

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

健康でいるために、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

身長(m) × 身長(m) × 22 (BMI) = 適正体重(kg)

例 身長 161cm の場合

1.61(m) × 1.61(m) × 22 (BMI) = 約 57(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。

☎43・9125

FAX 21・4700

介護高齢課



講座・教室

2050新瀉ゼロカーボン 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(新瀉お笑い集団ナマラ)

▼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.jp

**職業訓練の受講生を募集  
事務基本科3期**

▼内容：ワード・エクセルの使い方、就職のためのビジネスマナーなどを習得します。  
▼とき：1月27日(木)～4月26日(火)の午前9時～午後3時40分(土・日曜、祝日を除く)  
▼ところ：新潟産業大学

▼対象：求職者

▼定員：12人(選考)

▼選考方法：筆記試験(一般教養)  
▼受講料：無料(教材費など2万5440円)

▼申し込み：11月5日(金)～令和4(2022)年1月6日(木)に直接、ハローワーク柏崎へ。



☎ 23・2140  
☎ 22・9932  
☎ 22・9932

**多文化共生シンポジウム  
「私たちみんな柏崎人」**

▼内容：市内在住の外国出身の方々が柏崎での生活体験を語ります。誰にとっても、住みやすい地域にするために、自分ができることを一緒に考えましょう。

▼シンポジスト：韓国、インドネシア、ニュージーランド 他

▼とき：11月27日(土)の午前10時～正午

▼ところ：市民プラザ  
▼対象：高校生以上

▼定員：20人(先着)

▼参加料：500円

▼申し込み：11月22日(月)までに、直接またはファクス・Eメール(住所・氏名・学校名と学年(学生の方のみ)・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へ。

☎ 32・1477  
☎ 32・1477  
✉ kaia2006@kisinet.or.jp

**冬休み短期スケート教室**

▼ところ：アクアパーク

▼定員：各20人

▼受講料：キンダーコース各3300円、ジュニアコース各2750円

▼申し込み：11月22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。  
※申込書はアクアパークにあります。

▼クリスマスコース(全5回)

▼とき：12月25日(土)～29日(水)

▼対象：時間

①キンダーコース(年中・年長) 11時～12時

②ジュニアコース(小学生) 11時～12時

③ニューイヤーコース(全5回) 11時～12時

▼とき：1月4日(火)～8日(土)

▼対象：時間

①キンダーコース(年中・年長) 11時～12時

②ジュニアコース(小学生) 11時～12時

③ニューイヤーコース(全5回) 11時～12時

▼注意：受講料の他に、毎回アイスリンク利用料(小学生460円、幼児無料)と貸靴料(1足330円)が必要です。

☎ 22・5555  
☎ 22・0766  
☎ 22・0766

**イベント**

**大崎温泉 雪割草の湯**

**「いい風呂の日」イベント**

▼内容：入場料特別料金(高校生以上300円、小・中学生200円)、お味噌汁無料サービス(11月20日(土)～21日(日)の午前11時から先着100杯)、サイコロふってプレゼント、食べ物コーナー、花・野菜・果物販売、週替わりイベント

▼とき：11月20日(土)～21日(日)、27日(土)～28日(日)の午前9時～午後8時

☎ 47・2113

**図書館寄贈資料展**

▼内容：これまでソフィアセンターに寄贈いただいた器物を中心とする資料の展示です。

▼とき：12月7日(火)～13日(月)の月～金曜の午前9時30分～午後6時、土・日曜の午前9時30分～午後5時

▼ところ：ソフィアセンター

☎ 21・2928  
☎ 21・2936  
☎ 21・2936

**プラネタリウムイベント  
「熟睡プラネタリウム」**

▼内容：プラネタリウムの美しい星空のもと、心地よい眠りを体感できます。  
※星空解説・番組投影はありません。

▼とき(各日約50分間)

●11月20日(土)の午前11時、午後3時30分

●11月21日(日)・23日(火)の午後3時30分

▼ところ：博物館

▼定員：各回40人(先着)

▼入場料：小・中学生140円、一般280円、未就学児無料。

※常設展示との共通券は一般460円。



☎ 22・0567  
☎ 22・0568  
☎ 22・0568