

11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	9(水)	15人	10/11(水)～11/4(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	12(土)	15組	10/12(水)～11/9(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9月	18(金)	10/18(水)～11/15(水)
5カ月児	令和4(2022)年6月	11(金)	10/11(水)～11/8(水)
12カ月児	令和3(2021)年11月	10(水)	10/11(水)～11/7(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…15日(水)9:15～9:30受け付け、9:30開始
- ▶対象誕生月…令和2(2020)年10月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…10月17日(月)～11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	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和4(2022)年7月	9(水)	24(水)
10カ月児	令和4(2022)年1月	8(水)	17(水)
1歳6カ月児	令和3(2021)年4月	1(水)	22(水)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年3月	2(水)	16(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。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和元(2019)年8月	10(水)	30(水)

人数調整のため、生まれた日が20日までのお子さんは前半に、21日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

健康

メタボらす体操体験会

- ▶内容
 - 生活習慣病予防のための筋力トレーニング
 - 内臓脂肪を燃焼する運動体験
 - 膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりのミニ講話
 - 体組成測定
- ▶とき…10月25日(水)、11月22日(水)、12月20日(水)、令和5(2023)年1月24日(水)、2月28日(水)、3月28日(水)
- ▶ところ…元気館
- ▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

- ▶体組成測定…3月28日(水)の体験会の前後に行います。これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。



健康推進課
TEL 20-4213 FAX 22-1077

自分に合った改善方法が見つかる「糖尿病予防教室」

- ▶内容…医師講話、食事の話（おいしい昼食付き）、口腔の話（歯周病予防）、運動の話などで、糖尿病の予防方法を学びます。
- ▶とき（全4回）
 - ① 11月2日(水) 13:30～16:00

- ② 11月16日(水) 9:30～13:00
- ③ 12月2日(金) 9:30～正午
- ④ 令和5(2023)年2月7日(水) 9:30～11:30

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶対象…70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族
- ▶定員…20人（先着）
- ▶受講料…500円（②の昼食代）
- ▶申し込み…10月26日(水)までに、直接または電話で、元気館2階健康推進課へ。



健康推進課
TEL 20-4213 FAX 22-1077

高齢者のインフルエンザと肺炎球菌の予防接種料を補助します

健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

接種は希望制です。接種の際は、健康保険証をお持ちの上、必ず医師の予診を受けてください。
 予診の結果、接種できなかった場合、補助期間中であれば改めて接種できます。

▶補助期限…令和5(2023)年3月31日(金) ※期間外の接種は全額自己負担。

インフルエンザ予防接種

▶接種料(自己負担額)…1,560円(生活保護世帯の方は無料)

▶対象…次の①～③のいずれかに当てはまる方

①予防接種を受けようとする日に65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可)

②60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当の障がい)のある方

③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる方

▶接種予約…右表の各医療機関に予約の要・不要を確認してください。健康推進課への申し込みは不要です。

肺炎球菌予防接種

▶接種料(自己負担額)…4,700円(生活保護世帯の方は無料)

▶対象…初めてワクチンを接種される方で、次の①～③のいずれかに当てはまる方

①下表の対象年齢の方

②60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当の障がい)のある方

③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる方

▶手続き…①のうち65歳の方、②③の方には書類をお送りしました。転入した方、①のうち65歳以外で接種希望の方、書類を紛失した方は、健康推進課へ。

▶接種予約…事前に右表の各医療機関へ予約をしてください。

▶注意…過去に接種をしたことがある方は補助対象外です。再接種の必要性については、かかりつけ医にご相談ください。

▼肺炎球菌ワクチンの対象年齢

年齢	生年月日
65歳	昭和32(1957)年4月2日～昭和33(1958)年4月1日
70歳	昭和27(1952)年4月2日～昭和28(1953)年4月1日
75歳	昭和22(1947)年4月2日～昭和23(1948)年4月1日
80歳	昭和17(1942)年4月2日～昭和18(1943)年4月1日
85歳	昭和12(1937)年4月2日～昭和13(1938)年4月1日
90歳	昭和7(1932)年4月2日～昭和8(1933)年4月1日
95歳	昭和2(1927)年4月2日～昭和3(1928)年4月1日
100歳	大正11(1922)年4月2日～大正12(1923)年4月1日

▼委託医療機関一覧

医療機関名	電話番号	インフルエンザ	肺炎球菌
石井整形外科	32-1300	○	○
五十川医院	24-3277	○	○
稲田医院	32-0777	○	○
おぎた小児科医院	22-2457	○	○
恩田クリニック	21-6788	○	○
川田胃腸クリニック	22-2024	○	○
北村医院	22-3773	○	○
木村内科循環器科医院	22-1220	○	○
こんどう医院	21-8087	○	○
佐藤医院	22-2837	○	○
佐藤医院吉井出張所		○	○
さとう内科クリニック	23-0908	○	○
杉本医院	20-0770	○	○
高木医院	22-4388	○	○
高橋医院	22-0753	○	○
田村医院	24-3262	○	○
たむら脳外科クリニック	32-2956	○	○
中沢消化器科・内科医院	32-3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47-3333	○	○
のざわ内科医院	32-2225	○	○
平松医院	31-2201	○	○
本田医院	21-2555	○	○
本間内科医院	21-3666	○	○
駅前クリニック前畑医院	32-1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
宮尾医院	23-5768	○	○
むなかた眼科医院	22-2947	○	○
村井こどもクリニック	21-1717	○	○
産科婦人科山田医院	23-6070	○	○
横田整形外科医院	20-6110	○	○
刈羽診療所	45-3555	○	○
柏崎総合医療センター	23-2165	○	○
柏崎中央病院	23-6254	○	○
柏崎厚生病院	22-0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22-2126	○	○
関病院	23-4314	○	○
北条診療所	25-3215	○	○
野田診療所	29-2005	○	○
谷根診療所	26-2502	○	○
高柳診療所	41-2025	○	○

制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

かしわざき健康サポートカンパニー



積極的に従業員の健康づくりに取り組む登録事業所を紹介します。

固スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881



▲登録などの
詳細はこちら

02 (公社) 柏崎市シルバー人材センター



理事長 本間 敏博
従業員数 17人
(正社員15人 パート2人)
〒945-0032 田塚 3-11-30
TEL24-2148 FAX22-2438

健康への取り組み

ラジオ体操

朝・昼休み・夕方に実施
朝はその流れで立ったまま朝礼



会社自慢

60歳以上の方の入会率（シルバー人材センターへの加入率）は全国でもトップクラス！

地域の課題にも積極的に取り組み「ふれあいサロンやまゆり」や「みんなの農場」「買物支援」「高齢者生活援助」など、さまざまな事業展開で全国から注目されています。

ストレッチ講座

カーブスと連携して実施

困りごと相談

従業員からの相談に
事務局長と次長が対応

健康調査アンケート

派遣登録者向けに行い、
相談にも対応

企業対抗歩数大会への参加

「めざせ！かしわざき
ウォー^{キング}王」に参加

歯の用心



柏崎市歯科医師会

固健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

「お口のけがにご用心」

暑い夏が終わると聞こえてくる、拍子木を打ち鳴らし火の取り扱いに注意を呼びかける「火の用心」は、転ばぬ先の杖、予防の代名詞です。くしくも私が今書いている原稿も「歯の用心」という、歯科疾患の予防啓発文です。歯科疾患というと虫歯や歯周病が代表的な疾患で、主にショ糖の摂取をコントロールし、食後のブラッシング

を徹底することが代表的な予防、歯の用心となります。しかし、どうしても用心しきれないのが、お口のけが（口腔外傷）です。コロナ禍からの部活解禁で、当医院でも今年は例年を上回る口腔外傷の方が来院されています。歯が折れたり、歯や顎関節が脱臼したり、口の中や唇が切れたりなど症状はさまざまです。小学生までは、児童同士の衝突と転倒がほとんどですが、中学生以上になると競技者同士の衝突だけでなく、ボールなどの器具によるけがも多くなり、重度の外傷になることも少なくありません。そのための用心がスポーツマウスガードの着用です。スポーツマウスガードは衝撃を吸収してクッションの役割を果たし

ているだけでなく、正しい位置で噛み締めることにより頸椎を固定のうしんとろし脳震盪を予防できます。しかし正しい噛み合わせの位置で作成できていない既成のものは外れやすいため、歯科医院での作成をお勧めします。用心に越したことはありません。安全にスポーツを楽しむためにスポーツマウスガードの着用をお勧めします。

【装着が義務付けられている競技】

ボクシング・アメリカンフットボール・ラグビー・ラクロス・インラインスケート・アイスホッケー

【装着が推奨される競技】

サッカー・野球・バスケットボール・ソフトボール・ハンドボール・空手・レスリング・柔道・スケートボード

コツコツ貯筋体操センターで健康づくり

- ▶内容…足腰の筋力と柔軟性を向上させ、いつまでも元気で転倒しにくい体をつくる体操を、動画を見ながら行うことができます。健康づくりの体操が気になる、体が硬くなったと感じるなど、関心のある方はぜひお越しください。
- ▶とき…月～金曜（祝日を除く）10：00～16：00
- ▶体操開始時間（1日4回）10：15、11：30、13：15、14：30（約1時間）
- ▶ところ…フォンジェ2階コツコツ貯筋体操センター
- ▶申し込み…初回利用時は会場で利用申込書を記入してください。※地域の会場でもコツコツ貯筋体操を開催しています（7月末現在186カ所）。

☎介護高齢課
TEL 43-9125 FAX 21-4700

講座・教室

甲種防火管理再講習

- ▶内容…収容人員300人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務付けられている5年ごとの講習です。
- ▶とき…11月25日(金)9：00～11：00
- ▶ところ…消防本部
- ▶定員…30人（先着）
- ▶受講料…1,400円（テキスト代）※当日お支払いください。
- ▶申し込み…10月17日(月)8：30～26日(水)までに、市ホームページ電子申請でお申し込みください。電子申請を利用できない方は、消防本部予防課へお問い合わせください。

☎消防本部予防課
TEL 24-1382
FAX 22-1409



普通救命講習

- ▶内容…小児・乳児の心肺蘇生法、AEDの使用方法、止血法などを学びます。修了した方には修了証を交付します。
- ▶とき…11月6日(日)9：00～正午
- ▶ところ…消防本部
- ▶対象…中学生以上
- ▶定員…20人程度（先着）
- ▶申し込み…11月5日(土)までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入）で、消防署へ。※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎消防署
TEL 24-1500 FAX 24-1119

かしわざき地域防災交流会

- ▶内容…先進的に地域防災活動に取り組む団体の事例発表やワークショップを通じて、学びと交流を深めます。
- ▶事例発表（予定）…比角コミュニティ運営協議会「机上だけではない訓練を通して見えてきたこと」
- ▶とき…11月13日(日)14：00～16：00
- ▶ところ…産業文化会館
- ▶対象…自主防災会やコミュニティ、学校、事業所など所属する団体で防災活動を担う方
- ▶定員…80人（先着）
- ▶申し込み…11月4日(金)までに、直接または電話・ファクスで、NPO法人地域活動サポートセンター柏崎へ。※申込書はNPO法人地域活動サポートセンター柏崎ホームページからダウンロード可。

☎NPO法人地域活動サポートセンター柏崎
TEL 47-7229
FAX 47-7744



消費生活視察研修

- ▶内容…環境負荷を減らした「衣食住」製品を提供している㈱スノーピークなどを視察します。
- ▶とき…11月8日(火)8：30～16：00（予定）
- ▶見学先…三条市水防学習館、道の駅燕三条地場産センター、㈱スノーピーク（三条市）
- ▶定員…25人（抽選）
- ▶参加料（昼食代込み）
●消費者協会会員＝3,200円
●会員以外＝3,400円
- ▶申し込み…10月24日(月)までに、直接または電話・ファクス（氏名・電話番号を記入）で、市役所3階市民活動支援課へ。
☎消費者協会事務局（市民活動支援課）
TEL 21-2272 FAX 22-5904

かしわざき幸齢未来フォーラム

- ▶内容…健康で長生きする秘訣^{ひけつ}を地域の助け合いの視点で学びます。
- 第1部＝講演会
- 第2部＝パネルディスカッション^{つどわ}
- ▶講師…堀田力^{つとむ}さん（(公財)さわやか福祉財団会長・弁護士）
- ▶とき…11月19日(土)13：30～16：00（13：00～受け付け）
- ▶ところ…産業文化会館
- ▶定員…200人（先着）
- ▶申し込み…11月8日(火)までに、直接または申し込みフォーム・電話・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）で、くらしのサポートセンターえきまえへ。



☎くらしのサポートセンターえきまえ
TEL 41-6583 FAX 47-7744
☎介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700

