

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



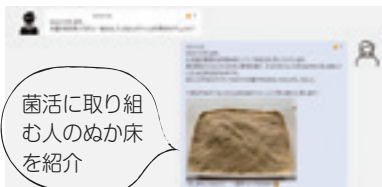
健康

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



かしわざき健康サポートカンパニー

積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します



登録などの
詳細はこちら

11

総合体育館

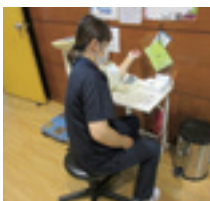
所長 遠藤 正人 従業員数 16人

ひとこと

市内大会から全国大会まで各種大会を開催できる施設です。各種スポーツ教室などで市民の皆さまの健康づくりをサポートしています。

健康への取り組み

- 出勤したら必ず血圧測定
- 1日2回、イスに座ったままストレッチ



岡スポーツ振興課

TEL20-7010 FAX23-0881

12

アクアパーク

所長 遠藤 正人

従業員数 18人

ひとこと

市内スポーツ施設の管理を通して、皆さまの健康・体力づくりを全力でサポートします。

健康への取り組み

- 「健康づくり宣言」にトライ
- ノーマイカーウィークに参加



13

北日本エンジニアリング(株)

代表取締役 村山 浩 従業員数 144人

ひとこと

建物清掃や冷暖房設備・貯水槽の清掃管理、警備などのトータルビルメンテナンス業務、原子力発電所構内での維持管理業務、市内2カ所の施設での給食サービスを行っています。

健康への取り組み

- イスの代わりにバランスボール



14

消防署 西分署

消防署長 山崎 定義 従業員数 23人

ひとこと

中央海水浴場の目の前に位置し、常時7~8人が勤務しています。若い職員が多く、活気に満ち溢れた職場です。

健康への取り組み

- 日々の体カトレーニングは欠かさない!
- 全員で話す時間を作り、何でも話せる職場環境!



令和5(2023)年度 各種健(検)診の調査票を提出してください

岡健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

職場などで健康診査やがん検診、人間ドックの機会がない方は、市の健(検)診にお申し込みください。

市の健(検)診受診の有無にかかわらず、1月に送付した案内を確認の上、調査票を記入し、提出してください。

▶提出期限...2月28日(火)

※12月下旬以降に転入した

方、案内が届かない方は、健康推進課にご連絡ください。

職場などで歯科健診を受ける機会のない方は、ぜひ市の歯周病検診(口腔健診)にお申し込みください。



講座・教室

おさかな料理教室

▶とき...3月11日(土)10:00~13:00

▶ところ...市民プラザ

▶定員...15人(抽選)

▶申し込み...2月22日(火)までに、はがき・Eメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、おさかな普及協議会(農林水産課内)へ。

※Eメールで申し込む方は、市ホームページをご確認ください。

岡農林水産課

TEL 43-9131

FAX 24-7714

✉norin@city.kashiwazaki.lg.jp

