

# 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

## ◆会員募集

### ラウンドダンス

①毎週木曜13:30~15:00②市民プラザ③年齢問わず④月千円⑤軽快なリズムに合わせて楽しくステップを! フォークダンスのグループです⑥牧岡和子(Tel23-6638)

## ◆イベント

### マイカー点検教室

①10月1日(出)13:30~16:30②交通センター③車の免許をお持ちの方(先着・初めての方優先)④日常点検やトラブルの対処法など⑥お近くの自動車整備工場または自動車整備柏崎地域協議会事務局(サンワーズ(株))Tel23-1300

### 正しく楽しいウォーキングを一緒にやってみましょう

①10月1日(出)10:00~正午(9:30~受け付け)②夕陽のドーム③市内・刈羽村在住者・会員⑤正しいウォーキング&ポールウォーキング⑥柏崎ウォーキング協会事務局:北野屋スポーツ(Tel23-2345)

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

## 10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
- ▶とき…11日(火)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…9月20日(火)~10月6日(木)

### 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6月	12(木)	27(木)
10カ月児	令和3(2021)年12月	6(木)	20(木)
1歳6カ月児	令和3(2021)年3月	4(火)	25(火)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年2月	5(木)	19(木)

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8月	21(金)	9/21(木)~10/18(火)
5カ月児	令和4(2022)年5月	14(金)	9/14(木)~10/11(火)
12カ月児	令和3(2021)年10月	13(木)	9/13(火)~10/7(金)

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和元(2019)年7月	13(木)	26(木)

人数調整のため、生まれた日が21日までのお子さんは前半に、22日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

### 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…18日(火)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…9月20日(火)~10月13日(木)

**10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。

すくすくネット  
かしわざき▶



**親子であ・そ・ぼ！「うんどうかい」**

- ▶内容…かけっこや体操をして楽しみましょう。
- ▶とき…10月12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…9月29日(木)



**子育てキラキラ講座  
「仕上げ磨きのコツ」**

- ▶内容…仕上げ磨きのコツを学び、虫歯予防に役立てましょう。
- ▶講師…市歯科衛生士
- ▶とき…10月26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…10月13日(木)

**令和5（2023）年度保育園などの入園児を募集**

園保育課  
TEL21-2233 FAX22-1077

- ▶申し込み…10月1日(出)～31日(月)に、申込書と家庭で保育ができないことを証明する書類などを、第一希望の保育園へ。
- ▶申込書…9月26日(月)以降、以下で入手できます
- 各保育園（日曜・祝日の他に土曜も閉園していることがあります）
- 元気館2階保育課（月～金曜）
- 市ホームページ

- ▶保育料
- 3歳未満児＝原則、父母の市民税額で決定します。給食費は保育料に含まれます
- 3歳以上児＝無償です。給食費は別途負担となります
- ▶注意…●保育園は、保護者が働いている、妊娠している、または家族の病気などで、乳幼児を家庭で保育できない場合に利

- 用する施設です
- 定員を超える場合は、市が選考によって調整します
- 期間内であれば、申し込みの順番は選考に影響しません
- 入園や子どもの心身の状況についてなど、心配事や分からない事がある場合は、保育課にご相談ください

区分	保育園名	所在地	電話番号	区分	保育園名	所在地	電話番号
公立	柏崎保育園	学校町	22-3014	私立	こみの保育園	小倉町	22-5458
	大洲保育園	緑町	22-2636		明照保育園	西本町	24-0357
	西部保育園	番神	22-2465		はらまち保育園	原町	24-6190
	松波保育園	松波	22-3488		米山台保育園	米山台東	22-6830
	荒浜保育園	荒浜	22-4592		なかよし保育園	ゆりが丘	24-0317
	北鯖石保育園	中田	22-4452		剣野保育園	剣野町	24-3727
	安田保育園	安田	22-3071		ふたば保育園	西山町新保	48-2154
	中通保育園	曾地	28-2331		柏崎さくら保育園	三和町	24-8971
	高田保育園	新道	23-4447		半田保育園	希望が丘	24-1696
	北条保育園	北条	25-3009		枇杷島保育園	関町	22-2690
	鯖石保育園	加納	27-2169		とうぶ保育園	藤元町	22-5622
	田尻保育園	安田	22-3676		にしやま保育園	西山町坂田	31-7007
米山保育園	米山町	26-2002	比角保育園	比角	22-3285		

**小規模保育事業**

家庭に近い、少人数の環境で0～2歳児の保育を行います。  
 申し込み方法などは、直接柏崎二葉幼稚園へお問い合わせください。

各園の詳細はこちら▶



保育園名	所在地	電話番号
柏崎二葉幼稚園・やまざくら保育園分園	藤井	24-9050 (柏崎二葉幼稚園)

- ▶注意…3歳からは、小規模保育事業の対象外です。引き続き保育を必要とする場合、保育園・認定こども園に申し込みます。

# 令和5（2023）年度 認定こども園・幼稚園入園児を募集

園保育課  
TEL21-2233 FAX22-1077

各園の  
詳細は  
こちら▶



▶申し込み…10月1日(出)以降、申込書・願書を第一希望の幼稚園・認定こども園へ。  
 ※入園案内・申込書・願書は9月26日(月)以降、各園で受け取れます（認定こども園は、日曜・祝日の他に土曜も閉園していることがあります）。

▶保育料・利用料

- 3歳未満児＝原則、父母の市民税額で決定します。給食費は保育料に含まれます
- 3歳以上児＝無償です。幼稚園および認定こども園の幼稚園部分に満3歳で入園する場合も、無償です。給食費は別途負担となります

区分	園名	所在地	電話番号
認定こども園	柏崎カトリック白百合幼稚園 にここ保育園	柳橋町	23-6906
	柏崎中央幼稚園 柏崎中央保育園	西本町	23-6366
	柏崎二葉幼稚園 やまざくら保育園	藤井	24-9050
	小鳩幼稚園 こばと保育園	東本町	22-3492
	幼稚園	花ぞの幼稚園	新花町

- 認定こども園＝教育と保育を一体的に提供する施設
- 幼稚園＝小学校入学前までに必要な能力や生活習慣を身に付ける施設



## 食べ方が変わると、体が変わる！ 若い頃から肥満を予防

園健康推進課  
TEL20-4213 FAX22-1077

### まだ若いから大丈夫、と思っていませんか？

30～40歳代は自分だけでなく家族を支える大事な年代。また、健診で血圧などの数値が少しずつ高くなり始める年代でもあります。

その要因のひとつは「肥満」です。特に内臓脂肪型肥満は、高血糖や高血圧、高脂血症が重なると（メタボリックシンドローム）、動脈硬化を進め、全身の血管を傷つける原因となります。

20歳の頃から10kg以上体重が増えている方は要注意です。

この先も健康であるために、食生活と運動で、体重をコントロールしましょう。

### 食生活を変えて減量に成功！ 40代男性 Aさん（配達業）

#### 取り組み前

- 昼食はコンビニ食が多く、フライなどの揚げ物を食べていた
- スポーツ飲料を1日500ml飲んでいました
- 週2日の休肝日はあったが、日本酒を3合飲んでいました

#### 取り組み内容

- 毎食、野菜のおかずを食べ、腹八分目を心掛けた
- スポーツ飲料を麦茶に変えた
- 休肝日を週3回に増やし、1回の飲酒量を減らした

#### 健診結果

1年間で7kg体重が落ち、中性脂肪や肝機能の数値が改善した

### 健康な体をつくる食生活のこつ

#### ●1日3食食べる

特に朝食は、体のリズムを整え、肥満や高血糖の予防、こころの健康にも効果があります。

#### ●主食・主菜・副菜をそろえる

主食（ご飯・パン・麺など）  
主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）  
副菜（野菜・きのこ・海藻など）  
お総菜やカット野菜、缶詰などの活用も手軽でおすすめです。

#### ●ゆっくりとよく噛んで食べる

噛むことで食欲が抑えられ、食べ過ぎを予防します。

#### ●アルコールやお菓子は

1日200kcalまでを目安に  
ビールなら500ml、日本酒なら1合が1日の適量です。クッキーは2～3枚で約100kcalです。  
詳細は、栄養成分表示をご確認ください。