

## 6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

**要予約** は、インターネットまたは電話で予約してください。

※電話予約の受け付けは、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



▶ **ところ**

健康管理センター



### 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
- ▶ **とき**…13日(火) 13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶ **対象**…妊娠7～9カ月の妊婦と夫
- ▶ **定員**…15組
- ▶ **持ち物**…母子健康手帳
- ▶ **申込期間**…5月15日(月)～6月8日(木)

### 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	対象誕生日	日	申込期間
2カ月児	令和5(2023)年4月	23(金)	5/23(火)～6/20(火)
5カ月児	令和5(2023)年1月	9(金)	5/9(火)～6/6(火)

### 2歳児子育てと歯科相談 **要予約**

- ▶ **内容**…子育て相談、歯科相談(口腔チェック)
- ▶ **とき**…20日(火) 9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ **対象誕生日**…令和3(2021)年5月
- ▶ **定員**…15組 ▶ **持ち物**…母子健康手帳、バスタオル
- ▶ **申込期間**…5月22日(月)～6月15日(木)

### 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

健診	対象誕生日	日	
		前半	後半
4カ月児	令和5(2023)年2月	13(火)	22(木)
10カ月児	令和4(2022)年8月	1(木)	20(火)
1歳6カ月児	令和3(2021)年11月	6(火)	27(火)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年10月	7(水)	21(水)
3歳児(内科・歯科)	令和2(2020)年3月	8(木)	28(木)

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



## 健康



### 屋内は原則禁煙です



▶ **内容**…飲食店、工場、事務所など2人以上の人が利用する施設は、改正健康増進法で原則屋内禁煙と定められています。施設での喫煙ルールをご確認ください。

▶ **注意**

● 基準を満たした喫煙室以外では、屋内でたばこは吸えません

● 喫煙室には、標識の掲示が義務づけられています。表示をご確認ください

● 19歳以下の人は、喫煙場所には入れません

● 屋外の喫煙場所や家庭でも、周りの人に煙を吸わせないように気を付けてください

● 加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質が含まれています。紙巻きたばこと同様に受動喫煙対策が必要です

健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

詳細は市HPをご覧ください▶



### がんサポートセミナー

▶ **内容**…リハビリスタッフによる講演を行います。参加者同士、病院スタッフと交流もできます。

▶ **とき**…5月20日(土) 10:00～11:30

▶ **ところ**…総合医療センター

▶ **対象**…がん体験者・その家族

▶ **定員**…20人(先着)

▶ **申し込み**…5月17日(木)までに、電話で総合医療センターへ。

※詳細は、総合医療センターホームページをご覧ください。

圃柏崎総合医療センター

看護部長室(石橋)

TEL 23-2165(代表)



企業・事業所の健康づくり担当者さま必見！

# 従業員のための出前講座 「からだスッキリ講座」

詳細はこちら▶



従業員の皆さんの健康は、職場の「宝」。生き生きと元気に働き続けるための健康づくりのヒントを、元気館の専門スタッフがお伝えします。職場の「健康経営®」の推進や衛生講話におすすめです。

## 企業のお悩みトップ3

- ◇ 肥満傾向の従業員が多い
- ◇ 精神的なストレスがある
- ◇ 喫煙者が多い

※令和4(2022)年度健康づくり宣言企業アンケート結果から抜粋。

## 参加企業担当者の声

- 従業員から「ためになった」と感想が多数寄せられ、開催して良かったです
- この講座が健康づくりをスタートするきっかけになりました

## からだスッキリ講座を受講しませんか？

▶ 内容…職場での健康に関する困り事や要望に合わせてテーマを決め、専門スタッフが講話や実技を行います。

▶ 所要時間…30分～2時間（好きな日時を選択。昼休み、勤務終了後、土日也可）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077



2kgの脂肪サンプル「しばやん」を紹介

## 講話メニューの例

### 保健師

- 健診結果の見方
- 生活習慣病、糖尿病を知る
- こころの健康

### 栄養士

- かしこく選んで無理なく減量
- 上手に食欲をコントロールする方法
- 仕事の効率を高める食事

### 理学療法士

- 腰痛撃退！予防体操と職場環境
- 職場でできる簡単筋トレ
- からだ年齢チェックと若返りのコツ

### 歯科衛生士

- 後悔しないお口の健康づくり
- 調べてみよう！（ガムを使って噛む力、唾液検査でむし菌菌）

## 講座・教室

### おさかな料理教室

▶ とき…6月20日(火) 9:30～13:30

▶ ところ…中央コミセン

▶ 定員…12人（抽選）

▶ 申し込み…5月26日(金)までに、はがき（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メールでの申し込みは市ホームページをご覧ください。

☎農林水産課

TEL 43-9131 FAX 22-5904

✉norin@city.

kashiwazaki.lg.jp



### 柏崎 IT 部活

#### 高校生のIT力向上を支援！

▶ 内容…最新のIT技術や知識、プログラミング技術を学ぶことができます。

▶ 実施日（各期計8回）

● 第1期＝6～8月

● 第2期＝9～11月

▶ 活動時間…17:00～19:00

▶ ところ…K.Vivo グードットヴィーヴォ

▶ 対象…市内の高校に通う生徒

▶ 定員…各期8人（先着）

▶ 申し込み…市ホームページからお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。ただか、ものづくり振興課へお問い合わせください。

※各期とも、同じ内容を予定しています。

☎ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



### DX人材養成講座（基礎編）

▶ 内容…情報セキュリティやデータ収集方法、解析ツールなどを活用したデータ分析などを体験的に学習できます。

※基礎編の終了後、応用編の開催も予定しています。

▶ 講師…佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）

▶ とき…5～8月に計7回、各回18:30～20:00

▶ ところ…新潟工科大学

▶ 定員…20人（先着）

▶ 受講料…5千円

▶ 申し込み…市ホームページからお申し込みください。詳細は市ホームページをご覧ください。ただか、ものづくり振興課へお問い合わせください。

☎ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904

