

※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。

※イベントなどに参加される方は「新しい生活様式」を実践し、感染防止に取り組みましょう。

### 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4-13-13クリーンセンター）へ。



環境課

☎23・5170

FAX 24・4196

☐kanky@city.kashiwazaki.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

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  
☎ 23・2140  
☎ 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月15分～5時  
②ジュニアコース(小学生) 11月15分～6時

▼ニューイヤーコース(全5回)  
▼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月15分～5時  
②ジュニアコース(小学生) 11月15分～6時

☎ 22・5555  
☎ 22・0766  
☎ 22・5555  
☎ 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  
☎ 47・2113

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)  
●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・0567  
☎ 22・0567  
☎ 22・0567

☎ 21・2928  
☎ 21・2936  
☎ 21・2928  
☎ 21・2936