

児童手当の申請はお済みですか？

閩福祉課 TEL41-5650 FAX21-1315

下に当てはまる世帯で、まだ手続きをしていない方は、期限までに申請書類を福祉課へ提出してください。

▶手続きが必要な世帯

- ①令和6（2024）年9月現在で児童手当を受給しておらず、高校生年代の児童がいる世帯
- ②制度改正前に所得制限を超過して児童手当を受給していなかった世帯
- ③大学生年代の子どもを養育していて、大学生年代の子どもと高校生年代以下の児童を合わせた人数が3人以上となる世帯

▶申請期限…2月28日（金）

▶申請書類

●①②の世帯＝児童手当認定請求書

●③の世帯＝監護相当・生計費の負担についての確認書

※申請書類は福祉課にある他、市ホームページからダウンロード可。

詳細はこちら▶



※既に手続きをした世帯には、昨年10月以降に認定通知書または額改定通知書をお送りしています。

※児童手当の受給者（生計の中心者）が市外に居住する場合や公務員の場合は、柏崎市から児童手当が支給されません。

受給者が市外に居住する場合の手続きは居住する自治体へ、公務員の場合の手続きは勤務先（所属庁）へお問い合わせください。

昨年10月から制度が拡充され、高校生年代の児童が新たに支給対象となりました。

また、第3子以降の手当額増額に関し、大学生年代の子どもを含めて数えることができるようになりました。

健康



医療・介護ガイドブックをリニューアル

閩国保医療課 TEL43-9141 FAX24-7714

ガイドブックの主な内容

- かかりつけ医を持つなど、医療との上手な付き合い方のコツ
- 休日・夜間の救急体制や受診方法
- 救急車の利用の仕方
- 救急時の対処法
- 知っておきたい医療・介護保険制度を分かりやすく解説
- 病院、診療所、保険調剤薬局など、最新の医療機関の一覧、医療マップ



＼ご家庭の必携本に／

医療機関への受診や、介護の相談をする際に、このガイドブックを参考にしてください。

スマートフォン・パソコンなどで最新情報を確認できます。



電子書籍



市HP

ふれあい講座のご案内

医療・介護ガイドブックを使った出前講座「知っておきたい、医療との上手な付き合い方」を行っています。10人以上の団体が対象です。

申し込みなどの詳細はこちらから▶



Pickup

その救急要請、緊急ですか？



管内（柏崎市、刈羽村、出雲崎町）の救急出場件数は年々増加傾向にあり、今年度、過去最多を更新する見込みです。

管内の救急車は、5カ所に6台配備していますが、119番通報が重なると、現場から遠い救

急車が出場することになり、現場への到着が遅れます（昨年度の現場到着平均時間は11分）。

多くの命を救うため、救急車の適正利用にご協力ください。

夜間に救急車を呼ぶか迷ったら

→22ページをご覧ください

お正月太りを解消！ 雪かきダイエット

体重 50kgの方がスコップで雪かきを10分行くと、消費カロリーは53kcal。9分ジョギングをしたのと同じくらいのエネルギーを消費します。「お正月太りが気になる」「ウォーキングができない」この季節、雪かきやチョコッと運動で消費カロリーを増やしませんか。

雪かきの腰痛を防ぐコツ

- ①腰を丸めない
- ②高く持ち上げない
- ③左右交互に投げる



腰の骨の間のクッション（椎間板）には、立っているだけで100%、前かがみの姿勢で下から物を持ち上げると220%の負担がかかるといわれています。

腰をまっすぐにしたまま、お尻を後ろに突き出しながら膝を曲げ、足の力を使って雪かきをしてみましょう。姿勢を変えるだけで腰痛予防や太ももの筋力トレーニングにもなります。また、体のねじれやゆがみを防ぐためにも、雪を左右交互に投げることもおすすめ。

作業後は、お風呂でマッサージをし、筋肉をほぐしましょう。

チョコッと運動のススメ

掃除や洗濯などの家事でも意識次第で、運動と同等のエネルギーを消費できます。

まずは、キャンディー型のチョコ1個分30kcalの消費を目指して、生活にチョコッとふき掃除などをプラスしてみましょ。

チョコッと運動は
コチラ▶



健康に関する相談や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



絵本の読み聞かせボランティア交流研修会

▶内容…読み聞かせの基本や絵本ボランティアの役割について確認し、読み聞かせに必要な技術や心構えを学びます。

▶講師…

水島知子さん
(絵本専門士、
フリーアナウ
ンサー)



▶とき…2月15日(土)13:30～15:30(予定)

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方

▶定員…30人(先着)

▶申し込み…1月10日(金)9:30以降、直接または電話でソフィアセンターへ。

☎ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936



国際理解講座 韓国・韓国・韓国

▶内容…韓国のお話を聴く、韓国語を話してみる、韓国料理を作って食べる、3回連続の講座です。

▶とき…1月22日(水)、2月27日(木)18:30～20:00、3月8日(土)10:30～13:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…中学生以上

▶定員…18人(先着)

▶参加料(3回分)…会員3千円、非会員4,500円

※初回到会費10千円以上を支払うと入会可(今年3月まで有効)。

▶申し込み…1月17日(金)までに二次元コードから、または直接・Eメール・ファクス・はがき(住所・氏名・電話番号を記入)で、柏崎地域国際化協会(〒945-0051 東本町1-3-24、市民プラザ2階)へ。

☎(公財)柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@
kisnet.or.jp



講座・教室

スノーボードスクール

▶講師…内山ミエさん(プロスノーボーダー)、指導員

▶とき・対象

●1月25日(土)

①小学生親子の部=10:00～正午

②中学生・高校生の部(初めてスノーボードをする方)=13:30～15:30

●2月8日(土)

③小学生の部(初めて・初級者向け)=10:00～15:30

※開始30分前に現地集合。

▶ところ…高柳ガルルのスキー場

▶定員(先着)

①5組 ②10人 ③10人

▶参加料(保険、リフト代込み)

①②4千円 ③7千円

※当日支払い。

※スノーボードのレンタルは別途3千円。

▶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、高柳ガルルのスキー場、こども自然王国、市役所2階スポーツ振興課へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881

