

CLOSE UP! 若返り健康教室

市内在住のおおむね60歳以上の方を対象に、音楽に合わせたダンスや簡単な体操・ストレッチで、肩こり・腰痛・転倒防止などを目的に楽しく体を動かしています。



□ 健康づくり



信濃川河岸段丘ウオーク

運動習慣を取り入れた日常生活を送る環境づくりの一環で、ウォーキングしながら自然や地域の歴史が楽しめます。

□ 生涯学習



サークル活動・市展

幅広い年代の方が日本画、水墨画、陶芸など数多くの作品を市展に出品。手話などの市民サークル活動も盛んです。



非核平和推進事業

平和の大切さを学ぶ機会として、被爆体験講話会や広島平和記念式典への中学生派遣などを実施しています。

□ 障がい者福祉



就労支援

一般企業等での就労困難な方に働く場の提供、知識や能力向上に必要な訓練、一般就労支援も実施しています。

□ 医療



医師確保・地域医療の充実

新潟県や医療機関との連携により、医師確保や地域医療の充実に向けて取り組んでいます。



フレイル予防のための運動器科学講座

市民の健康寿命の延伸に向け、新潟大学と連携した講座を設置し、フレイルやロコモ予防の研究に協力しています。

INTERVIEW

「口は健康への入口」

小千谷北魚沼在宅歯科医療連携室
歯科衛生士 大橋 さゆり さん

歯ブラシは月1回の
交換が理想的です!

小千谷市ではフッ化物洗口、歯科検診と保健指導、むし歯予防教室など、継続した歯科保健指導を実施しています。積極的にむし歯予防に取り組み、「永久歯のむし歯の少なさ」は県内1位です! 歯磨きに加えて、おやつやの量は少なく短時間で食べるのがポイント。小学4年生くらいまではおさんを褒めながら、隅々まで親が仕上げ磨きをしてください。また、認知症や動脈硬化などのリスクが高まることから、歯周病予防も重要です。それだけ、健康寿命の延伸とお口のケアは密接な関係にあります。



□ 防災



防災公園

災害時にはマンホールトイレやかまどベンチなどが利用可能な緊急避難場所、応急仮設住宅を建設する場として活用します。



おぢや震災ミュージアム そなえ館

強烈な横揺れを疑似体験できる電動シミュレーターなどで防災学習ができる、中越大震災の記憶や教訓を後世に伝える施設です。

□ 安全



交通安全教室

子どもたちや高齢者に交通ルール・マナーの周知啓発を行い、交通安全の推進や意識の向上を図ります。

CLOSE UP! 防災訓練

大地震などの大規模災害に備えて、訓練を通し各町内の自主防災会や防災機関などが協力関係を深め、「自らの命と財産は自ら守る」防災意識を高めます。



TOPIC

雪とともに暮らしてきた小千谷

豪雪地でもある小千谷。雪を克服(克雪)するだけでなく、楽しんだり(遊雪)、利用したり(利雪)しながら、雪の恵みを活かして雪とともに暮らしています。

□ 遊雪

夏に開催される「おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり」では、断熱シートで覆い保存していた雪を活用した雪遊びが子どもたちに大人気! 真夏にひんやりとした雪の恩恵を受けられるのも雪国ならではの楽しみです。



□ 克雪

日常生活に支障がないよう、主要道路には消雪パイプが設置されているほか、除雪車が出勤し除雪を行っています。



□ 利雪

雪冷熱エネルギーを活用した雪室貯蔵では、お米や野菜、お酒などの旨味成分が増し、より美味しくなります。雪と共存してきた先人の知恵が活かされています。



みんなが安心して暮らせるまち