

陸上自衛隊高等工科大学の 生徒を募集

▶申込期限

- ①推薦採用 = 12月1日(金)
- ②一般採用 = 令和6(2024)年1月5日(金)

※試験日・受験資格の詳細は、募集要項または、自衛隊新潟地方協力本部ホームページをご覧ください。募集要項は、自衛隊柏崎地域事務所にあります。

閩自衛隊柏崎
地域事務所
TEL・FAX 24-3000



市民かわら版

- ①とき(活動日) ②ところ ③対象
- ④費用(記載のない場合は無料)
- ⑤内容 ⑥問い合わせ

◆イベント

虹の木フェスタ 木育ワークショップ

- ①11月23日(休祝)~26日(日) ②総合福祉センター ④紙コップを使ったおもちゃ作り(材料代500円)、木工コロコロゲーム工作(材料代1,500円) ⑤その他展示、講演会(24日(金)14:00~) ⑥虹の木: 村山義一 (TEL090-3647-1941)

あったか昔ばなし

- ①11月12日(日)13:00~ ②産業文化会館 ⑤楽しい昔話と民話劇の上^{つのやま}演 ⑥かしわざき語り部の会: 角山優子 (TEL0258-95-2296)

◆市民かわら版の掲載方法

▶対象…市民で組織する団体が、市内の公共施設を使って行う市民向けの活動(政治・宗教・営利を目的、または将来その可能性があるもの、公序良俗に反するものは掲載できません)

▶申し込み…原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所2階元気発信課へ。

閩元気発信課

TEL21-2311

FAX23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



子育て



11月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

閩子育て支援課

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
- ▶時間…13:15~13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠5~7カ月の妊婦	8(休)	15人	10/10(火)~11/2(木)
妊娠7~9カ月の妊婦と夫	11(土)	15組	10/11(水)~11/8(水)

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	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和5(2023)年9月	17(金)	10/17(火)~11/14(火)
5カ月児	令和5(2023)年6月	10(金)	10/11(水)~11/7(水)

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…21日(火)9:15~9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…令和3(2021)年10月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…10月23日(月)~11月16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	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和5(2023)年7月	8(休)	21(火)
10カ月児	令和5(2023)年1月	2(木)	16(木)
1歳6カ月児	令和4(2022)年4月	7(火)	28(火)
1歳6カ月児歯科	令和4(2022)年3月	1(水)	15(水)

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。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和2(2020)年8月	9(木)	22(木)

人数調整のため、生まれた日が12日までのお子さんは前半に、13日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

11月の元気館 子育て講座・イベント

岡保育課

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、すくすくネットかしわざきでご確認ください。

すくすくネット
かしわざき▶



親子であ・そ・ぼ！

えほんライブ

- ▶内容…絵本の世界にふれ、親子で楽しい時間を過ごします。
- ▶講師…田村いづみさん、渡邊麻美さん（絵本専門士）
- ▶とき…11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…10月18日(水)



子育てキラキラ講座

子どもの事故・ケガの対処法

- ▶内容…子どもの事故やけがへの対処方法を実技で学べます。
- ▶講師…市救急救命士
- ▶とき…11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
※保護者のみの参加可。
- ▶予約開始日…11月2日(水)



健康

コツコツ貯筋体操センターで健康づくり

- ▶内容…足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体をつくる体操を動画を見ながら行います。
- ▶とき…祝日を除く月～金曜の10:00～16:00
- ▶体操開始時間（1日4回）
10:15、11:30、13:15、14:30（約1時間）
- ▶ところ…コツコツ貯筋体操センター（フォンジェ2階）
- ▶申し込み…初めて利用する方は、会場で利用申請書を記入してください。

◆10月14日(土)は特別開放日！
月～金曜にコツコツ貯筋体操センターへ来られない方も試してみませんか？

※コツコツ貯筋体操は、地域の会場でも開催しています（7月末現在185カ所）。

岡介護高齢課

TEL43-9125

FAX21-4700



メタボらず体操体験会

- ▶内容
- 生活習慣病を予防する筋力トレーニング、内臓脂肪を燃焼する運動体験
- 内臓脂肪を減らす運動や食事などをテーマとした月替わりのワンポイント講座
- 体組成測定

とき	ワンポイント講座
10/24(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
11/28(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
12/26(水)	冬の運動不足を解消！ 自宅でする簡単筋トレ
1/23(水)	腰痛に効く！ 予防体操
2/27(水)	膝痛に効く！ 予防体操
3/26(水)	体組成測定会

- ▶時間…9:30～10:30
- ▶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

岡健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077



糖尿病を撃退するチャンス！ 「糖尿病予防教室」

- ▶内容…医師講話、食事の話（昼食付き）、運動の話など。
- ▶とき（全4回）
- ①11月9日(木)13:30～16:00
- ②11月22日(水)10:00～13:00
- ③12月6日(水)9:30～正午
- ④令和6（2024）年2月14日(水)9:30～11:30
- ▶ところ…健康管理センター
- ▶対象…70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族
- ▶定員…20人（先着）
- ▶受講料…500円（②の昼食代）
- ▶申し込み…10月31日(水)までに直接または電話で、元気館2階健康推進課へ。



岡健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

