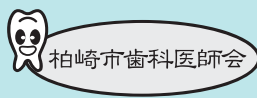


# 歯の用心



**Q** 甘いものを食べなければ虫歯にならないですか？

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

**A** 甘いものを食べていなくても、虫歯になります。

虫歯は「糖」を分解して酸を作る菌や、それらを助ける菌など、さまざまな菌の共同作業で作られます。

「糖」と聞くと「やっぱり甘いものを食べなければ虫歯にならないのでは？」と思うかもしれませんが、いいえ、私たちは食事をしている限り糖を摂取しているのです。

私たちの食事には甘さを感じなくても、ほとんどの食事に糖が含まれています。またパンやご飯、麺類などの炭水化物は、唾液で分解され、その一部が糖になります。そのため糖をまったく取らないということはほぼありません。

「虫歯の原因となる菌を口の中からなくしてしまえばいいのでは？」と思うかもしれませんが、

菌を限りなくゼロに近づけることを滅菌と言います。手術器

具などは、121度の蒸気に15分さらし滅菌します。他にも滅菌の方法は何種類ありますが、いずれの方法も人の体が耐えられるものではありません。すなわち口の中の菌を限りなくゼロにすることはできないのです。その上、菌はすぐに増えてしまいます。

では、虫歯にならないためにはどうするのか。日々口の中の掃除をして菌の数をできるだけ少なく保ち、菌の栄養となるものを残さないようにする、つまりは**歯磨きで口の中をきれいに保つことが効果的**です。

健康な口の中を保つために、少なくとも**1日1回は時間をかけて隅々まできれいに**するようにしましょう。



積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します

## かしわざき健康サポートカンパニー



健康スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881

登録はこちらから

### 22 スポーツアカデミー 柏崎

店長 長谷川加代  
従業員数 20人



#### ひとこと

プール・スタジオ・ジムを併設している市内唯一の施設で、水泳愛好者の皆さまに利用いただいています。また、トレーニングジムを備え、地域の皆さまの健康維持、増進のお手伝いをしています。

#### 健康への取り組み

- 施設を利用し、自主トレーニング
- 水泳大会へ参加



### 健康サポートカンパニーに登録しませんか？

登録は随時受け付けています！ 登録申請書をスポーツ振興課へ。

## 講座・教室

### 多文化理解講座

#### ザ・国際ウインターフェスタ

▶内容…餅つき、浴衣着付け、書道、わら細工、中国・韓国の文化を紹介。楽しく交流しましょう。

▶とき…令和6(2024)年1月21日(日)11:00~14:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…小学生以上(小学生は保護者同伴)

▶定員…100人(先着)

▶参加料…餅つき&食事(ビンゴ参加券付き)200円、浴衣着付け(定員あり)500円、書道100円

▶申し込み…1月10日(水)までに直接、またはEメール・ファクス(はがき(住所・氏名・電話番号を記入))で、国際化協会(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ2階)へ。

☎(公財)柏崎地域国際化協会  
TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp

# くらしのサポートセンター をご利用ください

閩介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

くらしのサポートセンターは、高齢者が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。週1回集まり、運動や趣味活動などを行っています。健康維持や生きがいづくりに利用してみませんか。

## 利用対象

- おおよね 65 歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 食事やトイレなどの日常動作が一人で行える方
- 屋内の移動が一人で行える方（つえや押し車の使用は可）
- 仲間と楽しく活動ができ、各会場の「きまり」を守れる方

## 利用料

1日 300 ~ 500 円程度  
 ※地区によって異なる。



▲ボードゲームで頭の体操



▲コツコツ貯筋体操で健康づくり

## くらしのサポートセンターでの1日の活動（例）

- 午前 ●センターの車で迎え  
 ●茶話会、体操、趣味活動など
- 昼食 ●くらサポ特製具だくさんみそ汁  
 ※主食は持参または提供（会場によって異なります）。  
 ●ご飯の後は、お昼寝などでひと休み…
- 午後 ●ゲーム、茶話会など  
 ●ご自宅までお送り、また来週！

見学やお試し利用も  
 できます！

## 実施地区・施設名

上米山	谷根ひだまりの家	北条	北条めくもりの家
荒浜	アットホーム	野田	のぎくの里
北鯖石	北鯖石いつわ	大洲	さくらホーム大洲
中央	はまなす	枇杷島	びわの家
鵜川	山ゆりの里	中鯖石	中鯖石十和の里
別俣	別俣の郷	高田	みゆきの里
高柳	和（なごみ）	西中通	にしなかの郷
西山	西山かたくり広場	中通	中通だいにちの里
比角	比角ふれあいホーム	剣野	剣野の里
南鯖石	南鯖石かたこの里	田尻	よつわ
上条	上条たこうちの里	松波	松波すず風の家

**NEW**

南部地区 <sup>くそうす</sup> 草生水の里

水～金曜の週3日、地区内の3カ所の集会場を巡回し、楽しく活動しています。

## 西山ふるさと公苑 「冬休み書初め教室」

閩西山ふるさと公苑  
 TEL48-2839 FAX48-2840

▶内容…冬休みの宿題「書き初め」を1日で終わらせよう！  
 書道教室の先生から教えてもらえます。

- ▶とき…12月23日(土)  
 ①9:30～11:30  
 ②13:30～15:30
- ▶対象…小学3～6年生
- ▶定員…各回30人(先着)
- ▶参加料…1人300円
- ▶持ち物…習字道具一式、書初め用紙、お手本、新聞紙(2日分)
- ▶ところ…西山ふるさと館

▶申し込み…12月7日(木)以降、直接または電話で、西山ふるさと公苑へ。



## 市民プラザの講座

閩文化・生涯学習課（〒945-0051東本町1-3-24）  
TEL20-7500 FAX22-2637  
✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



▶申し込み…12月24日(日)までに直接または、Eメール・ファクス・はがき（講座名（複数記入可）、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入）で、文化・生涯学習課へ。市ホームページからも申し込み可。

▶注意 ●電話での申し込みは不可

●締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします  
●Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください

▶託児サービス（無料）…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢（何歳何カ月）・性別をお知らせください。

## エイジレスコース 対象：全年齢

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>マー جانを知る！一頭脳を駆使し、健康的にマー جانに触れてみませんか</b> (老若男女問わず健全に楽しめるマー جانの初歩をゆっくと学ぶ。初めての方向けのルールを知ってもらうための講座) 講師：市職員有志	1/24(水)・31(水)、2/7(水)・14(水) 19:00～20:30	16	2,000
<b>楽しく発汗☆ボクシングエクササイズ</b> （ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくストレス発散） 講師：西巻美里さん	2/15(木)・3/14(木) 19:30～20:30	20	1,000
<b>タティングレース de アクセサリー</b> (レースを編んでアクセサリーを作る) 講師：山岸道子さん（ぴーすわーく）	2/18(日)・25(日)・3/10(日) 10:00～12:00	20	2,500
<b>ゆるっと似顔絵</b> (似顔絵でお絵かきのコツをつかむ。絵が苦手な人でも大丈夫) 講師：菊入愛美さん（似顔絵 MEGU）	2/17(土)・24(土) 14:00～16:00	10	1,200
<b>手軽にできる！足つぼセルフケア—足を見て自分を知らう</b> (足裏のセルフケアや角質のケアを学び、生活習慣や健康状態を考える) 講師：岩坂悦子さん（リラクゼーションゆらら）	1/26(金) 19:00～20:30	15	500
<b>冬のごちそう☆あつあつグラタン</b> (グラタンとバスケットケーキを作る) 講師：村山友美さん（Cafe Fraise）	①1/29(月) 18:30～21:00 ②2/5(月) 18:30～21:00 ※①か②を選択。	各12	1,200
<b>ほかほか！中華まん＆ごま揚げ団子</b> (中華まんとごま揚げ団子を作る) 講師：高橋みどりさん（栄養士）	①2/2(金) 18:30～21:00 ②2/3(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200

## シニアコース 対象：おおむね60歳以上

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>昔ながらのおやつ</b> (キャラメルプリンやクッキーなど昔ながらの定番おやつを手軽に作る) 講師：笠原うららさん（管理栄養士）	①3/7(木) ②3/12(火) ③3/13(水) 9:30～12:00 ※いずれかを選択。	各12	1,000
<b>美味しく食べきろう冬野菜！！男の活用料理</b> (食材を無駄なく活用して、バランスの良いメニューを作る) 講師：今井恵さん（管理栄養士）	①2/27(火) ②2/29(木) 9:30～12:00 ※①か②を選択。	各12	1,000
<b>骨盤体操</b> (骨盤を整えてからの有酸素運動で、足腰強化・体力向上を目指す) 講師：西巻美里さん	2/9(金)、2/16(金)、3/1(金)、 3/15(金) 13:30～15:00	20	1,200
<b>香りの力で悩みを解消！目的別ハンドクリーム</b> （アロマオイルを使い、安眠や脳の活性化など目的に合うハンドクリームを作る）講師：金子愛美さん（Heart-Leaf）	2/22(木) 10:00～12:00	10	1,700

講座名 (内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>いんころ作り</b> <small>いんのこついたち</small> (伝統行事「犬の子朝日」で飾る、犬や干支をかたどった団子細工を作る) 講師：金子豊さん(鶴屋)	1/30(火) 9:30～12:00	24	600
<b>みそを学ぼう！かしこいみその使い方</b> (みその豆知識や活用術を学び、それを生かした調理実習を行う) 講師：柘堀佳倫さん(越後みそ西)	2/15(木) 9:30～12:00	12	1,000

**かしわざき市民大学 対象：18歳以上 (★は高校生世代以上)**

講座名 (内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>多様な音楽の楽しみ方 クラシック編 vol.2—ピアノを身近に感じて</b> <small>たまみ</small> (ピアノの生演奏を交え、ピアノ曲の理解を深める) 講師：板谷圭美さん(音楽教室主宰)、田中眞澄さん(ピアノ講師)	1/27(土)・2/3(土) 14:30～16:30	50	1,000
<b>★学校では教えてくれないお金の話—賢く自立するには</b> <small>ひでひろ</small> (社会に出て自立するときに役立つお金の知識を学ぶ) 講師：栗井英大さん(新潟県金融広報委員会金融広報アドバイザー/長岡大学経済経営学部教授)	2/18(日) 13:30～15:30	30	500
<b>知っておきたいお金の話—高齢期に備えるには</b> <small>のぶや</small> (高齢期に安定した生活を送るための金銭的備えを学ぶ) 講師：星野和也さん(新潟県金融広報委員会金融広報アドバイザー)	2/20(火) 10:00～12:00	30	500

**特別講座 対象：全年齢**

講座名 (内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>いざという時のサバイバル飯—パッキングを使って</b> (災害時にも日々の時短料理にも役立つ、パッキングを学ぶ) 講師：藤田庸子さん(管理栄養士)	2/17(土) 10:00～12:30	18	1,200

**氷上スポーツ教室 1・2月コース**

閩アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…12月13日(火)9:00以降、受講料を直接アクアパークへ(先着)。※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 ●教室日程などを変更する場合があります
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります。詳細はお問い合わせください
- 受講料の他に毎回施設利用料(高校生以上920円、小・中学生460円)と貸靴料(1回1足330円)が必要です

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)	
アイススケート	はじめてコース (年中児～小学生の初心者)	1/15～2/19 (全5回)	月	16:40～17:20	12	3,500円
	はじめてコース (年中児～小学生の初心者)	1/10～2/14 (全6回)	水	16:40～17:20	12	4,200円
	はじめてコース (年中児～小学生の初心者)	1/11～2/15 (全6回)	木	16:40～17:20	12	4,200円
	すべれるコース (自由に滑ることができる年中児～小学生)	1/15～2/19 (全5回)	月	17:30～18:15	24	3,500円
	すべれるコース (自由に滑ることができる年中児～小学生)	1/10～2/14 (全6回)	水	17:30～18:15	24	4,200円
	すべれるコース (自由に滑ることができる年中児～小学生)	1/11～2/15 (全6回)	木	17:30～18:15	24	4,200円
	すまいるコース (中学生～一般の初心者)	1/14～2/25 (全5回)	日	16:30～17:15	20	3,500円
	たのしくカーリング (小学生～一般の初心者)	1/12～2/16 (全6回)	金	17:30～18:15	20	4,200円

## めだか水泳教室

岡アクアパーク  
 TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶対象…正しいクロールで25mを泳げない小学生
- ▶定員(予定)…各組40人(抽選)
- ▶受講料…6千円(全10回)
- ▶プール利用料…アクアパーク会場は1回250円、スポーツハウス会場は1回160円
- ▶申し込み…12月18日(月)までに、受講料と申込書を直接アクアパークへ。

※申し込みは参加者1人につき1組のみです。  
 ※申込書は、アクアパーク・スポーツハウスで配布している他、ホームページからダウンロード可。  
 ▶注意  
 ●教室期間や時間、会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧ください  
 ●申し込みが少ない場合、中止することがあります

A：アクアパーク S：スポーツハウス

組	期間	時間	会場
火曜	1/9～3/12	16:30～17:30	S
水曜	1/10～3/13	17:00～18:00	A
金曜	1/12～3/22	17:00～18:00	A
土曜	1/6～3/9	11:00～12:00	S
日曜	1/7～3/17	9:45～10:45	S

## 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19日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ(先着)。  
 ※12月19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  
 ●代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受

け付け ●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26日(火)までの申し込み  
 人数によって開催を検討します。

お早めに!

教室名(対象)		期間	曜	時間	受講料(円)
フィットネス教室	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	1/15～3/25	月	9:50～10:50	4,000
	かんたんステップ(初級)	1/15～3/25	月	11:00～12:00	4,000
	体幹(コア)運動	1/15～3/25	月	10:30～11:30	4,000
	エンジョイエアロ(初級)	1/9～3/26	火	9:50～10:50	3,600
	かんたんヨガ	1/9～3/26	火	11:00～12:00	3,600
	ゆっくりエアロ	1/9～3/26	火	13:30～14:30	3,600
	ヨガ(午前)	1/10～3/27	水	9:50～10:50	4,000
	ZUMBA®(ズンバ)	1/10～3/27	水	11:00～12:00	4,000
	ゆっくりステップ	1/10～3/27	水	13:30～14:30	4,000
	昼の部	スローステップ運動(初級)	1/11～3/14	木	9:50～10:50
体幹(コア)運動		1/11～3/21	木	11:00～12:00	4,000
そふとエアロ(45歳以上)		1/5～3/22	金	9:40～10:40	4,000
姿勢改善ピラティス		1/5～3/22	金	11:00～12:00	4,000
ゆっくりエアロ		1/5～3/22	金	13:30～14:30	4,000
フィットネス教室		チャレンジステップ	1/15～3/25	月	18:45～19:45
	楽しくフラダンス	1/15～3/25	月	19:30～20:15	4,000
	楽しくタヒチアダンス	1/15～3/25	月	20:20～21:05	4,000
	かんたんエアロ	1/15～3/25	月	20:00～21:00	4,000
	ジュニアヒップホップ	1/9～3/26	火	19:00～20:00	3,600
	ZUMBA®(ズンバ)①	1/9～3/26	火	18:30～19:30	3,600
	ZUMBA®(ズンバ)②	1/9～3/26	火	20:00～21:00	3,600
	リラックスヨガ	1/10～3/13	水	19:00～20:00	4,000
	脂肪燃焼エアロ	1/10～3/13	水	20:10～21:10	4,000
	やさしいヨガ(初級)	1/11～3/21	木	20:00～21:00	4,000
夜の部	ステップエクササイズ	1/5～3/15	金	20:00～21:00	4,000
	太極拳(午後)	1/11～3/14	木	13:30～15:00	4,000
	定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	1/5～3/22	金	10:00～11:30
親子運動あそび		1/6～3/30	土	11:00～12:00	5,000
卓球	ラージボール卓球	1/15～3/25	月	10:00～12:00	7,500
		1/10～3/27	水	10:00～12:00	7,500
		1/5～3/22	金	10:00～12:00	7,500

# アクアパーク・スポーツハウス教室 (1～3月)

岡アクアパーク

TEL22-5555 FAX22-0766

▶申し込み…12月15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8日(金)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▶体験教室(予約制・先着)…①～③は各教室1人1回体験できます(施設利用料の他に受講料200円が必要です)。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可

●申し込みが少ない場合、中止することがあります。申し込み前にホームページをご覧ください

●受講料の他に毎回施設利用料(期間券あり)が必要で

## ①水中歩行・アクアビクス(全10回) 会場:アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
水中歩行月曜コース(成人)	1/15～3/25	月	13:00～14:00	30	4,000
水中歩行水曜コース(成人)	1/10～3/13	水	13:00～14:00	30	4,000
水中歩行金曜コース(成人)	1/12～3/22	金	13:00～14:00	30	4,000
アクアビクス水曜コース1組(成人)	1/10～3/13	水	10:00～11:00	40	4,000
アクアビクス水曜コース2組(成人)	1/10～3/13	水	11:00～12:00	40	4,000
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	1/11～3/21	木	19:00～20:00	40	4,000
アクアビクス金曜コース(成人)	1/12～3/22	金	10:00～11:00	40	4,000

## ②一般水泳(全10回) 会場:S=スポーツハウス A=アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)	会場
月曜午前コース(成人)	1/15～3/25	月	10:30～12:00	30	4,600	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	1/15～3/25	月	19:00～20:00	30	4,000	A
初級コース(中学生以上)	1/10～3/13	水	19:00～20:00	20	4,000	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	1/11～3/21	木	10:30～12:00	50	4,600	AS
エンジョイナイト(中学生以上)	1/11～3/21	木	18:00～19:00	20	4,000	A
金曜デイコース(成人)	1/12～3/22	金	10:30～12:00	30	4,600	S
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	1/12～3/22	金	18:00～19:00	20	4,000	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	1/12～3/22	金	19:00～20:00	30	4,000	A
親子水泳教室(年少～年長児の親子)	1/13～3/16	土	11:00～12:00	20組	4,600	A

## ③体操教室(全10回) 会場:スポーツハウス 定員:各50人

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
リズム体操教室(ソフトエアロ)	1/15～3/25	月	9:30～11:00	3,500
いきいき健康体操教室(成人)	1/16～3/19	火	9:30～11:00	3,500
女性健康体操教室(成人女性)	1/19～3/29	金	9:30～11:00	3,500

## ④フリーに参加できる1回コース 会場:アクアパーク 申し込み:不要 ※祝日は休講。

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩デイコース(フリー)	1/10～3/25	月・水	14:30～15:30	400/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	1/10～3/22	水・金	19:00～20:00	400/回

## ⑤ジュニア水泳教室(全10回)

▶対象…小学生 ※チャレンジコースは中学生も可。詳細は、ホームページをご覧ください。



制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント



## イベント

### プラネタリウム 「クリスマスイベント」

▶内容…「プラネタリウムが贈るクリスマスプレゼント」をテーマに、クイズやゲームを楽しめるプログラムを投影します。

※通常の星空解説・番組投影はありません。

▶とき…12月23日(土)～24日(日) 11:00～、14:00～ (各回約50分)

▶ところ…博物館

▶定員…82人(先着)

▶入場料…高校生以上280円、小・中学生140円、未就学児無料



岡博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

# 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11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)。  
 ※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。  
 ▶注意…●別途教材費などがかかる場合があります

●申し込みが少ない場合中止することがあります  
 ●祝日・年始は休みになることがあります  
 ●チアダンス、ジュニアダンスは家族割りがあります  
 ●■印は少人数制です

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	1/15～3/25	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	1/15～3/25	月	18:00～19:00	5,000
ヨガ(全10回)	1/9～3/26	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	1/9～3/26	火	13:00～17:00 (うち2時間程度)	6,300
初歩のヨガ(全10回)	1/9～3/26	火	14:00～15:15	6,000
<b>NEW</b> ■安眠に向けての基礎ヨガ(月2回)	1/16～3/19	火	20:00～21:00	3,000/月
■正しい姿勢作り基礎ヨガ(月4回)	1/10～3/27	水	13:30～14:30	5,000/月
3B体操(月3回)	1/10～3/27	水	10:30～11:30	2,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	1/11～3/28	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	1/4～3/28	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	1/4～3/28	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)【中級】	1/11～3/21	木	18:00～19:00	3,300/月
茶道(月4回)	1/11～3/28	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	1/12～3/15	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)【初級】	1/13～3/23	土	14:00～15:00	3,300/月
★やさしいフィットネス	1/15～3/25	月	9:45～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	1/11～3/28	木	10:00～11:15	500/回
★ZUMBA®	1/15～3/25	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	1/9～3/26	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	1/12～3/29	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	1/5～3/29	金	13:30～15:00	500/回

## 冬季収蔵資料展

### 「むかしのくらしと道具 一米づくりを支えたモノたち」

▶内容…昭和前半期まで米作りに使われていた道具を展示。稲作と共に培ってきた人々の知恵と技を紹介します。  
 ▶とき…令和6(2024)年1月4日(木)～3月10日(日)  
 ※月曜休館(祝日の場合は翌日)  
 ▶ところ…博物館



☎博物館

TEL22-0567  
 FAX22-0568



## 良寛いしぶみ拓本展

▶内容…昨年度、中村石油㈱から寄贈された、良寛関係石碑の拓本などを展示します。  
 ▶とき…令和6(2024)年1月4日(木)～11日(木)9:30～19:00(土・日曜、祝日は17:00まで)  
 ▶ところ…ソフィアセンター  
 ☎ソフィアセンター

TEL22-2928  
 FAX21-2936



## 大崎温泉雪割草の湯 「冬季イベント」

### ①新年ガラポン大会

▶内容…入場者全員が1回抽選できます。新年の運試し! すぐきな賞品が当たります。

▶とき…令和6(2024)年1月4日(木)10:00～20:00

### ②チケット集めてガラポン大会

▶内容…金券1枚または、500円ごとの支払いにつきガラポンチケットを1枚配布します。3枚集めると1回抽選できます。

▶チケット配布期間…1月5日(金)～2月25日(日)

▶ガラポン抽選期間…2月27日(火)～3月3日(日)

☎大崎温泉雪割草の湯  
 TEL・FAX 47-2113

## 冬期語学文化講座

〒945-0051 東本町1-3-24  
TEL・FAX32-1477    〆kaia2006@kisnet.or.jp

- ▶ **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（応募者多数の場合は抽選。最低履行人数4人）
- ▶ **受講料**  
●協会会員=8千円    ●会員以外=1万5千円
- ※別途教材費が千～3千円程度かかる講座があります。
- ※講座初日に受講料と会費（来年3月まで有効）10千円以上を納入してください。
- ▶ **申し込み**…12月21日(木)17:00(必着)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき（希望講座名・住所・氏名・電話番号・学生の場合は学年を記入）で、（公財）柏崎地域国際化協会へ。

講座名	期間（全8回）	曜	時間	定員（人）	内容・対象
初級英会話・昼	1/18～3/7	木	10:00～11:30	15	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方が対象。伝わる発音がテーマです。
英会話・昼	1/18～3/7	木	10:00～11:30	15	日常会話ができる方が対象。英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	1/23～3/12	火	19:00～20:30	15	
韓国語会話入門	1/18～3/7	木	19:00～20:30	15	韓国語を初めて学ぶ方が対象。初めの一步の講座です。あいさつから始めます。
たのしい韓国語会話	1/15～3/11	月	19:00～20:30	15	ハングル文字、初級文法を身に付けている方が対象。楽しく韓国語会話に親しみます。

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

▶ **とき**…1月12日(金)～3月15日(金)の毎週金曜 14:00～15:15  
※冬期は夜の日本語教室はありません。

▶ **ところ**…市民プラザ    ▶ **登録料**…3千円（期間途中から受講の方は割引きます）

▶ **申し込み**…月～金曜の9:00～17:00に、申込用紙を直接またはEメール・ファクスで、（公財）柏崎地域国際化協会へ。 ※申込用紙は、ホームページからダウンロード可。

国際化協会  
HP▶



### 消防出初め式

- ▶ **内容**…消防団の式典を行います。
- ▶ **とき**…令和6（2024）年1月7日(日)8:30～
- ▶ **ところ**…文化会館アルフォーレ
- ▶ **注意**…消防車両のパレードと一斉放水は行いません。



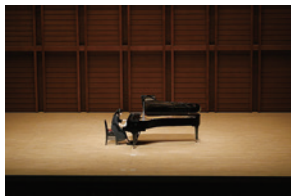
〆消防本部消防総務課

TEL 24-1345  
FAX 22-1409



### アルフォーレピアノリレーコンサート

- ▶ **内容**…市内外から集まった幅広い世代の出演者によるピアノ独奏や声楽、アンサンブルの演奏。名器ヤマハCFXの美しい音色をお楽しみください。
- ▶ **とき**…令和6（2024）年1月14日(日)  
① 10:00 ② 13:30 ③ 15:05
- ▶ **ところ**…文化会館アルフォーレ
- ▶ **入場整理券**…12月9日(日)10:00～文化会館アルフォーレで配布  
※2歳以下は入場不可。



〆文化会館アルフォーレ

TEL 21-0010 FAX 21-0011

### 冬季ソフトバレーボール交流会

- ▶ **とき**…令和6（2024）年1月27日(土)18:00～21:00
- ▶ **ところ**…総合体育館
- ▶ **対象**…中学生以上（保護者同伴であれば小学生も可）
- ▶ **チーム編成**…1チーム5～8人（女性は常に2人以上出場）
- ▶ **定員**…36チーム（先着）
- ▶ **参加料**…1チーム1,400円
- ▶ **申し込み**…12月12日(火)～令和6（2024）年1月17日(水)に、申込書と参加料を総合体育館へ。 ※Eメールで申し込む場合は申込書を添付してください。

〆総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753  
〆kc-sotai@ksz.or.jp

制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント