

市民かわら版

- ①とき(活動日) ②ところ ③対象
 ④費用(記載のない場合は無料)
 ⑤内容 ⑥問い合わせ

◆会員募集

マンボウスイミングクラブ

- ①毎週火曜の13:00~14:00
 ②スポーツハウス ③50歳以上の方
 ④月千円 ⑤水泳、水中ウォークなどを自分のペースで自由に楽しむ
 ⑥藤本君子(Tel47-2522)、山田信行(Tel23-4156)

子育て

◆イベント

柏崎市民茶会

- ①10月1日(日)9:30~16:00
 ②●産業文化会館=二席(江戸千家柏崎支部 裏千家)、体験コーナー ●木村茶道美術館=一席 ④2千円(茶席券を産業文化会館、木村茶道美術館などで販売) ⑤茶席の他、体験コーナーでは自分で抹茶を点てることができます ⑥柏崎茶道会事務局:月橋龍子(Tel080-5197-2839)

◆市民かわら版の掲載方法

- ▶対象…市民で組織する団体が、市内の公共施設を使って行う市民向けの活動(政治・宗教・営利を目的、または将来その可能性があるもの、公序良俗に反するものは掲載できません)
 ▶申し込み…原則、掲載希望月2

ボイストレーニングで楽しく歌って健康に!! 体験会参加者募集

- ①8月22日(火)、9月5日(火)13:30~15:15 ②市民プラザ ③歌謡曲や唱歌など、ジャンルを問わずたくさんの曲を歌います。ハモリや上手に歌うコツもアドバイス。講師:板谷圭美さん(ボイストレーナー) ④ザ・ボイス火曜クラス(担当:長谷川伸子) Tel090-5803-9464

力月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所2階元気発信課へ。

☎元気発信課

Tel21-2311

Fax23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



9月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

園子育て支援課

Tel20-4215 Fax20-4201

要予約 は、インターネットまたは電話で予約してください。
 ※電話予約の受け付けは、祝日を除く月~金曜の8:30~17:15。



▶ところ

健康管理センター



出産前のパパママセミナー **要予約**

- ▶内容…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験
 ▶時間…13:15~13:30 受け付け、13:30 開始
 ▶持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠5~7カ月の妊婦	13(水)	15人	8/14(月)~9/8(金)
妊娠7~9カ月の妊婦と夫	9(土)	15組	8/9(水)~9/6(水)

乳幼児健康診査

- ▶時間…12:50~13:50 受け付け、13:00 開始
 ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和5(2023)年5月	13(水)	28(水)
10カ月児	令和4(2022)年11月	7(水)	21(水)
1歳6カ月児	令和4(2022)年2月	5(水)	26(水)
1歳6カ月児歯科	令和4(2022)年1月	6(水)	20(水)

生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

すくすく広場 **要予約**

- ▶内容…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
 ▶時間…9:15~9:30 受け付け、9:30 開始
 ▶定員…各20組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和5(2023)年7月	15(金)	8/15(水)~9/12(水)
5カ月児	令和5(2023)年4月	8(金)	8/8(水)~9/5(水)

2歳児子育てと歯科相談 **要予約**

- ▶内容…子育て相談、歯科相談(口腔チェック)
 ▶とき…19日(水)9:15~9:30 受け付け、9:30 開始
 ▶対象誕生月…令和3(2021)年8月
 ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
 ▶申込期間…8月21日(月)~9月13日(水)

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和2(2020)年6月	14(水)	27(水)

人数調整のため、生まれた日が16日までのお子さんは前半に、17日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

9月の元気館 子育て講座・イベント

園保育課
TEL47-7785 FAX20-4201



- ▶定員…35組程度（予約制）
- ▶申し込み…各予約開始日以降、祝日を除く月～金曜の9:00～15:30に直接、元気館1階保育課へ。チケットをお渡しします。

予約の受け付け状況は
こちらで確認できます

親子であ・そ・ぼ！

リトミック

- ▶内容…リズムに合わせて体を動かし、親子のスキンシップを楽しみましょう。
- ▶講師…大信ひとみさん（リトミック講師）
- ▶とき…9月6日(水) 10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
- ▶予約開始日…8月23日(水)



子育てキラキラ講座

子どもの食事と生活リズム

- ▶内容…子どもの食事の量やバランス・困り事の解決方法が分かります。
- ▶講師…市栄養士
- ▶とき…9月28日(木) 10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
※保護者のみの参加も可。
- ▶予約開始日…9月14日(木)



健康



骨粗しょう症検診

- ▶内容…腕のレントゲン撮影
- ▶とき…10月10日(火) 9:00～11:30、12:30～15:00
- ▶ところ…健康管理センター
- ▶対象…40～80歳の女性（昭和18（1943）年4月2日～昭和59（1984）年4月1日生まれ）
※妊娠中、妊娠の可能性のある方は受けられません。
- ▶定員…160人（先着）
- ▶受診料…1,200円
- ▶申し込み…9月15日(金)までに、電話で健康推進課へ。

園健康推進課
TEL20-4211
FAX22-1077



制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！健康経営®のきっかけづくりにおすすめ！

やるなら今！「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

従業員の皆さんの健康は、企業や事業所の大切な財産です。職場の仲間と一緒に、健康づくりにチャレンジしませんか。

健康づくり宣言とは

個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、仲間で応援し合いながら目標の達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼント。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

- ▶取り組み期間…9～10月の2カ月間

健康づくりの目標例

- 週3回以上休肝日をつくる
- 1日5千歩以上歩く
- 早寝・早起き
- 毎日歯間ブラシを使う など

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月18日(金)までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

園健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp



昨年度の取り組み結果

製造業、医療介護施設、学校などさまざまな業種の35団体618人が参加しました。

参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が100%で好評でした。

昨年度の取り組み▲



健康経営®が注目されています

業績や企業価値の向上が期待される健康経営®が今、注目を集めています。

企業の経営課題は、人材に関するものが最も多く、従業員が健康で働くために健康経営®に取り組む企業が急増しています。