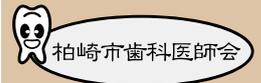


歯の用心



健康推進課
☎20・4213
FAX22・1077

フロスの方が、むしろ大切

口腔内をのぞくだけでは見つけることがとても難しいとされる虫歯の一つに、歯と歯が隣り合っている面（隣接面）にできる虫歯、隣接面う蝕と呼ばれるものがあります。

隣接面う蝕は、歯科医院の明るい照明の下で何とか見つけるか、歯のエックス線を撮るか、隣の歯が抜けたときや詰め物がとれた時に見つかるかです。通常は、かなり進行してから何かかんだ際に、虫歯の天井の部分が欠け、いきなり大きな穴ができてびっくりするといった場合が多いです。

この恐ろしい隠れ虫歯である隣接面う蝕を予防できるのは何か？ それは歯ブラシでも歯間ブラシでもなく、フロス（糸ようじ）です。「歯と歯の間をフロッシングすることは、世界中のどんな歯ブラシや歯みがき剤よりも疾患の予防につながる」という言葉

を、1800年初頭に活躍されたアメリカの歯科医師レヴィ・スピア・バームリーが残しています。アメリカ映画では時々フロスが登場する場面があります。

日本でもようやくフロスが普及してきましたが、まだまだ浸透していません。まだフロスをしたことがない方は、ぜひ今日からフロスを始めてください。「でも、フロスって難しそう、面倒そう」と思っている方も多いのではないのでしょうか？ 初日は上の前歯だけ、次の日は下の前歯だけというように、ゆっくり慣れていきましょう。コツをつかんでしまえば、1・2分で口全体のフロスができるようになります。難しいと諦めてしまわずに、糸がロール状になったフロスを使いましょう。その方が経済的です。

フロスをした時に詰め物が外れたら、詰め物と歯の間に新しい虫歯ができてくる場合が多いので、きちんと詰め直してもらいましょう。フロスの正しい使い方、自分に合ったサイズは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



講座・教室

総合体育館の各種教室（1〜3月）

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）

※12/28(月)までの申し込み人数によって開催を検討します。

教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)	
フィットネス教室 昼の部	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	1/18~ 3/22	月	9:50~10:50	3,500
	かんたんステップ(初級)	1/18~ 3/29	月	11:00~12:00	3,500
	エンジョイエアロ(初級)	1/ 5~ 3/30	火	9:50~10:50	3,150(全9回)
	骨盤呼吸体操	1/ 5~ 3/30	火	11:00~12:00	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	1/ 5~ 3/30	火	13:30~14:30	3,150(全9回)
	ヨガ(午前)	1/13~ 3/17	水	9:50~10:50	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)	1/13~ 3/17	水	11:00~12:00	3,500
	エアロ&バランスボール	1/ 6~ 3/24	水	13:30~14:30	3,500
	スローステップ運動(初級)	1/ 7~ 3/18	木	9:50~10:50	3,500
	体幹(コア)運動	1/ 7~ 3/18	木	11:00~12:00	3,500
	そふとエアロ(45歳以上)	1/ 8~ 3/26	金	9:40~10:40	3,500
	姿勢改善ピラティス	1/ 8~ 3/12	金	11:00~12:00	3,500
	ゆっくりステップ	1/ 8~ 3/12	金	13:30~14:30	3,500
太極拳	太極拳(午後)	1/ 7~ 3/18	木	13:30~14:30	3,500
	太極拳(夜)	1/ 7~ 3/18	木	19:30~20:30	3,500
ダンス	ジュニアダンス(小学生)	1/ 8~ 3/19	金	18:30~19:30	3,500
	ジュニアストリートダンス(小学4年~中学生)	1/ 8~ 3/19	金	19:45~21:00	3,500
靄整	バレーボール	1/ 5~ 3/23	火	10:00~11:30	3,500
	シニアスポーツ(中・高齢者)	1/15~ 3/19	金	10:00~11:30	3,500

①②申し込み：12月15日(火)の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ(先着)。
※12月15日(火)の受け付けは午後7時まで。
▼注意：●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)が必要ですよ

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…詳細は、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）

- ▶対象…中学生以上
- ▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。



HP
総合体育館
スポーツ教室

☎21・3751
FAX21・3753

総合体育館

アクアパーク・スポーツハウス教室

園アクアパーク ☎22-5555 FAX22-0766

▶注意…●電話・ファクス・総合体育館での申し込みはできません

●申し込み開始日・期間・時間・会場などを変更する場合があります。申し込み前にアクアパーク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

水中歩行・アクアビクス・一般水泳・体操教室 (全10回)

▶申し込み…12/18(金)の9:00以降、受講料を添えて直接、アクアパークへ(先着)。

※申込書は12/11(金)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。 会場：A=アクアパーク S=スポーツハウス

▶注意…受講料の他に毎回施設利用料(期間券あり)が必要です。

曜日・教室名・対象	期間	時間	受講料(円)	会場	定員(人)	
水中歩行 アクアビクス	水中歩行月曜コース(成人)	1/18~3/29	13:00~14:00	3,560	A	24
	水中歩行水曜コース(成人)	1/13~3/31	13:00~14:00	3,560	A	24
	水中歩行金曜コース(成人)	1/ 8~3/26	13:00~14:00	3,560	A	24
	アクアビクス水曜コース1組(成人)	1/13~3/31	10:00~11:00	3,560	A	24
	アクアビクス水曜コース2組(成人)	1/13~3/31	11:00~12:00	3,560	A	24
	アクアビクス木曜コース(中学生以上)	1/ 7~3/25	19:00~20:00	3,560	A	24
	アクアビクス金曜コース(成人)	1/ 8~3/26	10:00~11:00	3,560	A	24
	一般水泳	月曜午前コース(成人)	1/18~3/22	10:30~12:00	4,070	S
月曜ナイトコース(中学生以上)		1/18~3/22	19:00~20:00	3,560	A	24
水曜初級コース(中学生以上)		1/13~3/31	19:00~20:00	3,560	A	15
金曜デイコース(成人)		1/ 8~3/26	10:30~12:00	4,070	S	30
金曜ナイトコース1組(中学生以上)		1/ 8~3/26	18:00~19:00	3,560	A	15
金曜ナイトコース2組(中学生以上)		1/ 8~3/26	19:00~20:00	3,560	A	24
木曜エンジョイナイトコース(中学生以上)		1/ 7~3/25	18:00~19:00	3,560	A	20
木曜ニコニコ水泳コース(50歳以上)		1/ 7~3/25	10:30~12:00	4,070	AS	40
土曜親子水泳教室(年少~年長児の親子)		1/ 9~3/27	11:00~12:00	4,070	A	12組
体操教室	月曜リズム体操教室(ソフトエアロ)(成人)	1/18~3/22	10:00~11:00	3,000	S	40
	火曜いきいき健康体操教室(成人)	1/12~3/23	10:00~11:00	3,000	S	40
	金曜女性健康体操教室(成人女性)	1/ 8~3/19	10:00~11:00	3,000	S	40

アクアパーク HP



フリーに参加できる1回コース ※祝日は休み。申し込み不要。

教室名(曜日)	期間	時間	受講料(円)	会場
水中お散歩午前コース(木)	1/14~3/25	10:30~11:30	1回350	A
水中お散歩午後コース(月・水・金)	1/ 8~3/24	14:30~15:30	1回350	A
水中お散歩ナイトコース(水・金)	1/ 8~3/24	19:00~20:00	1回350	A

水中歩行・アクアビクス・一般水泳・体操教室は、1人1回体験できます(予約制、先着順)。施設利用料の他に、受講料200円が必要です。

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。

アイススケート教室

▶会場…アクアパーク ▶申し込み…12/21(月)の9:00以降、受講料を添えて直接、アクアパークへ。

▶定員…各15人、フィギュアコースは10人(先着) ▶注意…●複数のコースへの申し込みも可 ●受講料の他に、毎回アイスリンク利用料(一般840円、小・中学生420円)と貸靴料(1回1足320円)が必要です

教室名・対象	期間(回数)	曜	時間	受講料(円)
キンダーコース 年中・年長児	1/18~2/22(全6回)	月	16:45~17:30	2,450
	1/13~2/17(全6回)	水	16:45~17:30	2,450
	1/ 8~2/19(全7回)	金	16:45~17:30	2,850
ジュニアコース 小学生(初心者・初級者)	1/18~2/22(全6回)	月	17:45~18:30	2,150
	1/13~2/17(全6回)	水	17:45~18:30	2,150
テクニカルコース 年中・年長児、小学生(1人で滑って完全に止まれ、バックで滑れる)	1/ 8~2/19(全7回)	金	17:45~18:30	2,850
一般コース 中学生~一般(初心者・初級者)	1/13~2/17(全6回)	水	19:00~19:45	1,550
フィギュアコース 認定試験合格者のみ 希望者は事前にアクアパークへお問い合わせください	日程はアクアパークへお問い合わせください(月2~3回)	日	9:00~ 9:45	4,600 または 6,600

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

令和3(2021)年1~3月

市民プラザの講座

▼申し込み：12月20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(T945100)51東本町1-3-24市民プラザ内)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

●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、教材費込み

▼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。

文化・生涯学習課

☎ 20・7500 FAX 22・2637

✉ s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



①シニアコース 対象：おおむね60歳以上

講座名(内容)	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
体調改善コンディショニング (筋肉のバランスを整えて体を良い状態へ近づけ、体調改善を目指す) 講師：三浦琴美さん(しらさん家)	5	1/13(水)・27(水)、2/10(水)・24(水)、 3/10(水)の10:00~11:30	20	1,500
古布ちりめん-兎のピエロ (古布ちりめんとうさぎのピエロ人形を作る) 講師：福島真美さん	3	1/18(月)・25(月)、2/1(月) の13:30~15:30	15	1,600
ミニエッセイ講座 (日々感じた事や出来事を、短い文章で表現する。新たな発見から、自身の活性化につなげる) 講師：猪俣哲夫さん	3	1/21(木)、2/4(木)・18(木) の9:30~11:30	20	900
男の料理 (ブリカツ、だし巻き玉子、野菜を使った副菜を作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	①1/22(金) ②1/28(木) の9:30~12:00 ※①か②を選択。	各12	800
薬膳カレー (スパイスとトマトで煮込んだヘルシー薬膳カレーを作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	1	①2/3(水) ②2/5(金) ③2/9(火) の9:30~12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各12	800
体に優しいヘルシー弁当 (栄養バランスの良いお弁当を作りながら、適切な食事量を学ぶ) 講師：笠原うららさん(栄養士)	1	①3/3(水) ②3/4(木) ③3/9(火) の9:30~12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各12	800

②エイジレスコース 対象：全年齢

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
ストレス解消×ワークアウトー心と体を磨く！ボディ改革 上半身編 (短時間で気持ちよく汗をかく、自宅でも効果的なトレーニングのポイントを伝授します) 講師：高木愛さん	4	1/18(月)・25(月)、2/1(月)・ 8(月)の19:00~20:00	20	2,000
ストレス解消×ワークアウトー心と体を磨く！ボディ改革 下半身編 (短時間で気持ちよく汗をかく、自宅でも効果的なトレーニングのポイントを伝授します) 講師：高木愛さん	4	1/19(火)・26(火)、2/2(火)・ 9(火)の19:00~20:00	20	2,000
ラベンダー香る ハーフムーンスワッグ作り (清楚な雰囲気のあるグリーン系のナチュラルなスワッグを作ります) 講師：高橋英子さん	1	3/20(土曜) の10:00~12:00	16	2,300
おうちで本格イタリアン！ーパスタ編 (トマトソースのパスタとパーティーメニューにぴったりの前菜を作ります) 講師：坂井智昭さん(Café Confine)	1	①2/15(月) ②2/16(火) の18:30~21:00 ※①か②を選択。	各12	1,200
おうちで本格イタリアン！ー肉料理編 (豚肉と生ハムの重ね焼きと鶏肉のマスタード香草パン粉焼きを作ります) 講師：坂井智昭さん(Café Confine)	1	①3/15(月) ②3/16(火) の18:30~21:00 ※①か②を選択。	各12	1,200
紅茶香るシフォンケーキ・フルーツパンナコッタ (ティータイムやデザートにぴったりの2種類のスイーツを作ります) 講師：高橋みどりさん	1	①1/22(金)の18:30~21:00 ②1/23(土)の10:00~12:30 ※①か②を選択。	各12	1,000
北欧風シナモンロール・濃厚チョコレートケーキ (ティータイムやデザートにぴったりの2種類のスイーツを作ります) 講師：高橋みどりさん	1	①2/12(金)の18:30~21:00 ②2/13(土)の10:00~12:30 ※①か②を選択。	各12	1,000

③市民大学 対象：18歳以上（★は中学生以上）

講座名（内容）・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
進化する旅と温泉旅館を楽しむ秘訣ーミシュランガイド掲載旅館支配人に聞く（変わる旅のあり方と観光地のこれからを考える） 講師：庭山忠さん（月岡温泉摩周支配人）	2	1/16(土)・23(土)の 13:30～15:30	20	1,000
坐禅って けっこう トレンディ！（坐禅の基本を学び実践する） 講師：横東佑さん（普広寺住職）	2	1/26(火)、2/1(月)の 19:00～21:00	20	1,000
今こそ見直そう！免疫力の高め方 （生活習慣、運動、食事の観点から免疫力向上について考える） 講師：藤田庸子さん（新潟県栄養士会柏崎支部）、市健康推進課職員	2	1/31(日)の10:00～12:00 ①2/6(土)の10:00～12:00 ②2/11(木祝)の14:00～16:00 ※①か②を選択。	20	1,000
★宇宙科学の最前線ー宇宙のはじまりと進化 （最先端の研究をもとに「宇宙の姿」「惑星」「星と生命」などをテーマに学ぶ） 講師：秋山永治さん（新潟工科大学講師）	4	2/28(日)、 3/7(日)・14(日)・28(日)の 13:30～15:30	50	2,000 中学生・高校生 1200円
小説・映画で知る柏崎の魅力ー「外からの視点」で柏崎を見つめなおす （柏崎を舞台とした文学作品、柏崎をロケ地とした映画を題材に、柏崎の魅力を考える） 講師：小網靖子さん（かしわざき観光ボランティアガイド）、土田悠さん（新潟県フィルムコミッション協議会）、星知弘さん（トチオンガーセブン制作者）	3	2/13(土)・27(土)、 3/13(土)の 14:00～16:00	20	1,000
日本とポーランド知られざる絆ーワルシャワ日本人学校長の体験記 （国交樹立から100年を越えた日本とポーランドの友好を知る） 講師：本間精一さん（ワルシャワ日本人学校元校長）	1	2/20(土)の 13:30～15:30	20	500

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

スキー・スノーボード教室

関スポーツ振興課 ☎20・7010 FAX23・0881

〒945-8511 柏崎市役所スポーツ振興課

スキー・スノーボード共通

▼ところ…高柳ガールのスキー場

▼申し込み…各申込期限までに、申込書を直接、総合体育館・アクアパーク・高柳ガールのスキー場・こども自然王国・市役所スポーツ振興課へ。

※要項、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。

※市役所スポーツ振興課

●12月28日(月)まで市役所教育分館2階

●令和3(2021)年1月4日(月)以降市役所新庁舎(日石町2-1)2階

※スポーツ振興課への申し込みに限り、ファクス・郵送での申し込み可。申込書を記入のうえ送付してください。

市民スキースクール

▼とき…令和3(2021)年1月16日(土)・23日(土)・30日(土)・2月6日(日)

2月6日(日)

※午前9時現地集合。午後3時解散予定。

▼講師…公認指導員

▼定員…各回40人(先着)

▼参加料…1回3千円(昼食、保険、リフト代、レッスン料込み)

※当日お支払いください。

※スキー用具(スキー板・スキーブーツ・ストック)のレンタルは別途2500円。

▼申込期限…参加希望日の5日前

※スノーボードのレンタルは別途3千円。

※当日お支払いください。

▼持ち物…スノーボード用具、手袋、ゴーグル、ニット帽(ヘルメット推奨)

▼申込期限…令和3(2021)年2月5日(金)

小学生スノーボードスクール

▼とき・対象・定員(予定)…

日(土)

①午前の部(午前10時～正午) ②午後の部(午後1時30分～3時30分) ③初心者(2回目) 以上の小学生、10人(先着)

▼講師…内山ミエさん(プロスノーボーダー)、他指導員

▼参加料…3500円(保険、リフト代込み)

※スノーボードのレンタルは別途3千円。

※当日お支払いください。

▼持ち物…スノーボード用具、手袋、ゴーグル、ニット帽(ヘルメット推奨)

▼申込期限…令和3(2021)年2月5日(金)



めだか水泳教室

▼とき・ところ

組	期間(全10回)	時間	会場
月曜	1/18~3/22	16:30~17:30	A
火曜	1/12~3/23	16:30~17:30	S
水曜	1/ 6~3/24	17:00~18:00	A
金曜	1/ 8~3/12	17:00~18:00	A
土曜午前	1/ 9~3/13	11:00~12:00	S
土曜午後	1/ 9~3/13	13:00~14:00	S
日曜	1/10~3/21	9:45~10:45	S

会場：A=アクアパーク S=スポーツハウス

▼対象：正しいクロールで25メートルを泳げない小学生

▼定員：各組30人(先着)

▼受講料：5,090円

※プール利用料(アクアパークは1回220円、スポーツハウスは1回160円)が別途必要です。

▼申し込み：12月21日(月)の午前9時~各組初日の1週間前までに、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ。

※申し込みは一組のみ可。

※申込書は12月14日(月)~アクアパーク、スポーツハウスで配布します。

☎ 22・5555

FAX 22・0766

職業訓練の受講生を募集
ITオフィス科(パワーポイントコース)

▼内容：ワード、エクセル、パワーポイント、就職のためのビジネスマナーなどを習得します。

▼とき：令和3(2021)年2月16日(火)~5月14日(金)の午前9時~午後3時40分(土・日曜、祝日を除く)

▼ところ：新潟産業大学(軽井川4730)

▼対象：求職者

▼受講料：無料(教材費など19,320円程度)

▼定員：12人(選考)

▼選考方法：筆記試験(一般教養)

▼申し込み：令和3(2021)年1月26日(火)までに直接、ハローワーク柏崎へ。

☎ 23・2140

FAX 22・9932

ワークプラザ柏崎 各種教室

☎ FAX 24・8578

▼申し込み：12月11日(金)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)。

★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。

▼注意：●申し込みが少ない場合は中止することがあります

●別途教材費などがかかる場合があります ●祝日は休みになることがあります

●キッズヒップホップダンス、チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	1/18~3/29	月	10:30~11:30	5,000
キッズヒップホップダンス 4歳以上(月4回)	1/ 4~3/22	月	16:30~17:25	4,000/月
キッズヒップホップダンス 10歳以上(月4回)	1/ 4~3/22	月	17:25~18:20	4,000/月
キッズヒップホップダンス 12歳以上(月4回)	1/ 4~3/22	月	18:20~19:15	4,000/月
太極拳(全10回)	1/18~3/22	月	18:00~19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	1/12~3/23	火	10:00~11:15	6,000
初歩のヨーガ(全10回)	1/12~3/23	火	14:00~15:15	6,000
書道(かな)(全9回)	1/12~3/30	火	13:00~17:00 うち2時間程度	6,300
3B体操(月3回)	1/13~3/17	水	10:30~11:30	2,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	1/ 7~3/25	木	10:30~11:30	5,000
初めてのピアノ(全9回)	1/14~3/18	木	13:30~14:30	10,000
バレエ3歳以上(月4回)	1/ 7~3/25	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ8歳以上(月4回)	1/ 7~3/25	木	17:20~18:30	6,000/月
茶道(月4回)	1/ 7~3/25	木	19:00~21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	1/15~3/19	金	17:30~18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/ 9~3/27	土	14:00~15:00	3,000/月
★やさしいフィットネス	1/ 4~3/29	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	1/ 7~3/25	木	9:00~10:15 10:30~11:45	500/回
★ZUMBA®	1/ 4~3/29	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	1/12~3/30	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	1/ 8~3/26	金	10:00~10:45 10:50~11:35	300/回
★いきいき太極拳	1/ 8~3/26	金	13:30~15:00	500/回

(公財) 柏崎地域国際化協会の講座 園(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

語学文化講座

▶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

▶受講料(1回当たり、各講座共通)…●協会会員=1,000円 ●会員以外=1,500円 ※別途教材費が1,000~3,000円程度かかる講座があります。※講座初日に会費(令和3(2021)年3月まで有効)1口1,000円以上をお支払いください。

▶申し込み…12/21(月)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・受講希望月・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。

講座名	時間	曜	期間 (全8回・祝日除く)	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	10:00 ~11:30	木	1/21~3/18	10	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。 昼は発音中心、夜は会話中心に学びます。
初級英会話・夜	19:00 ~20:30	火	1/19~3/16	15	
英会話・昼	10:00 ~11:30	木	1/21~3/18	10	日常会話ができる方対象。 英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	19:00 ~20:30	木	1/21~3/18	10	
はじめての韓国語	19:00 ~20:30	木	1/21~3/18	10	初心者対象。 韓国語で自己紹介を書ける・話せるようになることを目標にします。
中国語 コミュニケーション	19:00 ~20:30	水	1/13・27 2/3・10・24 3/3・10・24	10	初心者から初中級者対象。 日常生活で使えるフレーズを実践的に学びます。

外国人市民のための冬季の初級日本語教室「たのしい日本語」

▶とき…1/15(金)~3/12(金)の毎週金曜 14:00~15:00

▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3,000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、直接またはEメールで、(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。



◀国際化協会
ホームページ

放送大学の4月生を募集

▼内容：放送大学は、テレビ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
広い分野を学べます。

▼出願期間

●第1回(令和3(2021)
年2月28日(日)まで

●第2回(令和3(2021)
年3月1日(月)~16日(火)

▼出願方法：放送大学ホーム
ページから出願・資料請求(無
料)できます。

※資料請求は電話(☎0120・
864・600)でもできま
す。

◆大学説明会
▼とき：12月20日(日)、令和3
(2021)年1月24日(日)、2
月13日(日)、3月7日(日)の午後1
時より受け付け
▼ところ：放送大学新潟学習セ
ンター



放送大学新潟
学習センター
HP

園放送大学新潟学習センター

☎025・228・2651
FAX025・228・2582



イベント

柏崎市関連資料あり!
**県立歴史博物館 開館20
年記念「特別公開 この逸
品」**

▼内容：20年間で集まった資料
のうち、考古・歴史・民俗の各
分野の逸品を展示します。柏崎
市の二田物部神社の県指定有形
文化財木造狛犬も見ることで
きます。

▼とき：12月19日(出)令和3
(2021)年2月28日(日)

※月曜(月曜が祝日の場合は
翌日)、12月28日(月)~令和3
(2021)年1月3日(日)は休
館。

▼観覧料：一般520円、高
校・大学生200円、中学生以
下無料



県立歴史博物館
HP

園新潟県立歴史博物館

☎0258・47・6130
FAX0258・47・6136

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