

# 子育て



## 6月の元気館 子育て講座・ イベント

園保育課

TEL47-7785 FAX20-4201

**定** 40組程度(予約制)

**申** 各予約開始日以降、市HPからまたは窓口(元気館1階)

※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HP、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

歯と口の健康について学びます。

**講** 高橋悠さん(歯科医師)

**時** 6月10日(水)10:30～11:30

**対** 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25日(月)9:00



予約▶

※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1日(月)9:00から受け付け。



### 親子であ・そ・ぼ!

#### たなばた

季節の行事を通して、親子で楽しいひとときを過ごしましょう。

**時** 6月24日(水)10:30～11:30

**対** 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8日(月)9:00



予約▶



## 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

**所** 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** 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、16日以降の方は後半。

※3歳児は23日までの方は前半、24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。

### 要予約 出産前のパパママセミナー

**時** 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	6/9(水)	定員15組
申込期間	5/9(土)～6/8(月)	

### 要予約 すくすく広場

**時** 9:30 開始(9:15～受け付け) **定** 各20組

	2カ月児	5カ月児
対象誕生日	令和8年4月	令和8年1月
とき	6/19(金)	6/12(金)
申込期間	5/19(水)～6/18(木)	5/12(水)～6/11(木)

	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8年2月	令和7年8月	令和6年11月	令和6年10月	令和5年3月	令和3年3月
とき	6/18(木)	6/4(木)	6/2(水)	6/3(水)	6/11(木)	6/10(水)
			6/23(水)	6/17(水)	6/24(水)	6/25(水)
受付時間	12:50～13:50			12:50～13:30	12:50～13:50	12:45～13:30

## 児童クラブ夏休み限定利用を受け付けます

※通年利用の方は申請不要。

**対** 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

**料** 登録期間の日割りによる使用料（月額5,200円、8月のみ1万1千円）

※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** 6月12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。

※入会許可申請書や必要書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市HPに掲載。

※空き状況などの詳細は市HPをご覧ください。

**問** 子育て支援課

TEL 47-7075  
FAX 22-1077



## 健康



### たばこ健康を考えよう

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。喫煙は、がんや心臓病だけでなく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の最大の原因でもあります。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？

#### ▶ COPDとは？

長年の喫煙によって肺が傷つき、咳・痰・息切れなどの症状が徐々に進行する病気です。一度低下した肺の機能は元に戻らないため、進行させないためには禁煙がとて重要です。

#### ▶ 注意したい受動喫煙！

自分が吸っていなくても、周囲のたばこの煙を吸い込むことで、COPDや心臓病などのリスクが高まります。家庭や職場など、身近な環境での配慮が大切です。

#### ▶ おすすめの禁煙チャレンジ

禁煙のチャレンジに遅すぎることはありません。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。

#### ◆禁煙外来を利用する

こんな人におすすめです。

- 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
- 市販の禁煙補助剤ではうまくいかなかった

#### ◆禁煙補助剤を利用する

こんな人におすすめです。

- 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行く時間がとれない

#### ▶ 禁煙外来、禁煙治療

の詳細はこちら



**問** 健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

## 柏崎で働く人のための からだスツキリ講座



最近、社員の疲れがたまっている気がする…

健康経営®は  
何から始めればいいのか？

そんなお悩みを、市の専門職（保健師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士）がサポートします。明日からすぐ使える内容を分かりやすく・楽しくお届けします。

- 実施後アンケートの満足度は91%！
- 講師が職場へ訪問（移動の手間なし）
- 30～60分で行えます（業務の合間、土・日曜対応可）

#### ▶ 選べるコース（例）

- 健診対策** 健診結果を「見ただけ」で終わらせない、働き盛り世代の健康管理
- 食事** 働く人のための“ちょうどいい”食事法
- 運動** InBody測定で知る！からだの中身
- 口腔** 忙しい働き盛り世代のための口腔ケア対策
- こころ** 働き盛り世代のストレス対策講座



#### ▶ 参加者の声

- 甘い飲み物に入っている砂糖の量に驚いた。控えようと思った
- 朝食の大切さが分かり、毎日食べようと思った
- スクワットを続けたい
- InBodyで自分の体を知ることができた

“知る”で終わらずに、“やってみよう”につながる講座です。健康づくりは特別なことではなく毎日の積み重ね。従業員の未来の健康を守る第一歩としてぜひご活用ください。

**問** 健康推進課

TEL 20-4213  
FAX 22-1077

✉ kenko@

city.kashiwazaki.lg.jp

