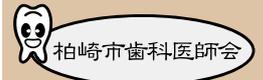


歯の用心



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。食べるときの「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。

もし子どものご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、歯並びも悪くなりますし、頬

まわりの筋肉であるせしや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。子どものご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。歯ごたえのあ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、歯ごたえ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、歯並びや噛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

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

▼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：●申し込みが少ない場合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

総合体育館の各種教室 (7~9月)

総合体育館

①の申し込み：6月15日(火)の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ(先着)。※6月15日(火)の受け付けは、午後6時まで。

☎ 21・3751
 FAX 21・3753

●注意：●電話・ファクスでの申し込みはできません

●代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受け付けます

●受講料の他に、毎回施設利用料(期間券あり)が必要です

①フィットネス教室・夜の部、太極拳、定期教室 (全10回)

※6/25(金)までの申し込み人数によって開催を検討します。お早めに

教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)	
フィットネス教室	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	7/5~9/27	月	9:50~10:50	3,500
	かんたんステップ(初級)	7/5~9/27	月	11:00~12:00	3,500
	エンジョイエアロ(初級)	7/6~9/28	火	9:50~10:50	3,500
	ゆっくりエアロ	7/6~9/28	火	13:30~14:30	3,500
	ヨガ(午前)	7/7~9/15	水	9:50~10:50	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)	7/7~9/15	水	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりステップ	7/7~9/22	水	13:30~14:30	3,500
	スローステップ運動(初級)	7/1~9/16	木	9:50~10:50	3,500
	体幹(コア)運動	7/1~9/16	木	11:00~12:00	3,500
	そふとエアロ(45歳以上)	7/2~9/24	金	9:40~10:40	3,150(全9回)
夜の部	姿勢改善ピラティス	7/2~9/24	金	11:00~12:00	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	7/2~9/24	金	13:30~14:30	3,150(全9回)
	チャレンジステップ	7/5~9/27	月	18:45~19:45	3,500
	楽しくフラダンス	7/5~9/6	月	19:30~20:30	1,600(全4回)
	楽しくタヒチアンダンス	7/12~9/27	月	19:30~20:30	1,600(全4回)
	かんたんエアロ	7/5~9/27	月	20:00~21:00	3,500
	ボディコンディショニング	7/14~9/15	水	19:00~20:00	3,500
	脂肪燃焼エアロ	7/14~9/15	水	20:10~21:10	3,500
	ヨガ(初級)	7/8~9/16	木	20:00~21:00	3,500
	ステップエクササイズ	7/2~9/24	金	20:00~21:00	3,500
太極拳	ZUMBA®(ズンバ)①	7/3~9/18	土	18:30~19:30	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)②	7/3~9/18	土	20:00~21:00	3,500
	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	7/3~9/11	土	19:30~20:30	3,150(全9回)
薙	太極拳(午後)	7/1~9/16	木	13:30~14:30	3,500
	太極拳(夜)	7/1~9/16	木	19:30~20:30	3,500
薙	シニアスポーツ(中・高齢者)	7/2~9/17	金	10:00~11:30	2,450(全7回)

②ワンデイレッスン(フリーに参加できる1回コース)

- ▶対象…中学生以上
- ▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。

HP
 総合体育館
 スポーツ教室



ペットの飼い方教室

◆とき

▼犬

●6月12日(出)、10月10日(日)の午後1時30分~3時30分

●12月18日(出)の午前9時30分~11時30分

▼猫

●7月10日(出)、11月14日(日)、令和4(2022)年3月6日(日)の午前9時30分~11時30分

●9月4日(出)、令和4(2022)年1月23日(日)の午後1時30分~3時30分

▼ところ：新潟県動物愛護センター(長岡市)

▼定員：各回20人(先着)

▼申し込み：電話で新潟県動物愛護センターへ。



☎ 0258・21・5501
 FAX 0258・21・5502

新潟県動物愛護センター

日本文化理解講座 「みそ料理」

◆とき

▼内容：みそ玉(みそ汁のもと)、基本のみそだれを作りま

▼講師：朽堀佳倫さん(株越後みそ西)

▼とき：6月26日(出)の午前10時~11時30分

▼ところ：市民プラザ

▼定員：12人(先着)

▼参加料：千円

▼対象：外国出身の市民

▼申し込み：6月23日(火)まで、直接または、はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・ファクス番号(ファクスで申し込みをする方のみ)を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会(〒945-0051東本町1-3-24市民プラザ2階)へ。

☎ (公財) 柏崎地域国際化協会

FAX 32・1477

✉ kaia2006@kisinet.or.jp

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

アクアパーク・スポーツハウス教室 (7~9月)

アクアパーク
 0766

▼申し込み…6月21日(月)の午前9時以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(先着)。
 ▼体験教室…①②③は各教室1人1回体験できます(予約制、先着)。
 ※受講料2000円の他に施設利用料(期間券あり)が必要です。
 ▼注意…●電話・ファクスでの申し込みはできません ●申込開始日・期間・時間・会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧ください。アクアパークへお問い合わせください ●申し込みが少ない場合は、中止することがあります ●受講料の他に毎回施設利用料(期間券あり)が必要です

アクアパーク HP


①水中歩行・アクアビクス (全10回) 会場：アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
水中歩行月曜コース(成人)	7/5~9/27	月	13:00~14:00	24	3,560
水中歩行水曜コース(成人)	7/7~9/29	水	13:00~14:00	24	3,560
水中歩行金曜コース(成人)	7/2~9/17	金	13:00~14:00	24	3,560
アクアビクス水曜コース1組(成人)	7/7~9/29	水	10:00~11:00	24	3,560
アクアビクス水曜コース2組(成人)	7/7~9/29	水	11:00~12:00	24	3,560
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	7/8~9/30	木	19:00~20:00	24	3,560
アクアビクス金曜コース(成人)	7/2~9/17	金	10:00~11:00	24	3,560

②一般水泳 (全10回) 会場：A=アクアパーク、S=スポーツハウス

教室名(対象)	期間	曜	時間	会場	定員(人)	受講料(円)
月曜午前コース(成人)	7/5~9/27	月	10:30~12:00	AS	30	4,070
月曜ナイトコース(中学生以上)	7/5~9/27	月	19:00~20:00	A	24	3,560
初級コース(中学生以上)	7/7~9/22	水	19:00~20:00	A	15	3,560
金曜デイコース(成人)	7/2~9/24	金	10:30~12:00	A	30	4,070
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	7/2~9/24	金	18:00~19:00	A	15	3,560
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	7/2~9/24	金	19:00~20:00	A	24	3,560
エンジョイナイト(中学生以上)	7/8~9/30	木	18:00~19:00	A	20	3,560
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	7/8~9/30	木	10:30~12:00	AS	40	4,070
親子水泳教室(年中・年長児の親子)	7/3~9/25	土	11:00~12:00	AS	12組	4,070

③体操教室 (全10回) 会場：スポーツハウス 定員：各40人

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
リズム体操教室(ソフトエアロ)	7/5~9/27	月	10:00~11:00	3,000
いきいき健康体操教室(成人)	7/6~9/28	火	10:00~11:00	3,000
女性健康体操教室(成人女性)	7/2~9/24	金	10:00~11:00	3,000

④フリーに参加できる1回コース 会場：アクアパーク 申し込み：不要

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩デイコース(フリー)	7/2~14.8/27~9/29	月・水・金	14:30~15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	7/2~9/29	水・金	19:00~20:00	350/回

※祝日、8/13~16は休講。

⑤ジュニア水泳教室 (全10回)

▶対象…小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も可。
 ▶内容・申し込み…詳細はホームページをご覧ください。



短期めだか水泳教室

▼期間

- ①第1期 7月25日(日)~30日(金)
- ②第2期 8月1日(日)~6日(金)
- ③第3期 8月17日(火)~23日(月)
- ※8月21日(土)は休み。

▼時間(どちらかを選択)

- 1組 午前8時15分~9時10分
- 2組 午前9時15分~10時10分

▼ところ…スポーツハウス

▼対象…正しいクロールで25メートルを泳げない小学生

▼定員…各期各組30人(先着)

▼受講料…4070円

▼プール利用料…1回につき160円

▼申し込み…6月28日(月)の午前9時~各期初日の7日前までに、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ。

※申込書は6月18日(金)以降、アクアパークで配布します。

▼注意…①と②の両方に申し込みすることはできません。ただし①または②に申し込んだ方も③の申し込みは可能です。

※詳細は、アクアパークホームページをご覧ください。アクアパークにお問い合わせください。

アクアパーク

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

成年後見制度研修会

▼内容…成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、一人では適切な判断が困難な方に、本人を支える代理人(法定後見人)を家庭裁判所が選任し、本人の生活や権利を守る制度です。研修会では、制度概要、状況に応じた活用事例、知っている安心な終活情報を紹介いたします。

▼講師…田才淳一さん(柏崎きぼう法律事務所、弁護士)

▼とき…7月6日(火)の午後1時30分~3時30分

▼ところ…総合福祉センター

▼申し込み…6月30日(水)までに、直接または電話・ファクスで、社会福祉協議会へ。

※ファクス用紙は社会福祉協議会ホームページからダウンロード可。

社会福祉協議会

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

0766

7～9月 市民プラザの講座

閩文化・生涯学習課 ☎20・7500 FAX22・2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

▶申し込み…6/20(日)までに、直接または、はがき・ファクス・Eメール（講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入）で、文化・生涯学習課（〒945-0051東本町1-3-24市民プラザ内）へ。市ホームページからも申し込み可。

▶注意

- 電話での申し込みは不可
- 締め切り後、受講可否を郵送またはEメールでお知らせします
- 定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し込みが少ない場合は中止することがあります

は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し込みが少ない場合は中止することがあります

- Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください

- 受講料は材料費、テキスト代込み

▶託児サービス（無料）…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢（何歳何カ月）・性別をお知らせください。



市HP
生涯学習関連
の講座・教室

エイジレスコース

講座名・(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
夏の自然で爽快☆ランニング（基本を学び、自然の中をゆっくり楽しく走ります）中村徹さん（柏崎市陸上競技協会） ※会場：潮風公園、赤坂山公園、柏崎・夢の森公園。	4	8/22(日)・29(日)の8:30～10:00 9/4(土)・11(土)の16:00～17:30	20	2,000
1日のはじまりを心地よく 朝ピラティス（エクササイズを短時間で効果的に行い、1日を気持ちよく始めます）高木愛さん ※会場：みなとまち海浜公園（夕陽のドーム）	4	7/10(土)・17(土)・24(土)・31(土)の9:00～10:00	15	2,000
自律神経を整えてリラックス 夜のピラティス&ストレッチ（マスク生活や夏の疲れで乱れがちな呼吸と自律神経をストレッチやエクササイズで整えます）高木愛さん	4	9/1(水)・8(水)・22(水)・29(水)の19:30～20:30	15	2,000
輝きあふれる☆癒しのサンキャッチャー（窓辺に飾るおしゃれなインテリアを作ります）高橋友美さん	1	8/21(土)の10:00～11:30	10	1,000
自宅で実践！ヘアケア&スタイリング（自分の髪質に合ったシャンプー剤やトリートメント剤の選び方、スタイリングのコツなどを学びます）田原好弘さん（ClearCUT）	1	7/18(日)の10:00～11:30	15	500
夏の和風スイーツ 抹茶ババロア・水まんじゅう（オープンを使わない、夏にぴったりの冷たい和風スイーツを2種類作ります）高橋みどりさん	1	①8/6(金)の18:30～21:00 ②8/7(土)の10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,000
健康×おしゃれ 爽やか☆フルーツドリンク（夏の疲れ解消におすすめのフルーツドリンクと手軽なミニスイーツを1品作ります）村山友美さん（Cafe Fraise）	1	①8/27(金)の19:00～20:30 ②8/28(土)の19:00～20:30 ※①か②を選択。	各12	800
季節野菜たっぷりのカラダが喜ぶお弁当づくり（柏崎産野菜をたくさん使用した、体にも心にも優しいお弁当を作ります）中村奨さん（THERE IS NOEND）	1	①9/10(金)の18:30～21:00 ②9/12(日)の9:30～12:00 ※①か②を選択。	各12	1,200

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

閩
教科書センター（教育センター）
☎23・23・4610
FAX23・1168



●午前9時30分～午後8時15分
ファイアセンター
※土・日曜は午後5時まで。6月20(日)は休館。
●午前9時30分～午後5時15分
環境改善センター（刈羽村）
※土・日曜は休館。

教科書展示会

▼内容：令和3（2021）年度に小・中学校、高等学校で使用する教科書を展示します。
▼とき・ところ：6月11日(金)～24日(木)



イベント