

## 健康



## ノロウイルスに注意

▶特徴…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

## ▶主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べる

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れる

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込む

▶症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日間程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。

## ▶予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後は石けんで手を洗いましょう

●食品は、中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄・消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう

※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。

## ◆消毒液の作り方 (0.05% 濃度)

▶注意…手の消毒には、絶対に使用しないでください。床やドアノブ・手すりなど、物の消毒に使用してください。

①バケツなどに水を3ℓ入れる

②家庭用塩素系漂白剤(濃度6%)を25ml入れる

※使用する量や塩素系漂白剤の濃度により調整してください。

▶使用方法…ゴム手袋などはめ、ぞうきんなどに十分に消毒液を含ませて拭き、その後水拭きする

※消毒液は素手で触らない。  
 ※詳細は二次元コードからご覧ください。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



## 講座・教室



## 放送大学 4月入学生を募集

▶内容…放送大学はBS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を1教科から学べます。

※資料はホームページから、または電話で請求できます(無料)。

▶出願期限…●第1回＝令和8(2026)年2月27日(金)

●第2回＝令和8(2026)年3月16日(月)

## ◆大学説明会(予約不要)

▶とき…12月14日(日)、令和8(2026)年1月11日(日)、2月15日(日)・3月1日(日)13:30～

▶ところ…新潟学習センター  
 ☎放送大学新潟学習センター

(随時個別相談可)  
 TEL 025-228-2651



## 歯の用心



柏崎市歯科医師会

☎健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

## 歯みがきでインフルエンザ予防？

感染症予防と聞くと、手洗いやうがいを思い浮かべる方が多いと思いますが、実は「お口の中を清潔に保つこと」も感染症予防に関係しています。インフルエンザをはじめとする感染症を防ぐ上で、口腔ケアは単に口の中を清潔にするだけでなく、ウイルスが体内に侵入する経路や全身の免疫機能にも関わるからです。

お口の清潔が感染症対策に役立つ理由は主に2つです。

## ①ウイルスの“くっつく場所”をなくす

歯の汚れ(プラーク)や舌の汚れ(舌苔<sup>ぜったい</sup>)にはたくさんの細菌が住みついていて、この細菌が出すタンパク質分解酵素は、インフルエンザウイルスが持つタンパク質を活性化させ、ウイルスが細胞に入り込みやすくなる“手助け”をすると報告されています。適切な口腔ケアで細菌を減らすことで、この“手助け”を取り除くことができます。

## ②免疫システムの維持・向上

お口の健康は、全身の健康と密接に関わっています。歯周病などで炎症があると、悪い菌が、唾液や食物とともに腸に運ばれ、腸内環境のバランスを乱すことがあります。腸は多くの免疫細胞が存在する重要な場所です。腸内環境の悪化は全身の免疫力低下や感染症の重症化につながります。

感染症を防ぐための口腔ケアは、毎日の徹底したセルフケアが基本です。特に就寝前の歯みがきが重要です。歯ブラシに加え、歯間ブラシやデンタルフロス、舌ブラシも使用し、丁寧なお手入れで、お口の中を清潔に保ちましょう。



# アクアパークの教室 (1～3月)

問 アクアパーク

TEL22-5555

FAX22-0766



▶申し込み…12月12日(金)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ(先着)。

※申込書は12月5日(金)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▶教室体験(予約制・先着)…①～③の教室1人1回(施設利用料と受講料200円)

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に毎回施設利用料が必要

## 第4期スポーツ教室

①②の  
会場 A: アクアパーク  
S: スポーツハウス

①

### 水中歩行・アクアビクス(全10回)

月 水中歩行月曜コース 1/5～3/23 13:00～(4,000円)	A
水 水中歩行水曜コース 1/7～3/18 13:00～(4,000円)	A
金 水中歩行金曜コース 1/9～3/13 13:00～(4,000円)	A
水 アクアビクス水曜コース①(成人) 1/7～3/18 10:00～(4,000円)	A
水 アクアビクス水曜コース②(成人) 1/7～3/18 11:00～(4,000円)	A
木 アクアビクス木曜コース(中学生以上) 1/8～3/12 19:00～(4,000円)	A
金 アクアビクス金曜コース(成人) 1/9～3/13 10:00～(4,000円)	A

②

### 一般水泳(全10回)

月 月曜午前コース(成人) 1/5～3/23 10:30～(4,600円)	S
月 月曜ナイトコース(中学生以上) 1/5～3/23 19:00～(4,000円)	A
水 初級コース(中学生以上) 1/7～3/18 19:00～(4,000円)	A
木 ニコニコ水泳コース(50歳以上) 1/8～3/12 10:30～(4,600円)	A S
木 エンジョイナイト(中学生以上) 1/8～3/12 18:00～(4,000円)	A
金 金曜デイコース(成人) 1/9～3/13 10:30～(4,600円)	S
金 金曜ナイトコース1組(中学生以上) 1/9～3/13 18:00～(4,000円)	A
金 金曜ナイトコース2組(中学生以上) 1/9～3/13 19:00～(4,000円)	A
土 親子水泳教室(年少～年長児の親子) 1/10～3/14 10:00～(4,600円)	A

③

### 体操教室(全10回)

会場 スポーツハウス  
9:30～(3,500円)

月 リズム体操教室 (ソフトエアロ) 1/5～3/23
火 いきいき健康体操教室 (成人) 1/13～3/17
金 女性健康体操教室 (成人女性) 1/9～3/13

### フリーに参加できる 1回コース

会場 アクアパーク  
(1回400円)

申し込み不要。祝日は休講

月 水 水中お散歩デイク コース 1/14～3/25 14:30～
水 金 水中お散歩ナイト コース 1/9～3/25 19:00～



## めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室



ホームページからも申し込めます

12月15日(月)10:00～25日(木)

受講料の支払いは直接アクアパークへ。

申し込み



※申し込みは1人1組(1コース)のみ。

※窓口での申し込みは12月12日(金)～26日(金)。

### ジュニア水泳教室(全10回)

▶対象…小・中学生

詳細はホームページをご覧ください▶



### めだか水泳教室(全10回)

▶対象…正しいクロールで25m泳げない小・中学生

▶定員(予定)…各組40人

▶受講料…6千円(別途、施設利用料が毎回必要)

▶会場・施設利用料

A: アクアパーク(1回250円)

S: スポーツハウス(1回160円)

組	とき	会場
火	1/13～3/17 16:30～17:30	S
水	1/7～3/18 17:00～18:00	A
金	1/9～3/13 17:00～18:00	A
土	1/10～3/14 10:30～11:30	S
日	1/11～3/15 9:30～10:30	S

## ワークプラザ柏崎 各種教室

☎ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…12月8日(月)9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。

※別途教材費がかかる場合があります。

※チアダンス、ジュニアダンスは家族割り引きあり。

※③は13:00～17:00のうち2時間程度。④⑥⑬は少人数制。

詳細は  
こちら▶



### 申し込み不要の教室

当日会場へ

🌿ピラティス (全10回)
① 1/5～3/30 10:30～(5,000円)
🌿キッズヒップホップダンス (月4回)
② 1/5～3/23 16:30～(月5,000円)
🌸書道 (かな) (全9回)
③ 1/13～3/31 13:00～(6,300円)
🌸安眠に向けての基礎ヨガ (月2回)
④ 1/6～3/17 20:00～(月3,000円)
🌸スマホもっと活用教室 (全4回)
⑤ 2/3～3/17 14:00～(1回1,000円)
🌊筋力UP基礎ヨガ (月2回)
⑥ 1/7～3/18 13:30～(月3,000円)
🌊3B体操 (月3回)
⑦ 1/7～3/18 10:30～(月3,000円)
🌊太極拳 (全9回)
⑧ 1/14～3/25 19:40～(4,500円)

🌿骨盤呼吸体操 (全10回)
⑨ 1/8～3/12 10:30～(5,000円)
🌿バレエ5歳以上 (月4回)
⑩ 1/8～3/26 16:30～(月6,000円)
🌿バレエ7歳以上 (月4回)
⑪ 1/8～3/26 17:20～(月6,000円)
🌿ジュニアダンス (月3回)【中級】
⑫ 1/15～3/19 18:00～(月3,300円)
🌿親子で楽しむ♪おんがくひろば (1～3歳児)
⑬ 1/30・2/27 (全2回) 10:30～(1,000円)
🌿安眠・夜の香りヨガ (月4回)
⑭ 1/9～3/27 20:00～(月6,000円)
🌿チアダンス (月2回)
⑮ 1/9～3/27 17:30～(月3,400円)
🌿ジュニアダンス (月3回)【初級】
⑯ 1/10～3/28 14:00～(月3,300円)

🌿やさしいフィットネス
1/5～3/30
9:45～(1回600円)
🌿ZUMBA®
1/5～3/30
11:00～(1回600円)
🌸ゆっくり踏み台体操
1/6～3/31
10:00～(1回500円)
🌿やさしいフィットネス
1/8～3/26
10:00～(1回600円)
🌿のびのび体操
1/9～3/27
10:00～(1回500円)
🌿いきいき太極拳
1/9～3/27
13:30～(1回500円)

## 冬期語学文化講座

☎(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051 東本町1-3-24)

TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

▶内容…各言語を学びながら、海外の文化にも触れる講座です。

▶ところ…市民プラザ

▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上の方

▶定員…各講座15人(抽選、最少催行人数4人)

※受講料の他に教材費が千～3千円程度かかる講座があります。

※非会員は、講座初日に受講料と会費(来年3月まで有効)10千円以上を支払うと入会できます。

▶申し込み…12月24日(水)17:00までに、右表の二次元コードから、または直接・Eメール・ファクス・はがき(希望講座名・住所・氏名・メールアドレス・電話番号・学生の場合は学年を記入)

講座名	曜	とき(全8回)	対象	受講料(円)
初級英会話・昼	木	1/15～3/5 10:00～11:30	英会話を初級から学びたい方	会員 8,000
初級英会話・夜	木	1/15～3/5 19:00～20:30		
英会話・昼	木	1/15～3/5 10:00～11:30	日常的な英会話ができる方	非会員 13,000
英会話・夜	火	1/13～3/3 19:00～20:30		
韓国語入門	木	1/15～3/5 19:00～20:30	今春からの継続講座 初めての方は要問い合わせ	申し込み フォーム 
たのしい韓国語	月	1/19～3/16 19:00～20:30	ハングル文字、初級文法を身に付けている方	
初級中国語	金	1/16～3/6 19:00～20:30	中国語初級者	

## 外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners もあります

▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に右の二次元コードから、または窓口・電話



## 総合体育館の各種教室（1～3月）

岡総合体育館  
TEL21-3751  
FAX21-3753



▶申し込み…12月16日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※12月16日(火)は休館日のため、受け付けは16:30まで。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券・回数券あり）が必要

※12月23日(火)までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに！

健康維持エクササイズ(中・高齢者)	1/5～3/30 9:50～(4,000円)
かんたんステップ(初級)	1/5～3/30 11:00～(4,000円)
体幹(コア)運動	1/5～3/23 10:30～(4,000円)
チャレンジステップ	1/5～3/30 18:45～(4,000円)
楽しくフラダンス	1/5～3/23 19:30～(4,000円)
楽しくタヒチアンダンス	1/5～3/23 20:20～(4,000円)
かんたんエアロ	1/19～3/30 20:00～(4,000円)
ラージボール卓球	1/5～3/23 10:00～(7,500円)
エンジョイエアロ(初級)	1/6～3/31 9:50～(4,000円)
かんたんヨガ	1/6～3/31 11:00～(4,000円)

ゆっくりエアロ	1/6～3/31 13:30～(4,000円)
ZUMBA®(ズンバ)①	1/6～3/31 18:30～(4,000円)
ZUMBA®(ズンバ)②	1/6～3/31 20:00～(4,000円)
ヨガ(午前)	1/7～3/25 9:50～(4,000円)
ZUMBA®(ズンバ)	1/7～3/25 11:00～(4,000円)
ゆっくりステップ	1/7～3/25 13:30～(4,000円)
リラックスヨガ	1/7～3/25 19:00～(4,000円)
脂肪燃焼エアロ	1/7～3/25 20:10～(4,000円)
ラージボール卓球	1/7～3/18 10:00～(6,750円)
てくてくステップ(初級)	1/8～3/12 9:50～(4,000円)

体幹(コア)運動	1/8～3/19 11:00～(4,000円)
太極拳(午後)	1/8～3/12 13:30～(4,000円)
やさしいヨガ(初級)	1/8～3/19 20:00～(4,000円)
そふとエアロ(45歳以上)	1/9～3/13 9:40～(4,000円)
姿勢改善ピラティス	1/9～3/13 11:00～(4,000円)
ゆっくりエアロ	1/9～3/13 13:30～(4,000円)
ステップエクササイズ	1/9～3/13 20:00～(4,000円)
シニアスポーツ(中・高齢者)	1/9～3/13 10:00～(4,000円)
ジュニアヒップホップ	1/10～3/28 19:00～(4,000円)

## 氷上スポーツ教室 1・2月コース

▶時間…17:15～18:00

▶対象…年中児～小学生の初心者・経験者

▶定員…各20人(先着)

▶受講料…3,500円(全5回)

※受講料の他に毎回施設利用料(小学生460円、未就学児無料)と、貸靴料(1回1足330円)が必要。

▶コース・日程

アイススケート月曜コース	1/19～2/16
アイススケート水曜コース	1/14～2/18

▶申し込み…12月15日(月)

9:00以降、受講料を直接アクアパークへ(複数コースへの申し込み可)。

▶注意…電話・ファクスでの申し込みは不可。

岡アクアパーク  
TEL22-5555  
FAX22-0766



## イベント

### チャレンジドクリスマスマーケット

▶内容…柏崎刈羽地域の障がい者就労支援施設が、日々心を込めて作っている小物雑貨やクッキー、パン各種、野菜の加工品などを販売します。

▶とき…12月22日(月)・23日(火) 11:30～13:30

▶ところ…市役所1階市民ロビー(売店隣のスペース)

岡福祉課

TEL 21-2357

FAX 21-1315

