

## 11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、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）。

園介護高齢課

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

園健康推進課

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(水)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。



園健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077



インフルエンザ・肺炎球菌

高齢者の予防接種料を補助します

岡健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077



- ▶補助期限…令和6(2024)年3月31日(日)
- ※期間外の接種は全額自己負担。
- ※接種は希望制。接種の際は健康保険証をお持ちください。

インフルエンザ予防接種

- ▶接種料(自己負担額)…1,650円(生活保護世帯の方は無料)
- ▶対象…次の①～③のいずれかに当てはまる方
- ①予防接種を受けようとする日に65歳以上(65歳の誕生日の前日から接種可)
- ②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当の障がい)がある
- ③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる
- ▶接種予約…右表の各医療機関に予約の要・不要を確認してください。健康推進課への申し込みは不要です。

肺炎球菌予防接種

- ▶接種料(自己負担額)…4,700円(生活保護世帯の方は無料)
- ▶対象…初めて接種する方で、次の①～③のいずれかに当てはまる方
- ①下表の対象年齢
- ②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当の障がい)がある
- ③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる
- ▶手続き…転入した方、①のうち65歳以外で接種希望の方、書類を紛失した方は、健康推進課へ。
- ※①のうち65歳の方、②③の方には書類をお送りしました。
- ▶接種予約…事前に右表の各医療機関へ予約をしてください。
- ▶注意…過去に接種をしたことがある方は補助対象外です。

▼肺炎球菌ワクチンの対象年齢

年齢	生年月日
65歳	昭和33(1958)年4月2日～昭和34(1959)年4月1日
70歳	昭和28(1953)年4月2日～昭和29(1954)年4月1日
75歳	昭和23(1948)年4月2日～昭和24(1949)年4月1日
80歳	昭和18(1943)年4月2日～昭和19(1944)年4月1日
85歳	昭和13(1938)年4月2日～昭和14(1939)年4月1日
90歳	昭和8(1933)年4月2日～昭和9(1934)年4月1日
95歳	昭和3(1928)年4月2日～昭和4(1929)年4月1日
100歳	大正12(1923)年4月2日～大正13(1924)年4月1日

新型コロナワクチンとの接種間隔

インフルエンザ

同時接種可能な医療機関があります。各医療機関にお問い合わせください。

肺炎球菌

2週間

間隔を空けて接種

委託医療機関名	電話番号	インフルエンザ	肺炎球菌
石井整形外科	32-1300	○	○
五十川医院	24-3277	○	○
稲田医院	32-0777	○	○
おぎた小児科医院	22-2457	○	○
恩田クリニック	21-6788	○	○
川田胃腸クリニック	22-2024	○	○
北村医院	22-3773	○	○
木村内科循環器科医院	22-1220	○	○
こんどう医院	21-8087	○	○
佐藤医院	22-2837	○	○
さとう内科クリニック	23-0908	○	○
杉本医院	20-0770	○	○
高木医院	22-4388	○	○
高橋医院	22-0753	○	○
田村医院	24-3262	○	○
たむら脳外科クリニック	32-2956	○	○
中沢消化器科・内科医院	32-3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47-3333	○	○
のざわ内科医院	32-2225	○	○
平松医院	31-2201	○	○
本田医院	21-2555	○	○
本間内科医院	21-3666	○	○
駅前クリニック前畑医院	32-1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
宮尾医院	23-5768	○	○
むなかた眼科医院	22-2947	○	○
村井こどもクリニック	21-1717	○	○
産科婦人科山田医院	23-6070	○	○
横田整形外科医院	20-6110	○	○
刈羽診療所 かりわ消化器内科クリニック	45-3555	○	○
柏崎総合医療センター	23-2165	○	○
柏崎中央病院	23-6254	○	○
柏崎厚生病院	22-0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22-2126	○	○
関病院	23-4314	○	○
北条診療所	25-3215	○	○
野田診療所	29-2005	○	○
谷根診療所	26-2502	○	○
高柳診療所	41-2025	○	○

制度・暮らし

募集

市民から版

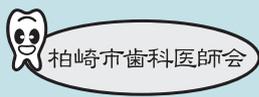
子育て

健康

講座・教室

イベント

# 歯の用心



## Q 親知らずは、必ず抜歯しなければいけませんか？

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

**A** 親知らずは、必ずしも抜かなければならない歯ではありません。

親知らずとは、奥歯の中で最も後ろに位置する歯であり、第三大臼歯が正式な名称で、智歯とも呼ばれています。中切歯(最前方の前歯)から数えて8番目にあり、永久歯の中で最後に発育します。永久歯は通常 15 歳前後で生えそろいますが、親知らずは生える時期がおおむね 10 代後半から 20 代前半であり、親に知られることなく生え

てくる歯であることがその名前の由来だとも言われています。

親知らずは一般的には 4 本ありますが、もともと親知らずが無い人や、必ずしも 4 本そろっていない人などもあります。親知らずの生えてくる場所が不足している、あるいは生える方向が通常と異なるために、埋まっていたり傾いたりしてきちんと生えてこないことがしばしば見られます。周囲の歯と同様に生えていれば抜歯しなくてもよく、むし歯になってもむし歯の治療

で対応できます。しかし、親知らずが横向きに生えていてむし歯や歯周病の原因となっている場合は、抜歯する方が望ましいでしょう。

これらはあくまでも一般的なお話です。当てはまらないこともあるかもしれません。親知らずについて疑問や問題を感じた方は、まずはかかりつけか最寄りの歯科医院、歯科医師に相談することをお勧めします。



## 講座・教室

### 児童虐待防止講演会

子どもが笑顔になる魔法のことば—子育てが楽しくなる子どもの心に届くことばかけ

▶内容…子どもへの言葉かけのコツを学びます。

▶講師…天野ひかりさん (NHK すくすく子育て元キャスター)

▶とき…11月26日(日) 14:00 ~ 15:30 (13:30 ~ 受け付け)

▶ところ…産業文化会館

▶定員…200人 (先着)

▶託児…要予約 (無料)

▶申し込み…11月15日(木)までに電話またはEメール・ファクス (住所・氏名・電話番号を記入) で、子育て支援課へ。

※二次元コードからも申し込み可。

☎子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 20-4201

✉kateishien

@city.kashiwazaki.lg.jp



### かしわざき地域防災交流会

▶内容…災害時に備えた地域づくりや平時からの他団体とのつながりを考える講演会、パネルディスカッションを通じて、地域防災に関する学びと交流を深めます。

①講演会

▶演題…地域ぐるみの防災

▶講師…上村靖司さん (長岡技術科学大学教授)

②地域、福祉事業所のパネリストによるディスカッション

▶パネリスト…阿部隆一さん (茨目町内会)、五十嵐奈津美さん (西地域包括支援センターまちなか)、小林幸子さん (二幸デイサービス柏崎)

▶とき…11月26日(日) 14:30 ~ 16:30

▶ところ…産業文化会館

▶対象…自主防災会や、コミュニティ・学校・事業所など所属する団体で防災活動を担う方

▶定員…100人 (先着)

▶申し込み…11月10日(金)までに、申込書を直接または電話・ファクスで、NPO 法人地域活動

サポートセンター柏崎へ。

※申込書は二次元コードからダウンロード可。

☎ NPO 法人地域活動サポートセンター柏崎

TEL 47-7229

FAX 47-7744



### 甲種防火管理再講習

▶内容…収容人員 300 人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務付けられている 5 年ごとの講習です。

▶とき…11月17日(金) 9:00 ~ 11:00

▶ところ…消防本部

▶定員…70人 (先着)

▶受講料…1,600 円(テキスト代) ※当日お支払いください。

▶申し込み…10月19日(木) 8:30 ~ 27 日(金)までに、二次元コードからお申し込みください。

※申し込みできない方は消防本部予防課へお問い合わせください。

☎消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409

