



市民かわら版

- ①とき（活動日）②ところ③対象
- ④費用（記載のない場合は無料）
- ⑤内容⑥問い合わせ

◆イベント

歌声喫茶 若さは声から・心と体の若返り

- ① 6月7日(出) 13:30～15:00
- ② 総合福祉センター（豊町3-59）
- ⑤ 唱歌や歌謡曲など、ジャンルを問わず楽しく歌いましょう⑥ ザ・ボイス代表：長谷川伸子（TEL 090-5803-9464）

山野草展

- ① 5月10日(出)～11日(日) 9:30～16:00(11日(日)は15:00まで)
- ② 中央コミセン（駐車場あり）⑤ 可憐な山野草（鉢植え）やスケッチ・写真、寄せ植えなどを展示します。苗などのお土産、山野草の育て方の相談会もあります⑥ 植物友の会（TEL 24-7926）

柏崎さつき盆栽花季展

- ① 6月7日(出)～8日(日) 9:00～16:00
- ② ワークプラザ柏崎（田塚3）⑤ さつきの盆栽と花の展示会（花後の手入れ方法など）⑥ さつき会事務局：小熊利栄子（TEL 070-4429-5941）

柏崎市青少年健全育成市民会議 講演会

- ① 6月3日(火) 19:30～20:30
- ② 市民プラザ⑤ 演題「みんなで考えようデートDV こども一人一人が自分らしく生きるために」講師：田村光一さん（柏崎市人権擁護委員協議会 人権擁護委員）⑥ 柏崎市青少年健全育成市民会議（TEL 41-6344）

◆会員募集

柏崎植物友の会

- ① 1～12月② 喬柏会館（西本町3）③ 可憐な草花が好きな方④ 年会費2千円⑤ 草花を訪ねて旅に出かけたり、夢の森の桜を増やしたり、草花や仲間と楽しい時間を過ごしませんか⑥ 柏崎植物友の会：藤林壽一（TEL 090-5496-1649）

マンボウスイミングクラブ

- ① 毎週火曜 11:00～正午② スポーツハウス③ 50歳以上で水泳・水中歩行を愛好する方④ 月千円⑤ ゆったりと、泳ぎ・水中歩行で健康を維持増進しませんか。フレイル予防にも効果があります（年に数回親睦会あり）⑥ 山田信行（TEL 090-7816-0299）

声のアンチエイジング「ヴォーカリズム」

- ① 5月18日(日) 13:00～14:00
- ② 総合体育館④ 500円（入館料別途200円）⑤ 健康でハリツヤのある声を手に入れるエクササイズ。講師：片山貴子さん（持ち物：内履き、タオル、飲み物）メールか電話で要申し込み⑥ 米山嘉代子（TEL 080-1248-4811）
✉ kayoppe.y.o.n.e@docomo.ne.jp

ソフトテニス ジュニア教室

- ① 4月～通年週2回（水・土曜）
- ② 白竜・駅前テニスコート（冬季体育館）③ 小学3～6年生（随時体験可）④ 1期（4カ月）6千円、別途保険料800円（年間）⑤ 基本技術、ゲーム（レベルにより大会参加あり）⑥ 柏崎市ソフトテニス連盟：佐藤純（TEL 090-5211-6243）

◆市民かわら版の掲載方法

▶ 対象…市民で組織する団体が、市内の公共施設を使って行う市民向けの活動（政治・宗教・営利を目的、または将来その可能性があるもの、公序良俗に反するものは掲載できません）

▶ 条件…1団体で、会員募集（体験・教室を含む）は年1回、イベントは年2回を限度

▶ 字数…100字程度。添削あり。

▶ 申し込み…原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所2階元気発信課へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 元気発信課

TEL 21-2311

FAX 23-5112

✉ koho@

city.kashiwazaki.lg.jp



子育て

児童クラブ夏休み利用（期間限定）を受け付けます

▶ 対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母などを含む）が就労などで日中留守になる小学生

▶ 使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額4,750円、8月のみ9,500円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▶ 申し込み…6月12日(休)までに、入会許可申請書と必要書類を直接、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日を除く。

※入会許可申請書や必要書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウンロード可。

☎ 子育て支援課

TEL 47-7075

FAX 22-1077



6月の元気館 子育て講座・イベント

園保育課 TEL47-7785 FAX20-4201

- ▶定員…40組程度（予約制）
- ▶申し込み…各予約開始日以降、市ホームページから、または直接元気館1階保育課へ。
- ※窓口予約の受け付けは、祝日を除く月～金曜の9:00～15:30。
- ※定員に達した場合は、市ホームページ、すくすくネットかしわざきでお知らせします。キャンセル待ちは窓口でのみ受け付けます。

すくすくネット
かしわざき▶



子育てキラキラ講座

0歳からの歯とお口の健康

- ▶内容…歯とお口の健康について学びます。
- ▶講師…犬井正さん（歯科医師）
- ▶とき…6月11日（水）10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者2人まで
- ※保護者のみ、プレママ・パパの参加も可。
- ▶予約開始日時
5月26日（月）9:00

予約はこちら▶



※空き状況によっては就園している場合も保護者のみ参加可。
6月2日（月）9:00から受け付け。

親子であ・そ・ぼ！

たなばた

- ▶内容…短冊を飾り、親子で楽しいひとときを過ごしましょう。
- ▶とき…6月25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
- ▶予約開始日時
6月9日（月）9:00

予約はこちら▶



6月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー

園子育て支援課 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16日までの方が前半、17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7年2月	令和6年8月	令和5年11月
とき	前半	6/5（木）	6/3（水）
	後半		6/24（水）
内容	問診、計測、診察（内科）、保健相談		

	1歳6カ月児歯科	3歳児（内科・歯科）
対象誕生日	令和5年10月	令和4年3月
とき	前半	6/12（木）
	後半	6/25（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）、保健相談

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

▶時間…13:30開始（13:15～受け付け） 15組

対象	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	6/10（水）
内容	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	5/10（土）～6/9（月）



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4月	令和7年1月
とき	6/20（金）	6/13（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	5/20（水）～6/19（木）	5/13（水）～6/12（木）

要予約 2歳児子育て相談 ▶定員…15組

- ▶対象誕生日…令和5年4～6月
- ▶とき…6月17日（水）9:30開始（9:15～受け付け）
- ▶内容…子育てのポイント、子育て・栄養・歯科相談
- ▶申込期間…5月17日（土）～6月16日（月）

Nobody's Perfect プログラムに参加しませんか

▶内容…子育て中の親同士で、お互いの悩みや関心事を話し合い、自分に合った子育て方法を見つけるヒントになるプログラムです。

▶対象…2～4歳の子どもを持つ母で、原則毎回参加できる方

▶とき(6回連続)…6月25日(水)、7月2日(水)・9日(水)・14日(月)・25日(金)・31日(木) 10:00～正午

▶ところ…元気館

▶定員…12人程度(抽選)

▶参加料…600円(お茶代など)

▶託児…要予約(無料)

▶申し込み…6月11日(水)までに、二次元コードから。

◆参加者の声

●じっくり話をすることができ、とてもリフレッシュできました

●自分だけが悩んでいるのではないと分かり、気持ちが楽になりました

●他の家庭の子育て方針やしつけなどの話を聞き、とても参考になりました

☎子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 22-1077



健康

潮の香ウオーク

ウォーキングの基本姿勢や消費カロリーを増やす方法を体験できます。

▶とき…5月19日(月) 9:30～11:00 (9:20 元気館集合)

▶ところ…潮風公園ウォーキングロード(元気館向かい)

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン(お持ちの方)、運動ができる服装と履物

▶注意…荒天や天気予報で気温が28度以上の場合は中止します。実施の有無は当日8:30以降に電話で健康推進課へお問い合わせください。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



広～い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース



禁煙にチャレンジしませんか?

▶内容…5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」。喫煙は多くの病気と関係します。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙について考えてみませんか?

▶禁煙の効果(禁煙期間・効果)

●20分=血圧が正常まで下がる

●1日=心臓発作のリスクが減る

●数日=味覚や嗅覚が改善する

●2週間～3カ月=心臓や血管などの循環機能が改善する

●1～9カ月=咳や喘鳴が改善する。感染症にかかりにくくなる

※参考:厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」

◆おすすめ禁煙チャレンジ

禁煙外来や禁煙補助剤を利用する

と、禁煙の成功率が高くなります。

▶禁煙外来はこんな人におすすめ

●喫煙本数が多い

●禁煙する自信がない

●過去に禁煙したとき禁断症状が強かった

●薬局の禁煙補助剤では禁煙できなかった

▶禁煙補助剤はこんな人におすすめ

●喫煙本数が少ない

●禁煙に比較的自信がある

●忙しくて医療機関にかかる時間がとれない

●保険適用の条件を満たしていない

禁煙外来、禁煙治療の詳細はこちら

健康にいがた 21 (県 HP)



☎健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室

ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し 合同練習・出張指導

◆合同練習

▶とき…6月18日(水)・24日(火)、7月3日(木)・10日(木) 19:00～20:30

▶ところ…産業文化会館

◆出張指導

▶対象…希望する団体

▶指導料…1回4千円

▶申し込み…直接または電話で、ぎおん柏崎まつり実行委員会へ。

☎ぎおん柏崎まつり実行委員会(商工会議所内)

TEL 22-3161 FAX 22-3570