

公営住宅の入居者を募集 (4～5月)

▶申込受付期間

●4月募集=4月1日(水)～6日(月)

●5月募集=5月1日(金)～11日(月)

※月～金曜の8:30～17:00
受け付け(祝日を除く)。

▶入居日…●4月募集=5月1日(金) ●5月募集=6月1日(月)

▶募集する住宅…募集月の前月の25日以降に建築住宅窓窓口または市ホームページでご確認ください。

▶申し込み…窓口(市役所1階)

窓建築住宅課

TEL 21-2290

FAX 24-7714



福祉有償運送運営協議会の委員を募集

▶申込期限…3月27日(金)

※詳細は二次元コードから。

窓介護高齢課

TEL 21-2228

FAX 21-4700



市民かわら版

①とき(活動日) ②ところ ③対象
④費用 ⑤内容 ⑥問い合わせ

「ぼくが生きてるふたつの世界」上映会

①4月12日(日)10:30～、14:00～(2回) ②産業文化会館 ④前売り1,200円、当日1,500円 ⑤聴覚障がいのある夫婦とその子の情愛を主題とした映画 ⑥柏崎刈羽上映実行委員会(松田幸男) TEL 090-7184-8879 FAX 22-2773

セミナー 猫を取り巻く現状

①3月28日(土)10:00～11:30 ②ワークプラザ柏崎(定員40人) ⑤多頭飼育問題など、猫を取り巻く現状について、新潟県動物愛護センターの職員が伝えます ⑥柏崎刈羽動物愛護協会(TEL 22-4180)

子育て



▶対象…3歳以下(未就園)のお子さんと保護者1人

▶定員…40組程度(予約制)

▶申し込み…予約開始日時以降、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



予約はこちら



4月の元気館子育てイベント

窓保育課 TEL47-7785 FAX20-4201

親子であ・そ・ぼ!

アンパンマン体操と親子ピクス

▶内容…抱っこでも参加できる親子ヨガや体操を楽しみます。

▶講師…桑田尚子さん・青木琴音さん(インストラクター)

▶とき…4月16日(木)10:30～11:30

▶予約開始…4月6日(月)9:00



園児・小学生サッカー体験会

①3月中の土曜17:00～18:30 ②少年広場 ③新年少～新小学6年生 ④園児から小学生(男女)までのサッカー体験会です ⑤グランヴォーチェ柏崎:飯塚大介(TEL 090-4065-4596) ✉shubetta@gmail.com (HPからもOK)

ウクレレ集まれ!

①3月14日(土)・28日(土)14:00～15:00 ②総合福祉センター ⑤指1本で「第九」やフォークソングの弾き語りにチャレンジ ⑥申し込み:アロハ ポエポエ代表:小林典子(TEL 090-4632-5348)、長谷川伸子(TEL 090-5803-9464)

歌声ボイス体験会

①3月12日(土)・19日(土)13:30～15:00 ②市民プラザ ⑤唱歌や歌謡曲などを歌います。上手に歌うコツもアドバイス(歌詞カード使用、楽譜が読めなくてもOK) 講師:板谷圭美さん(ボイストレーナー) ⑥申し込み:長谷川伸子(TEL 090-5803-9464)

新道柿のオーナー募集

①4月12日(日)8:00～15:00 ②新道柿栽培組合選果場(新道小学校裏) ③新道柿を育てたい方 ④契約基本料1本4,500円 ⑤新道柿の樹木管理から収穫まで(収穫以外の樹木管理は組合に委託することもできます。有料) ⑥新道柿栽培組合(TEL 24-9731)

ソフトテニス ジュニア教室

①4月～週2回(水・土) 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) ④1期4カ月6千円、別途保険料800円・登録料千円(年間) ⑤基本・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

▶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

窓元気発信課

(市役所2階)

TEL 21-2311

FAX 23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



4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

▶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）



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、3歳児は、生まれた日が15日までの方は前半、16日以降の方は後半。

※5歳児は、生まれた日が14日までの方は前半、15日以降の方は後半に受診してください。

	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
対象誕生日	令和7年12月	令和7年6月	令和6年9月	令和6年8月	令和5年1月	令和3年1月
とき	前半	4/2（木）	4/7（火）	4/1（水）	4/8（水）	4/9（木）
	後半		4/16（木）	4/28（火）	4/15（水）	4/23（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

▶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	4/14（火）	定員15組
申込期間	3/14（土）～4/13（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8年2月	令和7年11月
とき	4/17（金）	4/10（金）
申込期間	3/17（火）～4/16（木）	3/10（火）～4/9（木）

健康



心の不調、気付いていますか？

健康推進課
TEL20-4214

その不調、 心のサインかも？

春は環境の変化が多い季節です。期待や楽しみがある一方で、心や体に負担がかかりやすい時期でもあります。次のような変化は、心の不調のサインかもしれません。

- 眠りが浅い、夜中に目が覚める
- 食欲の変化がある（食欲不振または過食）
- 気持ちの落ち込み、不安感がある
- 集中力が続かない



これらは誰にでも起こる自然な反応です。しかし、サインに気付かず頑張り続けていると、知らないうちに負担が増えてしまうことがあります。心の健康を守り、春を健やかに過ごすためのポイントを紹介します。

心の健康を守るポイント

▶生活リズムを整える

決まった時間に起きる、朝の光を浴びる、食事は1日3食とるなど、規則正しい生活は心の安定につながります。

▶頑張り過ぎない

新しい環境にすぐ慣れなくても問題ありません。自分の気持ちに余裕を持たせましょう。

時には休息をとり、心と体をリセットすることも必要です。

▶心のサインに気付く

いつもと違う心の変化に気付くことが大切です。小さな違和感を見逃さないようにしましょう。

▶早めに相談する

家族や友人、職場の信頼できる人などに悩みを話してみましよう。言葉にすることで心が軽くなる場合があります。相談は自分の心を守る前向きな行動です。悩みを一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。

気になる状態が続く場合は、無理をせず、早めにかかりつけ医や専門医（精神科、心療内科）に相談しましょう。