

を募集します。

※全曲テーマに沿つ必要はありません。

▼とき…12月20日(金)の午後6時〜

▼ところ…文化会館アルフォーレ

▼対象…ジャンルを問わず、音楽活動を行っている団体・個人

▼申し込み…10月13日(日)までに、申込書を直接または郵送・ファクスで文化会館アルフォーレ

(〒945-0054日石町4-32)へ。
※申込書は文化会館アルフォーレにあります。



文化会館アルフォーレ

☎21・0010

FAX 21・0011

アルフォーレピアノレリーコンサート参加者を募集

▼内容…大ホールで日頃の練習の成果を発表します。

▼とき…令和2(2020)年1月12日(日)の午後2時〜

▼ところ…文化会館アルフォーレ

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

▼対象…小学生以上

▼定員…20組(抽選)

▼演奏形態…ピアノ(スタインウェイ)を使用した演奏(独奏、連弾、他の楽器とのアンサンブル、独唱、合唱など)

※マイクなど音源が必要な機器は不可。

▼演奏時間…10分以内(入退場含む)

▼参加料
●1〜5人…2千円
●6〜10人…3千円
●11人以上…4千円

※大学生以下は、3人まで1人500円、4人以上2千円。

▼申し込み…10月31日(日)までに、申込書を直接または郵送で、文化会館アルフォーレ(〒945-0054日石町4-32)へ。

※申込書は文化会館アルフォーレにあります。

文化会館アルフォーレ

☎21・0010

FAX 21・0011



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

柏崎DEVILS ジュニア・アイスホッケークラブ

①11月アクアパークアイスリンクオープン〜2月クローズの毎週土曜の午後6時30分〜7時30分 ②アクアパーク ③幼児〜小学生 ④体験・見学(防具、スケート靴など一式貸し出します。事前連絡でサイズ用意可) ⑤藤本

☎090・4159・6205
✉kashiwazakidevis@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

▼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階元気発信課へ。

☎21・2311
FAX 23・5112

◆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

▼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階元気発信課へ。

☎21・2311
FAX 23・5112

◆子育てキラキラ講座

「親子で楽しく! 歯磨きのコツ」
▼内容…歯科衛生士と一緒に仕上げ磨きをします。
▼講師…歯科衛生士(健康推進課)
▼とき…11月6日(日)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、これから子育てを始める父母の参加も可。



子育て

子育てキラキラ講座

「親子で楽しく! 歯磨きのコツ」

▼内容…歯科衛生士と一緒に仕上げ磨きをします。

▼講師…歯科衛生士(健康推進課)

▼とき…11月6日(日)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、これから子育てを始める父母の参加も可。

始める父母の参加も可。



園保育課

☎47・7785

FAX 20・4201

親子であそぼ!

「おはなしライブ」

▼内容…お話の世界に触れ、親子で楽しい時間を過ごします。

▼講師…椎谷照美さん(こいの育ちの森館長)

▼とき…11月21日(日)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



園保育課

☎47・7785

FAX 20・4201

11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…19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10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	13日(火)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	9日(出)

◆ 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、歯ブラシ(1歳6カ月児のみ)

※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。

健診	対象誕生月	日
4カ月児	令和元(2019)年7月	13日(火)、28日(木)
10カ月児	平成31(2019)年1月	7日(木)、21日(木)
1歳6カ月児	平成30(2018)年4月	5日(火)、26日(火)
1歳6カ月児歯科	平成30(2018)年3月	6日(火)、20日(火)
3歳児(内科・歯科)	平成28(2016)年10月	14日(木)、27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。

▶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カ月児のみ)

対象	対象誕生月	日
2カ月児	令和元(2019)年9月	15日(金)
5カ月児	令和元(2019)年6月	8日(金)
12カ月児	平成30(2018)年11月	14日(木)



10/1(火)から幼児教育・保育の無償化を開始しました

園保育課

☎21・2233 FAX23・0881

▶対象者…3～5歳のお子さん、住民税非課税世帯の0～2歳のお子さん

▶対象となる時期

- 保育園、認定こども園の保育園部分＝満3歳を迎えた後の4月から
- 幼稚園、認定こども園の幼稚園部分＝満3歳を迎えた翌月から

詳しくは、内閣府HP「幼児教育・保育の無償化はじまります。」をご覧ください。



保育園・認定こども園・幼稚園

▶利用料…無償 ▶無償化の認定手続き…不要

▶注意…以下の費用は、無償化の対象外です。

①給食費…給食費は、家庭で保育をされる場合もかかる費用のため、ご負担いただきます。

- 主食費(ご飯代)…持参または、施設ごとに定められた金額をお支払いください
- 副食費(おかず代)…月4,500円程度(施設によって金額が異なります)

②絵本代などの実費徴収の費用 ③延長保育の利用料

預かり保育(幼稚園・認定こども園の幼稚園部分)

▶利用料…無償(上限額あり)。上限額(月額)は、世帯の状況や利用日数によって異なります。

▶無償化の認定手続き…市から認定を受ける手続き(※)が必要

認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業

▶利用料

- 保育園・認定こども園・幼稚園を利用していない場合＝無償(上限額あり)
上限額(月額)は、お子さんの年齢や世帯の状況によって異なります。
- 保育園・認定こども園・幼稚園を利用している場合＝今まで通り利用料がかかります。

▶無償化の認定手続き…市から認定を受ける手続き(※)が必要



(※)市から認定を受けることができるのは、保護者が、就労、就学、疾病、出産、育児、介護などで保育を必要とする方が対象です。詳しくは保育課へお問い合わせください。



健康

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・血管年齢と
□腔測定、エアロバイクと体操
体験。測定結果を基に運動・栄
養・□腔・もの忘れ予防の秘訣
をお伝えします。

※脳年齢など一部測定は人数制限あり（先着）。

▼とき：10月25日（金）の午前10時～正午、午後1時～4時

▼ところ：コツコツ貯筋体操センター（フオンジエ2階）

閩介護高齢課

☎43・9125

FAX21・4700

市民こころの健康講座

「これってアルコール依存症？—正しい知識と対応法—」

▼内容

①講演

●講師：松木晴香さん（新潟県立精神医療センター精神科医師）

②当事者による体験談

▼とき：10月26日（土）の午後1時30分～3時30分（午後1時～受け付け）

▼ところ：長岡市立中央図書館

閩新潟県立精神医療センター「市民こころの健康講座事務局」
☎0258・24・3930
FAX0258・24・3891

糖尿病予防教室

▼とき・内容（全4回）

①11月6日（水）の午後1時30分～4時「糖尿病専門医講話」

②11月21日（水）の午前9時30分～午後1時「食生活講話、歯科講話（バランス食の昼食付き）」

③12月4日（水）の午前9時30分～11時45分「運動講話」

④令和2（2020）年2月12日（水）の午前9時30分～11時30分

「つどい、希望者に血液検査実施（検査料1350円）」

▼ところ：健康管理センター

▼対象：70歳以下で、血糖値が高めの方、糖尿病型・境界型と判定された方やその家族

▼定員：25人（先着）

▼参加料：500円（②の昼食代）

▼申し込み：10月28日（月）までに、直接または電話で、一元気館2階健康推進課へ。

閩健康推進課

☎20・4213

FAX22・1077



市HP
メタボらず体操
体験会

閩健康推進課

☎20・4213

FAX22・1077

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

全国の職場や飲食店を含む多くの施設が原則屋内禁煙となります

閩柏崎地域振興局健康福祉部 ☎22・4112 FAX22・4190 閩健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077

▶内容…受動喫煙の健康被害を防ぐため健康増進法が改正され、令和2（2020）年4月に全面施行されます。施設を利用するときには、喫煙ルールをご確認ください。

施設	喫煙ルール	施行開始日
学校、児童福祉施設など、病院、行政機関	敷地内禁煙 (必要な措置がとられた場合のみ屋外に喫煙場所設置可)	令和元（2019）年7月1日（月）～
事務所、工場、飲食店など多くの人が利用する施設	原則屋内禁煙 (条件を満たした喫煙専用室のみ喫煙可) ※小規模飲食店には経過措置あり。	令和2（2020）年4月1日（水）～

▶注意

- 20歳未満の方は喫煙場所へ立ち入り禁止となります
 - 喫煙室には標識の掲示が義務付けられます
 - 喫煙が禁じられていない場所でたばこを吸うときも、周りの人に煙を吸わせないように配慮が必要です
- ※詳細はホームページをご覧ください。



▲標識の例

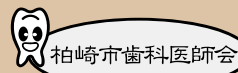


市HP
受動喫煙対策が
強化されます



厚生労働省 HP
なくそう！
望まない受動喫煙

歯の用心



歯健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

嚥下(えんげ)

嚥下とは水分や食べ物を口に取り込み、咽頭(のどの部分)と食道を経て、胃に送り込む運動のことです。この運動に異常が起こるのが嚥下障害です。嚥下障害になると栄養摂取が不十分になったり、誤嚥(食物が食道に入ってしまった)を起こしてしまったりします。また、食べる楽しみが損なわれてしまいます。

年齢が進むにつれて、歯周病やむし歯で歯がぐらついたり、歯を失ったりすると、食べ物を細かくして飲み込みやすくする動作に支障をきたします。また、筋力の衰えなどで嚥下がしづらくなってしまう。

いか関心をもつことが大切だと思えます。かかりつけ歯科に定期的にチェックしてもらうのもいいと思います。

食事の際のむせの回数が増えてきた、飲み込みづらくなってきたと自覚する方は、嚥下障害が出てきているかもしれません。早食いを避け、食べ物をよくかんで飲み込むようにするといいと思います。水分は飲み込みやすいと思われがちですが、口に含むとすぐに咽頭の方に流れてしまうので、実は誤嚥する可能性が高いです。水分にろみ剤を加えると、咽頭の方へゆっくり流れるようになるので、誤嚥する危険性を下げることができます。

誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。誤嚥性肺炎は口の中にいる細菌がもとで起こることが多いです。誤嚥性肺炎を予防するための重要なことの1つは、口の中をきれいにして、細菌数を減らしておくことです。常日頃から歯みがきを中心として、口の中をきれいに保つ習慣を付けてください。
泉直也(柏崎総合医療センター 歯科口腔外科)

アイススケート教室

閩アクアパーク ☎22・5555 FAX22・0766



講座・教室

- ▶申し込み…10/16(水)の9:00以降、受講料を添えて直接、アクアパークへ。
- ※複数のコースへの申し込みも可。 ▶定員…各回 20人(先着)
- ▶注意…●電話での申し込みは不可
- 申し込みが少ない場合は中止することがあります
- 受講料の他に、毎回アイスリンク利用料(一般840円、小・中学生420円)と貸靴料(1回1足320円)が必要です
- フィギュアコースは認定試験の合格者が対象です。希望者は事前にアクアパークへお問い合わせください
- 都合により日程が変更になる場合があります



教室名	対象	期間(回数)	曜	時間	受講料(円)
キンダーコース	年中・年長児	11/11～12/16(6回)	月	16:45～17:30	2,450
	年中・年長児	11/6～12/18(7回)	水	16:45～17:30	2,850
	年中・年長児	11/8～12/13(6回)	金	16:45～17:30	2,450
ジュニアコース	小学生(初心者・初級者)	11/11～12/16(6回)	月	17:45～18:30	2,150
	小学生(初心者・初級者)	11/6～12/18(7回)	水	17:45～18:30	2,500
テクニカルコース	小学生(1人で滑って完全に止まれ、バックで滑れる)	11/8～12/13(6回)	金	17:45～18:30	2,450
一般コース	中学生～一般(初心者・初級者)	11/6～12/18(7回)	水	19:00～19:45	1,800
フィギュアコース	認定試験合格者のみ	日程はアクアパークへお問い合わせください(各月2～3回)	日	9:00～9:45	4,600 または 6,600