

シニア作品展・じまん展の作品を募集

▶内容…自慢のコレクションや珍品・骨董品、創作作品（日本画・洋画・書・写真・陶芸・彫刻・工芸品・手芸品・短歌・俳句など）、思い出の品などを募集します。

▶とき…10月29日(土)～30日(日)
※搬入は10月28日(金)正午～14:00、搬出は10月30日(日)15:00～16:00

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…60歳以上の方

▶出品数…1人2点以内

▶申し込み…10月7日(金) (必着)までに、はがき(住所・氏名・年齢・電話番号・作品名・大きさを記入)で、老人クラブ連合会事務局(〒945-0045 豊町3-59)へ。 〇老人クラブ連合会事務局(総合福祉センター内)
TEL 22-1411 FAX 22-1441

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

◆イベント

歌声で楽しく歌って健康に！！

①9月1日(木)・8日(木)・22日(木) 13:30～15:00 ②市民プラザ ⑤唱歌や歌謡曲など、ジャンルを問わずたくさんの曲を歌います。上手に歌うコツもアドバイス(歌詞カード使用、楽譜が読めなくてもOK、マスク着用) 講師：板谷圭美さん(ボイストレーナー) ⑥申し込み：歌声ボイス(担当：長谷川伸子 TEL090-5803-9464)

市民茶会

①10月2日(日)9:40～16:00 ②●産業文化会館＝二席(江戸千家越後支部 宗徧流)、体験コーナー ●木村茶道美術館＝一席 ④2千円(茶席券を産業文化会館、木村茶道美術館などで販売) ⑤茶席

の他、体験コーナーでは自分で抹茶を点てることができます ⑥柏崎茶道会事務局：月橋龍子(TEL 080-5197-2839)

◆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。

〇元気発信課
TEL21-2311
FAX23-5112
✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



子育て



9月の元気館

子育て講座・イベント

園保育課

TEL47-7785 FAX20-4201

▶定員…20組程度(予約制)

▶申し込み…各予約開始日以降、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。

すくすくネット
かしわざき▶



親子であ・そ・ぼ！

「リトミック」

▶内容…リズムに合わせて体を動かし、親子のスキンシップを楽しみましょう。

▶講師…^{おおのぶ}大信ひとみさん(リトミック講師)

▶とき…9月14日(水) 10:30～11:30

▶対象…3歳以下(未就園)のお子さんと保護者1人

▶予約開始日…8月31日(水)



子育てキラキラ講座

「幼児の食事と生活リズム」

▶内容…子どもの食事の量やバランス・困り事の解決方法が分かります。

▶講師…市栄養士

▶とき…9月28日(水) 10:30～11:30

▶対象…3歳以下(未就園)のお子さんと保護者1人
※保護者のみの参加も可。

▶予約開始日…9月14日(水)



9月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

子育て支援課

TEL20-4215 FAX20-4201

出産前のパパママセミナーとすくすく広場は、電話予約の他、インターネット予約もできるようになりました。



- ▶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。

出産前のパパママセミナー（要予約）

- ▶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
- ▶時間…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5～7カ月の妊婦	14(水)	15人	8/15(月)～9/9(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	10(土)	15組	8/10(水)～9/7(水)

すくすく広場（要予約）

- ▶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	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和4(2022)年7月	16(金)	8/16(水)～9/13(水)
5カ月児	令和4(2022)年4月	9(金)	8/9(水)～9/6(水)
12カ月児	令和3(2021)年9月	8(水)	8/8(月)～9/5(月)

2歳児子育てと歯科相談（要予約：電話のみ）

- ▶内容…子育て相談、歯科相談
- ▶とき…20日(水)9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…令和2(2020)年8月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…8月22日(月)～9月14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	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和4(2022)年5月	14(水)	29(水)
10カ月児	令和3(2021)年11月	1(水)	15(水)
1歳6カ月児	令和3(2021)年2月	6(水)	27(水)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年1月	7(水)	21(水)
3歳児(内科・歯科)	令和元(2019)年6月	8(水)	28(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。

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

歯の用心



柏崎市歯科医師会

固健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

「顎の調子が悪くありませんか？」

皆さんの顎の関節は、耳の穴の少し手前にあります。指を耳の穴の少し手前に当てて、口を大きく開け閉めすると、関節の頭が動くのがわかります。左右が同時に動いていないようなら、顎に問題があるかもしれません。口が開きにくい、顎が痛いなどの症状がある方

も、顎に問題があることが考えられます。

普段顎の関節を意識する事がないので、耳の付近が痛かったり、耳の中がガサガサしたり、耳詰まりを覚えて、耳鼻科を受診される方が多くいらっしゃいます。耳に異常が無い場合は、耳鼻科の先生から「顎関節症」という病名を告げられて、歯科を受診するように勧められ、その後歯科を受診される方も多くいらっしゃいます。

顎の調子が悪くなる原因はいろいろありますが、中学生・高校生に多いのが、頬づえです。頬づえをつくと、顎の関節に不自然な力が加わるために、顎の調子が悪くな

ることがあります。横向きで寝たり、うつ伏せで寝たりすることも同じような結果を招きやすくなります。顎を動かしている筋肉は、横頭や首、肩の筋肉ともつながっているため、片頭痛、首のハリや痛み、肩こりなどを起こすこともあります。

もしも何か思い当たる症状をお持ちの方は、かかりつけの先生に相談してみてもいいでしょうか。治療方法は症状によって違いますが、顎の調子が良くなれば、快適においしく食事をしたり、話をしたりすることができます。ぜひご確認ください。