

11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	定員	申込期間
妊娠6・7カ月の妊婦	17(水)	15人	10/18(月)～11/12(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	13(土)	15組	10/13(水)～11/10(水)

◆すくすく広場(要電話予約)

- ▶内容…ふれあい遊びや情報交換を通じた交流
- ▶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	対象誕生日	日	申込期間
2カ月児	令和3(2021)年9月	19(金)	10/19(水)～11/16(水)
5カ月児	令和3(2021)年6月	12(金)	10/12(水)～11/9(水)
12カ月児	令和2(2020)年11月	11(水)	10/11(月)～11/8(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…16(水)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生日…令和元(2019)年10月
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…10/18(月)～11/11(水)

◆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	対象誕生日	日	
		前半	後半
4カ月児	令和3(2021)年7月	9(水)	25(水)
10カ月児	令和3(2021)年1月	4(水)	18(水)
1歳6カ月児	令和2(2020)年4月	2(水)	30(水)
1歳6カ月児歯科	令和2(2020)年3月	10(水)	24(水)
3歳児(内科・歯科)	平成30(2018)年8月	11(水)	17(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。

☎20・4213
 FAX22・1077

健康推進課



▼内容…生活習慣病予防のための筋力トレーニング、脂質燃焼の秘訣、膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりのミニ講話です。体組成測定も行います。

▼とき…10月26日(火)、11月30日(火)、12月21日(火)、令和4(2022)年1月3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、内履き、運動ができる服装

▼体組成測定…参加者の効果判定をするため、令和4(2022)年2月は参加者全員、これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。測定は、体験会の前後に行います。



健康

メタボらず体操体験会

▼内容…生活習慣病予防のための筋力トレーニング、脂質燃焼の秘訣、膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりのミニ講話です。体組成測定も行います。

▼とき…10月26日(火)、11月30日(火)、12月21日(火)、令和4(2022)年1月3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、内履き、運動ができる服装

▼体組成測定…参加者の効果判定をするため、令和4(2022)年2月は参加者全員、これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。測定は、体験会の前後に行います。

糖尿病予防教室

▼とき・内容(全4回)

- ①11月10日(水)の午後1時30分～4時II糖尿病専門医講話
- ②11月25日(水)の午前9時30分～午後1時II食生活講話、歯科講話(バランス食の昼食付き)
- ③12月8日(水)の午前9時30分～11時45分II運動講話
- ④令和4(2022)年2月14日(月)の午前9時30分～11時30分IIおさらし、希望者に血液検査(検査料1300円)

▼ところ…健康管理センター

▼対象…70歳以下の市民で、血糖値が高い方やその家族

▼定員…20人(先着)

▼受講料…500円(②の昼食代)

▼申し込み…10月26日(火)までに、直接または電話で、元気館2階健康推進課(〒945-0061 栄町18-26)へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎20・4213
 FAX22・1077

健康推進課



高齢者の インフルエンザと肺炎球菌の 予防接種料を補助します

健康推進課

☎ 20・4211 FAX 22・1077

接種は希望制です。接種の際は、健康保険証をお持ちの上、必ず医師の予診を受けてください。予診の結果、接種できなかった場合、補助期間中であれば再び受診できます。

▼補助期限：令和4（2022）年3月31日（木）

※期間外の接種は全額自己負担。

◆インフルエンザ予防接種

▼接種料（自己負担額）…1650円

※生活保護世帯の方は自己負担なし。

委託医療機関一覧

医療機関名	電話番号	インフルエンザ	肺炎球菌
石井整形外科	32・1300	○	○
五十川医院	24・3277	○	○
稲田医院	32・0777	○	○
おぎた小児科医院	22・2457	○	○
恩田クリニック	21・6788	○	○
川田胃腸クリニック	22・2024	○	○
北村医院	22・3773	○	○
木村内科循環器科医院	22・1220	○	○
こんどう医院	21・8087	○	○
佐藤医院	22・2837	○	○
佐藤医院吉井出張所		○	○
さとう内科クリニック	23・0908	○	○
杉本医院	20・0770	○	○
高木医院	22・4388	○	○
高橋医院	22・0753	○	○
田村医院	24・3262	○	○
たむら脳外科クリニック	32・2956	○	○
中沢消化器科・内科医院	32・3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47・3333	○	○
のざわ内科医院	32・2225	○	○
平野内科医院	21・0655	○	○
平松医院	31・2201	○	○
本田医院	21・2555	○	○
本間内科医院	21・3666	○	○
駅前クリニック前畑医院	32・1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
宮尾医院	23・5768	○	○
むなかた眼科医院	22・2947	○	○
村井こどもクリニック	21・1717	○	○
産科婦人科山田医院	23・6070	○	○
横田整形外科医院	20・6110	○	○
刈羽診療所	45・3555	○	○
柏崎総合医療センター	23・2165	○	○
柏崎中央病院	23・6254	○	○
柏崎厚生病院	22・0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22・2126	○	○
関病院	23・4314	○	○
北条診療所	25・3215	○	○
野田診療所	29・2005	○	○
谷根診療所	26・2502	○	○
高柳診療所	41・2025	○	○

▼対象：次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ① 予防接種を受けようとする日に65歳以上（65歳の誕生日の前日から可）の方
- ② 60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）のある方
- ③ 東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる方

▼申し込み：予約の要・不要は、各医療機関に確認してください。

※予診票は医療機関にあります。

① 下表の対象年齢の方

- ② 60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）のある方
- ③ 東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる方

▼申し込み：事前に、各医療機関に予約してください。

▼注意：①のうち65歳の方、65歳以外の方で申し込んだ方および②③の方へ書類をお送りしています。転入した方、①のうち65歳以外の方で接種を希望する方、書類を紛失した方は、健康推進課にお問い合わせください。

▼肺炎球菌ワクチンの再接種：過去に接種をしたことがある方は、補助対象外です。再接種を希望する場合は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

肺炎球菌ワクチン対象年齢

年齢	生年月日
65歳	昭和31（1956）年4月2日～昭和32（1957）年4月1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

制度・くらし

募集

市民かわら版

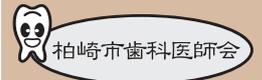
子育て

健康

講座・教室

イベント

歯の用心



岡健康推進課
 ☎20・4213
 FAX22・1077

「Big Fly オオタニサン」

MLBのホームランダービーを野球少年のように楽しむ大谷翔平選手に思わず頬が緩んだのは私だけではなかったと思います。今シーズン圧巻の活躍を見せ、MLB初二刀流でオールスター出場を果たした大谷選手、礼儀正しく好青年、茶目っ気もありプレー以外でみせる美德にも称賛の声が上がっています。

その中で大谷選手がホームランを打った瞬間にほっぺた(頬)を膨らませている写真が良く見られます。どうも意図的にやっている感じがしますね？

ハムスターみたいで可愛いかいろいろ言われていますが、これはインパクトの瞬間に歯を食いしばらず息を瞬時に口の中に吐いて溜めているからで、実はイチローさんも松井秀喜さんも行っていました。世界のホームラン王の王貞治さんが歯を食いしばりすぎて歯がボロボロになったと言った逸話がありました

ね。現在ではインパクトの瞬間は歯を食いしばったり息を止めたりせず、息を吐くようにスポーツ歯学でも推奨しています。ちなみにオリンピック金メダリストの室伏広治さんも、渾身の投げの基本は「歯を食いしばらないこと」と日本歯科医師会発行雑誌の中で話しています。かみ締めは静的運動においては有意に働きますが、動的運動では逆効果なのです。

現在推奨されている方法は、shouting (声出) shouting (息遣え) です。大谷選手が行っているのはこの息遣えです。食事以外の運動やストレスなどで誘発される上下の歯の過剰な接触は、TOCH (Tooth contact habit) と呼ばれ、現在は病的なものとして考えられています。

日本人特有のスポーツメンタリティーを現す「歯を食いしばって頑張る」と言っている価値観も大谷選手によって過去のものとして払拭され、欲張りなファンの頬までもほころばせる清々しさこそが、スポーツの意義である事を改めて教えられました。彼は間違いなく野球というスポーツのためにプレーしています。

講座・教室

甲種防火管理再講習

- ▼内容：収容人員300人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務づけられている5年ごとの講習です。
- ▼とき
- 第1回：11月5日(金)の午前9時～11時
- 第2回：11月5日(金)の午後3時～5時

普通救命講習

- ▼内容：小児、乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅲの修了証を交付します。
- ▼とき：11月7日(日)の午前9時～正午
- ▼ところ：消防本部3階講堂
- ▼対象：中学生以上
- ▼定員：20人(先着)
- ▼申し込み：11月6日(土)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。

かしわざき地域防災交流会

- ▼内容：市内で先進的に地域防災活動に取り組む団体の事例発表やトークセッションを通じて、学びと交流を深めるイベントをオンラインで開催します。
- ▼事例発表(予定)
- 半田町内会「住民主体のボトムアップ型防災対策」
- 門出町内会「高齢者中心の助け合える防災を目指す！」
- ▼とき：11月7日(日)の午後2時～4時
- ▼対象：自主防災会やコミュニティ、学校、事業所など所属する団体の防災活動を担う方
- ▼申し込み・視聴方法：NPO法人地域活動サポートセンター柏崎ホームページをご覧ください。

- ▼定員：各回20人(先着)
- ▼受講料：1400円(テキスト代。当日お支払いください)
- ▼申し込み：10月18日(月)の午前8時30分～29日(金)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。

消防本部予防課
 ☎24・1382
 FAX22・1409



消防署

☎24・1500
 FAX24・1119



地域活動サポートセンター柏崎HP

NPO法人地域活動サポートセンター 柏崎

☎47・7229
 FAX47・7744