

4～9月の

メタボらず体操体験会

▼内容…生活習慣病予防と改善のための筋力トレーニングやラジオ体操と体組成測定

▼とき…4～8月の第4火曜日、9月29日(火)の午前9時30分～10時30分

▼ところ…元気館

▼持ち物…タオル、飲み物、運動ができる服装

※参加者の効果判定をするため、4月と9月は参加者全員、それ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。測定は、体験会の前後に行います。

市HP
メタボらず体操
体験会

関健康推進課

☎20・4213

FAX 22・1077

ストレスとこころの相談会

▼内容…春は環境が変わること、心も体も疲れやすい季節です。仕事や学校へ行くのが辛い、イライラする、気持ちが落ち込むなど市の精神保健相談員や保健師に無料で相談できます。

▼とき…5月9日(土)の午前9時～午後4時(1人50分程度)

▼ところ…元気館

▼申し込み…5月8日(金)までに電話で健康推進課へ。



関健康推進課

☎20・4214

FAX 22・1077



講座・教室

米山コミセン茶屋・寺子屋

▼内容…毎月第3火曜日に特産品や地域の食材を使った料理の試食と、歴史・健康・スポーツなどの講座を行います。

※6、8、10、令和3(2021)年1月を除く。

◆4月のコミセン茶屋・寺子屋

▼とき…4月21日(火)

●茶屋

▼内容…笠島産「えご」の試食

▼時間…午前10時～午後0時30分

▼参加料…100円(協力金)

●寺子屋

▼内容…健康教室「ミュージック

ク・ケア」

▼時間…午前11時～正午

▼申し込み…4月20日(月)までに電話で米山コミセンへ。



関米山コミセン

☎FAX 26・2565

消費者協会通常総会記念講演会
「ゲノム編集食品の規制制度について」

▼内容…「ゲノム編集食品」とは何か、安全性や遺伝子組み換え食品との違いも交えて学ぶ講演会

▼講師…北陸農政局(農林水産省)担当者

▼とき…5月9日(土)の午後1時30分～3時

▼ところ…市民プラザ

▼定員…45人(先着)

▼申し込み…5月7日(木)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3階市民活動支援課(〒945-8511 中央町5-50)へ。

関消費者協会事務局(市民活動支援課)

☎21・2272

FAX 24・7714

✉shien@city.kashiwazaki.
lg.jp

かしわざき男女共同参画推進
市民会議 公開講演会
「お互いさまで豊かなまち」

▼内容…誰もが心地よく住みやすいまちにするために私たちができることは? 住民主導のまちづくりを考えます。

▼講師…西川紀子さん(社会福祉法人ロングラン代表)

▼とき…5月9日(土)の午後2時30分～4時(午後2時10分～受け付け)

▼ところ…文化会館アルフォーレ

▼定員…50人(先着)

▼申し込み…5月7日(木)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・ファクス番号(ファクスで申し込みをする方のみ))で、市役所4階人権啓発・男女共同参画室(〒945-8511 中央町5-50)へ。

関かしわざき男女共同参画推進

市民会議(人権啓発・男女共同参画室内)

☎20・7605

FAX 32・3303

✉danjo@city.kashiwazaki.
lg.jp

小学生サッカースクール

▼講師…柏崎サッカー協会員

▼とき(全10回)…5月17日(日)～7月19日(日)の日曜の午前8時30分～10時

▼ところ…海岸公園運動広場(少年広場)

▼参加料…3千円(保険料込み)

▼申し込み…4月30日(木)までに申込書に参加料を添えて直接、市役所教育分館2階スポーツ振興課・総合体育館・アクアパークへ。

※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

市HP
小学生サッカースクール

関スポーツ振興課

☎20・7010

FAX 23・0881

令和2(2020)年5月7月 市民プラザの講座

▼申し込み：4月19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・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入)で、文化・生涯学習課(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ内)へ。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、受講可否を郵送またはEメールでお知らせします

●定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で申し込みを受け付けます。申し込みが少ない場合は中止することがあります

●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

●受講料は材料費、テキスト代込み

▼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。

図文化・生涯学習課

☎ 20・7500 FAX 22・2637

✉ s-plaza@city.kashiwazaki.jp



①エイジレスコース

講座名(内容)	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
柏崎で釣りを楽しむための講座 (釣りの基本を学び、2回の実践を行う。釣り道具は持参。初回に釣り具店の見学もあり)	3	5/10(日)の13:00～16:30 5/31(日)、7/5(日)の 4:30～8:30	10	1,500
美ューティ Body Wave® プラス ZUMBA® ※女性限定。 (美しくびれを目指すエクササイズ)	6	5/11(月)・25(月)・6/8(月)・22(月)、 7/6(月)・20(月)の19:30～21:00	20	3,000
つまみ細工でフラワーアレンジメント ※中学生以上対象。 (つまみ細工で作ったお花で、寄せ植え風の作品を作る)	3	5/12(火)・19(火)・26(火)の 19:00～21:00	15	3,300
はじめてのフラダンス ※女性限定。 (ハワイアンソングにあわせて楽しく踊る)	3	5/22(金)・29(金)・6/5(金)の 19:30～21:00	15	1,500
紅茶香るシフォンケーキとフルーツのパンナコッタ (2種類のスイーツを作る)	1	5/23(土)の10:00～12:00	24	1,000
定番洋食とろっとオムライスに挑戦 (オムライスと他数品を作る)	1	5/29(金)の18:30～21:00	24	1,000
ちょっとひと手間包み焼きハンバーグ (包み焼きハンバーグと他数品を作る)	1	6/29(月)の18:30～21:00	24	1,000
はじめてのタヒチアンダンス ※女性限定。 (リズムに合わせ、簡単なステップから始める)	2	7/3(金)・10(金)の19:30～21:00	15	1,000

②シニアコース 対象：おおむね60歳以上

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
写経 (観音経を写経) 講師：竹岡智大さん(妙廣寺住職)	3	5/13(水)・27(水)、6/10(水)の 9:30～11:30	20	1,800
シニアのダンスエクササイズ (歌謡曲に合わせたエクササイズと、簡単な筋トレやレクリエーション) 講師：桑田尚子さん(エアロビクスインストラクター)	5	5/14(木)・28(木)、6/11(木)・25(木)、 7/9(木)の10:00～11:30	20	1,500
家庭料理 (普段の食卓に生かせる家庭料理を学ぶ) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	3	5/21(木)、6/4(木)・18(木)の 9:30～12:00	24	2,400
柏崎の石仏 一石が語る先人の祈り (柏崎にある路傍の石仏についての講義と現地学習) 講師：渡邊三四一さん(博物館学芸員)	2	●講義=5/22(金)の10:00～11:30 ●現地学習=①5/29(金)②6/12(金)の 9:30～15:30 ※①②のどちらかを選択。	40 現地学習は各日20人	600 現地学習の昼食代は別途
男のカレー ※男性限定。(市販のルーでもできる本格カレーを作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	5/26(火)の9:30～12:00	24	800
歌声講座 (歌謡曲や唱歌を歌う。曲の豆知識やうまく歌うコツも学ぶ) 講師：板谷圭美さん	4	①6/1(月)・8(月)・22(月)・29(月) ②6/2(火)・9(火)・23(火)・30(火) の10:00～11:30 ※①②のどちらかを選択。	各30	1,200
夏野菜料理 (夏野菜を使用した家庭料理を学ぶ) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	3	6/30(火)、7/7(火)・14(火)の 9:30～12:00	24	2,400
夏のバグリース作り (プリザーブドフラワーを使った涼しげなバグリースを作る) 講師：高橋英子さん	1	①7/6(月)②7/8(水)の9:30～11:30 ※①②のどちらかを選択。	各8	2,300
男の中華 ※男性限定。(冷やし中華やシューマイを作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	7/10(金)の9:30～12:00	24	800

産業文化会館 春のカルチャー教室 岡産業文化会館 ☎24・7633 FAX22・7721

▶申し込み…4/20(月)までに電話で、産業文化会館へ(先着)。

▶注意…●申し込みが少ない場合は中止することがあります ●教室の開催日・回数が変更になる場合があります

講座名(内容) 講師	回数(回)	日	曜	時間	定員(人)	受講料
初めての寄せ植え教室 (季節のお花を寄せ植え) 佐藤祥恵さん ※1回のみ参加可(1回3,000円)。	3	4/28、5/26、6/23	火	10:00 ～12:00	15	7,500円 (材料費別途1回 3,000～4,000円)
かぎ針編み初心者教室 (かぎ針編みから始めてみよう) 今井真紀さん	6	5/12・26、6/9・23、 7/7・21	火	19:00 ～20:30	10	6,000円 (材料費別途2,000円)
ビーズアクセサリ初心者教室 (シャンデリア・ビーズの作品づくり) 大橋みどりさん	5	5/13・27、6/17、 7/1・15	水	13:30 ～15:00	5	5,000円 (材料費別途1回500円)
昔ながらの着付 (自分で着物が着られるようになる) 大橋みどりさん	5	5/20、6/3・24、 7/8・22	水	13:30 ～15:30	7	7,500円 ※着物を持参ください。
やさしいタイ式ヨガ (体に無理のないストレッチ) 石橋浩子さん	9	5/13・20・27、6/3・ 17・24、7/1・15・22	水	13:15 ～14:15	15	4,500円
ルーシーダットン (タイ式ヨガ。秘伝ポーズも学ぶ) 石橋浩子さん	9	5/13・20・27、6/3・ 17・24、7/1・15・22	水	14:40 ～15:55	15	5,400円
お休み前の体ほぐし (リラックスできるポーズや呼吸で体をほぐし、温める) 石橋浩子さん	6	5/13・27、6/3・17、 7/1・15	水	19:45 ～20:45	15	3,600円
じっくりと体のバランスチェック (体のゆがみをチェックしながら、整える) 石橋浩子さん	3	5/20、6/24、7/22	水	19:00 ～20:30	15	2,700円
クラフトバンド教室 (紙バンドで簡単な力ゴやバッグを作る) 三々泰子さん	6	5/14・28、6/11・25、 7/9・30	木	10:00 ～12:00	10	7,500円 (材料費別途1回 500～2,000円)
初めてのアクアリウム体験講座 (熱帯魚、水草の育て方とボトルアクアリウム作り) 長谷川真さん	6	5/9・16、6/6・20、 7/4・18	土	13:30 ～15:30	10	3,000円 (材料費別途1回 3,000～4,000円)

(公財) 柏崎地域国際化協会の講座 岡(公財) 柏崎地域国際化協会 (〒945-0051 東本町1-3-24)

☎FAX32・1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

おもてなし外国語講座(★は全10回)

講座名	期間	曜	時間	対象・内容
★はじめての英会話・発音編	5/14～7/16	木	10:00～11:30	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。
★はじめての英会話・会話編	5/12～7/14	火	19:00～20:30	昼は発音中心、夜は会話中心のクラスです。
★英会話・昼	5/14～7/16	木	10:00～11:30	日常会話ができる方対象。 おもてなしフレーズを使って会話の練習をします。
★韓国語	5/14～7/16	木	19:00～20:30	基本文法、発音を理解されている方、ハングルを読める方対象。
中国語コミュニケーション	5/13、6/10、7/8	水	19:00～20:30	中国語会話経験者対象。多文化コミュニケーションを体験します。
英語コミュニケーション	5/14、6/11、7/9	木	19:00～20:30	英会話経験者対象。多文化コミュニケーションを体験します。

▶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 ▶定員…各講座15人(抽選)

▶受講料…●協会会員＝★講座10,000円、★以外の講座3,000円 ●会員以外＝お問い合わせください ※当日お支払いください。 ※別途教材費が2,000～3,000円程度かかる講座があります。※会員になると、会員料金で受講できます。入会ご希望の方は、講座初日に年会費1口1,000円以上(令和3(2021)年3月まで有効)をお支払いください。

▶申し込み…4/24(金)までに、直接または往復はがき・ファクス・Eメール(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。※直接申し込む場合は、官製はがきを持参。

外国人市民のための初級日本語教室「たのしい日本語」

▶とき…4/10(金)～7/3(金)の毎週金曜14:00～15:30または19:00～20:30 ▶ところ…市民プラザ

▶登録料…3,500円 ※途中登録の方は割引します。

▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に直接、(公財) 柏崎地域国際化協会へ。 ※都合により、休講になることがあります。

職業訓練（在職者対象）

◆各訓練共通

- ▼ところ：上越テクノスクール
- ▼受講料：4700円
- ▼申し込み：各申込期限までに電話で、上越テクノスクールへ。

①JIS溶接評価試験 受験準備コース

- ▼内容：JIS溶接評価試験の実技課題の練習
- ▼とき：4月30日(木)午前9時～午後4時
- ▼定員：5人(抽選)

②新入社員教育 手仕上げコース

- ▼内容：ヤスリ、ボール盤、タッパ加工など、組み立ての基礎
- ▼とき：5月7日(木)・8日(金)の午前9時～正午
- ▼定員：10人(抽選)

③新入社員教育 機械製図コース

- ▼内容：製図の基礎知識、手書きでの図面作成の基礎
- ▼とき：5月11日(月)・12日(火)の午前9時～正午
- ▼定員：15人(抽選)

▼申込期限：4月23日(木)の正午

岡上越テクノスクール
☎025・545・2190
FAX025・545・2193

甲種防火管理新規講習

- ▼内容：防火管理者の資格を取得するための講習
- ▼とき：5月14日(木)～15日(金)の午前9時～午後3時
- ▼ところ：消防本部
- ▼定員：70人(先着)

▼受講料：3500円(テキスト代)

- ※講習初日にお支払いください。
- ▼申し込み：4月13日(月)～24日(金)に、写真(上半身脱帽、無背景、縦4・5×横3・5センチ)1枚を持って直接、消防本部予防課へ。

- ※消防本部で受講票に記入してください。
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。

市HP
甲種防火管理
新規講習



岡消防本部予防課

☎24・1382
FAX22・1409

要約筆記者養成講座【前期】

- ▼内容(全11回)：聴覚障がいのある方への筆記通訳の養成講座
- ▼とき：5月16日(土)・30日(土)・6月13日(土)・20日(土)・7月4日(土)・18日(土)・8月1日(土)・22日(土)・9月5日(土)・12日(土)・10月17日(土)
- ▼時間：午前10時～午後3時または午後4時(5月16日(土)は午前9時30分)
- ▼ところ：上越市福祉交流プラザ(上越市寺町2-20-1)
- ▼定員：手書きコース30人、パソコンコース10人(各コースとも抽選)
- ▼対象：18歳以上
- ※パソコンコースは他の要件あり。
- ▼受講料：無料
- ※テキスト代3670円が別途必要。
- ▼申し込み：5月7日(木)までに往復はがき(希望コース・郵便番号・住所・氏名・フリガナ・連絡先・テキスト購入の有無を記入)で、新潟県聴覚障害者協会(〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽1-9-1)へ。

岡新潟県聴覚障害者協会

☎025・381・1956
FAX025・381・4699

生涯学習地域人材バンクを
ご活用ください

- ▼内容：さまざまな専門知識や技術を持つ講師を紹介しています。講師や登録分野などの詳細は市ホームページでご確認ください。
- ▼活用方法：講座などお申し込みたい講師を、文化・生涯学習課に電話でご連絡ください。講師との仲介を行います。
- ▼注意
- 会場は、相談者が手配してください
- 材料費や講師謝礼がかかる場合があります。金額については、講師に相談のうえ、支払いも講師に直接行ってください



岡文化・生涯学習課

☎20・7500
FAX22・2637

出前講座「ふれあい講座」を
ご活用ください

- ▼内容：国・県・市職員が会場へ出向き、専門知識を生かしたさまざまな講座を行います。詳

細は市ホームページ・市民プラザ・各コミセンにある講座紹介パンフレットをご覧ください。

- ▼とき：希望日の午前9時～午後6時(1講座1時間以上2時間以内)
- ▼ところ：市内の希望する場所
- ▼対象：市内に在住・在勤・在学している10人以上で構成された、市内にある団体・グループ(学習グループ・学校・町内会などが主催する催し)
- ▼申し込み：希望日の1カ月前までに、申込書を直接またはファクスで、文化・生涯学習課(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ内)へ。
- ▼注意：政治・宗教・営利を目的とした催しなどには職員を派遣できません。



岡文化・生涯学習課

☎20・7500
FAX22・2637



イベント