

制度・くらし

募集

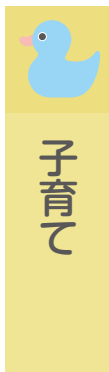
市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント



子育てキラキラ講座

「幼児の食事と生活リズム」

▼内容：子どもに合った食事の量やバランス、食事の困り事の解決方法を学びます。

▼講師：栄養士（健康推進課）

▼とき：9月19日（木）の午前10時30分～11時30分

▼ところ：元気館

▼対象：3歳以下のお子さんと保護者

※保護者のみ参加や、これから子育てをはじめめる父母の方も参加可。

園保育課

▼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（先着）：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階元気発信課へ。

▼注意：誌面の都合で、掲載できない場合があります。

園元気発信課

☎21・2311

FAX23・5112

園保育課



☎47・7785

FAX20・4201

親子であそぼー！
「うんどうから」

▼内容：かけっこや体操をして、楽しい時間を過ごします。

▼講師：保育士（保育課）

▼とき：9月27日（金）の午前10時30分～11時30分（10時～受け付け）

▼ところ：元気館

▼対象：3歳以下のお子さんと保護者

☎47・7785

FAX20・4201

9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…17日（火）の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始

▶対象誕生月…平成29（2017）年8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。 ▶持ち物…母子健康手帳

▶時間…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始

対象	日
妊娠6～7カ月の妊婦	11日（水）
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	14日（土）

広報かしわざき7月号の記事に誤りがありました。おわびして訂正します。大変申し訳ありません。

8月の出産前のパパママセミナー（対象：妊娠4～5カ月の妊婦と夫）
正…▶とき…9日（金）の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
誤…▶とき…9日（金）の13:15～13:30 受け付け、13:30 開始

◆乳幼児健康診査

▶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	令和元（2019）年5月	11日（水）、26日（水）
10カ月児	平成30（2018）年11月	5日（水）、19日（水）
1歳6カ月児	平成30（2018）年2月	3日（水）、24日（水）
1歳6カ月児歯科	平成30（2018）年1月	4日（水）、18日（水）
3歳児（内科・歯科）	平成28（2016）年8月	12日（水）、25日（水）

◆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。

▶時間…9:15～9:30 受け付け、9:30 開始

▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル（2カ月児・5カ月児）

対象	対象誕生月	日
2カ月児	令和元（2019）年7月	20日（金）
5カ月児	平成31（2019）年4月	13日（金）
12カ月児	平成30（2018）年9月	12日（水）



健康

骨粗しょう症検診

▼内容：腕のレントゲン撮影

▼とき：9月27日（金）の午前9時30分～11時30分

▼ところ：健康管理センター

▼対象：昭和14（1939）年4月2日～昭和55（1980）年4月1日生まれの女性

※妊娠中、妊娠の可能性のある方は受診できません。

▼定員：80人（先着）

▼受診料：1200円

▼申し込み：8月30日（金）までに、電話で健康推進課へ。

園健康推進課

☎20・4211

FAX22・1077

認知症の方やその家族の心配事を相談できます

▼内容：電話・来所・手紙で認知症介護の専門家や経験者に相談できます。

▼とき：月～金曜の午前9時～午後5時

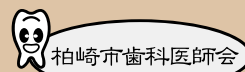
※祝日、年末年始を除く。

園新潟県認知症コールセンター

☎025・281・2783

FAX025・281・5610

歯の用心



柏崎市歯科医師会
 健康推進課
 ☎20・4213
 FAX22・1077

いびきと睡眠時無呼吸

身近に毎晩のように大きないびきをかいている方はいませんか。あるいはご自身のいびきを家族にたびたび指摘されるといふ人もいるでしょう。頻繁に大きないびきをかいている方は、睡眠時の無呼吸を伴っていることが多いといわれています。睡眠時に頻繁に呼吸が止まってしまつ、睡眠時無呼吸症候群と歯科との関わりについてお話します。

睡眠時無呼吸症候群の主な症状は、日中の強い眠気です。そのため昼間の活動性が低下し、仕事に支障が出ることもあります。診断は、体にさまざまな計測装置を付けて一晩眠り、記録された数値を分析して行われその診断を確定しますが、これは医師が行うもので、歯科医師が行うことはできません。大部分は、気道（空気が通

るところ）がさまざまな要因で詰まってしまうことで起きるといわれています。治療の主流はCPAP（Continuous Positive Airway Pressure 持続陽圧呼吸療法）と呼ばれるもので、鼻にマスクを着けて、持続的に空気を送ることで気道が詰まらないようにする装置を使って行います。睡眠時無呼吸症候群と診断された方に、CPAPを導入することで日中の強い眠気が劇的に改善されることが多いようです。

治療のもう一つは、眠るときに口の中にマウスピースを装着して気道を広げて空気を通りやすくする方法で、歯科医師が行います。治療効果はCPAPの方が高いですが、マウスピースはコンパクトなので旅行の時などには便利です。マウスピースは軽症から中等度の症例が対象で、いびきも軽減できます。

保険診療では、歯科医師は、マウスピースでの治療が必要だと医師が判断した場合に、依頼を受けて初めてマウスピースでの治療を開始します。（保険診療ではない、自費診療もあります。その際は医師の診断書は不必要です。）

企業・事業所の健康管理
を担う皆さん必見！

働く皆さんの健康づくりを応援します

◆柏崎市の「働き盛り世代」に聞きました！ 健康に関わる、あなたの生活習慣の現状は？

※平成30（2018）年度に「からだスッキリ講座」を受講した20～60代（総数315人）のアンケート結果。

①朝食を食べない日がある人



②間食をとることが多い人



③日中座っていることが多い人



「残業で夕食が遅いから、朝はお腹が減らない…少しでも眠っていたい」
 「デスクワークの合間にお菓子を食べるのが習慣になっている」
 「運動は大切だって分かっているけど、運動施設に通う時間は無いし…」

仕事に追われて、大切なはずの健康が、
二の次になっていませんか？
そんな働く皆さんの健康づくりを
応援します！

企業・事業所の仲間でチャレンジ 「健康づくり宣言」



▶内容…職場の仲間で、健康づくりにチャレンジする企業・事業所を募集します。個人で健康づくりの目標を決め発表し、仲間で応援し合いながら達成を目指します。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！

取組内容・結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▶健康づくりの目標例…毎朝野菜を食べる、昼休みに歯を磨く、土・日曜にウォーキングをする

▶取組期間…9～10月のおおむね2カ月間

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

▶申し込み…8/30(金)までに、電話・ファクス（事業所名・連絡先・参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

従業員のための出前講座 「からだスッキリ講座」



▶内容…講師が事業所に出向き、からだをスッキリさせる健康習慣をお伝えします。

▶講師…保健師・栄養士・理学療法士・歯科衛生士

▶講座内容…1日の食事の適正量、すぐできるストレッチ・筋トレの方法、歯周病や口臭を防ぐポイント、こころの健康など

▶所要時間…30分～2時間（希望に応じて設定）

▶申し込み…実施予定日の1カ月前までに、電話・ファクス（日時・参加人数・希望内容を記入）で、健康推進課へ。

健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077

腎臓病について考えよう！
「慢性腎臓病市民セミナー」

▼講演

①「慢性腎臓病の進行は血管の動脈硬化を悪化させ血管を骨に変えてしまう?!」(仮)「長谷川伸さん(柏崎総合医療センター腎臓内科医)」
②「柏崎市におけるCKD予防の取り組み」≡曾田洋子さん(健康推進課保健師)
※CKDとは慢性腎臓病のことです。

③フリーディスカッション

▼とき：9月1日(日)の午前9時30分～11時

▼ところ：産業文化会館

▼定員：400人(先着)

◆展示コーナー

▼とき：午前9時～11時

▼内容：腎臓病食などの展示



市HP
慢性腎臓病
市民セミナー

健康推進課

☎20・4214

FAX22・1077



講座・教室

インターネット依存症講演会「ネット依存、どう防ぐーゲーム依存、SNS依存から抜け出そう」

▼講師：佐久間寛之さん(国立病院機構さいがた医療センター精神科診療部長)

▼とき：9月6日(金)の午後7時20分～8時50分

▼ところ：エネルギーホール

▼定員：100人(先着)

▼申し込み：8月26日(月)までに、電話で柏崎地域振興局健康福祉部へ。

※電話は、月～金曜の午前8時30分～午後5時15分受け付け。

※駅前ふれあい広場駐車場を利用する方は、申込時にお伝えください。当日受け付けで2時間駐車券を配布します。

柏崎地域振興局健康福祉部

☎22・4161

FAX22・4190

産業文化会館 秋のカルチャー教室 岡産業文化会館 ☎24・7633 FAX22・7721

▶申し込み…8/20(火)までに電話で、産業文化会館へ(先着)。

▶注意…●申し込みが少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

講座名(内容) 講師	回数	日	曜	時間	定員	受講料
つるし雛初心者教室 (つるし雛作り) 大倉昭子さん	10回	9/9・23、10/14・28、11/11・25、12/9・23、1/20・2/17	月	10:00～15:00	16人	12,500円 (材料費別途)
フラワーアレンジメント (オリジナル作品作り) 栗林節子さん	6回	9/3・17、10/1・15、11/5・19	火	14:00～15:30	10人	5,000円 (花代別途)
初めての寄せ植え教室・火曜 (季節のお花を寄せ植え) 佐藤祥恵さん	3回	10/15、11/19、12/17	火	10:00～12:00	15人	7,500円※1回のみの参加は3,000円。
初めての寄せ植え教室・土曜 (季節のお花を寄せ植え) 佐藤祥恵さん	3回	10/12、11/16、12/14	土	10:00～12:00	15人	(材料費1回3,000～4,000円別途)
かぎ針編み初心者教室(かぎ針編みから始めてみよう) 今井真紀さん	6回	9/10・24、10/8・22、11/12・26	火	19:00～20:30	10人	6,000円 (材料費2,000円別途)
ビーズアクセサリー初心者教室(シャンデリア・ビーズの作品づくり) 大橋みどりさん	5回	9/4・18、10/2・16・30	水	13:30～15:00	10人	5,000円 (材料費別途)
昔ながらの着付け(自分で着物が着られるようになる) 大橋みどりさん	5回	9/11・25、10/9・23、11/6	水	13:30～15:00	5人	7,500円 ※着物を持参ください。
やさしいタイ式ヨガ(体に無理のないストレッチ) 石橋浩子さん	9回	9/4・11・18、10/2・9・16、11/6・13・20	水	13:15～14:15	15人	1,500円/月
ルーシーダットン(タイ式ヨガ。秘伝ポーズも学ぶ) 石橋浩子さん	9回	9/4・11・18、10/2・9・16、11/6・13・20	水	14:40～15:55	15人	1,800円/月
お休み前の体ほぐし(リラックスできるポーズや呼吸で体をほぐし、温める) 石橋浩子さん	6回	9/4・18、10/2・16、11/6・20	水	19:45～20:45	15人	1,200円/月
じっくりと体のバランスチェック(体のゆがみをチェックしながら、整える) 石橋浩子さん	3回	9/11、10/9、11/13	水	19:00～20:30	15人	900円/月
クラフトバンド教室(紙バンドで簡単なカゴやバッグを作る) 三五泰子さん	6回	9/12・26、10/10・24、11/14・28	木	10:00～12:00	10人	7,500円(材料費1回500～2,000円別途)