

高齢者生活支援施設「結の里」入居者を募集

▼対象：市内に居住するおおむね65歳以上の方で、次の要件をすべて満たす方

※基本的には、1人暮らし・高齢者のみの世帯が対象です。

●1人暮らしで生活することに不安があり、家族または親族の援助を受けることが困難である

●入居時に日常生活動作（入浴、食事、トイレなど）が可能であり、介助を必要としない

●健康状態が入院加療を要する病状でない

●必要な経費が負担できる

▼募集人数：4人（選考）

※入居は、書類選考・面接などにより決定します。

▼利用料金（月額）：入居者の収入に応じて、利用料金を決定します。

▼申し込み：申請書などを直接、市役所2階介護高齢課へ。

※申請書類は、介護高齢課にあります。

介護高齢課

☎21・22228  
FAX21・4700



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

くらぶ・ペンギン

①月・水・金曜の正午～午後1時

※詳細はお問い合わせください。

②アクアパーク③中・高年・男女歓迎④月2千円⑤水中ウォーキング⑥複立☎23・8788

ジュニアテニス教室（硬式）

①月・金・土曜②駅前公園テニスコート③小学2～6年生

④1単位500円⑥中村☎090・4025・1736

詳しくはホームページ（http://kashiwazaki.is.verse.jp/）をご覧ください（「柏崎」で検索）。

◆イベント

県立はまなす特別支援学校 オープンスクール

①6月25日（火）の午前9時40分～午後2時②はまなす特別支援学校③授業の様子や校内の施設の参観、学級紹介や個別相談を行います。電話でお申し込みください④はまなす特別支援学校☎24・7833 FAX22・2062

グランヴォーチェ柏崎 U-12体験会（サッカー）

①6月8日（出）、22日（出）の正午～午後2時②少年広場③年少～小学6年生④少年サッカー体験会⑤飯塚☎090・4065・4596

shubetta@gmail.com

◆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）

▼条件：1団体で、体験・教室、会員募集は年1回、イベントは年2回を限度

▼字数：1000字程度。編集で添削あり。

▼申し込み：掲載希望月2カ月前の原則20日までに、直接またはファクスで、市役所1階元気発信課情報発信係へ。

※8月号は6月20日（木）締め切り。

◆児童手当・特例給付現況届の申請をお忘れなく

▼対象：中学校3年生までの児童・生徒を養育している方

▼受付期間：6月1日（出）～29日（出）

▼受付時間・場所

●月～金曜の午前9時～午後5時

●月曜の午後5時～7時、土曜の午前8時30分～正午

●市役所会議棟第1会議室

●提出がない場合には、6月分以降の手当てが受けられなくなります

●現況届は、対象世帯へ5月下旬に郵送しました。現況届が届かない方や不明な点がある方は、子育て支援課へ

☎21・23117

FAX21・23117

◆児童クラブ夏休み利用（期間限定）を受け付けます

▼対象：市内に住所を有し、同居している父母および69歳以下の祖父母などが就労している、または病気、病人などの看護などで留守になる家庭の小学生児童

▼使用料：登録期間の日割りによる使用料（月額4750円、8月は9500円）

※使用料の他に、各クラブの保護者会で定められたおやつ代などが別途必要です。

▼申し込み：6月14日（金）～28日（金）（土・日曜を除く）に、所定の入会許可申請書に必要書類を添えて、各児童クラブへ。

※入会許可申請書は6月14日（金）から、各児童クラブに用意してあります。

※低学年の児童を優先して受け入れます。希望するクラブが受け入れできない場合は、他の受け入れ可能な児童クラブを紹介いたします。

子育て支援課

☎21・23117

FAX21・1315



FAX21・1315

子育て支援課

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

☎21・23117

FAX21・1315

## 7月の乳幼児健康診査・学級日程

▶ところ…健康管理センター

園子育て支援課

☎20・4215 FAX20・4201



### ◆2歳児子育てと歯科相談

▶とき…16日(火)の9:30～ ※受付時間9:15～9:30。

▶対象誕生月…平成29(2017)年6月

▶持ち物…母子健康手帳

### ◆出産前のパパママセミナー

▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。

▶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
妊娠6・7カ月の妊婦	10日(火)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	13日(出)

### ◆乳幼児健康診査日程

▶時間…12:50～13:50 受け付け、13:00開始

▶持ち物…母子健康手帳

※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。

※1歳6カ月児歯科健診は歯ブラシも持参してください。

健診	対象誕生月	日
4カ月児	平成31(2019)年3月	10日(火)、30日(火)
10カ月児	平成30(2018)年9月	4日(木)、18日(木)
1歳6カ月児	平成29(2017)年12月	2日(火)、23日(火)
1歳6カ月児歯科	平成29(2017)年11月	3日(火)、17日(火)
3歳児(内科・歯科)	平成28(2016)年6月	11日(木)、31日(火)

### ◆すくすく広場

▶内容…ふれあい遊びや情報交換を通し、お母さん同士の交流の場にもなっています。

▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

▶時間…9:15～9:30 受け付け、9:30開始

対象	対象誕生月	日
2カ月児	令和元(2019)年5月	19日(金)
5カ月児	平成31(2019)年2月	12日(金)
12カ月児	平成30(2018)年7月	11日(木)

親子であ・そ・ぼ!  
「たなばた」

▼内容…短冊を書いたり、歌やゲームで楽しみます。

▼とき…7月3日(水)の午前10時30分～11時30分

▼ところ…元気館

▼講師…保育士(保育課)

▼対象…3歳以下のお子さんと保護者



園保育課

☎47・7785

FAX20・4201

子育てキラキラ講座  
「子どもの病氣と上手に付き合う」

▼内容…子どもの健康について学びます。

▼とき…7月17日(水)の午後1時30分～2時30分

▼ところ…元気館

▼講師…藤中秀彦さん(小児科医師)

園保育課

▼対象…3歳以下のお子さんと保護者(保護者のみの参加や、これから子育てをはじめる父母の方の参加も可)

▼講師…藤中秀彦さん(小児科医師)

▼対象…3歳以下のお子さんと保護者(保護者のみの参加や、これから子育てをはじめる父母の方の参加も可)

▼講師…藤中秀彦さん(小児科医師)



医療機関の適正な受診にご協力ください

▼お願い…近年、生活習慣病の増加や医療の高度化などの理由で、医療費が増加しています。市の国民健康保険1人当たりの医療費は、年間40万円(平成29(2017)年度)で、県内20市で2番目に高いです。私たちの暮らしている市は、医療は欠かせないものです。健康で安心な毎日を送るためにも、医療機関の適正な利用を心掛けてみましょう。

▼診療時間内の受診を心掛けましょう

休日や夜間に受診できる救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものです。▼重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、重複する検査や投薬で、身体に悪影響を及ぼす場合があります。今の治療に不安があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

▼「お薬手帳」を必ず持参しましょう

医療機関を受診するときは、お薬手帳を提示して、処方されている薬を医師や薬剤師に伝えましょう。薬の飲み合わせによつては、効き目が弱まってしまうなどの場合があります。

▼ジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効果効能を持ち、先発医薬品よりも価格が安い薬です。また、国の厳しい規制や基準を守って作られているため、安全なお薬です。改良により、飲みやすさなどが工夫されているものもあります。医療機関で使用について相談してみましょう。

園国保医療課

☎21・2210

FAX24・7714

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

## 「コツコツ貯筋体操センター」プレオープン（フォンジェ2階）

関介護高齢課 ☎43・9125 FAX21・4700

▶内容…誰もが気軽に体験でき、多くの方が体操に取り組むための「コツコツ貯筋体操センター」が、7月にオープン予定です。6月にプレオープンします。

▶コツコツ貯筋体操とは…足腰の筋力や体力の向上を目的とした柏崎市オリジナル体操（ストレッチ、セラバンドを使った体操）です。長く続けると筋力の維持向上や要介護認定申請率の抑制傾向があることが確認されています。市内で188団体が実施中（5月末現在）。

### ①コツコツ貯筋体操センター プレオープンイベント

#### シニアライフの体づくりを応援「からだ年齢測定会」

▶内容…歩行・脳・血管年齢、口腔測定。測定結果をもとに運動・栄養・口腔・もの忘れ予防の秘訣をお伝えします。コツコツ貯筋体操も適宜行います。

▶とき…6/20(木)の10:30~15:30

▶ところ…コツコツ貯筋体操センター（フォンジェ2階）

▶定員…なし ※ただし脳年齢など一部測定は人数制限あり。

### ②コツコツ貯筋体操センター プレオープン（6/21(金)~6/28(金)の開所）

▶とき…月~金曜日の10:00~13:00

▶内容…コツコツ貯筋体操（10:30~11:30）、エアロバイクの運動もできます。

※7/1(月)以降は、16:00まで開所し、コツコツ貯筋体操は午後も実施します。



## 口の中の粘膜の病気

歯科治療をしていると口の中に生じるさまざまな病変・病気に遭遇します。粘膜の病気としては次のようなものがあります。

#### ①粘液嚢胞

透明感のある水ぶくれのような腫瘍で、下唇の内側によくできます。口の中の粘膜には唾液を作る唾液腺がたくさんありますが、唇をかむなどして傷つき粘膜の下に唾液が溜まったものです。

※腫瘍とは、こぶのような腫れものことです。

#### ②血管腫

暗い赤色をした柔らかい腫瘍です。舌や口唇、頬粘膜（ほほの内側）によく見られます。

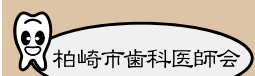
#### ③線維腫

正常な粘膜と同じ色合いの腫瘍で、硬さは周囲とほぼ同じです。

#### ④扁平苔癬

白いレース状の病変で、周囲

## 歯の用心



関健康推進課  
☎20・4213  
FAX22・1077

が、少し赤みがかかっていることもあります。奥歯に近い頬粘膜の両側に生じることが多いようです。

#### ⑤口腔カンジダ症

舌や頬粘膜、口蓋（口の中の天井の部分）に広い範囲で生じる白いコケ状の病変です。カンジダという口の中にもともと存在する菌（カビの一種）が増えた状態です。拭くと除去できることが多いです。体の抵抗力や免疫力が落ちている方や、ステロイド系の薬を多く使用している方にみられます。

#### ⑥白板症

白い板状の病変です。口腔カンジダ症と違って、拭いても除去できません。がんに移行してしまう場合があります。

#### ⑦口腔がん

舌や歯肉などにできるがん、最もしやすい所は舌の側面です。潰瘍やしこりを生じることが多いようです。

口の中の病気が自身の目で発見できることがほとんどです。口の中が変わったことがないか確認する習慣をつけておき、気になることがある場合は、早めにかかりつけの歯科医師を受診することをお勧めします。

## 新潟アルビレックスBB ふれあいバスケットボール 教室



## 講座・教室

▼とき…6月26日(水)

●年中園児~小学3年生 11午後5時30分~6時30分

●小学4~6年生 11午後6時45分~7時45分

▼ところ…総合体育館

▼講師…新潟アルビレックスBB スクールコーチ

▼定員…各クラス10人(先着)

▼申し込み…6月25日(火)の午後6時までに、電話またはメール(氏名・学年・電話番号を記入)で(株)新潟プロバスケットボールへ。

※申し込みは月~金曜の午前9時~午後6時にお願います。

関(株)新潟プロバスケットボール

☎0258・86・5700

✉info@albirex.com