

# 市民かわら版

- ①とき（活動日）②ところ③対象
- ④費用（記載のない場合は無料）
- ⑤内容⑥問い合わせ

## ◆市民かわら版の掲載方法

- ▶対象…市民で組織する団体が、市内の公共施設を使って行う市民向けの活動（政治・宗教・営利を目的、または将来その可能性があるもの、公序良俗に反するものは掲載できません）
- ▶条件…1団体で、体験・教室、会員募集は年1回、イベントは年2回を限度
- ▶字数…100字程度。添削あり。
- ▶掲載…原則、先着順。誌面の都合で、掲載できない場合、体験・

教室、会員募集は次号以降に順次掲載（イベントは没書）。

- ▶申し込み…原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所1階元気発信課へ。

### 元気発信課

TEL21-2311

FAX23-5112

☒koho@city.kashiwazaki.lg.jp



## 子育て

### 親子であ・そ・ぼ！

#### 「ペープサート（紙人形劇）」

- ▶内容…歌や手遊びもある楽しい紙人形劇です。
- ▶講師…おはなしサークルありす
- ▶とき…8月3日(水)10:30~11:30

- ▶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…7月20日(水)以降、祝日を除く月～金曜の9:00～15:00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・すくすくネットかしわざきでご確認ください。



園保育課

TEL47-7785 FAX 20-4201

## 8月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

園子育て支援課

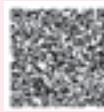
TEL20-4215 FAX20-4201

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶予約受付…祝日を除く月～金曜の8:30～17:15
- ※感染予防のため、内履きの持参にご協力ください。

子育て情報の動画を配信中！  
すくすくネットかしわざき



市HP  
子どもの健診・学級



### 出産前のパパママセミナー（要電話予約）

- ▶内容…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験
- ▶とき…16日(水)13:15～13:30受け付け、13:30開始
- ▶対象…妊娠7～9カ月の妊婦と夫
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳
- ▶申込期間…7月19日(水)～8月10日(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4(2022)年4月  | 9(水)  | 25(木) |
| 10カ月児      | 令和3(2021)年10月 | 4(木)  | 18(木) |
| 1歳6カ月児     | 令和3(2021)年1月  | 2(水)  | 23(水) |
| 1歳6カ月児歯科   | 令和2(2020)年12月 | 3(水)  | 17(水) |
| 3歳児(内科・歯科) | 令和元(2019)年5月  | 10(水) | 24(水) |

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。

### 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4(2022)年6月 | 19(金) | 7/19(水)～8/16(水) |
| 5カ月児  | 令和4(2022)年3月 | 12(金) | 7/12(水)～8/8(水)  |
| 12カ月児 | 令和3(2021)年8月 | 4(木)  | 7/4(月)～8/1(月)   |

### 2歳児子育てと歯科相談（要電話予約）

- ▶内容…子育て相談、歯科相談
- ▶とき…23日(水)9:15～9:30受け付け、9:30開始
- ▶対象誕生日…令和2(2020)年7月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…7月25日(月)～8月18日(水)

### 子育て情報をLINEで受け取れます

- 健診・セミナーの日程や予約開始日が届きます
- 予防接種を公費助成（無料）で受けられる期限が近づくとお知らせが届くので、受け忘れを防げます

友だち追加  
@kashiwazakicity

**親子わんダーランド**  
**生き・活き・子育て！**

関かしわざき男女共同参画推進  
 市民会議（人権啓発・男女共  
 同参画室内）  
 TEL20-7605 FAX22-5904

夏休みのひととき、涼しい室内  
 でのんびりと過ごしませんか。  
 授乳室やおむつ交換所もあり、  
 小さなお子さん連れでも安心で  
 す。子育て支援情報コーナーも  
 あります。

- ▶とき…7月31日(日)  
 10:00～13:00
- ▶ところ…市民プラザ



- ▶内容
- 射的・星占い・お菓子釣り・ペッ  
 トボトルボーリングなど
  - 紙芝居作り
  - 折り紙あそび
  - ロープ♥クラフト
  - おもちゃ病院
  - 親子で楽しくむし歯予防！！
  - ハンドマッサージ
  - 絵本読み聞かせ、紙芝居
  - アニメ上映会（随時）
  - 大判かるた取り大会（正午～  
 13:00）



**健康**

**骨粗しょう症検診**

- ▶内容…腕のレントゲン撮影
  - ▶とき…9月6日(火) 9:30～  
 11:30、13:00～15:00
  - ▶ところ…健康管理センター
  - ▶対象…40～80歳(昭和17(1942)  
 年4月2日～昭和58(1983)年4  
 月1日生まれ)の女性  
 ※妊娠中、妊娠の可能性のある方  
 は受診できません。
  - ▶定員…160人(先着)
  - ▶受診料…1,200円
  - ▶申し込み…8月16日(火)までに、  
 電話で健康推進課へ。
- 関健康推進課  
 TEL 20-4211 FAX 22-1077

**企業・事業所で取り組む健康づくり①**

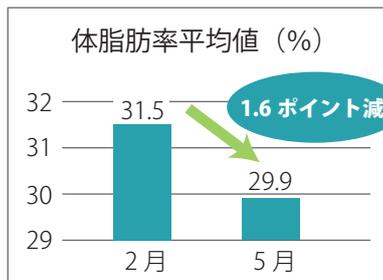
**内臓脂肪減少コースにチャレンジ！「(株)小林文英堂」**

詳細は  
 こちら▶



企業や事業所の健康づくりを応援する「からだスッキリ講座」で、内臓脂肪の減少を目指して取り組んだ企業(株)小林文英堂を紹介します。

- ▶方法…全社員(7人)を対象に食事・運動講話・体組成測定・個別面談などを行い、個人で目標を設定し、達成に向けて取り組みました。
- ▶期間…2～5月の約3カ月間
- ▶結果…**全員の体脂肪率が減少**



「健康づくりを見直す良いきっかけになった」「皆でやるのが良い」との声が聞かれました。

**Aさん(40代・男性)の事例**



**無理なく9.4kg減!**

| 体重       | 体脂肪率  |
|----------|-------|
| 106.4 kg | 33.6% |
| ↓        | ↓     |
| 97 kg    | 31%   |

**開始前** 食欲のコントロールができずにいた。夜遅くにコンビニ弁当を食べることも多かった。

**3カ月間の取り組み**

スマホアプリで体重管理を始めたから体重の減少が励みになった。昼食や夕食を野菜中心の食事にし、毎日30分メタボらず体操とストレッチを行った。

からだスッキリ講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。



関健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

**(株)小林文英堂**

▶業種…事務機器販売(オフィス家具、ICT機器・教育機器、文具・事務用品)



▶所在地…西本町2-2-11



**健康づくりに取り組んだきっかけ**

オフィス環境づくりを提案する会社なので、快適な職場環境やワークライフバランスに率先して取り組むことが大事だと思いました。社員の健康も気になっていたので…

**取り組みの成果**

簡単に身近な目標を継続して実行することで、少しずつ成果が出てきたようです。社員同士、健康への関心を共有できたことも良かったと思います。