

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。

健康づくり宣言結果報告

健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077



9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した事業所などを紹介します。

特別優秀賞 柏崎市立二田小学校有志

各自の目標をグループ内で共有しました。企業対抗ウォーキングなどにも参加し、運動する意識を高め合いました。



健康チャレンジ達成賞 (株) INPEX パイプライン

目標別に4つのチームに分かれ、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し、取り組み状況を共有しました。



ライフチェンジ賞 柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

2週間単位でストレッチの内容を変えて実施。自分に合ったストレッチを見つけ、自発的に行ってもらえるようにしました。



チームワーク賞 比角保育園

チームでLINEグループを作り、歩数を報告、励まし合いながら取り組みました。職場内で話題となり、チーム以外の職員もグッピーヘルスケアアプリを活用しました。



継続チャレンジ賞 日本フローサーブ(株)

みんなで声かけをし、健康づくりを促しました。各々が健康づくりを意識し、職場全体でも意識が高まりました。



特別賞 柏崎市社会福祉協議会 職員有志

健康づくり宣言への参加を多くの職員に呼びかけました。全職員に伝わるよう職員専用ホームページに情報提供しました。



講座・教室

チャレンジ夢クラブの各種教室

▶対象・内容

- 未就学児～中学生＝ヒップホップダンス
- 年長・小学生＝ジュニアサッカー
- どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®
- ▶申し込み…入会申込書と年会費を直接、チャレンジ夢クラブ（西山総合体育館内）へ
- ※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。

☎ NPO 法人

チャレンジ夢クラブ
TEL・FAX 47-2282



新潟アルビレックスBB ふれあいバスケットボール教室

▶講師…新潟アルビレックスBB
スクールコーチ

▶とき…4月8日(水)

●新年中児～小学3年生

＝17:30～18:30

●新小学4～6年生

＝18:45～19:45

▶ところ…総合体育館

▶定員…各クラス10人（先着）

▶申し込み…4月6日(月)までに、
二次元コードから

※受け付け後、担当コーチから連絡します。

☎(株)新潟プロバスケットボール

TEL 0258-86-5700



人権啓発講演会 性のあり方と多様性について

▶内容…講師の経験談を交え、性の多様性に関する正しい理解が深まる内容です。

▶講師…木村圭李さん（一般社団法人LGBT新潟代表）

泉由香理さん、豊島天汰さん（一般社団法人LGBT新潟）

▶とき…3月24日(火) 10:00～11:30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶定員…50人（先着）

▶申し込み…3月23日(月)までに二次元コードから、または電話・ファクス・はがき（住所・氏名・電話番号を記入）

☎人権啓発・男女共同参画室

TEL 20-7605

FAX 22-5904

