
甘いものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりしていませんか？ 歯科健診は行っていますか？
ある星から、柏崎の元気を応援するために元気館にやってきた3人と一緒に歯や口のことを
考えてみましょう。

健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077



歯をばい菌から守る
「ハミィ」

お口の中にはばい菌を見つけたら
歯みがきをしに行くわ！



運動でメタボを予防
「てっくん」

みんな、もっと運動して
かっこよくなるうよ！



食で健康を守る
「もぐちゃん」

野菜大好き！ 料理ならまかせて！

飲み過ぎ注意スポーツドリンクの巻

たくさん運動したら、のど渴いたなあ。
さっきスポーツドリンクを1本飲んだだけ
ど、炭酸飲料もう1本飲んじゃおう！

ちよ〜っと
まった！

てっくん、スポーツをした後は、水分や
ミネラル成分が外に出てしまうから水分
補給はとても大切。でもね、スポーツド
リンクや炭酸飲料は「糖分」がたくさん
含まれているから飲み過ぎ注意よ。むし
歯の原因になってしまいわ。それに、太
るし、血液中の糖分が急に上がるか
ら、血糖値が高くなってしまっの。
飲み過ぎて「糖尿病」と
いう怖い病気になっし
まっこともあるの。

そうなんだ！

飲み物に含まれる糖分の量

 ジュース 500ml 約 54g (スティックシュガー 18本分)	 スポーツドリンク 500ml 約 27g (スティックシュガー 9本分)	 缶コーヒー 280ml 約 18g (スティックシュガー 6本分)
--	---	--

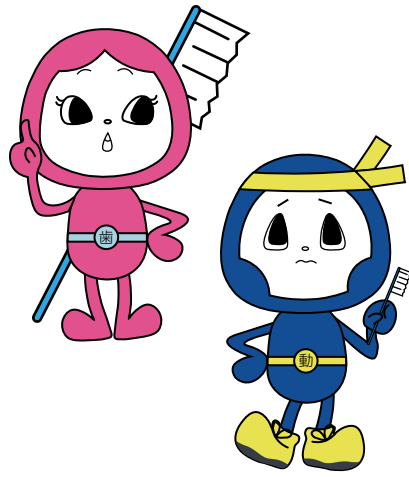
こんなに糖分が
入っているの！

もぐちゃん
今度からは、
水や麦茶を
飲むように
するよ！

それがいいわ

てっくん歯ぐきから血が出るの巻

ねえねえハミィ。毎日歯みがきしているけれど、歯ぐきから血が出ることもあるんだ。



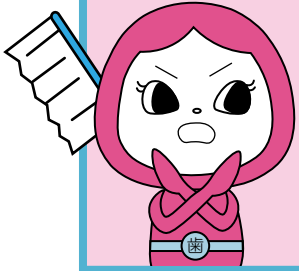
てっくん、歯ぐきから血が出るのは、歯周病のサインだよ。歯周病は日本人が歯を失う原因の第1位で、全身の健康とも深く関わっている怖い病気なのよ。

全身の健康とも関係しているの？

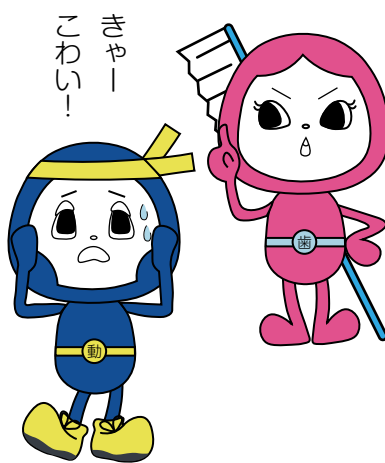
でもまだ若いから、歯医者になんか行かなくても、歯みがきしていれば大丈夫だよな？



それはキケンよ

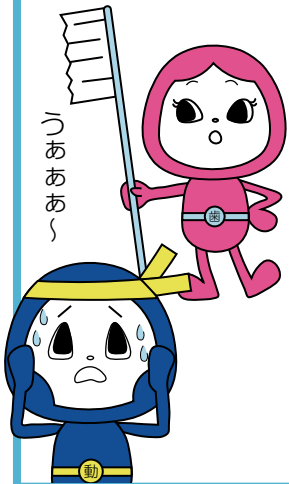


まだ大丈夫と思って、お口の症状をそのままにしておくと、炎症がさらに進んだり、歯を支えている骨が破壊されたりして、歯がグラグラしてくるのよ。歯が抜けてしまうこともあるのよ！

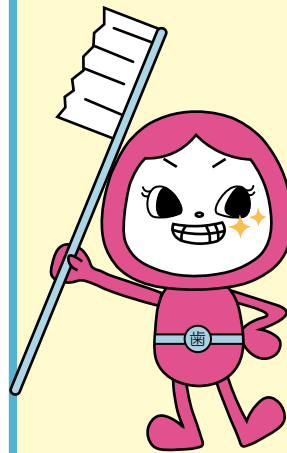


タバコや甘い食べ物、糖尿病なんかでも歯周病を進行させる要因よ。注意しないとな。

歯みがきで、汚れが落とせている？
ゴシゴシと雑なみがき方してない？
お昼ご飯のあと歯みがきしている？

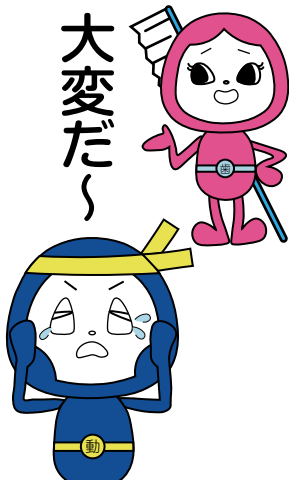


きれいにみがけているかは、歯医者さんでチェックしてもらおうといわね。体の健康診断は一年に一度必ず受けるでしょう。それと同じように、年齢に関係なく、歯科健診も定期的に受けることが大切なのよ。



歯周病で歯が無くなってしまったり、体のバランスが悪くなり、てっくんの大好きな運動もできなくなってしまうのよ。

大変だ

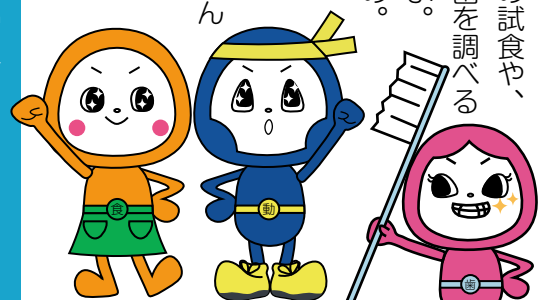


てっくんに、お勧めのイベント「歯の健康展ーいい歯・食育フェスティバル」があるわよ。正しい歯みがきの方法を知ることができるし、歯科医師による無料の歯科健診も受けることができるのよ。



よく噛むおやつを試食や、お口の中のばい菌を調べることができるのよ。親子で楽しめるの。

それはいいねー！
ハミィともべちゃん
みんなで行こう！



歯の健康展
いい歯・食育フェスティバル

- ▼とき…6月23日(日)の午前9時〜午後4時
- ▼ところ…健康管理センター
- ▼内容…歯科医師による無料歯科健診相談、歯科衛生士による歯みがき指導、食生活改善推進員による試食提供、年長児・小学生の作品展示など
- ◆フッ化物歯面塗布
- ◆対象…1歳〜就学前のお子さん
- ◆持ち物…母子手帳
- ※忘れると塗布できません。
- ◆受付時間…午前10時〜午後3時30分
- ◆注意…過去3カ月以内に塗布経験がある方は対象外です。塗布後3カ月は市の健診での塗布はできません。

水球のまちと 水球強豪国が オリンピックを 契機に国際交流

水球のまち推進室 ☎41・4020 FAX23・0881

いよいよ来年に迫った東京 2020 オリンピック！
柏崎では「モンテネグロ」と「セルビア共和国」を
ホストタウンの相手国として大会前の合宿誘致をは
じめとした国際交流に取り組んでいます。



ホストタウンとは

全国各地の自治体が、大会に参加する国や地域の「おもてなし」役になるということです。大会を盛り上げていくだけでなく、大会後もさまざまな形で交流を深めていこうという取り組みです。

柏崎のホストタウン相手国

東京 2020 オリンピックを契機に水球による地域おこしを加速するため、新潟県出身の大坪賢次おおつぼけんじ駐日モンテネグロ名誉領事やモンテネグロプロ水球チームで活躍していた（一社）ウォーターポロクラブ柏崎あおやぎかんの青柳勸さんの協力を得て、「モンテネグロ」および「セルビア共和国」との国際交流に取り組んでいます。

モンテネグロとセルビア共和国はヨーロッパの南東、バルカン半島にあります。両国とも水球の盛んな国で、2016年のリオオリンピックでは、モンテネグロは4位、セルビア共和国は優勝しています。

モンテネグロ

- ▶首都…ポドゴリツァ
- ▶面積…13,812 km²（福島県とほぼ同じ）
- ▶人口…62 万人
- ▶言語…モンテネグロ語（公用語）、セルビア語など



セルビア共和国

- ▶首都…ベオグラード
- ▶面積…77,474 km²（北海道とほぼ同じ）
- ▶人口…712 万人
- ▶言語…セルビア語（公用語）、ハンガリー語など



柏崎での合宿が決定しています！

- セルビア共和国水球男子代表チーム 令和元（2019）年 7/5（金）～ 11（木）
韓国・広州 2019 年世界水泳選手権に向けた事前合宿
- モンテネグロ水球男子代表チーム 令和 2（2020）年 7 月（日にち未定）
東京 2020 オリンピックに向けた事前合宿

モンテネグロホストタウン交流の紹介

世界レベルの指導で日本一

平成 28 (2016) 年からランコ・ペロビッチさん (元モンテネグロ水球代表チーム監督) がブルボンウォーターポロクラブ柏崎の監督に就任しています。その卓越した指導・戦略で、昨年度の水球日本一を決める「日本選手権」で日本代表選手を多く抱えるチームを下し、優勝を果たしました。また、ペロビッチ監督は、市民との交流や市内小学校訪問など国際交流活動も積極的に行っています。



▲新潟産業大学生とぎおん祭りを
楽しむランコ・ペロビッチさん

市内小学生の水球絵画を モンテネグロの小学校で展示

市内の小学生が描いた水球の絵画を、モンテネグロの小学校で展示しました。「日本の学生が送る水球へのまなざし」というテーマで展示し、モンテネグロ・コトル市のラジオ「Kotor」でも取り上げられました。



▲展示した絵画の例



▲「Kotor」のホームページでも
取り上げられました

セルビア共和国ホストタウン交流の紹介

市内小学生との交流

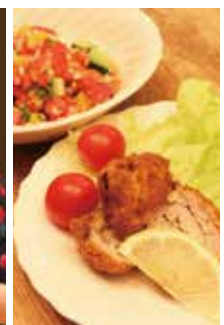
セルビア共和国大使館特命全権大使のネナド・グリシッチ閣下を柏崎市へお招きし、剣野小学校での出前交流授業を行っていただきました。セルビア共和国の文化や風土など日本との違いに児童も感心したり、驚いたりしていました。授業の後には教室で児童たちと給食を楽しみました。



▲剣野小学校で給食を食べる、ネナド・グリシッチ閣下

セルビア料理講習会の開催

セルビア共和国出身のインターナショナル料理教室講師、イエレナ・イエレミッチさんとセルビア日本音楽交流推進の会代表・角崎悦子さんをお迎えし、「セルビア料理講習会」を開催しました。講習会には、市内飲食店の調理師や栄養士、市民の皆さん 14 人が参加し、セルビア料理 4 品 (プロヤ: コーンブレッド、ショーブスカ・サラタ: 定番サラダ、カラジョルジェヴァ・シュニッツラ: カツレツ、クルミのメレンゲクッキー) を作りました。



▲セルビア料理講習会の様子 ▲イエレナ・イエレミッチさん ▲セルビア料理

国際交流を通じた今後の展望

- 水球強豪国との結びつきを強めることで「水球のまち柏崎」をブランド化し、アジア圏をはじめとする合宿の聖地化を目指します。
- 水球だけでなく、文化・スポーツを通じた国際交流を進め、子どもたちの国際感覚や語学力の向上を目指します。
- 東京 2020 オリンピックでの選手の活躍や国際交流体験によって、水球選手を志す子どもたちが増え「水球のまち柏崎」が未来へ受け継がれることを目指します。

モンテネグロホストタウン交流の紹介

世界レベルの指導で日本一

平成 28 (2016) 年からランコ・ペロビッチさん (元モンテネグロ水球代表チーム監督) がブルボンウォーターポロクラブ柏崎の監督に就任しています。その卓越した指導・戦略で、昨年度の水球日本一を決める「日本選手権」で日本代表選手を多く抱えるチームを下し、優勝を果たしました。また、ペロビッチ監督は、市民との交流や市内小学校訪問など国際交流活動も積極的に行っています。



▲新潟産業大学生ときおん祭りを
楽しむランコ・ペロビッチさん

市内小学生の水球絵画を モンテネグロの小学校で展示

市内の小学生が描いた水球の絵画を、モンテネグロの小学校で展示しました。「日本の学生が送る水球へのまなざし」というテーマで展示し、モンテネグロ・コトル市のラジオ「Kotor」でも取り上げられました。



▲展示した絵画の例



▲「Kotor」のホームページでも
取り上げられました

セルビア共和国ホストタウン交流の紹介

市内小学生との交流

セルビア共和国大使館特命全権大使のネナド・グリシッチ閣下を柏崎市へお招きし、剣野小学校での出前交流授業を行っていただきました。セルビア共和国の文化や風土など日本との違いに児童も感心したり、驚いたりしていました。授業の後には教室で児童たちと給食を楽しみました。



▲剣野小学校で給食を食べる、ネナド・グリシッチ閣下

セルビア料理講習会の開催

セルビア共和国出身の国際ナショナル料理教室講師、イエレナ・イエレミッチさんとセルビア日本音楽交流推進の会代表・角崎悦子さんをお迎えし、「セルビア料理講習会」を開催しました。講習会には、市内飲食店の調理師や栄養士、市民の皆さん 14 人が参加し、セルビア料理 4 品 (プロヤ: コーンブレッド、ショーブスカ・サラタ: 定番サラダ、カラジョルジェヴァ・シュニツラ: カツレツ、クルミのメレンゲクッキー) を作りました。



▲セルビア料理講習会の様子 ▲イエレナ・イエレミッチさん ▲セルビア料理

国際交流を通じた今後の展望

- 水球強豪国との結びつきを強めることで「水球のまち柏崎」をブランド化し、アジア圏をはじめとする合宿の聖地化を目指します。
- 水球だけでなく、文化・スポーツを通じた国際交流を進め、子どもたちの国際感覚や語学力の向上を目指します。
- 東京 2020 オリンピックでの選手の活躍や国際交流体験によって、水球選手を志す子どもたちが増え「水球のまち柏崎」が未来へ受け継がれることを目指します。

柏崎市水害対応総合防災訓練

閩防災・原子力課 ☎21・2316 FAX21・5980

中鯖石・南鯖石地区全域を会場に、豪雨災害を想定した柏崎市水害対応総合防災訓練を行います。訓練は、各コミュニティ振興協議会と町内自主防災会が主体となり、情報の伝達、避難誘導などの災害時の初動対応の訓練と、高齢者などの要配慮者の避難支援の訓練を行います。中鯖石・南鯖石地区以外にお住まいの方でも訓練の様子見学、防災体験学習に参加できます。この機会に、地域の防災力を高めましょう。

▶とき・・・6/23(日)の8:00～12:00

▶ところ・・・①総合防災訓練・・・中鯖石・南鯖石地区全域
②災害体験コーナー・防災活動紹介・・・第五中学校

①総合防災訓練

訓練の流れ

洪水対応訓練

8:00 避難準備・高齢者等避難開始発令
鯖石川避難判断水位超過

- 防災行政無線などで避難の準備を呼び掛ける
- 高齢者など避難に時間のかかる方は避難を開始する
- 避難場所を開設・運営する

8:45 避難勧告発令
鯖石川はん濫危険水位超過

- 防災行政無線で避難を呼び掛ける
- 避難を開始する

避難後～10:00

- 各自主防災会において独自訓練

土砂災害対応訓練

8:00 避難準備・高齢者等避難開始発令
土砂災害前ぶれ注意情報発表

- 防災行政無線などで避難の準備を呼び掛ける
- 高齢者など避難に時間のかかる方は避難を開始する
- 避難場所を開設・運営する

8:30 避難勧告発令
土砂災害警戒情報発表

- 防災行政無線で避難を呼び掛ける
- 避難を開始する

避難後～10:00

- 各自主防災会において独自訓練



訓練中携帯電話にメールで避難情報を送ります

●市内で、ドコモ、au、ソフトバンクの携帯電話をお持ちの方に、一斉にエリアメール(ドコモ)・緊急速報メール(au・ソフトバンク)で、避難情報が届きます。(以下の①②)

※メールが届かない携帯電話があります。携帯電話の通信事業者に確認してください。

①8:30・・・土砂災害に関する避難情報

②8:45・・・洪水に関する避難情報

訓練に関するお願い

●訓練中、防災行政無線やエリアメール・緊急速報メールによる情報発信を行います。

訓練に参加していない皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●訓練会場とその周辺の駐車場の台数には限りがあります。できるだけお車以外の方法でお越しください。

●大雨・台風などの災害発生のおそれがある場合を除き、雨天でも行います。

※訓練を中止する場合は、防災行政無線でお知らせします。

②災害体験コーナー・防災活動紹介

災害体験コーナー

- 災害時に活躍する消防、自衛隊、上下水道局などの車両展示
- 火災を疑似体験できる煙道通過体験

消防団による水防訓練

▶とき…10:30～11:00

水害発生時に行う、土のう積みなどの水防工法演習を行います。

洪水・土砂災害に関する説明会

▶とき…11:00～12:00

- 洪水および土砂災害発生メカニズムや、ハザードマップでわかる地域に潜む危険、災害時取るべき行動などについて説明します。



▲煙道通過体験



▲消防車両展示



▲水消火器体験

この機会に確認をお願いします

ハザードマップ

自分の住んでいる地域のハザードマップを確認して、豪雨災害に備えましょう。

ハザードマップは、柏崎市防災ガイドブックで確認できる他、市ホームページでも確認できます。

※洪水ハザードマップを今年の3月に更新しました。最新版は市ホームページをご確認ください(柏崎市防災ガイドブックは来年2月に更新予定です)。



市HP
洪水
ハザードマップ



市HP
土砂災害
ハザードマップ

市が発令する避難情報

危険度	高い		極めて高い
種類	避難準備 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示 (緊急)
取るべき行動	高齢者、障がいのある方など、避難に時間のかかる方(要配慮者)は避難開始 ・移動時間を考え、避難を始める ・自主防災組織は、要配慮者の避難支援を始める 避難準備 要配慮者以外の方は、荷物をまとめる	避難開始 ・火の始末・戸締まり ・荷物は最少に ・動きやすい服装 ・安全な避難経路で移動	ただちに避難 外に避難することが危険な場合は、家の2階など、安全な場所に移動する

公共交通機関の変更

◆ 越後線臨時列車 6/14(金)~16(日)

▶ 時間…柏崎駅 (21:27発)

↓
出雲崎駅 (22:00着)

◆ バス路線の変更 6/13(木)~16(日)

- 東本町・四谷経由の各路線
柏崎駅前～南町交差点～中央通りに
- 荒浜・出雲崎方面、春日曾地経由長岡方面
柏崎駅前～南町交差点～東北電力前～諏訪町に
- 西本町経由の各路線
柏崎駅前～駅前二丁目～中央通り～広小路に

施設の閉館時間の変更

6/14(金)~16(日)

- アクアパーク 18:00まで
- スポーツハウス 17:00まで
- 武道館 17:00まで
- 闘アクアパーク ☎22・5555 FAX22・0766

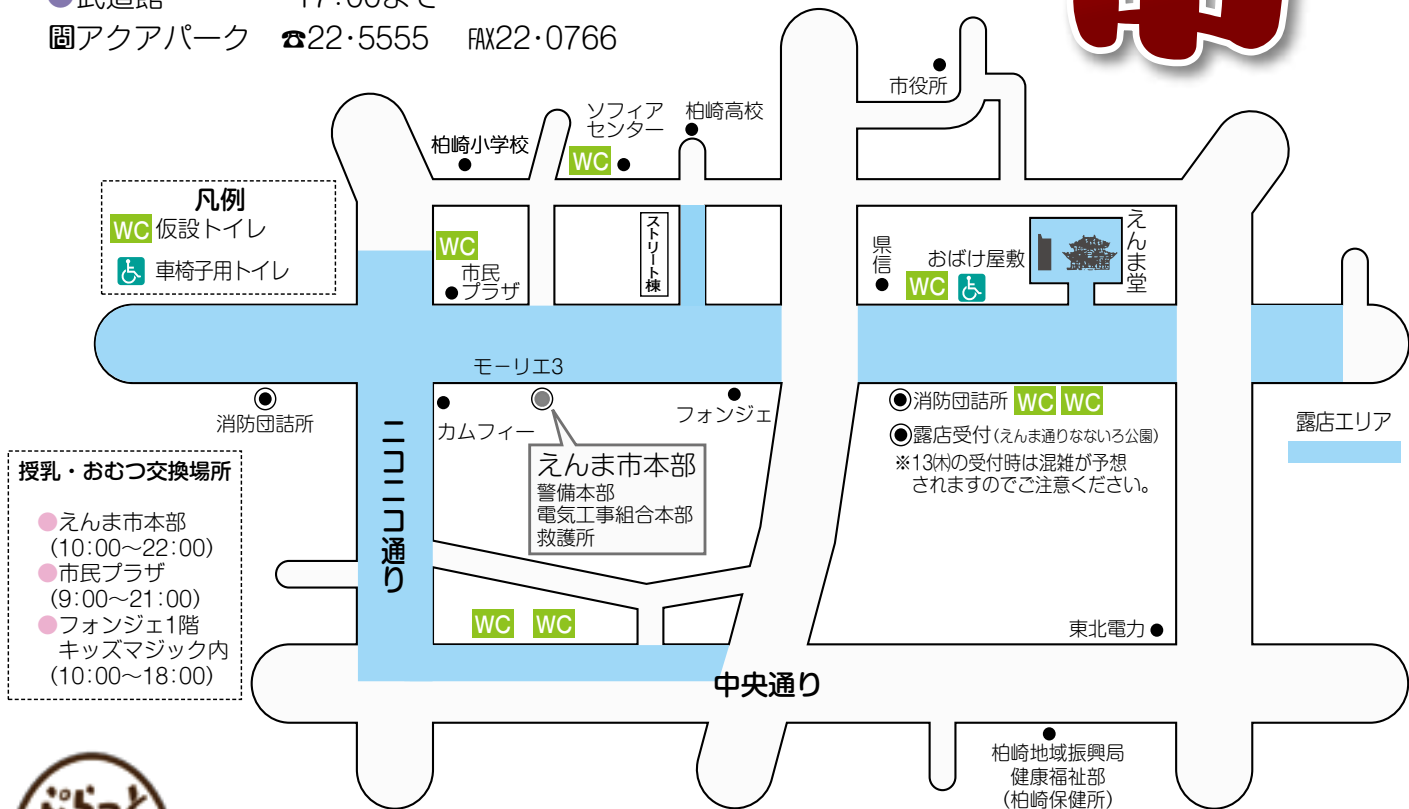
閩商業観光課

☎21・2334

FAX24・7714

えんま市

6/14(金)
~16(日)



凡例
WC 仮設トイレ
♿ 車椅子用トイレ

授乳・おむつ交換場所

- えんま市本部 (10:00~22:00)
- 市民プラザ (9:00~21:00)
- フォンジェ1階 キッズマジック内 (10:00~18:00)



大人も子どもも楽しめる縁日が駅でも！「ぷらっとホームBAR at 柏崎駅」



▶ だーりんハニー
吉川正洋さん

▶ 内容…柏崎駅ホームの一部を貸し切って、ホームと115系列車内を回遊し、飲食を楽しむイベントです。ビールや日本酒、ご当地の飲食などの露店や、鉄道芸人としてもおなじみのだーりんハニー吉川正洋さんによるトークライブ、お子さん向けのワークショップなどを予定しています。えんま市とあわせて、ぜひお楽しみください。

▶ とき…6/15(出)の12:00~18:00(ラストオーダー17:30)予定


▶ ところ…JR 柏崎駅越後線0番線ホーム


200有余年の歴史を持ち、約500店の露店が立ち並ぶ


一般露店 ▶期間…14(金)～16(日)の10:00～22:00


植木・瀬戸物 ▶期間…14(金)～17(月)の10:00～22:00

えんま市交通規制図


 車両通行止め 14(金)の7:00～16(日)の23:00

 車両通行止め 14(金)の7:00～17(月)の22:00

 車両通行禁止標示

 一方通行

 一般駐車場



 露店商専用駐車場



市街地循環バス運行ルート

ご注意ください!

6/13(木)～16(日)は、
運行ルートが変わります。

中央循環かざぐるま 
東循環ひまわり 

えんま市に出掛けるときは、
公共交通機関を利用しましょう。



柏崎のこと、地域のこと 一緒に話し合いましょ

市の施策や地域の課題をテーマに、市長と市民の皆さんで、話し合う地域懇談会を行います。

市長が市民の皆さんに、今年の地域の施策などを話します。また、各地域が抱える課題を懇談テーマとして話し合います。

「魅力ある柏崎にするには」「地域産業の振興や雇用の場を確保するには」など、日頃皆さんが感じていることや、考えていることについて、ご意見をお聞かせください。

図総務課

☎ 21・23333 FAX 32・33303



中学校区	開催日	時間	会場
東中	7/2(火)	18:30~20:00	北鯖石コミセン
高柳中	7/4(木)	19:00~20:30	高柳コミセン
第一中	7/5(金)	18:30~20:00	中央地区コミセン
西山中	7/18(木)	18:30~20:00	西山ふるさと館
南中	7/19(金)	18:30~20:00	上条コミセン
瑞穂中	7/31(水)	18:30~20:00	西中通コミセン
第五中	8/1(木)	18:30~20:00	南鯖石コミセン
第二中	8/5(月)	18:30~20:00	比角コミセン
松浜中	8/26(月)	18:30~20:00	高浜コミセン
北条中	8/27(火)	18:30~20:00	北条コミセン
鏡が沖中	8/28(水)	18:30~20:00	枇杷島コミセン
第三中	8/29(木)	18:30~20:00	鯨波コミセン

7月2日(火)〜8月29日(木)
中学校区ごとに開催します。
直接、会場へお越しください。

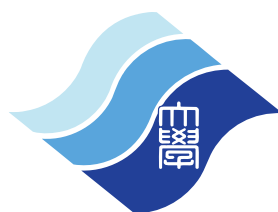


▲祭礼の様子とみこしを担ぐ学生

宮川神社は奈良時代に創建された歴史ある神社です。昨年の宮川神社春祭りは、担い手不足で中止を余儀なくされましたが「今年こそは祭りを行いたい」との神社総代、氏子の熱い思いが本学「地域連携センター」に寄せられ、学生たちが参加することとなりました。

当日は晴天に恵まれ、学生たちも桜のつぼみが膨らむ海岸沿いの宮川地区を威勢良く、気持ち良く、みこしを担いで練り歩くことができました。

宮川神社の春祭りに学生が参加



新潟産業大学
Niigata Sangyo University

<http://www.nsu.ac.jp>

オープンキャンパスのご案内

オープンキャンパス参加者は、令和2(2020)年度一般入試・センター試験利用入試の受験料を半額減免します。

▼内容：大学の概要説明、キャンパスツアー、ランチ体験、進学相談コーナー、体験授業など

▼対象：高校生および保護者

▼申し込み：各回の申込期限までにホームページ(<https://www.nsu.ac.jp/open-campus/>)からお申し込みください。

▼入試：広報課

☎0120・787・124

FAX22・1300

開催日	時間	申込期限
7/13(土)	10:30 ～15:00	7/10(水)
8/ 4(日)		7/31(水)
8/24(土)		8/21(水)
9/ 7(土)		9/ 4(水)

▲オープンキャンパス日程

▲昨年度のオープンキャンパスの様子



附属図書館 土曜開館のお知らせ



企業がつくったものづくり大学

新潟工科大学
NIGATA INSTITUTE OF TECHNOLOGY

▼とき：6月22日(土)～8月3日(土)、12月7日(土)～1月25日(土)の土曜

▼開館時間(土曜)：午前10時～午後4時

※月～金曜は、午後8時閉館(8月7日(水)まで)。

▼対象：高校生以上

▼利用方法：初回に利用登録が必要です(無料)。身分証(保険証・免許証など)をお持ちください。

▲附属図書館

☎22・8177

新潟工科大学古本募金

読み終えた本をリサイクルすることで、本学への寄付になる取り組みです。寄付金は、学生の修学支援などに役立てられます。皆さまからのご支援をお待ちしております。

▼専用サイト：<http://kispapon.com/nit/>



学生デザインの「コーヒー」を販売

乳飲料「良寛コーヒー」のパッケージを本学学生がデザインしました。これは(株)良寛と柏崎信用金庫、本学の産学金連携によって実現したものです。

1年次の「デジタルコンテンツ」の授業で制作された131作品の中から、学内での一次審査で12作品を選出。表参道の新潟館ネスパスで行われた公開審査で、増井美波さん(現2年生)の作品がグランプリに輝きました。

この案を基にした新デザインは、6月8日(土)の工科大祭で披露されます。また、新パッケージのコーヒーは、えんま市期間中にニコニコ通り商店街の「まちかど研究室」で販売される予定です。

▲増井さん(右)と(株)良寛の諸橋且委社長



増井さんのデザイン▶