

お子さんの就学について相談
できます

▶内容…言葉や心身の発達に関する不安や、小学校の教育内容・支援・学習環境などの相談ができます。
▶対象…令和6（2024）年度に、小学校へ就学予定のお子さんの保護者
▶申し込み…保育園・幼稚園で配布された文書に記載している二次元コードまたは市ホームページからお申し込みください。
※お子さんが保育園・幼稚園に在籍していない場合は、学校教育課へお問い合わせください。

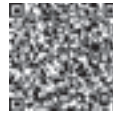
☎学校教育課
TEL 21-2366
FAX 23-0881



就学困難な小・中学生の世帯
に学用品費などを支給します

▶内容…義務教育に必要な経費の一部を支給します。
▶対象…次のいずれかに当てはまる方
●生活保護が停止または廃止
●世帯全員が市民税非課税
●市税などの減免を受けている
●児童扶養手当を受給している
●前年所得が市の定める基準以下
▶申し込み…5月31日(木)までに直接、就学している小・中学校または市役所2階学校教育課へ。
※郵送・オンライン申請可。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎学校教育課
TEL 21-2366
FAX 23-0881



健康



5月から始まる健（検）診を受けましょう

▶内容…健（検）診を受けて体の状態をチェックし、病気の早期発見・早期治療に役立てましょう。
▶申し込み…電話で健康推進課へ。
※2月に調査票で申し込まれた方には、5月中旬までに受診通知書などをお送りします。
※実施日や会場は、受診通知書に同封する地区日程表、5月に配布する健診・検診日程表、市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課
TEL 20-4211
FAX 22-1077



旬夏秋冬
春 spring

愛菜館食育ソムリエ 磯部貴がおすすめのレシピを紹介！

春が旬の柏崎食材

☎農林水産課
TEL21-2295 FAX22-5904

越後姫



新鮮な色合いと強い甘みが人気の新潟県のブランドいちご。県外ではあまり流通しないので幻のいちごと言われています。

越後姫とツナの冷製パスタ（1人分）



- いちご 5個
- ツナ缶 1/6缶(油を切る)
- オリーブオイル 大さじ1
- バルサミコ酢 小さじ1
- 塩 少々
- パスタ 100g
- ペビーリーフ 少々

- ①越後姫は飾り用に1～2個取っておき、残りを細かく刻む
- ②オリーブオイルとバルサミコ酢、塩をボールに入れ、しっかり混ぜる
- ③ツナ缶と②をよく混ぜ、刻んだいちごを軽く混ぜる
- ④ゆでたパスタを水で冷やし、③のボールであえて盛り付けたら完成！

アスパラガス



柏崎産アスパラは甘さが特徴。栄養価が高く、美容に良いビタミン類なども豊富です

アスパラのオーブン焼き（2人分）



- アスパラガス 6本
- 塩こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- マヨネーズ 適量
- チーズ 適量
- バター 少々

- ①アスパラは根元を切り、根元から4～5cmをピーラーで薄くむき、半分に切る
- ②耐熱皿にバターを塗り、アスパラを並べる
- ③②の上に塩こしょう、マヨネーズ、オリーブオイル、チーズの順にかける
- ④オーブントースターで焼き色を着けたら完成

柏崎産の越後姫・アスパラはJA えちご中越直売所愛菜館などで購入できます。

メタボらず体操体験会

☒健康推進課
 TEL20-4213 FAX22-1077



▶内容…生活習慣病を予防する筋力トレーニングや、内臓脂肪を燃焼する運動を体験できます。また月替わりのワンポイント講座、体組成測定もあります。

▶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

▶時間…9:30~10:30 (※) 姿勢、ゆがみ、脚力を測定

日程	ワンポイント講座
4/25(火)	あなたのカラダをチェック(※)、体組成測定会
5/23(火)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退!
6/27(火)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退!
7/18(火)	消費カロリーを増やすウォーキングのコツ
8/22(火)	減量の足踏み状態から脱出する
9/26(火)	あなたのカラダをチェック(※)、体組成測定会



体組成測定

4・9月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行います。内臓脂肪指数、左右の腕と脚の体脂肪率や筋肉率、筋肉量を測定できます。



詳細はこちら



体操動画

潮の香ウォーク

☒健康推進課
 TEL20-4213 FAX22-1077

詳細は
 こちら▶



▶内容…運動効果を高めるウォーキングの方法を体験できます。

▶とき…4～7月、9～11月の第3木曜 9:30～11:00

※小雨実施。雨天や、天気予報で気温が28度以上の場合は中止します。実施の有無は、当日 8:30 以降に電話で健康推進課にお問い合わせください。

▶ところ…潮風公園 (元気館向かい)

▶集合…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン (お持ちの方)、運動ができる服装と履物



ウォーキングコース



広～い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース

講座・教室

かしわざき男女共同参画推進市民会議 公開講演会

▶演題…我が社の働き方改革一残業ゼロ・男性育休取得率 100% へのチャレンジ

▶講師…坂田匠^{たくみ}さん (株)サカタ製作所代表取締役社長)

▶とき…5月20日(土) 14:30～16:00

▶ところ…市役所 1階多目的室

▶定員…40人 (先着)

▶申し込み…5月10日(木)までに、市ホームページ申し込みフォーム・電話・はがき・ファクス (住所・氏名・電話番号を記入) で、人権啓発・男女共同参画室へ。

▶一時保育…希望する方は申込時にお子さんの氏名・年齢をお知らせください。

☒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

