

3月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー



子育て支援課 TEL20-4215 FAX20-4201

▶ところ…健康管理センター

要予約は、各申込期間に、右の二次元コードまたは電話で予約してください。
 ※電話予約は、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



乳幼児健康診査

▶時間…13:00開始(12:50～13:50受け付け)
 ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
 ※生まれた日が15日までの方は前半に、16日以降の方は後半に受診してください(3歳児は14日までの方が前半、15日以降の方が後半)。

	4カ月児	10カ月児	1歳6カ月児
対象誕生日	令和6年11月	令和6年5月	令和5年8月
とき	前半	3/12(水)	3/6(木)
	後半	3/27(木)	3/18(火)
内容	問診、計測、診察(内科)、保健指導		

	1歳6カ月児歯科	3歳児(内科・歯科)
対象誕生日	令和5年7月	令和3年12月
とき	前半	3/5(水)
	後半	3/19(水)
内容	診察(歯科) フッ素塗布(希望者) 歯科相談	問診、計測、診察、検尿、 屈折検査、フッ素塗布 (希望者)、保健指導

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(パパママセミナーは不要)

要予約 出産前のパパママセミナー ▶定員 各15(人・組)
 ▶時間…13:30開始(13:15～受け付け)

	妊娠5～7カ月の妊婦	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	3/12(水)	3/8(土)
内容	歯科健診、栄養や乳房などの個別相談	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	2/12(水)～3/11(火)	2/7(金)～3/7(金)

要予約 すくすく広場 ▶定員…各20組
 ▶時間…9:30開始(9:15～受け付け)

	2カ月児	5カ月児
対象誕生日	令和7年1月	令和6年10月
とき	3/21(金)	3/14(金)
内容	ベビーマッサージ、保護者の交流、子育て相談	離乳食の進め方、子育て相談
申込期間	2/21(金)～3/20(木祝)	2/14(金)～3/13(木)

要予約 2歳児子育てと歯科相談 ▶定員…15組
 ▶対象誕生日…令和5年2月
 ▶とき…3月18日(火)9:30開始(9:15～受け付け)
 ▶内容…子育て相談、歯科相談(口腔チェック、RDテスト)
 ▶申込期間…2月18日(火)～3月17日(月)

講座・教室

ボランティア大交流会

▶内容…今年のテーマは「あつまろう、つながろう」。県内外のボランティア活動に詳しい講師と市内で活動する柏崎市ボランティア連絡協議会を迎え、講義、活動発表を行います。また参加者交流会もあります。

- ▶講師…佐藤貴洋さん(新潟青陵大学教授)
- ▶とき…3月8日(土)13:30～16:00(予定)
- ▶ところ…総合福祉センター
- ▶対象…ボランティア活動をしている方、これからボランティアを始めたい方、ボランティアに興味のある方
- ▶定員…40人程度(先着)
- ▶申し込み…2月28日(金)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で、ボランティアセンターへ。

☎(福) 社会福祉協議会ボランティアセンター
 TEL22-1411 FAX22-1441

実技救命講習

- ▶内容…心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法などを学びます。修了した方には、普通救命講習Ⅰの修了証を交付します。
- ▶とき…3月2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1日(土)までに二次元コードから、または電話で消防署へ。



☎消防署 TEL24-1500 FAX24-1119

健康



企業・事業所で
取り組む健康づくり

健康づくり宣言結果報告

9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した企業・事業所を紹介します（50音順）。

👑 (株) INPEX パイプライン

ミーティングやグループチャットなどで定期的に報告会を開催。からだスッキリ講座にも申し込み、社内の健康づくりの意識が高まりました。



👑 (株)サイカワ

期間終了後も取り組んでもらえるような目標を設定し、定期的に声をかけながら取り組みました。また、参加者の宣言を掲示し、意識を高めました。



👑 柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

期間中、2週間ごとにメニューを変えてストレッチを実施しました。健康への意識向上に加え、コミュニケーションの活性化につながりました。



👑 特別養護老人ホームむつみ荘 (デイサービスセンター)

部署ごとにチームで取り組むことで効果的に進めることができました。今後も楽しく健康づくりができるような働きかけを行ってまいります。



👑 比角保育園

声をかけ合い、褒め合い、励まし合ったことで、前向きに取り組めました。チームで取り組むことで頑張ることができました。



職場での健康づくり、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

料理講習会

▶内容…花寿司、玉子巻き寿司、キンパ（韓国巻き寿司）、おいしい汁を作ります。

▶講師…前沢早苗さん

▶とき…2月24日(月) (振休)
10:00～12:30

▶ところ…市民プラザ

▶定員…24人 (先着)

▶参加料…1,300円、消費者協会員1,100円

▶持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器、巻きす (お持ちの方)

▶申し込み…2月17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

イベント

高柳雪まつり「YOU・悠・遊」

▶とき・内容

●前夜祭＝2月22日(土)16:00～20:00 (雪上花火、スカイランタン®、雪灯籠、和紙灯^{あかり}他)

●本祭＝2月23日(日)10:00～15:00 (仮面ライダーガヴショー、雪遊び広場、雪上すべり台、よさこい、ステージの催し他)
※じょんのびのれん街は両日行います。

▶ところ…じょんのび村・こども自然王国

☎高柳コミセン

TEL・FAX 41-2234

☎高柳事務所

TEL 41-2233

FAX 41-2235



大崎温泉雪割草の湯

「2月風呂の日イベント」

▶とき…2月22日(土)～24日(月) (振休) 10:00～16:00

●高柳産の野草茶試飲コーナー＝22日(土)～24日(月) (振休)

●リラクゼーションコーナー＝22日(土)～24日(月) (振休) (各コース千円、15分間)

①アロマトリートメント (ハンドまたはフット)

②超音波トリートメント (痛みのある所に超音波を当てる)

●西山の大工さんが作る木工品の販売＝22日(土)・23日(日)

▶2月26日(水)から使える100円引き券の配布…2月22日(土)～24日(月) (振休) 10:00～20:00

☎大崎温泉雪割草の湯

TEL・FAX 47-2113

