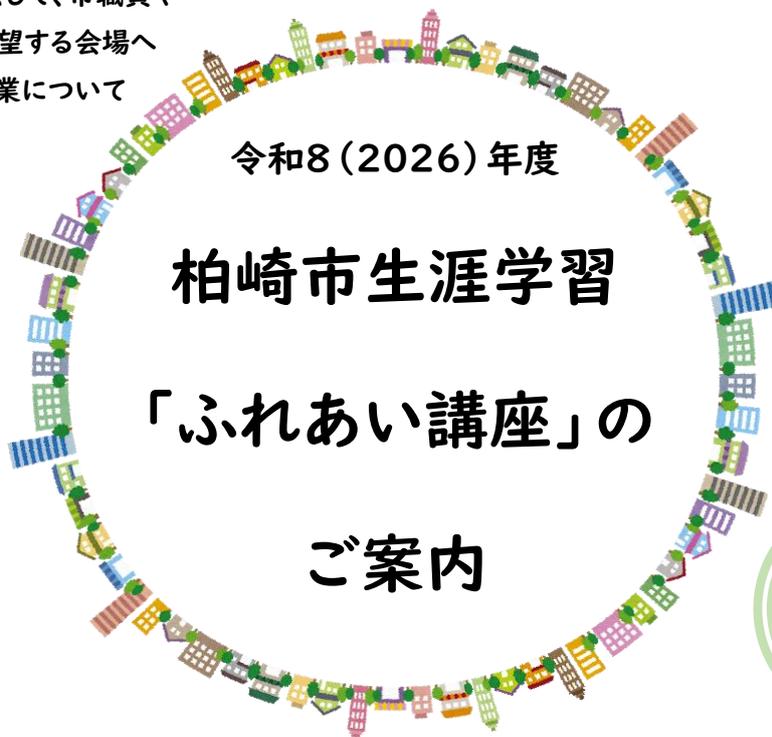


市民の皆さんのご要望に応じて、市職員や
国・県の職員が皆さんの希望する会場へ
お伺いし、行政の取組や事業について
説明する出前講座です。



講師料
無料

対象	市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体・グループ(学習グループ・学校・町内会など)が主催する催しが対象です。 ※政治、宗教、営利を目的とした催しや食事を伴う会などには、職員を派遣できません。
日程	○希望する日の午前9時～午後6時で、一講座1時間～1時間半が目安です。 ※講座によっては、土曜、日曜、祝日も開講可能です。 ○メニューに指定のない講座は、実施希望日の1か月前までにお申し込みください。 ※業務により希望に添えない場合があります。
会場	○申込者が希望する柏崎市内の会場とします。会場の手配や借用(設営等含む)、それに伴う費用の支払いは、申込者が行ってください。 ※オンラインでの受講は申込者がホストとなって行ってください。職員による操作のご案内は行いません。
その他	○この事業は、講座(生涯学習)として実施しています。市の政策へのご要望、陳情といったご意見を伺う場ではありませんのでご了承ください。 ○提供された個人情報はふれあい講座の開講に必要とするもので、講座担当課への提供を承諾したものとみなします。また、「個人情報の保護に関する法律」及び「新潟県柏崎市個人情報の保護に関する法律施行条例」に基づき、適正に管理し、この目的以外に使用することはありません。

申し込みは 申込書(裏表紙にあります) または 二次元コード からどうぞ

- 申込書は文化・生涯学習課に直接またはファクス、メールのいずれかでお申し込みください。
- 講座担当課等と日程を調整した後、派遣職員や連絡先等をお知らせします。



問い合わせ先 〒945-0051 新潟県柏崎市東本町一丁目3番24号(市民プラザ内)
柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課企画管理係
電話:0257-20-7500 ファクス:0257-22-2637
メール:s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
防災	1	柏崎市の原子力防災 ～もし原子力災害が起きたら…家族は どうする？～	柏崎市の原子力防災対策についてお話しします。 万が一原子力災害が起きたら、どこへ避難して、家族はどこまで合流できるのか、避難や日頃からの備えなどについてお伝えします。	可	防災・原子力課
防災	2	くらしの防火セミナー	防火DVDの上映のほか、住宅用火災警報器の維持管理方法や119番通報要領などを学べる火災予防講習会です。		消防本部予防課
防災	3	柏崎市の原子力防災／くらしの防火セミナー	No. 1 とNo. 2 を合わせた講座です。		防災・原子力課／消防本部予防課
防災	4	消防署に見学に行こう	消防署の日々の仕事を紹介します。 ※消防署までの移動手段は、各自で手配が必要です。		消防署予防係
防災	5	消防団について	地域防災の中核を担う消防団の組織や活動についてご紹介いたします。		消防総務課
生活	6	悪質商法や犯罪に気をつけよう	悪質商法や犯罪から身を守るためのお話をします。講座内容は、悪質商法のみ又は犯罪（防犯）のみの内容でも対応可能です。		市民活動支援課
生活	7	シエール劇団公演 ※日曜・祝日、冬期間の開講はお受けできません。 ※4か月前までにお申し込みください。	「高齢者の詐欺被害の防止」などについて、楽しい寸劇やゲームで伝えます。		文化・生涯学習課
生活	8	交通安全教室	交通事故に遭わない、起こさないためのお話をします。		市民活動支援課
生活	9	持続可能で、やさしい公共交通ネットワークの構築に向けて	誰もが安心・快適に利用できる地域公共交通の実現に向けての取組などについて紹介します。		企画政策課
生活	10	知っておきたい、医療との上手な付き合い方	家庭にある『医療・介護ガイドブック』を使いながら、地域医療の仕組みや、地域医療を守るためにできることについて、分かりやすく・楽しくお話しします。	可	国保医療課
生活	11 ★	見て・さわって分かる！ スマホでできるデジタル体験会	市役所などの窓口に行かなくてもできる手続きが増えています。「オンライン申請って何？」「スマホが苦手」という方でも大丈夫！説明だけで終わらず、実際のスマホを見て・さわりながら、ゆっくり進めます。講座の具体的な内容は、申込者の方のご希望を確認したうえで企画いたします。		企画政策課
生活	12	住宅の耐震診断・耐震補強	令和4年に発表された地震被害想定の結果と住宅の耐震診断・耐震補強を学びましょう。		建築住宅課
生活	13	空き家問題の基礎知識と高齢化社会における対応のあり方	将来的に地域へ迷惑をかけないための方策や、近隣の空き家で困っていることへの対応についてみんなで一緒に考えましょう。		建築住宅課
衛生・労働	14	よくわかる食品安全の基礎知識	食中毒の予防法を中心にお話しします。		柏崎地域振興局健康福祉部
衛生・労働	15	身近に起こる感染症の防ぎ方 ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。 ※2か月前までにお申し込みください。	身近に起こる感染症、例えばインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、風邪などから自分を守るための対策についてお話しします。		国立病院機構新潟病院 認定看護師
衛生・労働	16	働き方改革について	時間外労働の上限規制など「働き方改革関連法」への対応について、事業主へアドバイス等を行う「訪問支援」を実施しています。		長岡労働基準監督署

令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
衛生・労働	17	知って安心働くルール	賃金や労働時間など身近な労働基準法について解説します。 (パソコン使用、紙資料でも対応可)		長岡労働基準監督署
衛生・労働	18	労災保険をご存じですか？	仕事中に発生した傷病の補償などについて解説します。 (パソコン使用、紙資料でも対応可)		長岡労働基準監督署
衛生・労働	19	産業安全の現状と課題	仕事をする上での安全衛生の注意点について解説します。 (パソコン使用、紙資料でも対応可)		長岡労働基準監督署
衛生・労働	20	働く人を支える雇用保険	雇用の安定と再就職のために		柏崎公共職業安定所
衛生・労働	21	ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)を考えよう	仕事と生活の両方が充実した豊かな人生を送るために大切なことを一緒に考えましょう。		人権擁護・男女共生推進課
まちづくり	22	町内会の法人化って？	町内会は法人化すると、町内会館の不動産登記等を行うことができます。法人化の手続きについてお話をします。		市民活動支援課
まちづくり	23 ★	町内会の合併について	合併の留意点や手続きの方法等について説明します。今後の町内会の在り方について考えるきっかけとしていただければ幸いです。		市民活動支援課
まちづくり	24	スマホに市の公式LINEを入れると、 便利な機能がたくさんあります！	柏崎市LINE公式アカウントでお伝えしている市政情報や便利な機能をご紹介します。また、柏崎ファンクラブLINE公式アカウントをご紹介します。	可	元気発信課
環境	25	柏崎市の地球温暖化対策	地球温暖化の現状と原因について、日本や柏崎市などが行っている対策をお話します。 また、家庭でできる身近な温暖化対策もご紹介します。		環境課
環境	26	ごみも分ければりっぱな資源	ごみの分別と3R及び食品ロスの削減について説明します。		環境課
環境	27	環境だけでなくお財布にも優しい！ エコドライブにチャレンジ	エコドライブって聞いたことあるけど、どうやるの？ エコドライブのコツをご紹介します。実践すると、燃費が向上し、地球温暖化対策や経済的な負担低減につながります。		環境課
環境	28	日本のエネルギーについて	将来のエネルギー見通しはどうなっているのか。省エネ、再エネ、原子力などエネルギー政策の概要について説明します。	可	資源エネルギー庁 柏崎刈羽地域 担当官事務所
環境	29	地域で活かす脱炭素エネルギー ～地域エネルギー会社を通じた持続可能なまちづくり～	市未利用地を活用した太陽光発電所の建設、地域エネルギー会社による電力供給など、市が進めている脱炭素エネルギーを地域で活かす取組についてお伝えします。	可	電源エネルギー戦略課
税金	30	やさしい住民税	意外に知られていない住民税のしくみを学びましょう。		税務課
税金	31	なるほど固定資産税	土地・家屋に関する税のあらましについて		税務課
税金	32	自動車税のあらまし	自動車税の制度について		長岡地域振興局 県税部 柏崎収税課
税金	33	夫婦、親子間における 「財産分与」「相続」「贈与」と税 ※1月～3月はお受けできません。	相続の際の遺産分割や親子間の住宅資金等の贈与と税		柏崎税務署

令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
税金	34	ネットでe-Tax スマートフォンから！ ※1月～3月はお受けできません。	スマートフォンを利用した e-Tax による申告の仕方について、給与収入と公的年金の収入で医療費控除とふるさと納税等で寄付金控除を受ける場合の例を用いて、実際に体験していただきます。 ※各自、スマートフォンをご持参ください。		柏崎税務署
水道	35	下水道のおはなし	快適な暮らしを支えている下水道の働きについて、お話しします。		上下水道局 施設維持課
水道	36	水道・下水道の料金について	料金ってこうやって計算するんだ！		上下水道局 経営企画課
水道	37	なに？なぜ？なるほど！ 柏崎の水道	柏崎の水道について、ダムから浄水処理を経て皆様の家庭に届くまでの流れ等について、お話しします。		上下水道局 施設維持課
産 業 農 林 水	38	柏崎市の農業ってどんなことをしているの？ ～お米や野菜のおはなし～	柏崎市の農業についてお米や野菜を中心にお話しします。興味に応じて内容の変更も可能です。		農林水産課
産 業 農 林 水	39	柏崎の林業 ～森林の多面的機能について～ ※4月～6月はお受けできません。	柏崎市内の森林の活用状況や、森林の持つ防災や環境性能など「多面的機能」について紹介します。		農林水産課
産 業 農 林 水	40	柏崎の水産業 ※11月～12月上旬はお受けできません。	柏崎で獲れる季節ごとの魚、漁法、鮮度を保つための工夫などを動画を交えながら紹介します。		農林水産課
国 保 ・ 年 金	41	知りたい！ 後期高齢者医療制度	75歳からの後期高齢者医療制度をわかりやすくお話しします。	可	国保医療課
国 保 ・ 年 金	42	国民健康保険ってなに？	国民健康保険について、学んでみませんか。	可	国保医療課
国 保 ・ 年 金	43	老齢年金・障害年金・遺族年金について ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。	年金のお受取りに関することを説明します。年金を受給している方、これから請求する方にお勧めです。		柏崎年金事務所
国 保 ・ 年 金	44	知っておきたい年金のはなし 公的年金「はじめのはじめ」 ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。	公的年金の基本について説明します。将来（老後）のことを考えてみませんか。特に若い方にお勧めです。		柏崎年金事務所
健康	45 ★	大事です！ 血压管理 ～家庭血压測っていますか？～	自宅で血压は測っていますか？「健診会場で測ると高い」「病院で測ると高い」…それは立派な高血圧です！ 自宅での血压測定がとても大切になります。高血圧と正しい血压測定の方法等お伝えします！		健康推進課
健康	46	一生おいしく食べるためのアップデート術 年齢に合わせた食事のコツ	一生おいしく食べるために。メタボ予防からフレイル対策まで、ライフステージに合わせた食事のポイントと適量を、管理栄養士がわかりやすくお伝えします。		健康推進課
健康	47	そもそも血糖値ってなんですか？ ～今からできる糖尿病予防と対策～	糖尿病や糖尿病予備群の人が急増しています。糖尿病予防のポイントをお伝えします。		健康推進課
健康	48	自分だけは大丈夫！ そう思っていないか？ ちよっとした心がけでできる熱中症対策	熱中症の発生が多い場所や疑われる症状、水分補給のポイントなど、クイズやセルフチェックを交えながらお伝えします。		健康推進課
健康	49	がん講座 ～早くみつけて“なおす時代”～	日本人の2人に1人は一生のうちに一度はがんになると言われています。がん検診やがんを予防するための生活習慣についてお伝えします。		健康推進課
健康	50	知っておこう こころのメンテナンス	自分のストレスを振り返り、心の疲労度を確認しましょう。ストレス対処法についてお伝えします。		健康推進課

令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
健康	51	ゲートキーパー養成講座 ～あなたとあなたの大切な人の命を守るために～	～気づいて・寄り添って・つながって～ 周囲の大切な人の気になる変化に「気づき」悩み事に「耳を傾け」相談窓口「つながり」ゲートキーパーの役割についてお伝えします。		健康推進課
健康	52	シニア世代に多い口腔トラブル対策	いつまでもおいしく食事をするために、シニア世代に多い口腔トラブルに対する対処法や、知っているようで知らないお口の健康づくりのポイントをお伝えします。希望により実技や体験を取り入れます。		健康推進課
健康	53	口腔内環境と誤嚥性肺炎の関係 ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。 ※2か月前までにお申し込みください。	口腔ケアと誤嚥性肺炎予防について学べます。		国立病院機構 新潟病院 認定看護師
健康	54 ★	食べて・動いて・転ばない！ 健康長寿講座	健康長寿のための食事、運動、転倒骨折予防のポイントをお伝えします。		健康推進課
運動	55	～「このおなか」何とかしたい～ メタボらず体操	理学療法士が、生活習慣病予防のために、道具を使わないで簡単にできる運動の体験を行います。この他に、腰痛や膝痛の予防や軽減のための運動体験もありますので、ご相談ください。		健康推進課
運動	56	ニュースポーツを地域・職域などの仲間で体験してみませんか？ (例：ポッチャ、カローリング等)	スポーツ推進委員が、分かりやすくルール説明しますので、お子さんからシニアまで、幅広い世代でニュースポーツを楽しんでいただけます。PTAや子ども会、敬老会などにも伺いますので、ぜひお声がけください。		スポーツ振興課
福祉	57	民生委員児童委員ってどんな人？	地域の身近な相談役である「民生委員児童委員」の歴史や機能、活動内容をご紹介します。		福祉課
福祉	58	考えてみよう！障がいのある人のこと。自分たちができること。	障がいのある人のことを知り、どんな場面でなにができるのかみんなで考えてみましょう。		福祉課
福祉	59	あなたのまちの 地域福祉計画／地域福祉活動計画	柏崎市の地域福祉の理念や方向性をまとめた「地域福祉計画」と、地域住民や民間が主体となって進める福祉活動を整理した「地域福祉活動計画」を一体的に学び、福祉のまちづくりについて考えます。		福祉課／ 社会福祉協議会
福祉	60	成年後見制度って？	成年後見制度の概要について説明します。		社会福祉協議会
福祉	61	ボランティアを始めよう	ボランティアって何だろう？ どうやって始めるの？ そんなボランティアの基本についてお伝えします。		社会福祉協議会
福祉	62	ふくしの出前講座	学校や町内会、職場で「ふくし」を考える機会を提供します。（高齢者疑似体験、車いす体験、見えない世界の体験など）		社会福祉協議会
子育て	63	コミュニケーションと言葉の育ち	月齢に応じた遊びを通じてコミュニケーションが広がるようなかわりのポイントをお伝えします。		子育て支援課
子育て	64	メディアと子育て（乳幼児向け）	SNSっていつから子どもにあたえる？ メディアと上手な付き合い方のポイントについて、お伝えします。		子育て支援課
子育て	65	子育て中のストレスコントロールについて	ストレスを抱えたままの育児は、子どもの心にも影響を与えます。子育て中のストレスをコントロールするポイントを説明します。		子育て支援課
子育て	66	親子ふれあい講座	ふれあい遊びを通して親子で一緒に楽しめます。		保育課

令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
子育て	67	初めて絵本に触れる方へのアドバイス	子どもと一緒に絵本を楽しむためのきっかけ作りにもなる、読み聞かせを行う際のポイントをお伝えします。		図書館
子育て	68	子どもの将来の歯を守るために	お子さんの将来の歯を守るためのポイントや、忙しくてもできる仕上げみがきのコツをお伝えします。		健康推進課
子育て	69	「やる気スイッチは食事から！」 ～毎日の食事で伸ばす力～	勉強もスポーツも全力で楽しむために、集中力・やる気のある子どもになる食生活のポイントをお伝えします。		健康推進課
介護予防	70	元気なうちから介護予防	いつまでも元気に人生を送るためにどんなことを心掛けたらよいかお伝えします。介護にかかるお金や「フレイル」を予防・改善するための方法を学べます。		介護高齢課
介護予防	71	ここに効く！ コツコツ貯筋体操	体操効果の説明と体操の体験をします。		介護高齢課
介護予防	72	いま考える、地域の支え合い	介護保険制度の動向より、必要な地域の支え合いについて、説明します。		介護高齢課
介護予防	73	お口と飲み込みの機能低下の予防に取り組もう ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。 ※2か月前までにお申し込みください。	身近にできる嚥下訓練の紹介と実演をします。		国立病院機構 新潟病院 認定看護師
介護	74	介護保険サービスと高齢者福祉サービス	介護保険制度のサービスや、市のサービスってどんなものがあるの？		介護高齢課
介護	75	認知症を正しく知ろう	認知症の原因や症状、また認知症の方及びその家族への接し方についてお話しします。（※認知症サポーター養成講座を兼ねます。）		介護高齢課
介護	76	安全な食事介助方法 ※土曜・日曜・祝日はお受けできません。 ※2か月前までにお申し込みください。	ポジショニングや食事介助のコツ、観察ポイント、トラブル対応について学べます。		国立病院機構 新潟病院 認定看護師
文化	77	柏崎の文化財ってどんなもの？	自分の住む地域の文化財を再発見し、身近な地域を再認識してみませんか。	可	博物館
文化	78	遺跡が語る柏崎の歴史	発掘調査された遺跡の成果などを通じて、地域の歴史をお伝えします。※リアル会場での開催では、出土遺物に直接さわれます。	可	博物館
文化	79	絵本の読み聞かせや紙芝居、ブックトーク	絵本の読み聞かせや紙芝居の上演、テーマを決めて様々なジャンルの本を紹介するブックトーク。子どもだけでなく大人の方にも対応可能です(1時間程度)。		図書館
行政	80	柏崎市の台所事情	柏崎市の財政状況と当該年度予算について、説明します。		財政管理課
行政	81	みんなで考えよう！ 公共施設のこれから	公共施設の現状と課題、今後の在り方について、説明します。	可	財政管理課
行政	82	笑顔とenergyあふれる未来都市・かしわざきを目指して－第六次総合計画－ <small>エナジー</small>	市の最上位計画である総合計画について、目指す将来都市像やその実現に向けた施策・取組について説明します。		企画政策課
行政	83	より良い会議を作ろう	日ごろ行われている「会議」について、参加者が活発に発言したり、スムーズに進行できたりする会議の方法を一緒に考えましょう。		人事課

令和8（2026）年度 柏崎市ふれあい講座メニュー【★は新設講座】

分類	No.	タイトル	講座内容	オンライン 対応	担当課等
行政	84	男女共同参画社会をめざして	男女共同参画とは何でしょう？ 職場、地域、家庭で男女共同参画が進むとどうなるでしょう？ “男だから” “女だから”という考えでなく、お互いに尊重しあい、個性と能力を発揮できる社会をめざして一緒に考えましょう。		人権擁護・ 男女共生推進課
行政	85	ようこそ！未来の保育士さん♪ ～保育士の仕事の魅力について～	保育園等でこどもの成長を見守り、援助する「保育士」の仕事の魅力についてご紹介いたします。小学生、中・高生を対象とした職業講話も可能です。		保育課
行政	86	くらしの中の選挙	投票も大切ですが、選挙運動などで違反にならないよう注意することも大切です。選挙をよく知り、よりよい暮らしや社会づくりに参加しましょう。	可	選挙管理委員会 事務局

【宛先】 柏崎市教育委員会文化・生涯学習課 行

ファクス:0257-22-2637 メール: s-plaza@city.kashiwazaki.^{エルジー}lg.jp

ふ れ あ い 講 座 申 込 書

令和 (20) 年 月 日

柏崎市長 櫻井 雅浩 様

団体名 :

連絡先住所 : 〒 —

連絡先氏名 :

電話番号 : ()

下記のとおり、ふれあい講座を申し込みます。

希望日時	令和 (20) 年 月 日 () 午前・午後 時 分 ~ 時 分	
会 場		
希望講座	番「 」	
参加人数	人 (対象者 : 少年・青年・成人・女性・高齢者・限定なし)	
集会等の 名称及び 開催目的	名称	
	目的	
講座への 要望等	※講座への要望等がございましたら、ご記入ください。	