

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
と一緒に送付する地区日程
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。

×タボらず体操体験会

▼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



医療・介護ガイドブックを
活用してください

▼内容：地域医療を上手に利用するための情報をまとめた「医療・介護ガイドブック（令和2（2020）年9月改定）」を市ホームページに掲載しています。医療機関への受診や介護の相談をする際、活用してください。



☎43・9141
FAX 24・7714
関国保医療課



講座・教室

小学生サッカースクール

▼講師：柏崎サッカー協会員
▼とき（全10回）：5月16日（日）～7月18日（日）の毎週日曜の午前8時30分～10時
▼ところ：海岸公園運動広場（少年広場）
▼参加料：3千円（保険料込み）
▼申し込み：4月30日（金）までに申込書に参加料を添えて直接、市役所2階スポーツ振興課・総合体育館・アクアパークへ。
※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。



☎20・7010
FAX 23・0881
関スポーツ振興課

テニス教室

▼とき：5月17日（月）～6月21日（月）の毎週月・金曜の午後7時～9時（全10回）
※6月14日（月）を除く。
▼ところ：白竜公園テニスコート
▼対象：中学生以上の初心者・初級者
▼定員：15人（先着）
▼受講料：1万1千円
▼申し込み：4月19日（月）の午前9時以降、申込書に受講料を添えてアクアパークへ。
※申込書はアクアパークホームページからダウンロード可。
※ラケット・テニスシューズは各自でご用意ください。
関アクアパーク

☎22・5555
FAX 22・0766

甲種防火管理新規講習

▼内容：防火管理者の資格を取得するための講習です。
▼とき：5月20日（木）～21日（金）、5月27日（木）～28日（金）の午前9時～午後3時（いずれか1回）
▼ところ：消防本部
▼定員：各回30人（先着）
▼受講料：3500円（テキスト代）
※講習初日にお支払いください。
▼申し込み：4月12日（月）の午前8時30分～23日（金）までに市ホームページ電子申請でお申し込みください。



※電子申請をご利用できない方は、消防本部予防課へお問い合わせください。
関消防本部予防課
☎24・1382
FAX 22・1409

生涯学習地域人材バンクを
ご活用ください

▼内容：さまざまな専門知識や技術を持つ講師を紹介しています。講師や登録分野など詳細は、市ホームページでご確認ください。
▼申し込み：希望する講師を文化・生涯学習課に電話でご連絡ください。講師との仲介を行います。
▼注意
●会場は、相談者が手配してください
●材料費や謝礼がかかる場合があります。金額は、講師に相談し、支払いは講師に直接行ってください



☎20・7500
FAX 22・2637
関文化・生涯学習課