

企業・事業所で取り組む健康づくり

健康づくり宣言で社員のやる気をアップ！「(有)山田工業」

健康づくり宣言

特別賞

9～10月に実施した「健康づくり宣言」に参加し、特別賞を受賞！
「ベテランの社員も長く勤めて欲しい」との思いで、社内独自の表彰制度をつくり、社員のやる気をアップさせました。

①社内独自の表彰制度

取り組み内容を難易度別にA・B・Cにランク分け。90%以上達成したAランクの社員を表彰しています。ウォーキングが目標の社員にはスマートウォッチなど、目標別に記念品を変え、全社員を表彰できるよう工夫。また、参加者全員にプレゼントを贈りました。

②記録表で取り組み状況を確認

目標達成度や取り組みの様子を記入する記録表を作成し、終了後に社長が確認。社長が見るので「ちゃんと取り組もう」という意識が社員に広がっています。また、健康づくり宣言報告書の結果を集計し、社員に紹介しています。

この目標を達成！

【目標】ビールの量を減らす
月～金曜 1ℓ→ゼロ
土・日曜 2ℓ→1ℓへ

ビールは毎日飲むものと思っていましたが、平日の禁酒は苦しみことなくできました。体重は1.5kg減、腹囲は6cm細くなりました。

【目標】腹囲を89cm→80cmに

腹囲を84cmまで減らすことができ、作業ズボンのフックが止まるように。ラーメンなどの油物を減らし、サラダを食べるようになりました。

他にもこんな取り組みが！

- 睡眠の時間と質を測定・管理・評価
- 腹筋毎日200回行う

社長からひとこと



朝礼で健康第一といつも伝えていきます。社長が率先して行えば、皆ついてきてくれると思います。70歳でもこれだけ動けるのを社員に見せたいです。

(有)山田工業

- ▶業種…製造業（鋳物仕上加工業、自動車エンジン部品加工業）
- ▶社員数…50人
- ▶所在地…松波4-1-27



職場の健康づくり、始めませんか？

健康づくり宣言や健康に関する出前講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.

kashiwazaki.lg.jp



講座・教室

孫育て講座

▶内容…昔と変わった子育て環境を知り、孫とその親に対する声のかけ方を学びます。パパママにとっての「最高の育児サポーター」を目指します。

▶講師…大信ひとみさん（EQ能力開発育児アドバイザー）

▶とき…3月18日(月)9:30～11:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…市内在住で孫の世話をしている方、その予定がある方

▶定員…20人（抽選）

▶受講料…300円

▶申し込み…3月3日(日)までに、直接または、Eメール・ファクス・

はがき（郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入）で、文化・生涯学習課（〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ内）へ。市ホームページからも申し込み可。

※締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします。

※Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください。

▶託児サービス…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢（何歳何カ月）・性別をお知らせください。

☎文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



料理講習会

▶内容…ちまきの結び方を覚え、貝柱のだしを使ったのっぺを作ります。

▶講師…消費者協会

▶とき…2月23日(金)10:00～12:30

▶ところ…市民プラザ

▶定員…20人（先着）

▶参加料…1,100円、消費者協会員900円

▶持ち物…マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器

▶申し込み…2月19日(月)までに、直接または電話・ファクス（氏名・電話番号を記入）で、市役所3階市民活動支援課へ。

☎消費者協会事務局（市民活動支援課）

TEL 21-2272 FAX 22-5904

実技救命講習

▶内容…心肺蘇生法、AEDの使用
方法、止血法などを学びます。
修了者には、普通救命講習Ⅰの修
了証を交付します。

▶とき…3月3日(日)10:00～正
午

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上で、e-ラー
ニング修了者、または救命入門
コース受講修了者

▶定員…50人程度（先着）

▶申し込み…3月2日(土)までに、
二次元コードから申し込みまた
は、電話で消防署へ。

※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



多文化理解講座

英語とスイーツの夕べ

▶内容…イギリス出身の講師とス
イーツ作りを楽しみます。作った
スイーツとお茶を囲んで講師の話
（簡単な英語）に耳を傾けます。

▶講師…ペネロペ・ウォズニキ
さん

▶とき…3月1日(金)18:30～
20:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…高校生以上

▶定員…20人（先着）

▶参加料…500円

▶申し込み…2月21日(火)までに、
直接またはEメール・ファクス(住
所・氏名・電話番号を記入)で、
柏崎地域国際化協会へ。

☎（公財）柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp

事業承継セミナー・個別相談会

▶内容…新潟県事業承継・引継ぎ
支援センターが、事業承継対策を
実際の相談事例などを交えて解説
します。また、事業承継の進め方
も相談できます。

※オンライン（Teams）での参
加も可能。

▶とき…3月11日(月)

①事業承継セミナー＝13:00～
14:30

②事業承継個別相談会＝14:45
～16:30（1社45分程度）

▶ところ…市役所4階4-3・4-4
会議室

▶対象…市内で事業を営む方

▶定員

①セミナー（会場）30人

②個別相談会4社（先着）

▶申し込み…3月4日(月)までに、
申込書を直接またはEメール・
ファクスで商業観光課へ。

※市ホームページからも申し込み
ます。

※申込書は市ホームページからダ
ウンロード可。

☎商業観光課

TEL 21-2335

FAX 22-5904

✉shogyo@city.kashiwazaki
.lg.jp



TRY-try ふぉーらむ

▶内容…講演会&トークセッシ
ョン「こどもんなか社会」の実現
に向けて生きにくさを抱えた子ど
もたちの幸せを考える

▶とき…2月25日(日)13:00～
16:00

▶ところ…ワークプラザ柏崎

▶参加料…1,500円(当日2千円)

※前売りチケットは、2月20日
(火)までロングラン本部（Fステー
ション2階事務局 錦町）で販売
している他、二次元コードから申
し込み可。

☎（福）ロングラン

TEL 21-5090

FAX 21-5093



放送大学4月入学生募集

▶内容…放送大学は、BS放送や
インターネットを利用して授業を
行う通信制の大学です。

▶出願期限

●第1回＝2月29日(休)

●第2回＝3月12日(火)

▶資料請求・出願…放送大学ホー
ムページをご覧ください。

☎放送大学

新潟学習センター

TEL 025-228-2651



西山ふるさと公苑

「つるし雛かざり」

▶内容…細やかな手仕事による、
繊細で華やかな作品をお楽しみく
ださい。雪割草展も同時開催。

▶とき…2月27日(火)～3月24
日(日)9:00～17:00(月曜を除く)

▶ところ…西山ふるさと館



☎西山ふるさと公苑

TEL 48-2839 FAX 48-2840

高柳保育園お別れ展示会

▶内容…来月末で閉園する高柳保
育園の懐かしい写真などを展示し
ます。

▶とき…2月23日(金)10:00
～15:00

▶ところ…高柳保育園



☎保育課

TEL 21-2233 FAX 22-1077