

健康



ひきこもり支援講演会

「ひきこもり」について一緒に理解を深めましょう！さまざまな経験を経て、現在は NPO 法人を設立しひきこもり支援の現場で活動している講師がメッセージを届けます。Zoom での視聴もできます。

講 齋藤勇太さん（NPO 法人ブエルタ・ハル代表）

時 11 月 18 日（木）13:30～15:30

所 元気館

対 市内に在住する方、福祉（高齢・障がい・子ども・生活支援分野など）に携わる方

定 80 人（先着）

申 11 月 11 日（火）までに、二次元コードから、または電話・メール（氏名（ニックネーム OK）・支援者の場合は所属・参加方法（現地または Zoom）を記入）

問 ひきこもり支援センター

アマ・テラス

TEL 41-6005

FAX 22-1077

✉ hikikomori@

city.kashiwazaki.lg.jp

11 月 8 日は「いい歯の日」
歯科健康相談会

「歯ぐきが気になるけれど、受診するほどでは…」 「歯はきれいにみがけているかな？」など、疑問やお悩みを、歯科医師や歯科衛生士に直接相談できます。ご家族での参加も可能です。

「いい歯の日」をきっかけに、お口の健康を見直してみませんか。

時 11 月 5 日（木）13:30～15:30

所 健康管理センター

問 健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

くらしのサポートセンターを利用しませんか？

問介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

くらしのサポートセンターって？

年齢を重ねても、いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点です。運動や趣味などさまざまな活動を行っています。

利用対象

- おおむね 65 歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 日常の動作が自分でできる方（杖や押し車の使用可）
- 仲間と楽しく活動でき、会場のきまりを守れる方

利用料

1 日 100～500 円程度（地区によって異なる）

利用方法

見学やお試利用もできます。
まずはお気軽に介護高齢課へお問い合わせください。

■送迎（徒歩や自家用車でも参加可）

くらしのサポートセンターの車で送迎

■昼食

1 日利用の場合は、くらサポ特製具だくさんみそ汁を提供（主食は持参または提供）

■活動（会場によって異なります）

茶話会、体操、手芸、健康マージャンなど。生活援助員 2 人が一緒に活動します。



POINT
半日利用や
興味のある活動
だけの利用もで
きます。



上条たこうちの里

▶くらしのサポートセンターは、市内 23 地区で活動しています！

※各地域が運営主体のため、設置していない地区があります。

比角	比角ふれあいホーム
田尻	よつわ
北鯖石	北鯖石いつわ
北条	北条ぬくもりの家
南鯖石	南鯖石かたこの里
中鯖石	中鯖石十和の里
高柳	和
中央	はまなす

大洲	さくらホーム大洲
剣野	剣野の里
上米山	谷根ひだまりの家
枇杷島	びわの家
高田	みゆきの里
上条	上条たこうちの里
野田	のぎくの里
別俣	別俣の郷

鵜川	山ゆりの里
松波	松波すず風の家
荒浜	荒浜アットホーム
西中通	にしなかの郷
中通	中通だいにちの里
西山	西山かたくり広場
南部	草生水の里

インフルエンザ・新型コロナウイルス

高齢者の予防接種料を補助します

問 健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

- ▶注意…●接種は希望制です
- 接種の際は、加入保険が確認できるものをお持ちの上、必ず医師の予診を受けてください
- 予診の結果、接種できなかった場合、補助期間中であれば改めて接種できます
- インフルエンザと新型コロナウイルスの同時接種は、医師が必要と認めた場合に可能です。各医療機関にお問い合わせください

補助期間・回数 ※期間外の接種は全額自己負担。

令和 8（2026）年 10 月 1 日（休）～令和 9（2027）年 3 月 31 日（休）の期間に各 1 回

対象 次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①予防接種を受けようとする日に 65 歳以上（65 歳の誕生日の前日から接種可）
- ②60 歳以上 64 歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい（身体障害者手帳 1 級相当の障がい）がある
- ③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる

接種予約 右表の各医療機関または市 **HP** で、予約の要・不要を確認してください。

- ▶注意…健康推進課への申し込みは不要です
- ※予診票は医療機関にあります。
- ※対象③の方へは、予診票を送付しました。書類を紛失した方は健康推進課へ。

接種料（窓口でお支払いいただく額）

- インフルエンザ予防接種＝1,650 円
- 新型コロナウイルス予防接種＝8,000 円
- ※生活保護世帯の方は無料（被保護者証明書を提示）。

◆厚生労働省からのお知らせ

今年度から高用量インフルエンザ HA ワクチンの使用を予定していましたが、見送りとなりました。今年度は例年と同様のインフルエンザワクチンを使用します。

インフル
エンザ▶



新型
コロナ▶



委託医療機関名	電話番号	イン フル エン ザ	コロ ナウ イル ス
石井整形外科	32-1300	○	○
五十川医院	24-3277	○	○
稲田医院	32-0777	○	○
おぎた小児科医院	22-2457	○	○
恩田クリニック	21-6788	○	○
川田胃腸クリニック	22-2024	○	○
北村医院	22-3773	○	○
木村内科循環器科医院	22-1220	○	○
こんどう医院	21-8087	○	○
佐藤医院	22-2837	○	○
さとう内科クリニック	23-0908	○	○
杉本医院	20-0770	○	○
高木医院	22-4388	○	○
高橋医院	22-0753	○	○
たむら脳外科クリニック	32-2956	○	○
つよしクリニック	41-6011	○	○
中沢消化器科・内科医院	32-3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47-3333	○	○
のざわ内科医院	32-2225	○	○
樋口内科医院扇町	41-4192	○	○
本田医院	21-2555	○	○
駅前クリニック前畑医院	32-1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
まるやま内科クリニック	21-3666	○	○
村井こどもクリニック	21-1717	○	○
産科婦人科山田医院	23-6070	○	○
横田整形外科医院	20-6110	○	○
刈羽診療所 かりわ消化器内科クリニック	45-3555	○	○
柏崎総合医療センター	23-2165	○	○
柏崎中央病院	23-6254	○	○
柏崎厚生病院	22-0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22-2126	○	○
関病院	23-4314	○	○
北条診療所	25-3215	○	○
野田診療所	29-2005	○	○
谷根診療所	26-2502	○	○
高柳診療所	41-2025	○	○

満足度★4.5！ 糖尿病予防 教室で健康的な生活習慣を

医師講話、食事の話（おいしい昼食付き）、運動の話などから糖尿病の予防方法を学びます（全4回）。

時 ① 11月5日（木）13:30～16:00

② 11月19日（木）10:00～12:30

③ 12月4日（金）9:30～正午

④ 2月8日（月）9:00～11:30

所 健康管理センター（初回のみ元気館）

対 70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族

定 20人（初めての方優先・先着）

料 500円（①の昼食代）

申 10月26日（月）までに電話または窓口（元気館2階）



問 健康推進課
TEL 20-4213
FAX 22-1077



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、靴の選び方を伝授！「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！

時 10月22日（木）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28度以上の気温が予想される場合は中止します。実施の有無は当日8:30以降、電話でお問い合わせください。

問 健康推進課
TEL20-4213
FAX22-1077



ウオーキングコース



歯の用心



柏崎市歯科医師会

災害時こそ大切な口腔ケア

問 健康推進課
TEL20-4213
FAX22-1077

近年、日本各地で地震や豪雨などの自然災害が相次いでいます。災害時は食料や飲料水の確保、避難場所での生活が優先されるため、歯みがきや口の手入れは後回しになりがちです。しかし、口腔ケアは歯や歯ぐきを守るだけでなく、健康や命を守るためにも欠かせないものです。

避難生活では、水不足や生活環境の変化により、十分な歯みがきができませんことがあります。その結果、口の中で細菌が増殖

し、特に高齢者は細菌が唾液とともに気管へ入り込むことで「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険性が高まります。過去の大規模災害でも、避難生活中の誤嚥性肺炎が災害関連死の一因となったことが報告されており、口腔ケアの重要性が改めて注目されています。

多くの人が避難生活を余儀なくされる中、食料や水だけでなく、歯ブラシや歯みがき粉、デンタルフロスなどの口腔ケア用

品を防災用品として備えておくことの大切さが再認識されています。水が十分に使えない場合でも、少量の水でうがいをしたり、濡らしたガーゼや口腔ケア用シートで口の中を清潔にしたりすることで、細菌の増殖を抑えることができます。

災害への備えというと、食料や飲料水、懐中電灯などを思い浮かべる人が多いですが、口腔ケア用品も命と健康を守る大切な備えの一つです。もう一度、防災バッグの中身を見直してみませんか。





「このおなか」何とかしたい…

メタボらず体操体験会

☎ 健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

生活習慣病予防や内臓脂肪を燃焼する運動を体験できます。また、運動や食事などをテーマにした月替わりのワークショップ講座、体組成測定もあります。

時 9:30～10:30（3月は9:00から体組成測定）

所 健康管理センター

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

日程	ミニ講座
10/26(月)	生活習慣病予防と健康づくり
11/16(月)	生活習慣病予防と健康づくり
12/21(月)	ミニ栄養講話
1/25(月)	高血圧に効く！ 予防体操
2/22(月)	—
3/15(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会

※2/22(月)の運動は脂肪燃焼エクササイズを行います。



◀体験会の
詳細



◀メタボらず
体操動画

からだの中身をチェック！ 体組成測定会

内臓脂肪レベル、体脂肪量、筋肉量などを計測し、おすすめの運動を紹介します。3月の体験会の前後に行います。これ以外の月は、新規参加者を対象に行います。



◀体成分分析装置 InBody

講座・教室

甲種防火管理再講習

収容人員 300 人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務づけられている 5 年ごとの講習です。

時 11 月 20 日(金) 9:00～11:00

所 消防本部

定 70 人（先着）

料 1,700 円（テキスト代）

※当日お支払いください。

申 10 月 21 日(火) 8:30～11 月 4 日(水)に二次元コードから
 ※二次元コードから申し込みできない方は、電話でお問い合わせください。

問 消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



障がい者活躍推進セミナー

障がいのある方の活躍の場の拡大に向けて、障がい者雇用の進め方や支援制度の紹介、柏崎刈羽エリアの福祉事業所との意見交換を行います。

●第 1 部＝障がい者雇用についての事例紹介やトークセッション、支援機関・支援制度の紹介

●第 2 部＝参加企業と福祉事業所のグループトーク

時 11 月 10 日(火) 14:30～16:30

所 市役所 1 階多目的室

対 柏崎市・刈羽村・出雲崎町に事業所を有する企業

定 40 社程度（先着）

申 10 月 27 日(火)までに二次元コードから

問 商業観光課

TEL 21-2335

FAX 22-5904

問 ハローワーク柏崎

TEL 23-2140



権利擁護支援者養成講座 基礎編

さまざまな理由により、判断能力が十分でない方の権利と利益を守るための活動を権利擁護といいます。講座では、この権利擁護の支援に必要な視点や関係法令・制度などを学びます。

時 11 月 12 日(木)・19 日(木)

9:30～16:40

※両日の参加が必要。

所 総合福祉センター

対 市内に在住・在勤し、権利擁護支援に関心のある方

※詳細は二次元コードから。

定 30 人（抽選）

申 10 月 30 日(金)までに、電話または申込書を E メール・ファクス
 ※申し込みフォームからも申し込みます。

問 社会福祉協議会

TEL 22-1411

FAX 22-1441

✉ks-92@syakyou.jp

