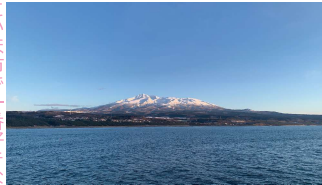


客観視すること

海岸から標高2,000m以上の山頂まで直線で16kmしかない地形は、日本中を探し回っても稀であるといふことはご存知ですか？実はこれ、にかほ市のことなのです。初めて知った方は今までも当たり前だった地の環境がなんだか誇らしく思えてきませんか？地元の良さ、自分の良さはどんなところだろう？自らを客観視できるようなると今まで気付かなかった良さや魅力に出会い、暮らしが豊かになるように思います。

私は3年前まで県外で暮らししていました。地元にかほ市と違った良さを求めて出ていったはずなのに、いつの間にか地元のようないいところを探そうになりました。県外で過ごした十数年



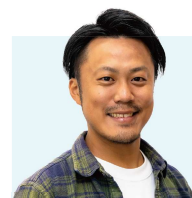
にかほ市で一番好きな景色

年間でたくさんの人と出会い、たくさん土地を訪れたことで「違い」を知ることができ、地元の魅力に気づけるようになりました。そして地元にかほ市がいつしか憧れの場所になっていくのです。Uターンしてきた今、かつては当たり前に感じてなんとも思っていなかった環境に身を置いていくことが夢のようで、憧れの景色が目の前に広がっていることに幸福を感じている毎日です。

人との関わりも豊かになりました。にかほ市には地元を愛する地域プレイヤー、地域資源を活用して地元を盛り上げようとするエネルギーが溢れています。そんな方々と過ごす日々はとても刺激的で、自分もその中の一人として成長できていることに充実感を得ています。外に出て違いを知る経験ができたことで「客観視

できるようになったことは、現在の私の暮らしを豊かにしてくれています。

さて、最後にお知らせです。連携推進課では、令和8年度任用の地域おこし協力隊「移住リエゾン」を募集しています。にかほ市の魅力を伝え、そして架け橋となつて移住希望者をお迎えするお仕事です。みなさんのご家族やお知り合いで都市圏に居住していて、Uターンしようかなと検討中の方は、いませつか？にかほ市の魅力を知りつつ、新たな視点や発想をお持ちの方を求めています。ぜひご紹介ください。



鈴木 憲人
Norihito Suzuki
勤務先：連携推進課
出身地：象潟



第22回ふるさとCM作品
「ニカホラ遊ビツクセ」

お口の健康を考える

8020運動をご存じですか？

みなさん、8020運動という言葉聞いた事があると思いますが、どういったものかご存じでしょうか。1989年から厚生省（現：厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。運動開始当初の8020達成率は7%程度でしたが、最新の調査では61.5%となっていて、飛躍的に向上しています。これは国民の歯の健康に対する意識の向上や、歯科医療従事者による努力が要因と考えられます。

現在の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.13歳となっています。90歳まで生存する人の割合は男性が25.8%、女性が50.2%となっています。最近「人生百年時代」という言葉をよく耳にしますが、その時代が本当に到来してきていると思います。長寿時代を健康に、人生を豊かに過ごすためには、食生活を支える歯の健康がとても重要です。

あらまち歯科クリニック（由利本荘市）
鈴木 精智 先生



歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、歯を失う原因の第1位とされています。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちにむし歯で失われる場合が多いのですが、年をとるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。歯をなるべく失わず、健康を保つためには、日々のセルフケアに加えて定期的に歯科医院で検診を受けることで、自分の口の中の状態を知っておくことが大事です。また、むし歯や歯周病の早期発見、早期治療が可能になります。是非、かかりつけの歯科医院で定期検診を受けてみてください。

歯を失ったとしても、現代の歯科医療には様々な選択肢があります。入れ歯、ブリッジ、インプラントなどで噛む能力を回復することが可能です。それぞれに利点・欠点がありますので、ご自身の状況に合った治療法をかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

保護者のための Saturday School

— サタデースクール —

一緒に学んでみませんか？
こどもに「真の学力」を身に付けさせるために親ができること

これからの時代に必要な力とは？
こどものやる気をださせるには？
AIに負けないこどもを育てるには？
見えない学力ってなに？
こどものほめ方・しかり方
などなど...



〈講師〉金高 俊哉（かねたか としや）
元東京都公立小学校校長、学校心理士、
にかほ市地域おこし協力隊、
仁賀保高校地域コーディネーター

- ◆第1回 「見えない学力とは？」
～こどもがつまずく原因を知る～
日時 11月8日(土) 14:00～16:00 会場 象潟公民館
- ◆第2回 「本当のこどもの姿を知ることが、こどもの可能性を伸ばす」
日時 11月29日(土) 14:00～16:00 会場 仁賀保公民館
- ◆第3回 「これからの時代に必要な（学）力とは？」
日時 12月20日(土) 14:00～16:00 会場 エスパーク★にかほ

- ◆対象：市内在住の小・中・高校生の保護者
- ◆定員：各回20人程度
- ◆問合先：にかほ市役所 企画振興部 総合政策課 ☎43-7509
※全3回のうち1つの回のみの参加、祖父母の参加、未就学児の保護者の参加も可能です。

お申し込み方法

WEBフォームからお申し込みください。
<https://forms.gle/jRDdNp7BhTG4iLXr7>



「ありがとう」が、
1番の報酬になる仕事

募集締切
12月5日(金)
必着

—地域おこし協力隊【移住リエゾン】募集—

- 報酬 月額266,000円 ※賞与・手当等の支給はありません
- 活動費 最大115,000円 ※月額 リース車助成最大40,000円、ガソリン代10,000円、家賃65,000円
- 活動時間 月20日程度・原則平日8:30～17:15 ※休憩60分を含む
※イベントや移住体験のアテンド等、土日祝日の活動もあります。
定休日はありませんので、月10日程度の休日を計画的に取得していただきます。
- 活動内容 ・移住希望者との相談対応、移住体験ツアーの企画、アテンド
・移住希望者向けイベント（移住相談会等）の企画、運営、実施
・移住後のアフターケア、移住者向けイベントの企画、運営、実施
・インターネットやSNS等を利用した本市の魅力や移住定住に関する情報発信、その他付随する活動

▽詳細は募集ページへ



定員1名

