



子育て

12月の元気館

子育て講座・イベント

園保育課

☎ 47・7785
FAX 20・4201

▼ところ…元気館

▼対象…3歳以下（未就園）
のお子さんと保護者1人

▼定員…20組程度（予約制）

▼申し込み…各予約開始日以

降（土・日曜、祝日を除く）

の午前9時～午後3時に

直接、元気館1階保育課へ。

チケットをお渡しします。

※詳細は、市ホームページや

すくすくネットかしわざき

でご確認ください。

▼講師…市保健師

子育てキラキラ講座

「感染症の予防と対処法」

▼内容…感染症から子どもを

守るポイントをお伝えしま

す。

▼講師…市保健師



▼とき…12月1日(水)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…12月2日(木)

親子であそぼ！

「クリスマスコンサート」

▼内容…歌声やピアノの音

色を楽しみましょう。

▼講師…板谷圭美さん・柳

香奈さん（音楽講師）

▼とき…12月16日(木)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…12月2日(木)



▼とき…12月1日(水)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…11月17日(水)

12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

園子育て支援課

☎20・4215 FAX20・4201

※祝日を除く。



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…10(金)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始

▶対象…妊娠4・5カ月の妊婦と夫

▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳

▶申込期間…11/10(水)～12/7(水)

◆ 乳幼児健康診査

▶時間…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始

※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。

▶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）

健診	対象誕生日	日	
		前半	後半
4カ月児	令和3(2021)年8月	8(水)	23(木)
10カ月児	令和3(2021)年2月	2(水)	16(木)
1歳6カ月児	令和2(2020)年5月	7(水)	21(木)
1歳6カ月児歯科	令和2(2020)年4月	1(水)	15(木)
3歳児(内科・歯科)	平成30(2018)年9月	9(水)	22(木)

生まれた日が15日までのおさんは前半に、
16日以降のおさんは後半に受診してください。

◆ 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

▶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10月	17(金)	11/17(水)～12/14(水)
5カ月児	令和3(2021)年7月	10(金)	11/10(水)～12/7(水)
12カ月児	令和2(2020)年12月	9(水)	11/9(水)～12/6(水)

◆ 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…21(水)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始

▶対象誕生日…令和元(2019)年11月

▶定員…15組

▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

▶申込期間…11/22(月)～12/16(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。

児童クラブ冬休み利用（期間限定）を受け付けます

▼対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母含む）が就労などで留守になる小学生

▼使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額4750円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▼申し込み…11月26日（金）までに、所定の入会許可申請書に必要書類を添えて、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※入会許可申請書や添付書類は、子育て支援課と各児童クラブに用意してある他、市ホームページからダウンロード可。

※土・日曜、祝日を除く。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



子育て支援課

☎47・7075

FAX 22・1077



健康

自分の適正体重を知ろう

健康推進課

☎20・4213

FAX 22・1077

健康であるために、肥満予防はとても重要です。肥満は生活習慣病（糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患など）を引き起こします。しかし、肥満だけが病気の引き金になるのではなく、やせ過ぎも注意が必要です。

◆女性のやせ

若い女性のやせが増加しています。過度のダイエットや食事の偏りが原因で、貧血や月経不順を生じます。

◆高齢者のやせ

運動量や食欲の低下などにより食事が減少することで、体重が減ります。高齢者がやせになると、免疫力の低下や筋力低下による転倒から、寝たきりなどを引き起こします。

◆適正体重とは

生活習慣病になりにくいとされている体重です。18歳以上はBMI（Body Mass Index…体格指数）を用いて、適正体重を計算します。

◆計算式

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (BMI)} = \text{適正体重 (kg)}$$

例 身長 161cm の場合

$$1.61 \text{ (m)} \times 1.61 \text{ (m)} \times 22 \text{ (BMI)} = \text{約 } 57 \text{ (kg)}$$

◆健診を毎年受けましょう

適正体重はあくまで目安です。生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。健康診査を受けて早期に対処すれば、健康を取り戻すことができます。健診は自分の体を守るための大切な検査です。



パワーリハビリテーションに参加しませんか？

▼パワーリハビリテーションとは…高齢者の健康づくり・介護予防を目的としたトレーニング機器を使った運動教室です。運動は「楽にできる」強さで行いますので、どなたでも安全・簡単に始めることができます。

▼ところ…アクアパーク、特養くじらなみ、フオンジエ

▼対象…65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方（基本チェックリストにより事業対象者になった方は除きます）、移動や生活上の動作が自立されている方、運動制限を受けていない方

▼料金…導入プログラム1020円（10回）

※10回修了後は自主トレーニングで行う「一般開放」を利用できます。

※会場によって利用できる曜日・時間が異なります。

▼申し込み…直接、各施設（アクアパーク ☎22・5555、特養くじらなみ ☎32・1120、フオンジエ ☎47・7681）にお申し込みください。

介護高齢課

☎43・9125

FAX 21・4700



講座・教室

2050新瀧ゼロカーボンチャレンジセミナー

笑って「学ぶ」

目からウロコでe-くらし

▼内容…日常の暮らしからできる「エコなライフスタイル」を楽しく学ぶ無料セミナーです。

▼講師…金子ボボさん（新瀧お笑い集団ナマラ）

▼とき…11月30日（火）の午後2時～4時

▼ところ…エネルギーホール

▼定員…70人（抽選）

▼申し込み…11月22日（月）までに、直接または電話・郵送・ファクス・Eメール（住所・氏名・年齢・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）で、環境課（〒945-0011松波4-13クリンセンター）へ。



環境課

☎23・5170

FAX 24・4196

☒kanky@city.kashiwazaki.lg.jp