

歯の用心



柏崎市歯科医師会

歯健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

「歯がしみる！」 知覚過敏かな？」

テレビのコマーシャルで「知覚過敏」という言葉をよく耳にしませんか？ 歯みがき粉で治しましょうと宣伝しているのですが、実際にお使いになった方もいらっしやるのではないのでしょうか。効果はいかがでしたか？

冷たいものが歯にしみる原因として、最初に考えるのが虫歯ですが、虫歯でないのに冷たいものがしみる場合に知覚過敏と診断されます。冷たいものを口に入れたり、水道水で歯みがきをしたりしただけでも「ツーン」としみて、憂鬱な気分になったことがある方もいらっしやると思います。

を磨いている、硬い歯ブラシを使っているなどが言われています。しかし、歯みがき粉を使わない人や柔らかい歯ブラシを使っている人にも「知覚過敏」は現れています。歯科医院では、しみている部分にシール剤を塗って、外部からの刺激を遮断することで、

歯の神経が過敏になっている状態を抑える処置をします。しかし、神経が正常な状態に戻る前にシール材がはがれてしまえば、再発してしまいます。

知覚過敏の方に共通しているのが、しっかり歯みがきができている、歯周病の症状がないことです。つまり、よく歯みがきをしている方に現れています。歯がしみると、歯みがきが足りないと思ってしまうに磨いている方が多いようです。ぜひ、かかりつけの歯科医院の歯科衛生士さんに相談して、適切な歯ブラシ、正しい磨き方を学んでください。高価な歯みがき粉に頼らなくても、きつと治ります！

障がいのある方対象の 歯科健康相談

▼内容：歯科医師や歯科衛生士に、歯や口、口腔ケアについて個別に相談できます。歯科健診も行います。

※ご家族や支援者の方だけの参加もできます。

▼とき：9月2日(休)の午後1時30分～3時30分

▼ところ：健康管理センター

▼申し込み：9月1日(火)までに、電話・ファクス(住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入)で、健康推進課へ。

歯健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077



講座・教室

絵本の読み聞かせボランティア交流研修会

▼内容：講義「ボランティアの基本」スキルアップ」と意見交換

◆初心者向け
▼講師：図書館職員

▼とき：9月7日(火)の午後1時30分～3時

◆経験者向け(初心者も可)
▼講師：田村いづみさん(絵本専任)

▼とき：9月16日(休)の午後1時30分～3時

▼ところ：ソフィアセンター

▼対象：絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方

▼定員：各回20人(先着)

▼申し込み：8月31日(火)までに、直接または電話で、ソフィアセンターへ。

ソフィアセンター
☎22・2928
FAX21・2936

実技救命講習

▼内容：心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅰの修了証を交付します。

▼とき：9月4日(出)の午前10時～正午

▼ところ：消防本部

▼対象：12歳(中学生)以上でe・ラーニング修了者と救命入門コース受講修了者

▼定員：20人程度(先着)

▼申し込み：9月3日(金)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入)で、消防署へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



消防防署

☎24・1500
FAX24・1119

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

(公財) 柏崎地域国際化協会の講座

☎(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051東本町1-3-24)
 ☎FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

語学文化講座

- ▶ところ…市民プラザ ▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上
- ▶受講料(各講座共通)…●協会会員=10,000円(初級中国語のみ8,000円) ●会員以外=15,000円(初級中国語のみ12,000円) ※別途教材費が1,000～3,000円程度かかる講座があります。※講座初日に会費(令和4(2022)年3月まで有効)1口1,000円以上をお支払いください。
- ▶申し込み…8/27(金)の17:00(必着)までに、直接または往復はがき・ファクス・Eメール(希望講座名・受講希望月・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会へ。
 ※直接申し込む場合は、官製はがきを持参。

講座名	時間	曜	期間 (全10回・祝日を除く)	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	10:00 ～11:30	木	9/9～11/18	8	英語は学習したことはあるが、英会話は初心者の方対象。伝わる発音がテーマです。
英会話・昼	10:00 ～11:30	木	9/9～11/18	8	日常会話ができる方対象。 英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	19:00 ～20:30	火	9/14～11/16	12	
初級韓国語	19:00 ～20:30	木	9/9～11/18	12	会話、発音、読み書きを総合的に学びます。
初級中国語	19:00 ～20:30	水	9/8・22・29 10/6・13・27 11/10・24	8	中国語コミュニケーションに役立つ発音やフレーズを学びます。 ※この講座のみ全8回。

外国人市民のための初級日本語教室「たのしい日本語」

- ▶とき…9/10(金)～11/12(金)の毎週金曜 昼14:00～15:00 夜19:00～20:00
- ▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3,000円 ※期間途中から受講の方は割引きます。
- ▶申し込み…申し込み用紙を月～金曜の9:00～17:00に、直接またはファクス・Eメールで、(公財)柏崎地域国際化協会へ。※申し込み用紙はホームページからダウンロード可。

国際化協会
HP



- 日本赤十字社**

① 救急法基礎講習会

② 幼児安全法短期講習会

▼内容

 - ① 家族や身近な人を守る心肺蘇生法・AEDの使い方など、感染防止を第一に考えた応急手当てと救命手当てを学びます。
 - ② 乳幼児の心肺蘇生法とAEDの使い方、気道異物除去などを学びます。

※受講者には日本赤十字社発行の受講証を交付します。

▼とき…9月19日(日)

① 午前9時～午後2時30分

② 午後2時40分～4時10分

▼ところ…総合福祉センター

▼対象…15歳以上の方

▼定員…各10人(先着)

▼受講料

 - ① 1500円(テキスト代・保険料)
 - ② 無料

▼申し込み…9月5日(日)までに、日本赤十字社新潟県支部ホームページ・電話・Eメール(住所・氏名・フリガナ・性別・生年月日・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入)で、日本赤十字社新潟県支部へ。

☎日本赤十字社新潟県支部
025・231・3121

点訳奉仕員養成講座

▼内容…目の不自由な方のために、広報かしわざきなどをパソコンで点字版にする技能を習得できます。パソコン初心者の方も受講できます。

※パソコンをお持ちの方は持参してください。

▼講師…柏崎点訳奉仕会会員

▼とき(全4回)…10月2日(出)・9日(出)・23日(出)・30日(出)の午前9時30分～正午

▼ところ…総合福祉センター(豊町3-59)

▼定員…12人(先着)

▼受講料…1540円(テキスト代、消費税込み)

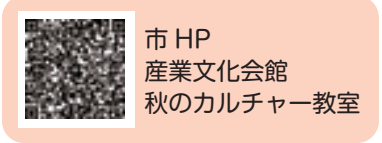
※初回にお支払いください。

▼申し込み…9月10日(金)までに電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・パソコン持参の可否を記入)で、福祉課へ。

福祉課
☎21・2299
FAX21・1315
✉fukushi@city.kashiwaza.ki.lg.jp

産業文化会館 秋のカルチャー教室 岡産業文化会館 ☎24・7633 FAX22・7721

- ▶申し込み…8/20(金)までに、電話で産業文化会館へ(先着)。
- ▶注意…●申し込みが少ない場合は中止することがあります
- 教室の開催日・回数が変更になる場合があります



講座名(内容) 講師	曜	日	回数	時間	定員(人)	受講料(材料費別途)
初めての寄せ植え教室 (季節のお花を寄せ植え) 佐藤祥恵さん ※1回のみ参加も可(1回3,000円)。	火	10/12、11/16、12/14	3	10:00～12:00	15	7,500円 (材料費1回3,000～4,500円)
	土	10/16、11/20、12/18	3	10:00～12:00	15	
かぎ針編み初心者教室 (かぎ針編みから手芸を始めてみよう) 今井真紀さん	火	9/7・21、10/5・19、11/2・16	6	19:00～20:30	12	6,000円 (材料費2,000円)
やさしい体ほぐし ルーシーダットン (体に無理のないストレッチを行うタイ式ヨガ) 石橋浩子さん	水	9/8・15・22、10/6・13・27、11/10・17・24	9	14:30～15:45	15	5,400円
お休み前の体ほぐし ルーシーダットン (リラックスできるポーズで体をほぐして温める) 石橋浩子さん	水	9/8・22、10/13・27、11/10・24	6	19:30～20:45	15	4,200円
クラフトバンド教室 (紙バンドで簡単なカゴやバッグを作る) 三五泰子さん	木	9/9・30、10/14・28、11/11・18	6	10:00～12:00	10	7,500円 (材料費1回500～2,000円)
ハーバリウム教室 (いろいろな形のボトルでハーバリウム作り) 久保田紀衣さん	土	9/18、10/2・16、11/6・27	5	10:00～12:00	15	7,500円 (材料費1回1,500～3,000円)

第2期
めだか水泳教室

- ▼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…各組30人(先着)
- ▼受講料…5090円(全10回分)
- ※アクアパーク会場は1回220円、スポーツハウス会場は1回160円のプール利用料が別途かかります。
- ▼申し込み…9月6日(月)の午前9時以降、受講料と申込書を直接、アクアパークへ。
- ※申し込みは参加者1人につき1組のみです。
- ※申込書は8月23日(月)アクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▼注意
- 申込開始日、教室期間や時間、会場を変更する場合があります。申し込み前にアクアパークホームページをご覧ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、定員を減らして行います。
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります。

会場:A=アクアパーク S=スポーツハウス

組	期間	時間	会場
月曜	10/4～12/13	16:30～17:30	A
火曜	10/5～12/14	16:30～17:30	S
水曜	9/29～12/15	17:00～18:00	A
金曜	10/8～12/10	17:00～18:00	A
土曜午前	10/2～12/11	11:00～12:00	S
土曜午後	10/2～12/11	13:00～14:00	S
日曜	10/3～12/12	9:45～10:45	S

岡
アクア
パーク
☎22・5555
FAX22・0766



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

市民プラザの講座 (シニアコース)

文化・生涯学習課

☎20・7500 FAX22・2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

- ▶ところ…市民プラザ ▶対象…市内在住のおおむね60歳以上の方
- ▶申し込み…8/22(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）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メールまたは市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・教材費込み



講座名 (内容)・講師名	とき	定員 (人)	受講料
体調改善コンディショニング (筋肉のバランスを整え、調子の良い体を目指す) 講師：三浦琴美さん (しらさん家)	9/8 (水)・29 (水)、10/13 (水)・ 27 (水)、11/24 (水)の 10:00～11:30	20	1,500 円
季節の布絵 (布絵の作り方を学ぶ。最終日に筆ペンで一言書き添えた年賀状を作る) 講師：宮嶋美恵子さん (アトリ工絵笑墨)	9/24 (金)、10/8 (金)・22 (金)、 11/5 (金)の 9:30～11:30	10	2,000 円
アロマの力で認知症予防 (認知症予防を手助けするアロマスプレーを2本作る) 講師：金子愛美さん (Heart-Leaf)	11/2 (火)の 9:30～11:30	15	1,300 円
アロマの力で免疫力アップ (免疫力向上を手助けするボディークリームと入浴剤 (バスボム) を作る) 講師：金子愛美さん (Heart-Leaf)	11/25 (木)の 9:30～11:30	15	1,300 円
八丁紙 (お正月を祝う縁起物の一つである「八丁紙」を作る) 講師：西川辰二さん	①12/16 (木) ②12/17 (金) の 9:30～11:30 ※①か②を選択。	各10	600 円
秋の味覚レシピ (栗おこわを中心に、秋が旬の食材を使った料理を作る) 講師：前澤早苗さん (栄養士)	①10/6 (水) ②10/19 (水) ③10/21 (木)の 9:30～12:00 ※①②③のいずれかを選択。	各12	800 円
男の角煮 (男性限定料理講座。豚バラを使って簡単に作れる角煮と野菜を使った副菜を作る) 講師：前澤早苗さん (栄養士)	①11/4 (水) ②11/9 (水) の 9:30～12:00 ※①か②を選択。	各12	800 円
和のおやつ (どらやきを中心に、手軽に作れてお茶に合うお菓子を作る) 講師：笠原うららさん (栄養士)	①9/9 (水) ②9/22 (水) ③9/28 (水)の 9:30～12:00 ※①②③のいずれかを選択。	各12	800 円

消費生活講演会

「マイクログラスチックの影響と私たちにできること」

▼内容：プラスチックごみ問題の専門家による、環境問題から消費者行動を考える講演会です。

▼講師：栗岡理子さん (日本消費者連盟・環境部会、環境ジャーナリスト)

▼とき：9月11日(土)の午後1時30分～3時 (開場午後1時)

▼ところ：文化会館アルフォーレ

▼定員：60人 (先着)

▼申し込み：8月31日(火)までに、直接または電話・ファクス・Eメール (氏名・電話番号を記入) で、市役所3階市民活動支援課へ。



消費者協会事務局 (市民活動支援課内)

☎21・2272

FAX22・59004

✉shien@city.kashiwazaki.lg.jp

lg.jp