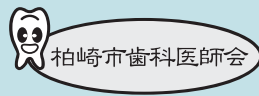


# 歯の用心



## 歯磨き剤を使うと、プラーク（歯垢）がよく取れますか？

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

多くの方が歯磨き剤の効果を期待してお使いだと思います。歯磨き剤の効果についての論文（11編）を見ると、プラークの除去効果は次のとおりでした。

- 歯磨き剤を使っても使わなくても差がなかった=7編
- 歯磨き剤を使った方が効果が高かった=1編
- 歯磨き剤を使わない方が効果が高かった=3編

歯磨き剤を使わなくてもプラーク除去効果に差はないということになります。そうすると、歯磨き剤には何の効果もないのでしょうか？

歯磨き剤の一番の効果は、フッ化物が含まれている歯磨き剤による「むし歯予防効果」です。フッ化物には、むし歯から歯を守る効果があることが証明されていますが、保育園や学校

で行っているフッ化物洗口を、家庭で行っている方は多くありません。歯磨き剤にフッ化物が含まれるものを使えば、安全にむし歯予防の効果を期待できます。

その他の効果としては「快適性」です。芳香剤や発泡剤などが含まれているため、ブラッシングを行うときに歯磨き剤を使うと、口の中がすっきりして「磨いた気」がするのです。

残念ながらその他の効能はないようですので、気分に合わせて、適量の使用でよいのではないのでしょうか。ただ、全く使わなくても大丈夫のようです。

## 講座・教室

### DX人材養成講座（応用編）

▶内容…機械学習や統計学モデルを用いたデータ分析や、規則性のあるデータから異常を検知する手法などを学びます。

▶講師…佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）

▶とき…9～12月に計7回、各回18：30～20：00

▶ところ…新潟工科大学

▶定員…20人（先着）

▶受講料…5千円

▶申し込み…市ホームページからお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。ただか、ものづくり振興課へお問い合わせください。

☎ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



### 赤十字幼児安全法講習会

▶内容…幼児の命を守るために、必要な接し方や事故の予防、手当て・看病の方法について学びます。

▶とき…9月16日(出)～17日(日) 9：30～17：00

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…15歳以上で、2日間とも受講できる方

▶定員…10人（先着）

▶受講料…1,900円(テキスト代・保険料)

※全日程受講者に「受講証」、検定合格者には「赤十字幼児安全法支援員認定証」が交付されます。

▶申し込み…8月7日(月)～9月4日(月)に、日本赤十字社新潟県支部ホームページ、または電話・Eメール（住所・氏名・フリガナ・生年月日・性別・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入）で、日本赤十字社新潟県支部へ。

☎日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

FAX 025-231-3122

(月～金曜の9：00～17：00)

✉kousyuu@niigata.jrc.or.jp

### 上級救命講習

▶内容…傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、体位管理・搬送法など、より多くの応急手当を学びます。修了した方には修了証を交付します。

▶とき…9月9日(出)9：00～17：00

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…15人程度（先着）

▶申し込み…9月8日(金)までに直接または電話・ファクス（住所・氏名・フリガナ・性別・生年月日・電話番号を記入）で、消防署へ。  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



# 口は命の入り口 「食べる」を一緒に考えてみませんか？

〒柏崎市刈羽郡医師会在宅医療・介護連携支援センター TEL41-6045 FAX23-7873



柏崎市刈羽郡医師会在宅医療・介護連携支援センターは、ACP プロジェクトに取り組んでいます。「口は命の入り口、心の出口」。食べることは生きるための原点です。「口から食べる」とご自身の「生きる」を考える講演会です。元気なうちから医療やケアについて考えてみませんか。

## ACP とは？

アドバンスケアプランニングの略。別名・人生会議。

あなたが「日頃大切にしていること」や「どこでどのように医療やケアを望むのか」を、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。

### 講演1 楽しく食べるための お口の健康づくり

お口の健康づくりと、ケアの大切さを学びます。  
▶講師…<sup>もろすみ</sup>両角祐子さん（日本歯科大学 新潟生命歯学部歯周病学講座准教授、歯科医師）



### 講演2 食べられなくなったらどうする？ 一心豊かな最晩年を目指して

もし食べられなくなったら、どのような医療やケアを受けることができるのかを学びます。  
▶講師…<sup>きみがす</sup>小川公啓さん（西山ふれあいクリニック院長、医師）



- ▶とき…9月9日(出) 14:00～16:00
- ▶ところ…産業文化会館 ▶定員…400人（先着）
- ▶申し込み…8月31日(休)までに、申込書をファクスまたは電話で、在宅医療・介護連携支援センターへ（電話は月～金曜の9:00～正午）。  
※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

## 点訳奉仕員養成講座

- ▶内容…目の不自由な方のために、広報かしわざきなどをパソコンで点字版にする技能を習得できます。パソコン初心者の方も受講できます。パソコンをお持ちの方は持参してください。
  - ▶講師…柏崎点訳奉仕会会員
  - ▶とき…9月30日(出)、10月7日(出)・14日(出)・21日(出)（全4回）9:00～正午
  - ▶ところ…総合福祉センター
  - ▶対象…4回とも出席できる方
  - ▶定員…12人（先着）
  - ▶受講料…1,540円(テキスト代、消費税込み)
  - ※初回にお支払いください。
  - ▶申し込み…9月1日(金)までに電話またはファクス・Eメール（住所・氏名・電話番号・メールアドレス・パソコン持参の可否を記入）で、福祉課へ。
- ☎福祉課  
TEL 21-2299 FAX 21-1315  
✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp

## 認知症予防講話

- ▶内容…認知症の正しい知識と対応方法を学びます。受講者は認知症サポーター養成講座修了者としてオレンジバッジが授与されます。
- ▶講師…<sup>よしはまじゅん</sup>吉濱淳さん（柏崎厚生病院（認知症疾患医療センター）医師）
- ▶とき…9月19日(火) 10:00～11:30
- ▶ところ…市役所1階多目的室
- ▶定員…60人（先着）
- ▶申し込み…下の二次元コード（オンライン申請）からお申し込みください。

市HP



オンライン申請



☎介護高齢課  
TEL 43-9125 FAX 21-4700

## 街なか史跡・スナダン ボランティアガイド養成講座

- ▶内容…小路や史跡を巡る「街なか史跡」と、地形やまちの成り立ちに着目した「スナダン」のボランティアガイドを養成する講座です。講義や実地研修を行います。
  - ▶とき（全6回）…9月6日(火)・14日(休)・21日(休)、10月3日(火)・12日(休)・21日(出) 各回3時間～半日程度
  - ※変更になる場合があります。 ※全ての講座に参加できなくても申し込み可。
  - ▶ところ…市役所、中央地区、市内各所など
  - ▶定員…20人（先着）
  - ▶申し込み…8月31日(休)までに直接または電話・ファクス・Eメール（住所・氏名・電話番号を記入）で商業観光課へ。
- ☎商業観光課  
TEL 21-2334 FAX 22-5904  
✉shogyo@city.kashiwazaki.lg.jp



## めだか水泳教室

岡アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766



- ▶対象…正しいクロールで25mを泳げない小学生
- ▶定員(予定)…各組50人(抽選)
- ▶受講料…6千円(全10回)
- ▶プール利用料…アクアパーク会場は1回250円、スポーツハウス会場は1回160円
- ▶申し込み…9月4日(月)～18日(月)祝に、受講料と申込書を直接アクアパークへ。
- ※申し込みは参加者1人につき1組のみです。
- ※申込書は8月21日(月)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶注意…●申込開始日、教室期間や時間、会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧くださいか、アクアパークへお問い合わせください
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります

A：アクアパーク S：スポーツハウス

組	期間	時間	会場
月曜	10/2～12/11	16:30～17:30	A
火曜	10/3～12/12	16:30～17:30	S
水曜	10/4～12/13	17:00～18:00	A
金曜	10/6～12/15	17:00～18:00	A
土曜午前	10/7～12/9	11:00～12:00	S
土曜午後		13:00～14:00	S
日曜	10/8～12/17	9:45～10:45	S

## 秋期語学文化講座

岡(公財)柏崎地域国際化協会 (〒945-0051東本町1-3-24)

TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

- ▶ところ…市民プラザ
- ▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上の方(応募者多数の場合は抽選。最低履行人数4人)
- ▶受講料
  - 協会会員=1万2千円 ●会員以外=1万8千円
  - ※別途教材費が千～3千円程度かかる講座があります。
- ※講座当日に入会する場合は、1万円以上を支払ってください(来年3月まで有効)。
- ▶申し込み…8月25日(金)17:00(必着)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき(希望講座名・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会へ。

講座名	期間(全12回)	曜	時間	定員(人)	内容・対象
初級英会話・昼	9/14～12/14	木	10:00～11:30	15	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方が対象。伝わる発音がテーマです。
英会話・昼	9/14～12/14	木	10:00～11:30	15	日常会話ができる方が対象。英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	9/19～12/5	火	19:00～20:30	15	
初めての韓国語Ⅲ	9/14～12/14	木	19:00～20:30	15	5～7月の「初めての韓国語Ⅱ」の継続講座です。会話、発音、読み書きを総合的に学びます。今回から受講を希望する方は、お問い合わせください。
たのしい韓国語会話	9/11～12/11	月	19:00～20:30	15	ハングル文字、初級文法を身に付けている方が対象。韓国語会話を楽します。

## 外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners

- ▶とき…●昼=毎週金曜14:00～15:15(9月8日(金)～11月17日(金))
- 夜=毎週木曜19:00～20:15(9月7日(木)～11月9日(木))
- ▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3千円(期間途中から受講の方は割り引きます)
- ▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはファクス・Eメールで、(公財)柏崎地域国際化協会へ。 ※申込用紙は、ホームページからダウンロード可。

国際化協会  
HP▶



# 市民プラザの講座 (9～12月)

閩文化・生涯学習課 (〒945-0051 東本町1-3-24)  
 TEL20-7500 FAX22-2637  
 ☒s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



▶申し込み…8月20日(日)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき(講座名(複数記入可)・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課へ。市ホームページからも申し込み可。

▶注意…●電話での申し込みは不可 ●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします ●Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください

## シニアコース 対象：おおむね60歳以上の方

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>野菜たっぷり！軽食にもなるお菓子</b> (野菜を使って、ティータイムに合う素朴なお菓子を作る) 講師：笠原うららさん(管理栄養士)	①9/7(木) ②9/12(火) ③9/13(水) 9:30～12:00 ※いずれかを選択。	各12	1,000
<b>手軽にできる！男の時短料理</b> (たんぱく質が取れ、栄養バランスのいい料理をフライパン一つで作る) 講師：岡嶋洋子さん(食生活改善推進員)	①9/22(金) ②9/28(木) 9:30～12:00 ※どちらかを選択。	各12	1,000
<b>体調改善コンディショニング</b> (筋肉のバランスを整えて、体調改善を目指す) 講師：三浦琴美さん(しらさん家)	9/27(水)、10/11(水)、11/1(水)、 11/22(水) 10:00～11:30	20	1,200
<b>クリスマスローズのバスケットアレンジ</b> (アンティーク風のフラワーバスケットを作る) 講師：高橋英子さん	10/26(木) 9:30～11:30	10	2,500
<b>気になる終活！一モノの整理・捨て方編</b> (捨て方・捨て場所など、整理の悩みを解決する) 講師：山岸道子さん(ぴーすわーく)	10/31(火) 9:30～11:30	30	300
<b>写経</b> (「観音経」の写経と、写経とは何か、作法、保管方法を学ぶ) 講師：竹岡智大さん(妙廣寺住職)	11/14(火)、11/21(火) 9:30～11:30	15	1,600
<b>花のプレゼントボックス</b> (ペーパークラフトの花・リボン・タッセルで華やかな箱を作る) 講師：山岸道子さん(ぴーすわーく)	11/17(金) 9:30～11:30	15	1,200
<b>八丁紙</b> (お正月飾りである八丁紙を作る) 講師：村田千代子さん	①12/7(木) ②12/8(金) 9:30～11:30 ※どちらかを選択。	各15	700

### 消費生活講演会

#### 「マシンガンズ滝沢と考えるゴミ問題」

▶内容…ごみ収集時に見えてくる「社会世相」「食品ロス問題」「環境問題」などを紹介します。

▶講師…滝沢秀一さん(お笑い芸人・ごみ清掃員)



▶とき…9月2日(日)  
13:30～15:00

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶定員…80人(先着)

▶申し込み…8月28日(月)までに直接または電話・ファクス・Eメール

(氏名・電話番号を記入)で、市役所3階市民活動支援課へ。

閩消費者協会事務局  
(市民活動支援課内)

TEL 21-2272

FAX 22-5904

☒shien@city.kashiwazaki.lg.jp



### 多文化理解講座

#### 「料理で交流、本格中華」

▶内容…プロから、中華料理の基礎を学び「食」から中国文化に親しみます。メニューは肉まんとお卵スープ。もう一品は、お楽しみ。

▶講師…本間悦子さん

▶とき…9月16日(土) 10:00～13:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…高校生以上

▶定員…18人(先着)

▶参加料…600円

▶申し込み…9月1日(金)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき(住所・氏名・電話番号・高校生は学年を記入)で、(公財)国際化協会(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ2階)へ。

☒kaia2006@kisnet.or.jp

## 産業文化会館 秋のカルチャー教室

岡産業文化会館

TEL24-7633 FAX22-7721

- ▶申し込み…8月20日(日)までに、電話で産業文化会館へ(先着)。  
▶注意…●定員に満たない場合は中止することがあります  
●教室の開催日・回数が変更になる場合があります

詳細は  
こちら▶

講座名(内容) 講師	曜	日	時間	定員(人)	受講料(材料費別途)
<b>初めての寄せ植え教室</b> (季節のお花を寄せ植え) 講師: 佐藤祥恵さん ※1回のみ参加可(1回3,000円)。	火	10/24、11/14、12/12	10:00 ~12:00	18	7,500円 (材料費1回3,000 ~4,500円)
	土	10/28、11/11、12/16	10:00 ~12:00	18	
<b>書道教室</b> (筆で書くことを楽しみませんか?) 講師: 岡崎洋翠さん	火	9/12・26、10/10・ 24、11/7	10:00 ~12:00	10	5,000円 (必要な方は用紙・ 道具代別途)
<b>かぎ針編み初心者教室</b> (かぎ針編み から手芸を始めてみよう) 講師: 今井真紀さん	火	9/12・26、10/10・ 24、11/7・21	19:00 ~20:30	12	6,000円 (初回1,500円(かぎ針込 み)、以降自由製作)
<b>やさしい体ほぐし ルーシーダットン</b> (体に無理のないストレッチを行うタ イ式ヨガ) 講師: 石橋浩子さん	水	9/6・13・27、10/4・ 11・25、11/1・8・22	14:30 ~15:45	20	5,400円
<b>お休み前の体ほぐし ルーシーダットン</b> (リラックスできるポーズで体をほ ぐして温める) 講師: 石橋浩子さん	水	9/13・27、10/11・25、 11/8・22	19:30 ~20:45	20	4,200円
<b>つまみ細工教室</b> (針も糸も使いませ ん。裁縫が苦手でも大丈夫です!) 講師: 中村英恵さん	水	9/6・20、10/11・18、 11/8・22	10:00 ~11:30	10	7,500円 (初回道具代2,300円、 材料費1,500円程度)
<b>クラフトバンド教室</b> (紙バンドで 簡単なカゴやバッグを作る) 講師: 三五泰子さん	木	9/7・21、10/12・26、 11/9・16	10:00 ~12:00	10	7,500円 (材料費1回500 ~2,000円)

## イベント

ゆうぎオートキャンプ場  
のイベント

8/17(木)

岡ゆうぎオートキャンプ場  
(センターハウス受け付け)TEL31-6300  
FAX31-6303

## ①夏祭り

- ▶内容…ミニ縁日(射的、輪投げ、水風船釣り)、かき氷・生ビールの販売、キッチンカーの出店  
▶時間…13:00~20:00  
▶入場料…無料(ミニ縁日、販売品は有料)

## ②星空観察会

- ▶内容…天体望遠鏡を使って、星空観察を楽しみましょう。  
▶時間…19:30~21:00  
▶定員…30人  
▶申し込み…当日センターハウス受け付けにお越しください。  
※雨天時は屋内で天体教室を開催。

## ③国立天文台望遠鏡組み立てワークショップ

- ▶内容…国立天文台が販売する組立式天体望遠鏡キットを一緒に組み立てます。組み立てながらレンズの仕組みなども学べます。  
▶時間…18:00~19:00  
▶参加料…1台1万2千円  
▶定員…10人  
▶申し込み…8月10日休までに、直接または電話でセンターハウス受け付けへ。  
※終了後、星空観察会にも参加できます。