

防衛省自衛隊の幹部候補生・一般曹候補生を募集

▼受付期限

①一般幹部候補生 4月28日(水)、6月18日(金)の2回

②一般曹候補生 5月11日(火)

▼試験日・受験資格：申し込み募集要項または、自衛隊新潟地方協力本部ホームページをご覧ください。募集要項は、自衛隊柏崎地域事務所にあります。



自衛隊柏崎地域事務所

☎ 24・3000

職業訓練の受講生を募集
パソコン基礎科

【中高年齢者向けコース】

▼内容：ワード・エクセルの使い方、就職のためのビジネスマナーなどを習得します。

▼とき：5月21日(金)～9月17日(金)の午前9時～午後3時40分(土・日曜、祝日を除く)

▼ところ：新潟産業大学B号館

▼対象：おおむね45歳以上の求職者

▼受講料：無料(教材費など)

2万5440円

▼定員：12人(選考)

▼選考方法：筆記試験(一般教養)

▼申し込み：4月30日(金)までに直接、ハローワーク柏崎へ。

☎ 23・2140

☎ 22・9932

柏崎マリーナ

海の写真コンテスト

▼内容：四季折々の柏崎の海の風景をテーマにした作品を募集します。

▼応募期限：11月23日(火)祝

▼応募方法：募集要項を確認の上、応募用紙と写真を直接、柏崎マリーナへ。募集要項と応募用紙は、市役所3階商業観光課にある他、柏崎マリーナホームページからダウンロード可。

☎ 21・1255

☎ 21・1670



◆イベント

◆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

ソフトテニス ジュニア教室

①4月～通年週2回(水・土曜) ②白竜・駅前テニスコート(冬季は体育館) ③小学3年生以上 ④1期(4カ月) 4千円、保険料800円(年間) ⑤基本技術とゲーム(レベルにより大会参加あり) ⑥柏崎市ソフトテニス連盟(佐藤) ☎ 090・5211・6243

柏崎弓道連盟 弓道教室

①5月11日(火)～7月の火・金曜

●午前の部 11時～13時30分

●夜の部 17時～19時30分

時(午前・夜の部共に全20回、定員各5人) ②武道館 ③中学生以上 ④3千円(別途、武道館使用料が必要) ⑤5月7日(金)までに要申し込み。見字可 ⑥石橋 ☎ 090・1604・9408

降に順次掲載(イベントは没書)。

☎ 21・2311

☎ 23・5112

✉ koho@city.kashiwazaki.lg.jp

lg.jp



お子さんの就学について相談できます

◆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：原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所1階元気発信課へ。

▼掲載：原則、先着順。誌面の都合で、掲載できない場合、体験・教室、会員募集は次号以降に順次掲載(イベントは没書)。

☎ 21・2311

☎ 23・5112

✉ koho@city.kashiwazaki.lg.jp

lg.jp

お子さんの就学について相談できます

▼相談内容：言葉や心身の発達に関する不安や、小学校の教育内容・支援・学習環境など

▼対象：令和4(2022)年度に、小学校へ就学予定のお子さんの保護者

▼申し込み：保育園・幼稚園で配付された申込書を直接、在籍している保育園・幼稚園へ。

※お子さんが保育園・幼稚園に在籍していない場合は、学校教育課へお問い合わせください。

※日時などは相談してください。

☎ 21・2366

☎ 23・0881

園学校教育課

☎ 21・2366

☎ 23・0881

5月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶予約受付…月～金曜の8:30～17:15 ※祝日を除く。

園子育て支援課
 ☎20・4215 FAX20・4201



子育て情報の
 動画も配信中



◆ 出産前のパパママセミナー (要電話予約)

- ▶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。
- ▶とき…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶持ち物…母子健康手帳

| 対象 | 日 | 申込期間 | 定員 |
|--------------|-------|-----------------|-----|
| 妊娠6・7カ月の妊婦 | 19(水) | 4/19(月)～5/14(金) | 15人 |
| 妊娠7～9カ月の妊婦と夫 | 8(土) | 4/8(木)～30(金) | 15組 |

◆ すくすく広場 (要電話予約)

- ▶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3(2021)年3月 | 21(金) | 4/21(水)～5/18(火) |
| 5カ月児 | 令和2(2020)年12月 | 14(金) | 4/14(水)～5/11(火) |
| 12カ月児 | 令和2(2020)年5月 | 13(木) | 4/13(火)～5/10(月) |

◆ 2歳児子育てと歯科相談 (要電話予約)

- ▶内容…ふれあい遊びの紹介、口の中のことや子育ての相談
- ▶とき…18(火)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…平成31(2019)年4月
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…4/19(月)～5/13(木)

◆ 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、バスタオル、歯ブラシ(1歳6カ月児歯科のみ)
- ※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3(2021)年1月 | 18(火) | 27(木) |
| 10カ月児 | 令和2(2020)年7月 | 6(木) | 20(木) |
| 1歳6カ月児 | 令和元(2019)年10月 | 11(火) | 25(火) |
| 1歳6カ月児歯科 | 令和元(2019)年9月 | 12(水) | 26(水) |
| 3歳児(内科・歯科) | 平成30(2018)年2月 | 13(木) | 19(水) |

◆ 新型コロナウイルス感染症対策のお願い

- ご自宅での検温(参加者全員)
 - マスクの着用(2歳未満児を除く)
 - 入館前の手指消毒
 - 内履きの持参(必要な方のみ。備え付けスリッパの使用を控えています)
- ※お子さん1人につき、保護者1人での参加にご協力ください。



5月の元気館子育て講座・イベント

園保育課 ☎47・7785 FAX20・4201

▼ところ…元気館

▼定員…35組程度(当日先着順)※予約制ではありません。

※マスク着用、検温、健康状態の確認にご協力ください。

※詳細は、市ホームページやすくすくネットかしわざきでご確認ください。

子育てキラキラ講座

「簡単離乳食の進め方」

▼内容…離乳開始から完了までの食事を学びます。食事サンプルの展示があり、質問もできます。

▼講師…市栄養士

▼とき…5月13日(木)の午前10時

30分～11時30分

▼対象…1歳6カ月くらいまでのお子さんと保護者
 ※保護者のみの参加も可。

親子であそぼー!

▼内容…抱っこなどのスキンシップを通して親子の絆を深め、子育てのポイントや楽しみ方について学びます。

▼講師…市保育士

▼とき…5月27日(木)の午前10時

30分～11時30分

▼対象…3歳以下(未就園)のお子さんと保護者



4月1日から
小規模保育事業「柏崎二葉
幼稚園・やまざくら保育園
分園」を開始します

▼小規模保育事業とは…家庭に
近い雰囲気の中で、少人数で保
育を行います。

▼所在地…大字藤井866-16
(柏崎二葉幼稚園から徒歩3
分)

▼対象…4月1日時点で0～2
歳のお子さん(お預かりできる
のは、満12カ月以上から)

▼定員…12人

▼申し込み…申込書と家庭で保
育ができないことを証明する書
類などを直接、柏崎二葉幼稚
園へ。申込書類は、柏崎二葉幼
園・保育課(元気館)にある
他、市ホームページからダウ
ロード可。

▼保育料…原則として、父母の
市民税額で決定します。給食費
は保育料に含まれます。

園 柏崎二葉幼稚園

(入園申し込みについて)

☎ 24・9050

FAX 21・4550

園 保育課

(制度や保育料について)

☎ 21・2233

FAX 22・1077



健康

令和3(2021)年度の
健(検)診は5月から始ま
ります

▼内容…健(検)診を受けて体
の状態をチェックし、病気の早
期発見・早期治療に役立てま
しょう。

▼申し込み…電話で健康推進課
へ。

※2月に調査票で健(検)診を
申し込まれた方には、4月中に
受診通知書などをお送りしま
す。

※実施日や会場は、受診通知書
と一緒に送りする地区日程
表・5月に配布する健(検)診
日程表・市ホームページをご覧
ください。

※今年度は4月の日程はありま
せん。



園 健康推進課

☎ 20・4211

FAX 22・1077

体を動かして健康づくり

園 健康推進課

☎ 20・4213

FAX 22・1077

運動は大きくストレッチング、
筋力トレーニング、有酸素運動
の3つに分けることができます。
これらを組み合わせる取り
組むことが大切です。

◆目的・効果

1 ストレッチング(柔軟体操)

●運動前後に行うことで、運動
中のけがを予防し、運動後の
疲労回復を早めます

●いわゆる筋肉のこり(血行不
良)を原因とした、肩や腰の
痛みを改善します

●気持ち落ち着かせることが
できます

2 筋力トレーニング

●筋肉量が多いと、代謝が上が
り、脂肪がたまりにくくなり
ます

●体幹の筋肉(特に腹筋)は良
い姿勢を保ち、腰痛を予防し
ます。太ももの筋肉は、膝痛
の予防と改善、転倒を予防し
ます



3 有酸素運動(ウォーキング、
自転車、水泳など)

●体の脂肪、特に内臓脂肪が減
少し、生活習慣病を予防でき
ます。少し汗ばむくらいの運
動強度がより効果的です

●近い所は歩く、階段を使つな
ど、日常生活の中でこまめに
体を動かすことが大切です。
1日平均8千歩が目標です。

◆運動教室

運動のきっかけづくりとして、
気軽にご参加ください。

メタバース体操体験会

▼内容…生活習慣病予防と改善
のための筋力トレーニング、
ラジオ体操の体験、体組成測
定

▼とき…4～9月の第4火曜の
午前9時30分～10時30分

▼ところ…元気館2階

▼持ち物…タオル、飲み物、運
動ができる服装

※体組成測定は、参加者の効果
判定をするため、4月と9月
は参加者全員、その他の月は、

新規参加者を対象に行いま
す。

潮の香ウォーク

▼内容…ウォーキングの体験

▼とき…4～7月、9～11月の
第3木曜の午前9時30分～11
時

※少雨実施。雨天や天気予報で
気温が高い(おおむね28度以
上)場合、中止します。実施
の有無は、当日午前8時30分
以降に電話で健康推進課へお
問い合わせください。

▼ところ…潮風公園ウォーキン
グロード(元気館向かい)

※元気館1階総合案内前集合。
▼持ち物…タオル、飲み物、運
動ができる服装・履物

