

用の知識・技術を身に付け、ビジネスマナーなどを習得

▼とき：令和2（2020）年3月3日（火）～6月2日（火）の午前9時～午後3時40分（土・日曜、祝日を除く）

▼ところ：㈱カシックス
▼受講料：無料（別途教材費など2万3420円が必要）

▼定員：12人（選考）
▼選考方法：筆記試験（一般教養）

▼申込期間：12月25日（水）～令和2（2020）年2月10日（月）に直接、八ローワーク柏崎へ

▼お問い合わせ先：八ローワーク柏崎
TEL 23・2140
FAX 22・9932

**広報かしわざき誌
市民かわら版掲載者募集**

▼対象：市民で組織する団体
▼条件：1団体で会員募集は年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。

元気発信課
TEL 21・2311
FAX 23・5112

子育て

親子であそぼ！
「アンパンマン体操と簡単チアダンス」

▼内容：抱っこでも参加できる親子ヨガや、体操、チアダンスなどを行います。

▼講師：桑田尚子さん・伊原琴音さん（インストラクター）

▼とき：令和2（2020）年1月23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



子育て課
TEL 47・7785
FAX 20・4201

子育てキラキフ講座
「子どもの事故・ケガの対処法」

▼内容：子どもの命を守るための実技演習を行います。

▼講師：救急救命士（消防署）

▼とき：令和2（2020）年1月29日（水）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、これから子育てをはじめめる父母の方の参加も可。



子育て課
TEL 47・7785
FAX 20・4201

令和2（2020）年1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
TEL 20・4215 FAX 20・4201



◆2歳児子育てと歯科相談

▶とき…21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12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	8（水）
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	11（土）

◆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。
※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。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和元（2019）年9月	8（水）	23（木）
10カ月児	平成31（2019）年3月	16（木）	30（木）
1歳6カ月児	平成30（2018）年6月	7（火）	28（火）
1歳6カ月児歯科	平成30（2018）年5月	15（水）	29（水）
3歳児（内科・歯科）	平成28（2016）年12月	9（木）	22（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カ月児のみ）

対象	対象誕生月	日
2カ月児	令和元（2019）年11月	17（金）
5カ月児	令和元（2019）年8月	10（金）
12カ月児	平成31（2019）年1月	9（水）

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



健康

働き盛りの健康とつつ

閩健康推進課

☎20・4214
FAX 22・1077

働き方の多様化が進む一方で、長時間労働などに伴う健康障害が問題となっています。

労働者の58パーセントは仕事に関する事で、強いストレスがあると感じています。主なストレスは次の通りです。

- 1位 仕事の質・量…59.4%
- 2位 仕事の失敗、責任の発生など…34.0%
- 3位 対人関係（セクハラ・パワハラ含む）…31.3%
- 4位 役割や地位の変化
配置転換など…22.9%
- 5位 会社の将来性…22.2%

出典：厚生労働省 平成30（2018）年
労働安全衛生調査



いつもと調子が違うなと感じていたら、それはうつ病など「こころの病気」のサインかもしれません。早めに気づいて対処することで、病気や休職を未然に防ぐことができます。

①こころのサイン

気分が落ち込んだまま元気がならない

すぐに涙が出てくる

何もする気がしない

②体のサイン

眠れない日が続いている

食欲がない

体重が減ってきた

いつも体がだるい

頭痛や吐き気がする

耳鳴りやめまいがする

便秘や下痢が続く

③行動のサイン

一人でいる時間が増えた

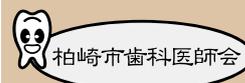
外出しなくなった

簡単なミスを繰り返すようになった

気づくといつもネガティブな発言ばかりしている

該当する項目が多いほど、早めに医療機関などへ相談しましょう。

歯の用心



閩健康推進課
☎20・4213
FAX 22・1077

口腔がん

口腔とは大まかには、口を開けた時に見える部位を指します。がんは口腔にも発生します。口腔がんは歯肉（歯の周りのピンク色の部分）、頬粘膜（ほほの内側）、口蓋（口の中の部分）、舌、口底（舌の下の部分）、口唇の内側、唾液腺といった部位に発生しますが、最もできやすいところは舌の側面です。

口腔がんは口腔がんのような症状で自覚されることが多いです。口内炎は1〜2週間くらいで治りますが、口腔がんは治ることはなく、少しずつ範囲が広がったり、硬くなったり、出血や痛みが出てきます。治らない口内炎は要注意とよく言われますが、もともと口内炎と口腔がんは別の病態と考えていただいた方がよいと思います。

口腔がんは進行性の病気であり、生命を脅かすものです。口腔がんは肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮がんに比べると発生頻度は少ないですが、特に舌にできたがんは、ご自身の目で発見出来る場合があります。日常の歯みがきの時などに、歯周病やむし歯に加えて、口の中に確認する習慣をつけておくといふと思います。

泉直也（柏崎総合医療センター 歯科口腔外科）

医科歯科連携市民講演会
「人生100年時代は歯医者さんへの定期通院から」
—お口のケアで糖尿病と認知症を予防できるってホント？ お口がきれいになれば糖尿病と認知症は退散！—

- ▼主催：柏崎市歯科医師会、柏崎市、柏崎市教育委員会
 - ▼後援：柏崎市刈羽郡医師会
 - ▼内容：糖尿病専門医から、歯周病と糖尿病について学びます。講演会前（午後1時30分〜）に「よい歯の幼稚園・保育園・学校表彰式」も行います。
 - ▼講師：西田瓦さん（糖尿病専門医・にじだわたる糖尿病内科院長）
 - ▼とき：令和2（2020）年1月18日（土）の午後2時15分〜4時30分
 - ▼ところ：産業文化会館
 - ▼定員：400人（先着）
- 閩健康推進課
☎20・4213
FAX 22・1077