

## 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



## 潮の香ウオーク

いつもの散歩が運動に変わる！  
若返りウオーキング

脂肪燃焼や膝痛予防のコツ、靴の選び方などのミニ講話と「マイナス10歳若返り」を目指す歩き方を基礎から学べます。初心者の方も大歓迎です。

**時** 5月18日(月)9:30～11:00  
(9:20 元気館集合)

**所** 潮風公園ウオーキングロード  
(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…荒天や気温の予報が28度以上の場合は中止します。実施の有無は当日8:30以降に電話でお問い合わせください。

**問** 健康推進課  
TEL20-4213  
FAX22-1077



## 講座・教室

### 赤十字救急法講習会

日常生活での事故防止や、一次救命処置、急病・止血・傷・骨折の応急手当て、災害時の救護などを学べます。全日程受講者に「受講証」、検定合格者に「赤十字救急法救急員認定証」を交付します。

**時** 全3日

①基礎講習＝6月27日(出)  
13:00～17:00

②救急員養成講習＝7月11日(出)・  
12日(日)9:30～17:00(全2日)

**所** 総合福祉センター

**対** 15歳以上。②のみの受講の場合は①の修了が必要です。

**定** 18人(先着)

**料** 3,600円(テキスト代・保険料)

**申** 5月8日(金)～6月8日(月)に、日本赤十字社新潟県支部 [HP](#)「講習会日程」から「柏崎市」を選択し、必要事項を入力してください。

**問** 日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

(月～金曜 9:00～17:00)

✉ kousyuu@niigata.jrc.or.jp

### かしわざき男女共同参画推進 市民会議公開講演会

▶演題…若者と女性に選ばれる柏崎市へ

若者、特に女性の転出超過が課題です。地方で集めた当事者のリアルな声や地域変革のヒントを、講師がオンラインでお届けします。会場での受講の他、オンライン(ZOOM)での視聴もできます。

**講** 山本蓮さん(地方女子プロジェクト代表)



**時** 6月6日(出)14:30～16:00

**所** 市役所1階多目的室

**定** 40人(先着)

**申** 6月3日(水)までに二次元コードから、または電話・はがき・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)※オンラインで視聴する方は二次元コードから申し込み。

**問** かしわざき男女共同参画推進市民会議事務局(人権擁護・男女共生推進課内)

TEL 20-7605

FAX 22-5904



### にいがた女と男フェスティバル 講演会(柏崎サテライト会場)

▶演題…木久蔵流 仕事に育児に伝承の技

**講** 林家木久蔵さん(落語家)

**時** 6月28日(日)13:30～15:30

**所** 市役所1階多目的室

**問** かしわざき男女共同参画推進市民会議事務局(人権擁護・男女共生推進課内)

TEL 20-7605

FAX 22-5904



### 産業文化会館カルチャー教室 マネーセミナー

**時** 6月25日(休)

10:00～11:30

**所** 産業文化会館

**定** 12人(先着)

※定員に満たない場合は開催できないことがあります。

**申** 6月18日(木)までに電話

**問** 産業文化会館

TEL 24-7633 FAX 22-7721