

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

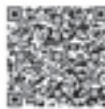
はくほう 柏峰書道会

- ①毎月5日と第2・4水曜9：30～11：30②市民プラザ④千円⑤漢字、かな、実用文、硬筆（初心者歓迎）⑥浅井俊一（TEL090-4397-5862）

◆イベント

文部科学省選定映画 「夢見る小学校」上映会

- ①3月21日(火)祝、1部10：00、2部14：00、3部18：00。本編90分の後、ゲストによる意見交換会あり②アルフォーレ④千円（高校生以下無料）⑤話題作を柏崎で初上映！二次元コードか電話で事前申し込み⑥TEL32-2075（あそびそだちLabo内）



◆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。

圓元気発信課

TEL21-2311

FAX23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



子育て



3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ます。



- ▶ところ…健康管理センター ▶電話予約受付…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	8(水)	15人	2/8(水)～3/3(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	11(土)	15組	2/13(月)～3/8(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5(2023)年1月	17(金)	2/17(金)～3/14(水)
5カ月児	令和4(2022)年10月	10(金)	2/10(金)～3/7(水)
12カ月児	令和4(2022)年3月	9(水)	2/9(水)～3/6(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…14日(火)9:15～9:30受け付け、9:30開始
- ▶対象誕生月…令和3(2021)年2月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…2月14日(火)～3月9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11月	8(水)	23(水)
10カ月児	令和4(2022)年5月	2(水)	16(水)
1歳6カ月児	令和3(2021)年8月	7(水)	28(水)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年7月	1(水)	15(水)
3歳児(内科・歯科)	令和元(2019)年12月	9(水)	22(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

3月の元気館 子育て講座・イベント

園保育課

TEL47-7785 FAX20-4201

予約の受け付け状況は、すすくネットかしわざきでご確認ください▶



親子であ・そ・ぼ！ 「ひなまつり」

▶内容…お内裏さま、おひなさまが登場し、節句の行事を楽しみます。

▶とき…3月1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…2月15日(水)



子育てキラキラ講座

「ぴよんちゃんの交通安全教室」

▶内容…うさぎのぴよんちゃんと一緒に、楽しく交通ルールを学びます。

▶とき…3月16日(木) 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…3月2日(木)



児童クラブ春休み利用(期間限定)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歳以下の祖父母などを含む)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)

※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…2月28日(火)までに、入会許可申請書に必要書類を添えて、直接元気館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。

園子育て支援課

TEL 47-7075

FAX 22-1077



健康

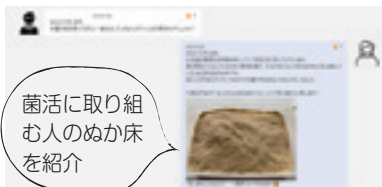


企業・事業所で取り組む健康づくり③

健康づくり宣言でコミュニケーションカアップ! 「(株)INPEX パイプライン」

9～11月に実施した「健康づくり宣言」に参加し、特別賞を受賞！仲間と一緒に取り組むことで、部署を超えたコミュニケーションが生まれた(株)INPEX パイプラインを紹介します。

①毎週グループチャットで報告会



菌活に取り組む人のぬか床を紹介

②2週間に1回報告会



頑張った皆さんの声

体重6kg減！

目標 週3回ウォーキング 他

- カロリーカットの調味料を買う
- 毎日納豆や豆腐などの大豆製品を取る

血圧が下がった！

目標 お風呂上がりにストレッチ

- 買い物は塩分量表示をチェック

内臓脂肪が減った！

目標 週1日休肝日を作る

- 冷蔵庫にビールを冷やさない

トレーニングで生活軸ができた！

目標 きん(筋・菌)活で元気な毎日過ごす

- 毎日、ぬか漬けなどの常備菜で3種類以上の菌を取る

(株)INPEX パイプライン

▶業種…ガス業(天然ガスパイプラインの保守、管理、輸送)

▶所在地…大久保1-6-2



取り組みの感想

活動が継続できた大きなポイントは、一緒に取り組む仲間の存在です。この活動をきっかけに運動習慣が身につく人や生活習慣の見直しにつながった人も多く「参加して良かった」との声が聞かれています。

健康づくり宣言や健康に関する出前講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。

園健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

