

# 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



## 孫育て講座

▶内容…昔と変わった子育て環境を知り、孫とその親に対する声のかけ方を学びます。パパママにとっての「最高の育児サポーター」を目指します。

▶講師…<sup>おおのぶ</sup>大信ひとみさん（EQ能力開発育児アドバイザー）

▶とき…3月17日(金)9:30～11:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…市内在住で孫の世話をしている方、これからその予定のある方

▶定員…20人(抽選)

▶受講料…300円

▶申し込み…2月19日(日)までに、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・孫がいる方は孫の年齢・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ内)へ。市ホームページからも申し込み可。

▶注意…●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします

●定員に満たない場合は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し込みが少ない場合、中止することがあります

●Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください

▶託児サービス…未就学児対象。希望者は、申込時にお問い合わせください。

☎文化・生涯

学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.

lg.jp



## お父さんと作ろう

### オンラインとキャベツの千切り七変化

▶講師…笹川隆司さん(ささ川)

▶とき…3月5日(日)10:00～11:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…お父さんと小学4年生以下の子ども(子どもは1人まで)

▶定員…6組(抽選)

▶参加料…1組千円

※当日お支払いください。

▶申し込み…2月17日(金)(必着)までに、はがき・ファクス(郵便番号・住所・参加者全員の氏名・お子さんの年齢または学年・電話番号を記入)で、人権啓発・男女共同参画室へ。市ホームページからも申し込み可。

※抽選結果は郵送でお知らせします。

☎かしわざき男女共同参画推進市民会議事務局(人権啓発・男女共同参画室内)

TEL 20-7605

FAX 22-5904



## 料理講習会

▶内容…柏崎産の農産物を使って、サツマイモごはん、アスパラ菜の豚バラ肉巻き、アスパラ菜の浅漬、蒸しパンを作ります。

▶講師…(株)徳永農園、消費者協会

▶とき…2月23日(木)10:00～正午

▶ところ…市民プラザ

▶定員…23人(先着)

▶参加料…800円、消費者協会員700円

▶持ち物…マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器

▶申し込み…2月16日(日)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

## 介護の仕事を知る講座

▶内容…無資格でできる仕事内容、介護の仕事の魅力などを紹介します。希望者は後日事業所を見学できます。

▶とき…3月2日(日)14:00～15:45

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶対象…定年退職をした・する予定の方、介護施設で働くこと(ボランティアも含む)に関心のある方

▶定員…20人(先着)

▶申し込み…2月28日(火)までに、市ホームページまたは直接・電話で介護高齢課へ。

☎介護高齢課

TEL 43-9125

FAX 21-4700



## 実技救命講習

▶内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法などを学びます。修了者には、普通救命講習Ⅰの修了証を交付します。

▶とき…3月5日(日)10:00～正午

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上でe-ラーニング修了者、または救命入門コース受講修了者

▶定員…20人程度(先着)

▶申し込み…3月4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

