

7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。

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	14 (水)	6/14 (月)～7/9 (金)	15 人
妊娠 7～9 カ月の妊婦と夫	10 (土)	6/10 (木)～7/7 (水)	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 (先着)
▶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 5 月	16 (金)	6/16 (水)～7/13 (火)
5 カ月児	令和 3 (2021) 年 2 月	9 (金)	6/9 (水)～7/6 (火)
12 カ月児	令和 2 (2020) 年 7 月	8 (木)	6/8 (火)～7/5 (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…20 (火)の 9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
▶対象誕生月…令和元 (2019) 年 6 月
▶定員…15 組 (先着)
▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
▶申込期間…6/21 (月)～7/15 (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 3 月	14 (水)	29 (木)
10 カ月児	令和 2 (2020) 年 9 月	1 (木)	15 (木)
1 歳 6 カ月児	令和元 (2019) 年 12 月	6 (水)	27 (水)
1 歳 6 カ月児歯科	令和元 (2019) 年 11 月	7 (水)	21 (水)
3 歳児 (内科・歯科)	平成 30 (2018) 年 4 月	8 (木)	28 (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 (備え付けスリッパの貸し出しを控えています)
- ※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。

担。

※期間外の接種は全額自己負担。

▼補助期間：7月1日～令和4(2022)年3月31日

▼接種費用：4700円 (生活保護世帯の方は無料)

後、予診票などを送ります

ください。過去の接種歴を確認

6月中に予診票などを送ります

●②の方 健康推進課へご連絡

●③の方 申し込み不要。

●④の方 申し込み不要。

①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる

方 ④東日本大震災被災者の方で、

方 ①～③のいずれかに当てはまる



健康

☎20・4215
FAX22・1077
健康推進課

令和3(2021)年度 肺炎球菌ワクチン対象年齢

年齢	生年月日
70歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日
75歳	昭和21(1946)年4月2日～昭和22(1947)年4月1日
80歳	昭和16(1941)年4月2日～昭和17(1942)年4月1日
85歳	昭和11(1936)年4月2日～昭和12(1937)年4月1日
90歳	昭和 6(1931)年4月2日～昭和 7(1932)年4月1日
95歳	大正15(1926)年4月2日～昭和 2(1927)年4月1日
100歳	大正10(1921)年4月2日～大正11(1922)年4月1日

※再接種については、かかりつけ医にご相談ください。

柏崎・刈羽ACPプロジェクト あなたが望む最期について話してみませんか？

〒柏崎市刈羽郡医師会在宅医療推進センター
☎41・6045 FAX23・7873

ACP（別名：人生会議）とは

あなた自身が日頃大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望むかを、周囲の信頼できる人たちと前もって繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。

（参考：厚生労働省ホームページ）



ACPプロジェクト① アンケート

医療機関を受診されている皆さんに人生最期の生き方についてアンケートを行います。

アンケート結果は、今後の ACP の企画、医療・介護の検討の場に生かします。

アンケートには、誰もがいつかは直面する最期の医療や過ごし方についての問いがあります。回答の際に考えたことを、大切にしていることや望みと共に、家族、親しい人、主治医、ケアマネジャーに話してみませんか。この話し合いは、将来あなたが受ける医療、介護、生活の場を選択する際に、重要な助けとなります。

▶ アンケート期間…7/1 (木)～ 8/31 (火)

このポスターがある内科系の
医院や調剤薬局でアンケート
に参加できます



ACPプロジェクト②

講演会「いつか一人になる覚悟を持って自分らしく生きる」 —今だから学ぶこと—

講師…上野千鶴子さん（社会学者、東京大学名誉教授・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク（WAN）理事長）

上野さんの研究テーマ

専門は女性学、ジェンダー研究。

高齢者の介護とケアの分野についても研究中。

▶ とき…7/3(土)の14:00～16:00

▶ ところ…文化会館アルフォーレ

※講師は、東京からオンライン登壇のため、

会場の皆さんはスクリーンでご覧いただきます。

▶ 定員…500人（先着）

▶ 申し込み…6/25(金)までに電話・ファクス（左のチラシ裏の申込書に必要事項を記入）・専用サイトからお申し込みください。

※ご自宅からオンラインでの視聴も可。

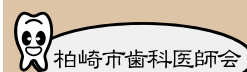
このチラシは、元気館、市民プラザ、ソフィアセンター、総合福祉センターなどにあります



申し込みはこちら



歯の用心



図健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

「顎の成長」

よくかむことは、子どものお口の成長によいといわれます。顎関節には顎の動きの軸となる骨があります。それは下顎の骨（下顎骨）の両端、左右の耳の穴の前あたりに存在する「下顎頭」です。

役割を例えるなら、自転車のホイールの軸です。軸と自転車本体との連結が緩かったら、不安定でガクガクしてこぎづらいですよね。

下顎頭は「発育中心」とも呼ばれる、顎の成長に大切なところ。食するときの「かむ」作業により下顎頭が適度な刺激を受けると、顎の骨の成長が促されるのです。

もし子どものころケガをして下顎頭がなくなると、顎の成長が悪くなります。下顎が十分に成長せずに、小さい顎になってしまいます。歯の並ぶスペースが狭くなり、歯並びが悪くなりますし、頬

まわりの筋肉であるそしゃく筋の成長も悪くなって顔がゆがみます（とはいえ、しっかりと治療を受けていれば成長には影響しませんのでご安心を）。

かむ力が弱いと下顎の成長が悪くなります。これはヒジジの研究でも明らかになっていて、顎の片側のかむ力が弱いヒジジは、その側の下顎の成長が悪くなります。そして成長すると、顔がゆがんでしまいます。

子どものころからよくかんで食べる習慣をつけることは、下顎の成長に大切です。歯ぐたいのあたるものをよくかんで食べると、下顎はしっかり働き、正常に成長します。

しかし、歯ぐたいのないやわらかいものばかり食べていると、下顎は十分に働かないので成長が悪くなり、その結果、歯並びやかみ合わせに影響を与えることがあります。お子さんの食事を、カレーやハンバーグなどのやわらかいものばかりにするのは考えものですね。



講座・教室

ワークプラザ柏崎 各種教室

図ワークプラザ柏崎
☎FAX 24・8578

- ▼申し込み…6月11日(金)の午前9時以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。
- ※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。
- ▼注意…●申し込みが少ないうちは中止することがあります
- 別途教材費などがかかる場合があります
- お盆・祝日は休みになることがあります
- キッズヒップホップダンス、チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	7/5~9/27	月	10:30~11:30	5,000
キッズヒップホップダンス 4歳以上(月4回)	7/5~9/27	月	16:30~17:25	4,000/月
キッズヒップホップダンス 10歳以上(月4回)	7/5~9/27	月	17:25~18:20	4,000/月
キッズヒップホップダンス 中級(月4回)	7/5~9/27	月	18:20~19:15	4,000/月
太極拳(全10回)	7/5~9/27	月	18:00~19:00	5,000
書道(かな)(全9回)	7/6~9/28	火	13:00~17:00 うち2時間程度	6,300
ヨーガ(全10回)	7/6~9/28	火	10:00~11:15	6,000
初歩のヨーガ(全10回)	7/6~9/28	火	14:00~15:15	6,000
3B体操(月3回)	7/7~9/15	水	10:30~11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	7/14~9/22	水	13:00~15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	7/1~9/30	木	10:30~11:30	5,000/月
初めてのピアノ(全9回)	7/8~9/16	木	13:30~14:30	10,000
バレエ3歳以上(月4回)	7/1~9/23	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	7/1~9/23	木	17:20~18:30	6,000/月
茶道(月4回)	7/1~9/30	木	19:00~21:00	4,000/月
1~3歳児の親子のための音楽コンサート	6/23・24 ※どちらか1日の参加。	水木	10:30~11:15	無料
チアダンス(月2回)	7/2~9/17	金	17:30~18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	7/10~9/25	土	14:00~15:00	3,000/月
★やさしいフィットネス	7/5~9/27	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	7/1~9/30	木	9:00~10:15 10:30~11:45	500/回
★ZUMBA®	7/5~9/27	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	7/6~9/28	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	7/2~9/24	金	10:00~10:45 10:50~11:35	300/回
★いきいき太極拳	7/2~9/24	金	13:30~15:00	500/回