

## 「コツコツ貯筋体操センター」プレオープン（フォンジェ2階）

関介護高齢課 ☎43・9125 FAX21・4700

▶内容…誰もが気軽に体験でき、多くの方が体操に取り組むための「コツコツ貯筋体操センター」が、7月にオープン予定です。6月にプレオープンします。

▶コツコツ貯筋体操とは…足腰の筋力や体力の向上を目的とした柏崎市オリジナル体操（ストレッチ、セラバンドを使った体操）です。長く続けると筋力の維持向上や要介護認定申請率の抑制傾向があることが確認されています。市内で188団体が実施中（5月末現在）。

### ①コツコツ貯筋体操センター プレオープンイベント

#### シニアライフの体づくりを応援「からだ年齢測定会」

▶内容…歩行・脳・血管年齢、口腔測定。測定結果をもとに運動・栄養・口腔・もの忘れ予防の秘訣をお伝えします。コツコツ貯筋体操も適宜行います。

▶とき…6/20(木)の10:30~15:30

▶ところ…コツコツ貯筋体操センター（フォンジェ2階）

▶定員…なし ※ただし脳年齢など一部測定は人数制限あり。

### ②コツコツ貯筋体操センター プレオープン（6/21(金)~6/28(金)の開所）

▶とき…月~金曜日の10:00~13:00

▶内容…コツコツ貯筋体操（10:30~11:30）、エアロバイクの運動もできます。

※7/1(月)以降は、16:00まで開所し、コツコツ貯筋体操は午後も実施します。



## 口の中の粘膜の病気

①粘液嚢胞  
歯科治療をしていると口の中に生じるさまざまな病変・病気に遭遇します。粘膜の病気としては次のようなものがあります。

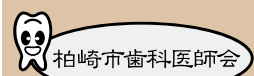
②血管腫  
透明感のある水ぶくれのような腫瘍で、下唇の内側によくできます。口の中の粘膜には唾液を作る唾液腺がたくさんありますが、唇をかむなどして傷つき粘膜の下に唾液が溜まったものです。  
※腫瘍とは、こぶのような腫れものことです。

③線維腫  
暗い赤色をした柔らかい腫瘍です。舌や口唇、頬粘膜（ほほの内側）によくできます。

④扁平苔癬  
正常な粘膜と同じ色合いの腫瘍で、硬さは周囲とほぼ同じです。

白いレース状の病変で、周囲

## 歯の用心



関健康推進課  
☎20・4213  
FAX22・1077

が、少し赤みがかかっていることもあります。奥歯に近い頬粘膜の両側に生じることが多いようです。

### ⑤口腔カンジダ症

舌や頬粘膜、口蓋（口の中の天井の部分）に広い範囲で生じる白いコケ状の病変です。カンジダという口の中にもともと存在する菌（カビの一種）が増えた状態です。拭くと除去できることが多いです。体の抵抗力や免疫力が落ちている方や、ステロイド系の薬を多く使用している方にみられます。

### ⑥白板症

白い板状の病変です。口腔カンジダ症と違って、拭いても除去できません。がんに移行してしまう場合があります。

### ⑦口腔がん

舌や歯肉などにできるがんで、最もしやすい所は舌の側面です。潰瘍やしこりを生じることが多いようです。

口の中の病気が自身の目で発見できることがほとんどです。口の中が変わったことがないか確認する習慣をつけておき、気になることがある場合は、早めにかかりつけの歯科医師を受診することをお勧めします。



## 講座・教室

新潟アルビレックスBB  
ふれあいバスケットボール  
教室

▼とき…6月26日(水)

●年中園児~小学3年生 11午後5時30分~6時30分

●小学4~6年生 11午後6時45分~7時45分

▼ところ…総合体育館

▼講師…新潟アルビレックスBB スクールコーチ

▼定員…各クラス10人(先着)

▼申し込み…6月25日(火)の午後6時まで、電話またはメール(氏名・学年・電話番号を記入)で(株)新潟プロバスケットボールへ。

※申し込みは月~金曜の午前9時~午後6時にお願います。

関(株)新潟プロバスケットボール

☎0258・86・5700

✉info@albirex.com

愛犬のしつけ方教室

▼とき…6月23日(日)～7月21日(日)の毎週日曜の午前9時30分～11時30分(計5回)

▼講師…中村奈都子(なつこ)さん(ドッグスクールMARO)

▼対象…全課程参加でき、狂犬病などのワクチンを接種済みで、発情期でない犬

▼定員…20組(先着)

▼参加費…1組5千円

▼申し込み…6月14日(金)までに電話で新潟県柏崎保健所衛生環境課へ。

☎22・4180  
FAX22・4190

ペットの飼い方教室

▼とき

●犬…6月23日(日)、8月18日(日)、10月20日(日)、12月21日(日)、令和2(2020)年2月23日(日)

●猫…7月27日(出)、10月6日(日)、11月23日(出)、令和2(2020)年1月12日(日)、3月7日(出)

▼時間

●土曜…午後1時30分～3時30分  
●日曜…午前9時30分～11時30分

※8月18日(日)は午前9時～11時。  
▼ところ…新潟県動物愛護センター(長岡市)

▼定員…40人(先着)  
▼申し込み…電話で新潟県動物愛護センターへ。

▼注意…犬・猫は参加できません。

☎0258・21・5501  
FAX0258・21・5502

職業訓練(求職者対象)

◆事務基本科 2期

▼内容…ワード・エクセルの使い方、ビジネスマナーの習得

▼とき…8月22日(木)～11月21日(木)の午前9時～午後3時40分(土・日曜、祝日を除く)

▼ところ…(株)カシックス

▼受講料…無料(教材費など24968円別途)

▼定員…12人(選考)

▼選考方法…筆記試験(一般教養)

▼申し込み…7月30日(火)までに直接、ハローワーク柏崎へ。

☎23・2140  
FAX22・9932

総合体育館の各種教室(7～9月)

▼①②の教室申し込み…6月12日(水)の午前9時以降、受講料を添えて直接、総合体育館・アクアパークへ(先着)。  
※電話・ファクスでの申し込みはできません。  
※代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受け付けます。  
※受講料の他に、毎回施設利用料(期間券あり)が必要です。

①フィットネス教室昼の部・太極拳・ダンス・定期教室(全10回)

※対象の記載がないものは15歳以上(中学生を除く)。

教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)
ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	7/1～9/30	月	9:50～10:50	3,000
かんたんステップ(初級)	7/1～9/30	月	11:00～12:00	3,000
エンジョイエアロ(初級)	7/2～9/24	火	9:50～10:50	3,000
骨盤呼吸体操	7/2～9/24	火	10:30～11:30	2,400(全8回)
全身スッキリ☆動ける身体づくり	7/2～9/24	火	11:00～12:00	3,000
ゆっくりエアロ	7/2～9/24	火	13:30～14:30	3,000
ヨガ(午前)	7/3～9/25	水	9:50～10:50	3,000
ZUMBA®(ズンバ)	7/3～9/25	水	11:00～12:00	3,000
体幹(コア)運動	7/3～9/18	水	13:30～14:30	3,000
スローステップ運動(初級)	7/11～9/19	木	9:50～10:50	3,000
体幹(コア)運動	7/4～9/19	木	11:00～12:00	3,000
朝ヨガ	7/12～9/20	金	9:10～10:10	3,000
そふとエアロ(45歳以上)	7/12～9/20	金	10:20～11:20	3,000
姿勢改善ピラティス	7/5～9/20	金	10:00～11:00	3,000
バレトン	7/5～9/27	金	13:30～14:30	3,000
太極拳(午後)	7/11～9/19	木	13:30～15:00	3,000
太極拳(夜)	7/4～9/19	木	19:30～21:00	3,000
ジュニアダンス(小学生)	7/5～9/27	金	18:30～19:30	3,000
ジュニアストリートダンス(小学4年～中学生)	7/5～9/27	金	19:45～20:45	3,000
バドミントン昼初級(初心者・中級者不可)	7/3～9/18	水	13:30～15:30	3,200(全8回)
バドミントン昼中級(経験者)	7/4～9/26	木	10:00～12:00	4,000
バドミントン夜(初心者・初級・中級)	7/3～9/25	水	19:30～21:30	4,000
卓球	7/3～9/18	水	10:00～12:00	4,050(全9回)
ラージボール卓球	6/24～9/9	月	10:00～12:00	4,500
ラージボール卓球	7/19～9/27	金	10:00～12:00	3,600(全8回)
バレーボール	7/2～9/24	火	10:00～12:00	3,000
シニアスポーツ(中・高齢者)	7/5～9/27	金	10:00～11:30	2,400(全8回)

②フィットネス教室夜の部(全10回)

▶対象…15歳以上(中学生を除く) ▶内容…詳しくは、ホームページをご覧ください。

③ワンデイレッスン(フリーに参加できる1回コース)※当日申し込み。

▶対象…中学生以上 ▶内容…詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎21・3751  
FAX21・3753



制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

ワークプラザ柏崎  
7～9月講座

▼内容

- ①運動⇨ピラティス、太極拳、ヨーガ、初歩のヨーガ、3B体操、骨盤呼吸体操、ベリダダンスエクササイズ、バレエ
- ※バレエは3～8歳向け、8歳～大人向けの2コースがあります。
- ②学び⇨着物着付け、大人のための「絵本」講座基礎1、茶道、初めてのピアノ教室、書道
- ③小学生向け講座⇨キッズヒップホップダンス、チャダンス、ジュニアダンス、トランポリン
- ※キッズヒップホップダンスは、入門(4歳～)、初級(8歳～)、中級(12歳～)の3クラス。
- ※トランポリンは中学3年生まで対象。
- ④クラフト⇨ポーセラーツ(白磁やガラスへの絵付け)
- ⑤申し込み不要で当日参加できる講座(1回500円)⇨やさしいフィットネス、ZUMBA
- ⑥、ゆつくり踏み台体操、のびのび体操

- ▼とこころ…ワークプラザ柏崎
- ▼申し込み…6月13日(木)の午前9時以降、直接または電話でワークプラザ柏崎へ(先着)。
- ▼注意…申し込みが少ない場合は、中止になることがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。ワークプラザ柏崎にお問い合わせください。

は、中止になることがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。ワークプラザ柏崎にお問い合わせください。



ワークプラザ柏崎  
☎ FAX 24・8578

柏崎公民館講座  
夏のエイジレスコース  
受講生募集

▼内容

- ①クラフト⇨ポーセラーツでグラス、レジンでオリジナルアクセサリー
- ②学び⇨初めてのドローン体験学習会
- ③ダンス⇨ベリーエクササイズ
- ④フィットネス⇨ルシーダットン
- ⑤料理講座⇨夏野菜日本編・イタリア編、オープンいらす夏スイーツ①・②

- ▼とこころ…市民プラザ
- ▼申し込み…6月23日(日)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で、文化・生

文化・生涯学習課

生涯学習課(〒945-0051 柏崎市東本町1-3-24市民プラザ内)へ。二次元コードからも申し込みできます。  
※詳細は市ホームページまたは、市民プラザ他、市内施設にある講座紹介チラシをご覧ください。  
▼無料託児サービス…利用を希望する方は、申込時に子どもの氏名・年齢をお伝えください。



文化・生涯学習課  
☎ 20・7500  
FAX 22・2637

s-plaza@city.kashiwaza  
ki.g.jp

音訳ボランティア養成講座

▼内容…音訳の基本を学ぶ講座(発声、発音、音声表現技術など)

▼音訳とは…声のボランティアです。本や広報などの情報をパソコンを使って録音し、視覚に障がいのある方にお届けします。

▼とき…6月22日(土)、7月6日(土)、13日(土)、20日(土)の午前10時

～11時30分(全4回)  
▼とこころ…総合福祉センター  
▼講師…柏崎音訳の会  
▼参加料…500円  
▼定員…15人(先着)  
▼申し込み…6月17日(月)までに直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、社会福祉協議会ボランティアセンター(〒945-0045豊町3-59)へ。

社会福祉協議会ボランティアセンター  
☎ 22・1411  
FAX 22・1441  
ks-14@syakyou.jp

要約筆記体験講座

▼内容…要約筆記とは、耳の不自由な方へのサポート手段の一つです。音声を「手書き」や「パソコン」で文字にして同時に通訳します。その活動を紹介し、簡単に体験していただきます。

▼とき…6月24日(月)、7月1日(月)、7月8日(月)の午後7時～8時30分(全3回)  
▼とこころ…市民プラザ(予定)  
▼対象…「手書き」または「パソコン」のタイピングを通じたボランティア活動に興味のある方

社会福祉協議会

▼定員…10人(先着)  
▼申し込み…6月20日(木)までに、電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で福祉課へ。

福祉課  
☎ 21・2299  
FAX 21・1315

点訳奉仕員養成講座

▼内容…目の不自由な方のために広報誌をパソコンで点字版にする技能を修得できます。パソコン初心者の方も受講できます。

▼とき…7月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)の午後1時～5時(全4回)

▼とこころ…総合福祉センター  
▼講師…柏崎点訳奉仕会会員  
▼定員…10人(先着)  
▼受講料…1510円(資料代)  
※初回にお支払ください。  
▼申し込み…6月20日(木)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、福祉課へ。

福祉課  
☎ 21・2299  
FAX 21・1315  
fukushi@city.kashiwaza  
ki.g.jp

## アクアパーク・スポーツハウス教室 (7～9月)

▼①～③の教室申し込み：6月17日(月)の午前9時以降、受講料を添えて直接、アクアパーク・総合体育館へ(先着)。  
※電話・ファクスでの申し込みはできません。

※受講料の他に、毎回施設利用料(期間券あり)が必要です。

▼体験教室：①一般水泳(中学生以上のコース)、②体操教室は、各教室1人1回体験できます。希望する方は、2日前までにアクアパークへ(予約制、先着順)。

### ①水泳教室 (全10回) ※会場は申し込み時に確認してください。

	曜日・教室名・(対象)	期間	時間	受講料(円)
水中歩行	月曜コース(成人)	7/1~9/30	13:00~14:00	3,500
	水曜コース(成人)	7/3~9/25	13:00~14:00	3,500
	金曜コース(成人)	7/5~9/27	13:00~14:00	3,500
アクアビクス	水曜コース①(成人)	7/3~9/25	10:00~11:00	3,500
	水曜コース②(成人)	7/3~9/25	11:00~12:00	3,500
	木曜コース(中学生以上)	7/4~9/26	19:00~20:00	3,500
	金曜コース①(成人)	7/5~9/27	10:00~11:00	3,500
	金曜コース②(成人)	7/5~9/27	11:00~12:00	3,500
	一般水泳	月曜午前コース(成人)	7/1~9/30	10:30~12:00
月曜ナイトコース(中学生以上)		7/1~9/30	19:00~20:00	3,500
水曜初級コース(中学生以上)		7/3~9/25	19:00~20:00	3,500
金曜デイコース(成人)		7/5~9/27	10:30~12:00	4,000
金曜ナイトコース①(中学生以上)		7/12~9/27	18:00~19:00	3,500
金曜ナイトコース②(中学生以上)		7/12~9/27	19:00~20:00	3,500
木曜エンジョイナイトコース(中学生以上)		7/4~9/26	18:00~19:00	3,500
木曜ニコニコ水泳コース(50歳以上)		7/4~9/26	10:30~12:00	4,000
土曜親子水泳教室(年中・年長児の親子)		7/6~9/28	11:00~12:00	4,000

### ②体操教室 (全10回) 会場：スポーツハウス

	曜日・教室名・(対象)	期間	時間	受講料(円)
	月曜リズム体操教室(ソフトエアロ)	7/1~9/30	10:00~11:30	3,500
	火曜いきいき健康体操教室(成人)	7/2~9/24	10:00~11:30	3,500
	金曜女性健康体操教室(成人女性)	7/5~9/27	10:00~11:30	3,500

※金曜女性健康体操教室はアクアパークでのみ受け付け。

### ③ジュニア水泳教室 (全10回)

▶対象…小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も参加可。  
▶内容・申し込み…詳細は、ホームページをご覧ください。



### ④フリーに参加できる1回コース 会場：アクアパーク ※祝日、7/24(水)~26(金)、8/14(水)~16(金)は休み。

教室名・(曜日)	期間	時間	受講料(円)
水中お散歩午前コース(木)	7/4~18、8/29~9/26	10:30~11:30	1回350
水中お散歩午後コース(月・水・金)	7/1~22、8/26~9/30	14:30~15:30	1回350
水中お散歩ナイトコース(水・金)	7/3~9/27	19:00~20:00	1回350

アクアパーク  
TEL 22・5555  
FAX 22・0766

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の医療講習会・相談会

▼内容：ストーマケア専門の看護師による医療講習会・相談会を開催します。  
▼とき：7月14日(日)の午前10時～午後3時  
▼ところ：アオーレ長岡

▼内容  
●午前10時～正午Ⅱストーマ管理の基本講習会  
●午後1時～3時Ⅱ相談会

▼申し込み：7月2日(火)までに、電話で(公社)日本オストミー協会(田中☎090-1041-8515)へ。

☎(公社)日本オストミー協会 新潟県支部 雪椿友の会 ☎025・229・7775 (毎週水曜の午前10時～午後2時)

☎21・2299 ☎21・1315 FAX 21・1315

▼期間  
①第1期Ⅱ7月28日(日)～8月2日(金)  
②第2期Ⅱ8月4日(日)～9日(金)

### 短期めだか水泳教室



※詳しくはアクアパークホームページをご覧ください。

アクアパーク

TEL 22・5555 FAX 22・0766

③第3期Ⅱ8月18日(日)～23日(金)  
▼時間  
●1組Ⅱ午前8時15分～9時10分  
●2組Ⅱ午前9時15分～10時10分  
▼会場：スポーツハウス

▼対象：正しいクローリングで25メートルを泳げない小学生

▼定員(先着)  
●第1期Ⅱ各組50人  
●第2・3期Ⅱ各期各組40人

▼受講料：4千円  
▼プール利用料：一回につき150円

▼申し込み：6月27日(木)の午前9時以降、各期初日の7日前までに、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ。

※申込書は6月19日(水)～アクアパークで配布します。

※①と②の両方に申し込むことはできません。ただし、①または②に申し込んだ方も③の申し込みは可能です。

多文化理解講座  
「サイパン」

▼内容：サイパン出身の講師が現地の文化などを英語で紹介いたします。

▼とき：7月20日(出)の午前10時～11時30分

▼ところ：市民プラザ

▼対象：高校生以上

▼定員：20人(先着)

▼申し込み：7月18日(休)までに、直接または、はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・ファクスで申し込みをする方はファクス番号)で、

(公財) 柏崎地域国際化協会  
(〒945-0051 東本町1-3-24)へ。

☎ FAX 32・1477  
☎ kaia2006@kisinet.or.jp

県民介護知識・技術習得  
講座基礎コース

▼内容：介護保険制度の仕組みや体位変換など介護に関する講義10時間と実技20時間を6日間で行います。

▼とき：7月9日(火)・16日(火)・18日(休)・23日(火)・24日(休)の午前

10時～午後4時

▼ところ：ハイブ長岡

▼定員：30人(先着)

☎ 025・281・5525  
☎ 025・282・0548



教科書展示会

▼内容：小・中学校、高等学校で、令和元(2019)年度に使用する教科書を展示します。

▼とき・ところ：6月14日(金)～7月12日(金)

●午前9時30分～午後5時(土・日曜は休館) 教科書センター(市役所教育分館3階)、農村環境改善センター(刈羽村)

●午前9時30分～午後8時(土・日曜は午後5時まで) ソフィアセンター

※6月16日(日)は休館。

☎ 23・1168  
☎ 23・4610

コーラス枇杷の実  
虹色コンサート

▼内容：女性コーラスグループのコンサートです。小竹正さん、井戸川奈央さんの独唱や、ゲスト演奏もあります。

▼とき：6月23日(日)の午後2時～4時(開場午後1時30分)

▼ところ：文化会館アルフォーレ

▼演奏曲：風の子守歌、コーラスはハッピータイム!、あしたもいいことあるように、歌姫伝説、ひまわりの約束、秋桜など

▼ゲスト演奏：フルートユニット「アンサンブル ゼフィール」



コーラス枇杷の実(横田)

☎ 090・3750・4335  
☎ 23・5851

絵本・こどもフェスタ  
ミュージカル  
「すてきな三にんぐみ」

▼とき：6月23日(日)の午後3時～4時30分

▼ところ：ソフィアセンター

▼対象：3歳以上

▼定員：250人(先着)

▼参加料：500円

▼申し込み：6月20日(休)までに、電話でソフィアセンターへ。

※託児が必要な方は、申込時に氏名・年齢をご連絡ください(一人当たり300円)。

☎ 22・2928  
☎ 21・2936

石地海水浴場海開き

▼とき・内容：6月30日(日)の午前10時～安全祈願祭、午前10時40分～あさりのつかみ捕り

▼ところ：石地海水浴場「ムツミ茶屋」下の海浜

☎ 47・2081  
☎ 47・2928

☎ 47・4001  
☎ 47・2919

人権講演会  
新ちゃんのお笑い人権高座

▼内容：落語家の露の新治さんが人権のことを分かりやすく笑い満載でお届けします。

▼とき：7月6日(出)の午後2時～午後3時30分(午後1時30分～受け付け)

▼ところ：エネルギーホール

▼申し込み：6月28日(金)までに、直接または電話・ファクス・Eメール(氏名・電話番号を記入)で、市役所4階人権啓発・男女共同参画室へ。

※席に余裕があれば当日受け付けもできます。



人権啓発・男女共同参画室

☎ 20・7605  
☎ 32・3303

多文化理解講座  
「サイパン」

▼内容：サイパン出身の講師が現地の文化などを英語で紹介いたします。

▼とき：7月20日(出)の午前10時～11時30分

▼ところ：市民プラザ

▼対象：高校生以上

▼定員：20人(先着)

▼申し込み：7月18日(休)までに、直接または、はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・ファクスで申し込みをする方はファクス番号)で、

(公財) 柏崎地域国際化協会  
(〒945-0051 東本町1-3-24)へ。

☎ FAX 32・1477  
☎ kaia2006@kisinet.or.jp

県民介護知識・技術習得  
講座基礎コース

▼内容：介護保険制度の仕組みや体位変換など介護に関する講義10時間と実技20時間を6日間で行います。

▼とき：7月9日(火)・16日(火)・18日(休)・23日(火)・24日(休)の午前

10時～午後4時

▼ところ：ハイブ長岡

▼定員：30人(先着)

☎ 025・281・5525  
☎ 025・282・0548



教科書展示会

▼内容：小・中学校、高等学校で、令和元(2019)年度に使用する教科書を展示します。

▼とき・ところ：6月14日(金)～7月12日(金)

●午前9時30分～午後5時(土・日曜は休館) 教科書センター(市役所教育分館3階)、農村環境改善センター(刈羽村)

●午前9時30分～午後8時(土・日曜は午後5時まで) ソフィアセンター

※6月16日(日)は休館。

☎ 23・1168  
☎ 23・4610

コーラス枇杷の実  
虹色コンサート

▼内容：女性コーラスグループのコンサートです。小竹正さん、井戸川奈央さんの独唱や、ゲスト演奏もあります。

▼とき：6月23日(日)の午後2時～4時(開場午後1時30分)

▼ところ：文化会館アルフォーレ

▼演奏曲：風の子守歌、コーラスはハッピータイム!、あしたもいいことあるように、歌姫伝説、ひまわりの約束、秋桜など

▼ゲスト演奏：フルートユニット「アンサンブル ゼフィール」



コーラス枇杷の実(横田)

☎ 090・3750・4335  
☎ 23・5851

絵本・こどもフェスタ  
ミュージカル  
「すてきな三にんぐみ」

▼とき：6月23日(日)の午後3時～4時30分

▼ところ：ソフィアセンター

▼対象：3歳以上

▼定員：250人(先着)

▼参加料：500円

▼申し込み：6月20日(休)までに、電話でソフィアセンターへ。

※託児が必要な方は、申込時に氏名・年齢をご連絡ください(一人当たり300円)。

☎ 22・2928  
☎ 21・2936

石地海水浴場海開き

▼とき・内容：6月30日(日)の午前10時～安全祈願祭、午前10時40分～あさりのつかみ捕り

▼ところ：石地海水浴場「ムツミ茶屋」下の海浜

☎ 47・2081  
☎ 47・2928

☎ 47・4001  
☎ 47・2919

人権講演会  
新ちゃんのお笑い人権高座

▼内容：落語家の露の新治さんが人権のことを分かりやすく笑い満載でお届けします。

▼とき：7月6日(出)の午後2時～午後3時30分(午後1時30分～受け付け)

▼ところ：エネルギーホール

▼申し込み：6月28日(金)までに、直接または電話・ファクス・Eメール(氏名・電話番号を記入)で、市役所4階人権啓発・男女共同参画室へ。

※席に余裕があれば当日受け付けもできます。



人権啓発・男女共同参画室

☎ 20・7605  
☎ 32・3303

### かしわざき振興財団旗争奪 柏崎ナイター野球大会

▼とき：7月1日(月)～8月下旬  
(土・日曜、祝日を除く)の午後8時～

▼ところ：荒浜運動場

▼定員：32チーム(先着)

▼参加料：1チーム5千円

※その他に1チーム1試合4千円の試合料金が要ります。

▼申し込み：6月16日(日)までに、参加料を添えて直接、総合体育館へ。

図 総合体育館

☎ 21・3751

FAX 21・3753

### 合同海開き・安全祈願祭

▼内容：市内15カ所の海水浴場が、合同海開きを兼ねて安全祈願祭を行います。安全祈願祭後にお汁のふるまいと初泳ぎイベントがあります。

▼とき：7月7日(日)の午前10時～

▼ところ：鯨波海水浴場

図 (一社) 柏崎観光協会

☎ 22・3163

FAX 23・3355

### アクアパーク感謝デー

▼内容：アクアパーク利用料特別料金、リオオリンピック金メダルの水球セルビア代表との交流会、縁日コーナー

▼とき：7月7日(日)の午前10時～午後6時

▼ところ：アクアパーク

※詳細はアクアパークホームページをご覧ください。

※交流会の申込書はアクアパークにある他、アクアパークホームページからダウンロードできます。



図 アクアパーク

☎ 22・5555

FAX 22・0766

### ちびっこ隊くるくるクラブ

—水あそび

▼内容：水の中にする生き物を探しましょう。

▼とき：7月6日(土)の午前10時～午後1時

▼ところ：こども自然王国

▼対象：幼児～小学2年生とその家族

▼定員：親子10組(先着)

▼参加料：中学生以上1500円、3歳以上千円(昼食・こども自然王国温泉入浴付き)

※当日お支払いください。

▼持ち物：ぬれても良い服装(半袖、半ズボン)、かかとのあるサンダル、帽子、タオル、替える服・靴、入浴剤、飲み物

▼申し込み：6月29日(土)までに、電話でこども自然王国へ。

図 こども自然王国

☎ 41・3355

FAX 41・3515

### 水難救助訓練

▼内容：本格的な海のシーズンを迎えるに当たり、水難事故防止の啓発・関係機関との連携強化を目的に、新潟県消防防災航空隊と合同訓練を行います。

▼とき：7月12日(金)の午前10時30分～11時30分

▼ところ：中浜埠頭



### 図 消防署

☎ 24・1500

FAX 24・1119

### ガールズキャンプ

▼内容：1泊2日のキャンプ、川遊びやテント泊、野外炊事などの自然体験

▼とき：8月5日(月)～6日(火)

▼ところ：こども自然王国

▼対象：小学3年生～中学3年生

▼定員：30人(先着)

▼参加料：1万円

▼持ち物：申し込み後送付する案内をご確認ください。

▼申し込み：7月21日(日)までに、電話でこども自然王国へ。



図 こども自然王国

☎ 41・3355

FAX 41・3515

### チャレンジ杯野球大会

▼とき：7月28日(日)の午前7時～(午前6時30分受け付け)

▼ところ：荒浜運動場

▼定員：8チーム(先着)

※チーム単位で参加(9人以上)。

▼対象：中学生以上(男女は問いません)

▼参加料：一人500円(球場使用料、保険料込み)

※当日にチーム毎にまとめてお支払いください。

▼申し込み：7月15日(月)祝までに、チャレンジ夢クラブ事務局

(〒949-4205 西山町浜忠150-2 西山総合体育館内)へ。

※詳しくは、NPO法人チャレンジ夢クラブホームページ

(<http://www.challenge36.com>) または、市ホームページ

をご覧ください。



図 NPO法人チャレンジ夢クラブ

☎ FAX 47・22000

✉ [challenge36@fute.ocn.ne.jp](mailto:challenge36@fute.ocn.ne.jp)

ne.jp

制度・くらし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント