

## 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	22-4618

- 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

健康



## 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。

障がいのある方を対象に歯科健康相談を行います

▶内容…歯科医師が歯科健診を行い、個別で歯や口の相談に応じます。車いすでの参加、ご家族や支援者だけの参加もできます。  
▶とき…9月29日(休)13:30～15:30  
▶ところ…健康管理センター  
▶申し込み…前日までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入)で、健康推進課へ。  
☎健康推進課  
TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室 

猫の飼い方教室

▶内容…猫と暮らしていく上で必要な知識を習得します。  
※講義形式のため、ペットを連れての参加はできません。  
▶講師…<sup>もたいまきはる</sup>樽正治さん(もたい動物病院)  
▶とき…10月9日(日)15:00～16:30(14:40～受け付け)  
▶ところ…ワークプラザ柏崎  
▶定員…40人(先着)  
▶申し込み…9月26日(月)までに、電話で柏崎刈羽動物愛護協会事務局(柏崎保健所)へ。  
☎柏崎刈羽動物愛護協会事務局  
TEL 22-4180

高齢者向け 体験型交通安全教室

▶内容…自動車学校指導員による安全運転指導やサボカー体験、反射機能測定などを行います。  
▶とき…10月3日(月)9:30～正午  
▶ところ…柏崎自動車学校  
▶対象…65歳以上で普通自動車免許を有する方  
▶定員…24人(抽選)  
▶申し込み…9月20日(火)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)で、柏崎地区交通安全協会へ。  
☎柏崎地区交通安全協会  
TEL 23-3256 FAX 23-5119

ワークプラザ柏崎 各種教室 ☎ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…9月9日(金)の9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。  
※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。  
▶注意…●別途教材費などがかかる場合があります

●申し込みが少ない場合中止することがあります  
●祝日は休みになることがあります ●チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	10/17～12/19	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	10/3～12/19	月	18:00～19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	10/4～12/13	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	10/4～12/20	火	13:00～17:00 うち2時間程度	6,300/月
初歩のヨーガ(全10回)	10/4～12/13	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	10/5～12/21	水	10:30～11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	10/12～12/28	水	13:00～15:00	4,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	10/5～12/21	水	13:30～14:30	10,000
骨盤呼吸体操(全10回)	10/13～12/22	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	10/6～12/22	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ8歳以上(月4回)	10/6～12/22	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	10/6～12/22	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	10/6～12/22	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	10/7～12/16	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	10/1～12/17	土	14:00～15:00	3,000/月
子ども英語	10/1～12/24	土	9:05～10:55	5,000/月
★やさしいフィットネス	10/3～12/26	月	9:30～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	10/6～12/22 ※10/13は休み。	木	9:30～10:45 11:00～12:15	500/回
★ZUMBA®	10/3～12/26	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	10/4～12/20	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	10/7～12/23	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	10/7～12/23	金	13:30～15:00	500/回