市民かわら版拿

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

柏崎サツキ秋季展

① 11 月 15 日出・16 日回 9:00 ~ 16:00 ②ワークプラザ柏崎⑤ サツキ盆栽秋季展⑥柏崎サツキ 会事務局:小熊利栄子(TEL 070-4429-5941)

柏刈郷土史研究会講演会

① 11 月 9 日 回 13:30 ~ 15:00 ②ソフィアセンター⑤戦後 80 年 講演 (仮題) 山本五十六 (定員 25 人) ⑥柏崎刈羽郷土史研究会事務 局:本間法夫 (TEL 090-2409-3471)

ボランティア連絡協議会 創立 40 周年記念講演会

①11月23日旧 (13:30~15:00 ころ②総合福祉センター⑤演題「あつまろう」 つながろう」 講師: 江口歩さん (新潟お笑い集団 NAMARA 代表) の楽しいお話。 定員50人 (先着) ⑥申し込み: 社会福祉協議会ボランティアセンター (TEL 22-1411)

群青の書展

日本舞踊創松会・長唄三味線 松扇会 おさらい会

① 12月6日出 13:00~15:40 ②産業文化会館⑤両会1年間の研さんの成果を発表する⑥創松 梅蘭 (TE 22-4656)

青少年健全育成大集会

①11月22日出13:30~16:00 ②市民プラザ⑤演題:命を守り、 未来につなげる願い一続くはずだった「命」から、生きることの 意味を考える 講師:長井稔さん (元教員、新発田市) 定員:200 人⑥柏崎市青少年健全育成市民会 議(TL 41-6344)

人形作品展「花園の人形」

① 11 月 8 日出・9 日 日 10:00 ~ 17:00 (9 日 日 は 16:00 まで) ②市民活動センターまちから ⑥ ドール・サークル:長谷川恭子 (TEL 090-2437-8209)

◆会員募集

柏崎デビルス

ジュニアアイスホッケークラブ

① 11 ~ 2月の毎週土·日曜 18:30 ~ 19:30 ②アクアパーク③未就学児~小学生⑤無料体験·見学(防具・スケートなど一式貸し出し。防具はつけなくても体験可)⑥藤本岳紘(TEL 090-4159-6205) ⊠kashiwazakidevils@gmail.com(活動内容はインスタ参照)

新潟フィギュアクラブ柏崎

① 11 ~ 2月の毎週月曜 19:00 ~ 19:45②アクアパーク⑤体験初回無料、見学随時無料。メールでお問い合わせください(氏名・参加日(第2希望まで)、靴のサイズを記入)⑥新潟フィギュアクラブ柏崎(TL 47-7809)⊠niigatafckz@gmail.com(活動報告はフェイスブック参照)

全日本写真連盟 柏崎支部

①毎月第2土曜13:30~15:00 くらい②市民プラザ③写真に興味がある方④年会費:前期5千円、後期5千円⑤各コンテストへの応募、作品講評、日本の自然展・柏崎支部展共催⑥担当:今井正利(TEL 090-5500-0256)

◆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
- ▶掲載…原則、先着順。誌面の都合で掲載できない場合、会員募集は次号以降に順次掲載(イベントは掲載しません)。
- ▶申し込み…原則、掲載希望月の 2カ月前の20日までに、申込書 を直接またはファクス・Eメール 間元気発信課

(市役所 2 階) TEL 21-2311 FAX 23-5112



⊠koho@city.kashiwazaki.lg.jp

子育で



児童クラブ冬休み利用(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)
- ※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…11月21日 金までに、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。

※入会許可申請書や添付書類は、 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。※詳細は市ホームページをご覧ください。

間子育て支援課

TEL 47-7075 FAX 22-1077



制度・くらし 市民かわら版 子育て 講座・教室 募集

12月の元気館 子育て講座・イベント

間保育課 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▶

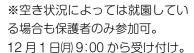


子育てキラキラ講座

イライラとうまく付き合うコツ

- ▶内容…親子のためのアンガー マネジメントを学びましょう。
- ▶講師…市精神保健福祉士
- ▶とき…12月10日 810:30 $\sim 11:30$
- ▶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 11月25日以9:00





親子であ・そ・ぼ!

クリスマスコンサート

- ▶内容…歌声やピアノの音色を 楽しみましょう。
- ▶講師…板谷圭美さん、柳香 奈さん (音楽講師)
- ▶とき…12月24日 8 10:30 $\sim 11:30$
- ▶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 12月8日月9:00





12月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナ・

問子育て支援課 TEL20-4215 FX20-4201

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶ 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)



要予約 2歳児子育て相談

▶定員…15 組

- ▶対象誕生月…令和5年10~12月
- ▶とき…12月16日以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…11 月 16 日日~ 12 月 15 日月

乳幼児健康診査 ▶時間…13:00 開始

※1歳6カ月児、1歳6カ月児歯科は、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。

※3歳児は、18日までの方は前半・19日以降の方は後半。 ※5歳児は、17日までの方は前半・18日以降の方は後半。

		4 カ月児	10 カ月児	1歳6カ月児	1歳6カ月児歯科	3歳児(内科·歯科)	5 歳児
対象	延生月	令和7年8月	令和7年2月	令和6年5月	令和6年4月	令和4年9月	令和2年9月
とき	前半	12/18休	12/4休	12/2(火)	12/3 (水)	12/11 休	12/10 (水)
	後半			12/23 (火)	12/17 (水)	12/24(水)	12/25(木)
受付時間		12:50 ~ 13:50			12:50 ~ 13:30	12:50 ~ 13:50	12:45 ~ 13:30

要予約 出産前のパパママセミナー

定員 15組

▶時間…13:30開始(13:15~受け付け)

対象	妊娠 7 ~ 9 カ月の 妊婦とパートナー	
とき	12/9以	
内容	添答体験、赤ちゃん との生活をイメージ しよう	
申込期間	11/9 (日)~ 12/8 (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	
対象誕生月	令和7年10月	令和7年7月	
とき	12/19 惍	12/12 🛳	
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	11/19 (水)~ 12/18 (木)	11/12(水)~12/11(木)	

今日からできるほめ方のコツ

間子育て支援課 TEL47-7786 FAX20-4201



子どもの心をより良く育てるために大切なのが「褒めること」 です。

ほんの小さな行動でも「できたね!」「助かったよ」と言葉にして伝えることで、子どもは自信を持ち、安心して新しいことに挑戦できるようになります。

できたね!



おもちゃを 箱に入れてくれ て助かったよ!

人形を箱に 入れたね~

褒めるときのコツは 「具体的に伝える」こと /

例えば「お片付けえらいね」よりも「おもちゃを箱にしまって くれて助かったよ」と伝えると、 子どもは自分の行動のどこがよ かったのかを理解できます。

また、子どもの行動をそのまま 言葉にする「実況中継」も効果 的です。子どもは自分の行動を 認めてもらえたと感じ、さらに 意欲が高まります。

こうした親子のやりとりは、子 どもの成長だけでなく、日々の 子育てを少し楽にし、親自身の 安心感にもつながります。

心を育てる第一歩

親と子の コミュニケーション講座

褒め方や声かけの工夫を、気軽に 楽しく学べます。日常生活ですぐ に使えるヒントがいっぱいです。

- ▶講師…草間真由美さん(NPO法 人子どもの虐待防止ネット・にい がた代表)
- ▶とき…12月13日出10:00~正午
- ▶ところ…健康管理センター
- ▶対象…1~6歳の子どもを持つ 保護者
- ▶定員…30人程度(先着)
- ▶託児…要予約(無料)1 歳~就 学前(先着 10 人程度)
- ▶申し込み

12月3日別までに 二次元コードから



健康。

朝食抜き、ホントに平気?

朝食を食べていますか? 朝食を食べない人は、ここ数年少 しずつ増えていて「忙しい」「お なかがすかない」など、理由はさ まざまです。朝食を抜くと体に少 しずつ負担がかかり、それが、じ わじわと体調不良につながりま す。例えば…次のような不調が続 くことがあります。

- ●体内時計がリセットされず、体 がしっかり動かない
- ●代謝が落ち、同じ食事量でも脂 肪に変わりやすい
- ●空腹時間が長くなり、内臓脂肪 がつきやすい
- ●便秘や集中力の低下、イライラ する

朝食を食べることでこれらは改善できます。いわば朝食は "1 日のスタートボタン" なのです。

「毎日は無理かも…」と思った方

も大丈夫です。まずは "何か口にする" ことから始めましょう。バナナ 1 本、ヨーグルトだけでもOK です。

少しずつ慣れてきたら、次のステップとして主食(ごはんやパン)に加えて、たんぱく質(卵・納豆・牛乳など)や野菜・果物をプラスしましょう。

まずは5分の朝食習慣から実践し、食事内容は後から少しずつ整えていけば大丈夫です。たった5分で、1日が変わる。それが「朝食」の力です。未来の自分を変えてみませんか?

◆あなたの朝食はどの段階?







個健康推進課 TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室

絵本の読み聞かせボランティ ア研修会

- ▶内容…読み聞かせの基本や、読み聞かせボランティアとして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…12月13日出13:30 ~15:30
- **▶ところ**…ソフィアセンター
- ▶対象…絵本の読み聞かせボラン ティア、または活動に関心があり これから活動を始めたい方
- ▶定員…30 人 (先着)
- ▶申し込み…11 月 10 日例 9:30 以降、二次元コードまたは直接・ 電話

間ソフィアセンター TEL 22-2928 FMX 21-2936

