

### 9月の元気館 子育て講座・イベント

園保育課  
TEL47-7785 FAX20-4201



▶定員…35組程度（予約制）  
▶申し込み…各予約開始日以降、祝日を除く月～金曜の  
9:00～15:30に直接、元気館1階保育課へ。チケットをお渡しします。

予約の受け付け状況は  
こちらで確認できます

#### 親子であ・そ・ぼ！

##### リトミック

- ▶内容…リズムに合わせて体を動かし、親子のスキンシップを楽しみましょう。
- ▶講師…大信ひとみさん（リトミック講師）
- ▶とき…9月6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…8月23日(水)



#### 子育てキラキラ講座

##### 子どもの食事と生活リズム

- ▶内容…子どもの食事の量やバランス・困り事の解決方法が分かります。
- ▶講師…市栄養士
- ▶とき…9月28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  
※保護者のみの参加も可。
- ▶予約開始日…9月14日(木)



## 健康



### 骨粗しょう症検診

- ▶内容…腕のレントゲン撮影
- ▶とき…10月10日(火) 9:00～11:30、12:30～15:00
- ▶ところ…健康管理センター
- ▶対象…40～80歳の女性（昭和18（1943）年4月2日～昭和59（1984）年4月1日生まれ）  
※妊娠中、妊娠の可能性のある方は受けられません。
- ▶定員…160人（先着）
- ▶受診料…1,200円
- ▶申し込み…9月15日(金)までに、電話で健康推進課へ。

園健康推進課  
TEL20-4211  
FAX22-1077



制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！健康経営®のきっかけづくりにおすすめ！

## やるなら今！「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

従業員の皆さんの健康は、企業や事業所の大切な財産です。職場の仲間と一緒に、健康づくりにチャレンジしませんか。

#### 健康づくり宣言とは

個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、仲間で応援し合いながら目標の達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼント。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▶取り組み期間…9～10月の2カ月間

#### 健康づくりの目標例

- 週3回以上休肝日をつくる
- 1日5千歩以上歩く
- 早寝・早起き
- 毎日歯間ブラシを使う など

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月18日(金)までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

園健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp



#### 昨年度の取り組み結果

製造業、医療介護施設、学校などさまざまな業種の35団体618人が参加しました。

参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が100%で好評でした。

昨年度の取り組み▲

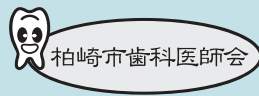


#### 健康経営®が注目されています

業績や企業価値の向上が期待される健康経営®が今、注目を集めています。

企業の経営課題は、人材に関するものが最も多く、従業員が健康で働くために健康経営®に取り組む企業が急増しています。

# 歯の用心



## 歯磨き剤を使うと、プラーク（歯垢）がよく取れますか？

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

多くの方が歯磨き剤の効果を期待してお使いだと思います。歯磨き剤の効果についての論文（11編）を見ると、プラークの除去効果は次のとおりでした。

- 歯磨き剤を使っても使わなくても差がなかった=7編
- 歯磨き剤を使った方が効果が高かった=1編
- 歯磨き剤を使わない方が効果が高かった=3編

歯磨き剤を使わなくてもプラーク除去効果に差はないということになります。そうすると、歯磨き剤には何の効果もないのでしょうか？

歯磨き剤の一番の効果は、フッ化物が含まれている歯磨き剤による「むし歯予防効果」です。フッ化物には、むし歯から歯を守る効果があることが証明されていますが、保育園や学校

で行っているフッ化物洗口を、家庭で行っている方は多くありません。歯磨き剤にフッ化物が含まれるものを使えば、安全にむし歯予防の効果を期待できます。

その他の効果としては「快適性」です。芳香剤や発泡剤などが含まれているため、ブラッシングを行うときに歯磨き剤を使うと、口の中がすっきりして「磨いた気」がするのです。

残念ながらその他の効能はないようですので、気分に合わせて、適量の使用でよいのではないのでしょうか。ただ、全く使わなくても大丈夫のようです。

## 講座・教室

### DX人材養成講座（応用編）

▶内容…機械学習や統計学モデルを用いたデータ分析や、規則性のあるデータから異常を検知する手法などを学びます。

▶講師…佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）

▶とき…9～12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



### 赤十字幼児安全法講習会

▶内容…幼児の命を守るために、必要な接し方や事故の予防、手当て・看病の方法について学びます。

▶とき…9月16日(出)～17日(日) 9：30～17：00

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…15歳以上で、2日間とも受講できる方

▶定員…10人（先着）

▶受講料…1,900円(テキスト代・保険料)

※全日程受講者に「受講証」、検定合格者には「赤十字幼児安全法支援員認定証」が交付されます。

▶申し込み…8月7日(月)～9月4日(月)に、日本赤十字社新潟県支部ホームページ、または電話・Eメール（住所・氏名・フリガナ・生年月日・性別・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入）で、日本赤十字社新潟県支部へ。

☎日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

FAX 025-231-3122

(月～金曜の9：00～17：00)

✉kousyuu@niigata.jrc.or.jp

### 上級救命講習

▶内容…傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、体位管理・搬送法など、より多くの応急手当を学びます。修了した方には修了証を交付します。

▶とき…9月9日(出)9：00～17：00

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…15人程度（先着）

▶申し込み…9月8日(金)までに直接または電話・ファクス（住所・氏名・フリガナ・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

