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、会員募集（体験・教室を含む）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、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。

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

子育て

令和５（2023）年度の児童クラブ入会を受け付けます

▶**対象**…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母含む）が就労などで留守になる小学生

▶**使用料**…登録期間の日割りによる使用料（月額4,750円、８月のみ月額9,500円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▶**申し込み**…令和５（2023）年１月13日㈮までに、入会許可申請書に必要書類を添えて、元気館２階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日、12月29日㈭～１月３日㈫を除く。

※入会許可申請書や添付書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウンロード可。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問子育て支援課
TEL 47-7075
FAX 22-1077

１月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

問子育て支援課
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ます。

▶**ところ**…健康管理センター　▶**電話予約受付**…月～金曜の8:30～17:15（12月29日㈭～１月3日㈫、祝日を除く）

※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	18㈬	15人	12/19㈪～1/13㈮
妊娠７～９カ月の妊婦と夫	14㈯	15組	12/14㈬～1/11㈬

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11月	20㈮	12/20㈫～1/17㈫
５カ月児	令和４(2022)年８月	13㈮	12/13㈫～1/10㈫
12カ月児	令和４(2022)年１月	12㈭	12/12㈪～1/6㈮

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**…17日㈫9:15～9:30受け付け、9:30開始

▶**対象誕生月**…令和２(2020)年12月

▶**定員**…15組　▶**持ち物**…母子健康手帳、バスタオル

▶**申込期間**…12月19日㈪～１月12日㈭

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	日 後半
４カ月児	令和４(2022)年９月	17㈫	26㈭
10カ月児	令和４(2022)年３月	５㈭	19㈭
１歳６カ月児	令和３(2021)年６月	10㈫	24㈫
１歳６カ月児歯科	令和３(2021)年５月	11㈬	25㈬

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	日 後半
３歳児(内科･歯科)	令和元(2019)年10月	12㈭	18㈬

人数調整のため、生まれた日が16日までのお子さんは前半に、17日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

※記載のないものは、対象・定員なし、申し込み不要、料金無料。
※市役所への郵便は「〒945-8511 柏崎市役所○○課」で届きます。

1月の元気館 子育て講座・イベント

問保育課　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、月～金曜の9:00～15:00（12月29日㈭～1月3日㈫、祝日を除く）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。

子育てキラキラ講座「感染症の予防と対処法」

▶**内容**…感染症から子どもを守るポイントを学べます。
▶**講師**…市保健師
▶**とき**…1月11日㈬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**…12月21日㈬

親子であ・そ・ぼ！「せつぶん」

▶**内容**…節分を楽しみましょう。
▶**とき**…1月25日㈬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**…1月12日㈭

健　康

良い睡眠で体も心も健康に

問健康推進課
TEL20-4214　FAX22-1077

最近眠れていますか？

1日の3分の1近くを占める睡眠に目を向けてみましょう。

睡眠と心身の健康の関係

睡眠には疲労回復、ストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。一方で、慢性的な睡眠不足は生活習慣病のリスクやメンタルヘルスの不調につながります。質の良い睡眠は心と体の健康を守る上で重要です。

アルコールの睡眠への影響

就寝前の飲酒は眠りを誘う効果があるといわれていますが、眠りが浅くなったり、途中でトイレに起きたりして熟睡感が得られにくくなります。また、長期間アルコールを摂取し続けると飲酒量を増やさないと寝付けなくなります。アルコールに頼らず、良い睡眠をとるために生活習慣を見直しましょう。

質の良い睡眠のポイント

①適度な運動、しっかり朝食を食べる
②必要な睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くなることが多いときは睡眠不足
③毎日決まった時間に起きて体内時計のリズムを保つ
④午後に15～30分程度の昼寝で眠気改善、疲労回復、作業能率アップ
⑤眠くなってから寝床に入る。寝る前のスマホは控える

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

厚生労働省HP

専門家に相談を

なかなか寝付けない、眠りが浅く眠った感じがしない状況が長く続くようであれば、かかりつけや専門医（精神科・心療内科）に相談しましょう。

市HP　こころの相談窓口▶

ノロウイルスに注意

▶**特徴**…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。
▶**主な感染経路**
●ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べた
●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた
●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ
▶**症状**…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。
▶**予防のポイント**
●食事や調理をする前、トイレの後は石けんで手を洗いましょう
●食品は中心部まで十分に加熱しましょう
●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう
●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう
※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

問健康推進課
TEL 20-4213
FAX 22-1077