

# 健康



## ノロウイルスに注意

- ▶特徴…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。
- ▶主な感染経路
  - ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べる
  - 感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れる
  - 床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込む
- ▶症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。
- ▶予防のポイント
  - 食事や調理をする前、トイレの後には石けんで手を洗いましょう
  - 食品は、中心部まで十分に加熱しましょう
  - 調理器具は、洗浄、消毒し、常

に清潔を保ちましょう  
 ●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう  
 ※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

健康推進課  
 TEL 20-4213  
 FAX 22-1077



## 講座・教室

### 市民スキースクール

- ▶講師…公認指導員
- ▶とき…令和7(2025)年1月18日(土)・2月1日(土) (9:30現地集合。15:00解散予定)
- ▶ところ…高柳ガルルのスキー場
- ▶対象…小学生以上
- ▶定員…各回30人(先着)
- ▶参加料…1回4千円(保険料、リフト代、レッスン料込み)  
 ※当日お支払いください。  
 ※スキー用具(スキー板・スキー

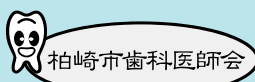
ブーツ・ストック)のレンタルは別途2,500円。  
 ※昼食は各自で用意してください(希望者には別途700円で用意します)。  
 ▶申し込み…参加希望日の2日前までに、二次元コードから申し込み、または申込書を直接、スポーツ振興課、高柳ガルルのスキー場、こども自然王国へ。  
 ※要項・申込書は申し込み先にある他、市ホームページからダウンロード可。



スポーツ振興課  
 TEL 20-7010  
 FAX 23-0881



# 歯の用心



## 骨吸収阻害薬の副作用、顎骨壊死

健康推進課  
 TEL20-4213  
 FAX22-1077

歯科と関係ないと思われがちですが、口腔周囲への副作用が心配される、骨粗しょう症に関する薬剤についてお話しします。  
 骨粗しょう症に対して処方される薬剤にビスフォスフォネート製剤というものがあります。この薬剤は骨粗しょう症、乳がん・前立腺がんなどの骨転移、多発性骨髄腫などに投与されます。がんの骨転移による骨折・まひなどの予防や治療、骨痛の軽減、転倒による高齢者骨折の

予防などに非常に有効性の高い薬剤です。  
 しかし、副作用で、抜歯や歯周治療、状態の悪い歯または歯周組織の炎症などをきっかけに顎骨壊死が生じることがあります。症状は、①痛みを伴う持続的な骨露出②顎が重い感じやしびれ感③歯茎の腫れ、歯茎から膿が出る、歯がぐらぐらするなどですが、痛みを伴わず無症状のこともあります。進行すると痛みや感染が悪化し、弱い力で顎

の骨が折れたり、皮膚に穴が開いて膿が出たりします。  
 現在、顎骨壊死に対する有効な治療法は確立されていませんが、口腔内洗浄、抗菌薬の投与、疼痛管理、壊死骨の除去、顎骨切除などの治療法が推奨されています。そういった治療を必要としないためにも歯科医と処方医が綿密に連携し、ビスフォスフォネート投与前後の口腔を管理することが非常に重要です。この薬剤以外の骨吸収抑制薬でも同様の症状を起こすことが知られているため、今一度ご自身の内服薬を確認し、口腔周囲に副作用の影響がないか確認してみたいかがでしょうか。  
 (日本口腔外科学会HPより一部抜粋)

## アクアパーク・スポーツハウス教室（1～3月）

☎アクアパーク  
 TEL22-5555  
 FAX22-0766

▶申し込み…12月12日(休)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。

※申込書は12月5日(休)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▶体験教室（予約制・先着）…①～③の各教室は1人1回体験できます（施設利用料と受講料200円が必要）。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に毎回施設利用料（期間券あり）が必要

①水中歩行・アクアピクス  
 (全10回) 会場:アクアパーク

★は身長145cm以上の成人

月水中歩行月曜コース (★) 1/6～3/24 13:00～(4,000円)
水水中歩行水曜コース (★) 1/8～3/26 13:00～(4,000円)
金水中歩行金曜コース (★) 1/10～3/14 13:00～(4,000円)
水アクアピクス水曜コース①(成人) 1/8～3/26 10:00～(4,000円)
水アクアピクス水曜コース②(成人) 1/8～3/26 11:00～(4000円)
木アクアピクス木曜コース(中学生以上) 1/9～3/13 19:00～(4,000円)
金アクアピクス金曜コース(成人) 1/10～3/14 10:00～(4,000円)

②一般水泳(全10回)  
 会場 A:アクアパーク  
 S:スポーツハウス

月月曜午前コース(成人) 1/6～3/24 10:30～(4,600円)	S
月月曜ナイトコース(中学生以上) 1/6～3/24 19:00～(4,000円)	A
水初級コース(中学生以上) 1/8～3/26 19:00～(4,000円)	A
木ニコニコ水泳コース(50歳以上) 1/9～3/13 10:30～(4,600円)	AS
木エンジョイナイト(中学生以上) 1/9～3/13 18:00～(4,000円)	A
金金曜デイコース(成人) 1/10～3/14 10:30～(4,600円)	S
金金曜ナイトコース1組(中学生以上) 1/10～3/14 18:00～(4,000円)	A
金金曜ナイトコース2組(中学生以上) 1/10～3/14 19:00～(4,000円)	A
土親子水泳教室(年少～年長児の親子) 1/11～3/15 10:00～(4,600円)	A

③体操教室(全10回)  
 会場:スポーツハウス  
 (3,500円) 9:30～

月リズム体操教室 (ソフトエアロ) 1/6～3/24
火いきいき健康体操教室 (成人) 1/7～3/18
金女性健康体操教室 (成人女性) 1/10～3/14

フリーに参加できる  
 1回コース(1回400円)  
 会場:アクアパーク

月水水中お散歩デイコース 1/8～3/24 14:30～
水金水中お散歩ナイトコース 1/8～3/14 19:00～

※2/12(水)、3/19(水)・21(金)、  
 祝日は休み。

詳細はアクアパークホーム  
 ページをご覧ください



## めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室 (1～3月)

▶申し込み…12月12日(休)9:00以降、申込書  
 と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。

※申込書は12月5日(休)からアクアパーク・ス  
 ポーツハウスで配布します。ホームページから  
 ダウンロードも可。

ホームページからも申し込みます。  
 受講料の支払いは直接アクアパークへ。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可  
 ●受講料の他に、毎回施設利用料（アクアパー  
 ク250円、スポーツハウス160円）が必要  
 ●申し込みは1人につき1組（1コース）のみ

### ①めだか水泳教室 (全10回)

▶申込期限…12月26日(休)

▶会場

●アクアパーク (A)

●スポーツハウス (S)

▶対象…正しいクロールで  
 25m泳げない小・中学生

▶定員(予定)…各組40人

▶受講料…6千円

組	とき	会場
火	1/7～3/18 16:30～17:30	S
水	1/8～3/26 17:00～18:00	A
金	1/10～3/14 17:00～18:00	A
土	1/11～3/15 10:30～11:30	S
日	1/5～3/23 9:30～10:30	S

### ②ジュニア水泳教室(全10回)

※チャレンジコース  
 週2回コースは20回。

▶対象…小・中学生

詳細はアクアパークホームページをご覧ください▶



## 総合体育館の各種教室（1～3月）

総合体育館

TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…12月17日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※12月17日(火)は休館日のため、受け付けは16:30まで。代理申し込みは2人分（1人1教室）まで。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券・回数券あり）が必要

※12月24日(火)までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに！

健康維持エクササイズ(中・高齢者) 1/20～3/31 9:50～(4,000円)
かんたんステップ(初級) 1/6～3/31 11:00～(4,000円)
体幹(コア)運動 1/6～3/24 10:30～(4,000円)
チャレンジステップ 1/6～3/31 18:45～(4,000円)
楽しくフラダンス 1/6～3/24 19:30～(4,000円)
楽しくタヒチアンダンス 1/6～3/24 20:20～(4,000円)
かんたんエアロ 1/6～3/24 20:00～(4,000円)
ラージボール卓球 1/6～3/24 10:00～(7,500円)
エンジョイエアロ(初級) 1/7～3/25 9:50～(3,600円)
かんたんヨガ 1/7～3/25 11:00～(3,600円)

ゆっくりエアロ 1/7～3/25 13:30～(3,600円)
ジュニアヒップホップ 1/7～3/25 19:00～(3,600円)
ZUMBA®(ズンバ)① 1/7～3/25 18:30～(3,600円)
ZUMBA®(ズンバ)② 1/7～3/25 20:00～(3,600円)
水ヨガ(午前) 1/8～3/26 9:50～(4,000円)
水ZUMBA®(ズンバ) 1/8～3/26 11:00～(4,000円)
水ゆっくりステップ 1/8～3/19 13:30～(4,000円)
水リラックスヨガ 1/15～3/19 19:00～(4,000円)
水脂肪燃焼エアロ 1/8～3/19 20:10～(4,000円)
水ラージボール卓球 1/15～3/26 10:00～(7,500円)

てくてくステップ(初級) 1/23～3/27 9:50～(3,600円)
体幹(コア)運動 1/9～3/13 11:00～(4,000円)
太極拳(午後) 1/9～3/13 13:30～(4,000円)
やさしいヨガ(初級) 1/9～3/13 20:00～(4,000円)
そふとエアロ(45歳以上) 1/10～3/21 9:40～(4,000円)
姿勢改善ピラティス 1/10～3/21 11:00～(4,000円)
ゆっくりエアロ 1/10～3/21 13:30～(4,000円)
ステップエクササイズ 1/24～3/28 20:00～(4,000円)
シニアスポーツ(中・高齢者) 1/10～3/21 10:00～(4,000円)

詳細は総合体育館ホームページをご覧ください▶



## かしわざき市民大学

文化・生涯学習課(〒945-0051東本町1-3-24)

TEL20-7500 FAX22-2637 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

▶ところ…市民プラザ

▶対象…18歳以上

▶申し込み…12月22日(日)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき(講座名(複数記入可)・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年代・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課へ。

市ホームページからも申し込めます▶



▶注意

- 電話での申し込みは不可
  - 締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします
  - 定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で受け付けます
  - Eメールまたはホームページから申し込み後、10日以内に返信がない場合、電話でお問い合わせください
- ▶託児サービス(無料)…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。

講 講師 時 とき 定 定員 料 受講料

### 彫刻師小川由廣を探して(全2回)

(ライオン像の作者である、地元出身石工の人物像、作品に迫る)

講 春口敏栄さん(エッセイスト)  
時 1/23(木)・30(木)  
13:30～15:30  
定 20人 料 1,000円



### 歌の悩みを解決しよう! 一発声のメカニズムとトレーニング方法を学ぼう(全2回)

(発声の仕組みを学び、歌唱のコツや練習方法を知る)

講 板谷圭美さん(音楽教室主宰)  
時 1/18(土)・2/8(土)14:00～16:00  
定 30人 料 1,000円



## ワークプラザ柏崎 各種教室 園ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…12月9日(月)9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。  
 ※別途教材費がかかる場合があります。 ※チアダンス、ジュニアダンスは家族割りあり。

詳細は  
こちら▶



<b>月</b> ピラティス (全10回) 1/6~3/31 10:30~ (5,000円)
<b>月</b> 太極拳 (全10回) 1/20~3/31 18:00~ (5,000円)
<b>月</b> キッズヒップホップダンス (月4回) 1/6~3/24 16:30~ (月4,000円)
<b>火</b> ヨガ (全10回) 1/7~3/25 10:00~、14:00~ (6,000円)
<b>火</b> 書道 (かな) (全9回) 1/14~3/25 13:00~ (6,300円)
<b>火</b> 安眠に向けての基礎ヨガ (月2回) 1/7~3/18 20:00~ (月3,000円)
<b>水</b> 3B体操 (月3回) 1/8~3/19 10:30~ (月2,000円)
<b>水</b> 少人数制・筋力UP基礎ヨガ (月2回) 1/8~3/26 13:30~ (月3,000円)
<b>木</b> 少人数制・メンズ基礎ヨガ (月2回) 1/16~3/27 13:30~ (月3,000円)

<b>木</b> 骨盤呼吸体操 (全10回) 1/9~3/27 10:30~ (5,000円)
<b>木</b> バレエ3歳以上 (月4回) 1/9~3/27 16:30~ (月6,000円)
<b>木</b> バレエ7歳以上 (月4回) 1/9~3/27 17:20~ (月6,000円)
<b>木</b> ジュニアダンス (月3回)【中級】 1/16~3/27 18:00~ (月3,300円)
<b>金</b> 安眠・夜の香りヨガ (月4回) 1/10~3/28 20:00~ (月6,000円)
<b>金</b> チアダンス (月2回) 1/10~3/21 17:30~ (月3,000円)
<b>金</b> 初めてのやさしいピアノ (全6回) 1/17~2/21 10:30~ (7,000円)
<b>土</b> ジュニアダンス (月3回)【初級】 1/11~3/15 14:00~ (月3,300円)
<b>日</b> バレエ教室 (月2回)【キッズ】 1/12~3/23 9:00~ (月3,000円)

申し込み不要で  
当日参加できる教室

<b>月</b> やさしいフィットネス 1/6~3/31 9:45~ (1回600円)
<b>月</b> ZUMBA® 1/6~3/31 11:00~ (1回600円)
<b>火</b> ゆっくり踏み台体操 1/14~3/25 10:00~ (1回500円)
<b>木</b> やさしいフィットネス 1/9~3/27 10:00~ (1回600円)
<b>金</b> のびのび体操 1/10~3/28 10:00~ (1回500円)
<b>金</b> いきいき太極拳 1/10~3/28 13:30~ (1回500円)

**火**書道 (かな) は 13:00 ~ 17:00 のうち 2 時間程度。



## 冬期語学文化講座

園 (公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051 東本町 1-3-24)  
 TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

HP



▶ところ…市民プラザ

▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上の方

▶定員…各講座 15 人 (抽選、最低履行人数 4 人)

※受講料の他に教材費が千~3千円程度かかる講座があります。

※非会員の方は、講座初日に受講料と会費 1 口千円以上を支払うと入会できます (会費は来年 3 月まで有効)。

▶申し込み…12月24日(火)17:00までに、直接または申し込みフォーム・Eメール・ファクス・はがき (希望講座名・住所・氏名・メールアドレス・電話番号・学生の場合は学年を記入) で、(公財) 柏崎地域国際化協会へ。



申し込みフォーム▶

講座名	曜	とき (全8回)	対象	受講料 (円)
初級 英会話・昼	木	1/16 ~ 3/6 10:00 ~ 11:30	英語は学習したことはあるが、英会話は初心者の方	会員 8,000 円
初級 英会話・夜	木	1/16 ~ 3/6 19:00 ~ 20:30		
英会話・昼	木	1/16 ~ 3/6 10:00 ~ 11:30	日常会話ができる方	非会員 13,000 円
英会話・夜	火	1/14 ~ 3/11 19:00 ~ 20:30		
たのしい韓国語	月	1/20 ~ 3/17 19:00 ~ 20:30	ハングル文字、初級文法を身に付けている方	
中国語入門	金	1/17 ~ 3/7 19:00 ~ 20:30	中国語を初めて学ぶ方	

韓国語入門は 5 月から開講する予定です。お楽しみに。

## 外国人市民のための初級日本語教室 (冬期は昼のみ) Japanese Class for Beginners もあります。


▶申し込み…月~金曜の 9:00 ~ 17:00 に直接または電話・Eメールで (公財) 柏崎地域国際化協会へ。

## 氷上スポーツ教室 1・2月コース

- ▶時間…17:15～18:00
- ▶対象…年中児～小学生の初心者・経験者
- ▶定員…各16人(先着)
- ▶受講料…3,500円(全5回)  
※受講料の他に毎回施設利用料(小学生460円、未就学児無料)と、貸靴料(1回1足330円)が必要。

 アイススケート月曜コース 1/20～2/17
 アイススケート水曜コース 1/15～2/19
 アイススケート木曜コース 1/16～2/13

- ▶申し込み…12月16日(月)9:00以降、受講料を直接アクアパークへ(複数コースへの申し込み可)。
- ▶注意…電話・ファクスでの申し込みは不可。


 アクアパーク  
 TEL22-5555  
 FAX22-0766



新潟アルビレックスBBの試合に無料招待します

- ▶対戦チーム…立川ダイス
- ▶とき(試合開始時間)  
●12月28日(土)17:00～  
●12月29日(日)13:00～
- ▶ところ…シティホールプラザアオーレ長岡
- ▶対象…柏崎市、見附市、刈羽村、出雲崎町にお住まいの方
- ▶定員…300人(先着)  
※11月22日(金)から申し込みが始まっています。定員に達し次第締め切り。今シーズンの無料招待は今回のみ。

▶申し込み…二次元コードからお申し込みください。



 新潟プロバスケットボール チケット担当  
 TEL 0258-86-5700



## イベント

### 西山ふるさと公苑 「冬休み書き初め教室」

- ▶内容…冬休みの宿題「書き初め」を終わらせよう! 書道の先生から教えてもらえます。
- ▶とき…12月21日(土)・22日(日)9:30～11:30
- ▶ところ…西山ふるさと館
- ▶対象…小学3～6年生
- ▶定員…各日30人(先着)
- ▶参加料…1人300円
- ▶持ち物…習字道具一式、書き初め用紙、お手本、新聞紙(2日分)
- ▶申し込み…12月7日(土)以降、直接または電話で西山ふるさと公苑へ。


 西山ふるさと公苑  
 TEL 48-2839 FAX 48-2840




### 科学と絵本を楽しもう クリスマスレクチャー

- ▶内容…空気・水・音などをテーマに、実験や工作、絵本の読み聞かせを楽しみます。
- ▶講師…小林功さん(STKサイエンスを楽しむ会)
- ▶とき…12月25日(木)10:00～正午
- ▶ところ…ソフィアセンター
- ▶対象…市内・刈羽村に在住・在学する小学生(4年生以下は保護者同伴)
- ▶定員…20組(先着)
- ▶参加料…300円(材料費)
- ▶申し込み…12月9日(月)9:30以降、直接または電話でソフィアセンターへ。



詳細はこちら




 ソフィアセンター  
 TEL 22-2928 FAX 21-2936


### 柏崎の郷土玩具ワークショップ

- ▶内容…「あらためて知る郷土の土から作られた玩具たち」をテーマに、柏崎の郷土玩具について学んだ後、三角だるまの絵付けを体験します。
- ▶講師…牧口明子さん(痴娯の家館長)
- ▶とき…令和7(2025)年1月11日(土)13:30～16:00
- ▶ところ…ソフィアセンター
- ▶対象…小学生以上
- ▶定員…20人(先着)
- ▶参加料…1人千円(2個分の材料費)※当日お支払いください。
- ▶申し込み…12月9日(月)9:30以降、直接または電話でソフィアセンターへ。



詳細はこちら




 ソフィアセンター  
 TEL 22-2928 FAX 21-2936