

医療・介護ガイドブックを
活用してください

▼内容：地域医療を上手に利用するための情報をまとめた「医療・介護ガイドブック（令和2（2020）年9月改定）」を市ホームページに掲載しています。医療機関への受診や介護の相談をする際、活用してください。



☎ 43・9141
FAX 24・7714
関国保医療課

講座・教室

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16日（日）～7月18日（日）の毎週日曜の午前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（金）までに申込書に参加料を添えて直接、市役所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。



☎ 20・7010
FAX 23・0881
関スポーツ振興課

テニス教室

▼とき：5月17日（月）～6月21日（月）の毎週月・金曜の午後7時～9時（全10回）
※6月14日（月）を除く。
▼ところ：白竜公園テニスコート
▼対象：中学生以上の初心者・初級者
▼定員：15人（先着）
▼受講料：1万1千円
▼申し込み：4月19日（月）の午前9時以降、申込書に受講料を添えてアクアパークへ。
※申込書はアクアパークホームページからダウンロード可。
※ラケット・テニスシューズは各自でご用意ください。
関アクアパーク

☎ 22・5555
FAX 22・0766

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です。
▼とき：5月20日（木）～21日（金）、5月27日（木）～28日（金）の午前9時～午後3時（いずれか1回）
▼ところ：消防本部
▼定員：各回30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12日（月）の午前8時30分～23日（金）までに市ホームページ電子申請でお申し込みください。



※電子申請をご利用できない方は、消防本部予防課へお問い合わせください。
関消防本部予防課
☎ 24・1382
FAX 22・1409

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詳細は、市ホームページでご確認ください。
▼申し込み：希望する講師を文化・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
●材料費や謝礼がかかる場合があります。金額は、講師に相談し、支払いは講師に直接行ってください



☎ 20・7500
FAX 22・2637
関文化・生涯学習課

国・県・市の職員による出前講座「ふれあい講座」

▼内容：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（介護予防、空き家の管理、医療との付き合い方など）。詳細は市ホームページまたは、市民プラザや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：希望する日の午前9時～午後6時（1講座1時間～2時間以内）

▼ところ：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）

※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。

▼申し込み：開催希望日の1カ月前までに、申込書を直接またはファックス・Eメールで、文化・生涯学習課へ。

図文化・生涯学習課

☎ 20・7500
 FAX 22・2637
 ✉ s-plaza@city.kashiwaza.k.lg.jp

「防災出前講座」を利用して防災知識を学びませんか

▼内容：自主防災組織が開催する活動に講師を無料で派遣します。講習メニューは講話型・演習型から選べ、内容は調整可能です。申込書に希望メニューを記載してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

▼講師：NPO法人地域活動サポートセンター 柏崎

▼時期・回数：4月1日（休）～令和4（2022）年3月31日（休）まで一団体に1回限り

▼申し込み：申込書を開催希望日の1カ月前（AED取扱講座の場合は3カ月前）までに、直接またはファックス・Eメールで、NPO法人地域活動サポートセンター 柏崎へ。

※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。



図NPO法人地域活動サポートセンター 柏崎

☎ 47・7229
 FAX 47・7744

産業文化会館 春のカルチャー教室

図産業文化会館 ☎24・7633 FAX22・7721

▶申し込み…4/20(木)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・回数に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	4/27、5/25、6/22	火	10:00 ～12:00	15	7,500円 (材料費別途1回 3,000～4,000円)
		5/8・29、6/26	土			
かぎ針編み初心者教室 (かぎ針編みから手芸を始めてみよう) 今井真紀さん	6	5/11・25、 6/8・22、 7/6・20	火	19:00 ～20:30	12	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・ビーズの作品作り) 大橋みどりさん	5	5/19、 6/2・23、 7/7・21	水	13:30 ～15:00	10	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	5/12・26、 6/9・30、 7/14	水	13:30 ～15:30	10	7,500円 ※着物を持参ください。
やさしい体ほぐし ルーシーダットン (体に無理のないストレッチを行うタイ式ヨガ) 石橋浩子さん	9	5/12・19・26、 6/2・9・23、 7/7・14・28	水	14:30 ～15:45	15	5,400円
お休み前の体ほぐし ルーシーダットン (リラックスできるポーズで体をほぐして温める) 石橋浩子さん	6	5/12・26、 6/9・23、 7/14・28	水	19:30 ～20:45	15	4,200円
クラフトバンド教室 (紙バンドで簡単なカゴやバッグを作る) 三五泰子さん	6	5/13・27、 6/10・24、 7/8・22	木	10:00 ～12:00	10	7,500円 (材料費別途1回 500～2,000円)
ボトルアクアリウム初心者講座 (生き物・水草の育て方とボトルアクアリウム作り) 長谷川真さん	各1	5/22または6/19 ※どちらかを選択。	土	13:30 ～15:30	10	5,000円 (材料費4,500円含む)

※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。

※イベントなどに参加される方は「新しい生活様式」を実践し、感染防止に取り組みましょう。

5月7月 市民プラザの講座

▼申し込み：4月18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。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。申し込みが少ないうち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。

文化・生涯学習課

☎ 20・7500 FAX 22・2667

✉ s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



シニアコース 対象：おおむね 60 歳以上の方

講座名・(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
俳句入門 (俳句の基本、楽しみ方を学ぶ。吟行も実施) 上野昭一さん (柏崎俳句作家連盟)、水野宗子さん (柏崎俳句作家連盟)	4	5/20 (木)、6/10 (木)・24 (木)、 7/8 (木)の 9:30 ~ 11:30	15	1,200
ストレッチ&ヨガ (楽しい音楽に合わせたストレッチとゆったりとしたヨガで体調改善を目指す) 桑田尚子さん	4	5/26 (水)、6/9 (水)・23 (水)、 7/7 (水)の 10:00 ~ 11:30	20	1,200
お酢の上手な使い方 (疲労回復や高血圧改善などの効果が期待できる酢を使ったレシピを学ぶ) 前澤早苗さん (栄養士)	1	①5/27 (木) ②6/1 (木) ③6/2 (水) の 9:30 ~ 12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各 12	800
男の中華 (男性限定料理講座。キムチチャーハンと副菜を作る) 前澤早苗さん (栄養士)	1	①6/17 (木) ②6/22 (火) の 9:30 ~ 12:00 ※①か②を選択。	各 12	800
癒しの苔玉づくり (お手入れが簡単な盆栽の一種「苔玉」を作る) 阿部紀子さん (フォーシーズン)	1	6/28 (月)の 9:30 ~ 11:30	15	2,800
多肉植物の寄せ植え講座 (数種類の中から好みの多肉植物を選び、寄せ植えをする) 阿部紀子さん (フォーシーズン)	1	7/1 (木)の 9:30 ~ 11:30	15	2,800
夏のバッグ型リース作り (アーティフィシャルフラワーを使い、夏向けのバッグ型リースを作る) 高橋英子さん	1	①6/30 (水) ②7/5 (月) の 9:30 ~ 11:30 ※①か②を選択。	各 8	2,300
今すぐ作れる!小豆のおやつ (「小豆ケーキ」をメインに気軽に作れる小豆スイーツを3品作る) 笠原うららさん (栄養士)	1	①7/9 (金) ②7/14 (水) ③7/15 (木) の 9:30 ~ 11:30 ※①~③のいずれかを選択。	各 12	800

エイジレスコース

講座名・(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
つまみ細工髪飾りー大切な日を華やかに (つまみ細工でブローチとしても使えるおしゃれな髪飾りを作ります) 講師：中村英恵さん (花蔵 HANAZO)	3	6/19 (土)・26 (土)、7/3 (土)の 10:00 ~ 12:00	15	3,500
今すぐ実践!足っぽセルフケアー足から健康に (自分の足裏の状態をチェックしながら、自宅でできるセルフケアを学びます) 講師：岩坂悦子さん (リラクゼーションゆらら)	2	5/17 (月)、6/7 (月)の 19:00 ~ 20:30	15	1,100
気分爽快!全身燃焼エクササイズ (数種類のエクササイズを組み合わせながら、音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かします) 村山真理さん	6	5/13 (木)・20 (木)・27 (木) 6/3 (木)・10 (木)・17 (木) の 19:00 ~ 20:30	20	3,000
カシューナッツ&ヨーグルトのカレー・チキンリソ (おうちのディナーにぴったりの2種類の料理を作ります) 講師：坂井智昭さん (cafeconfine)	1	①5/26 (水)の 9:30 ~ 12:00 ②5/30 (日)の 9:30 ~ 12:00 ※①か②を選択。	各 12	1,200
鮭のソテー・トマトクリームペンネ (おうちのディナーにぴったりの2種類の料理を作ります) 講師：坂井智昭さん (cafeconfine)	1	①6/8 (水)の 14:00 ~ 16:30 ②6/18 (金)の 18:30 ~ 21:00 ※①か②を選択。	各 12	1,200
フルーツティラミス・お手軽クッキー (ティータイムやデザートにぴったりのスイーツを2種類作ります) 講師：高橋みどりさん	1	①5/21 (金)の 18:30 ~ 21:00 ②5/22 (土)の 10:00 ~ 12:30 ※①か②を選択。	各 12	1,000
バスチーズケーキ・映えるジャースイーツ (ティータイムやデザートにぴったりのスイーツを2種類作ります) 講師：高橋みどりさん	1	①6/11 (金)の 18:30 ~ 21:00 ②6/12 (土)の 10:00 ~ 12:30 ※①か②を選択。	各 12	1,000
楽しく釣ろう!はじめての釣り講座 (1回目は座学、2・3回目は海岸で実践) 大橋祐太さん ※親子参加可(お子さんは小学生以下)。	3	6/20 (日)・27 (日)、7/4 (日)の 13:30 ~ 16:30 ※6/20 (日)のみ 16:00 まで。	10	2,500
はじめてのドローン体験講座 (ドローンの基本知識を学び、実際に操作体験を行います) 高橋友美さん	1	①5/15 (土)の 10:00 ~ 11:30 ②5/29 (土)の 10:00 ~ 11:30 ※①か②を選択。	各 6	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

(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…●協会会員=8,000円、●会員以外=12,000円 ※別途教材費が1,000～3,000円程度かかる講座があります。 ※講座初日に年会費1口1,000円以上(令和4(2022)年3月まで有効)をお支払いください。
 ▶申し込み…4/23(金)の17:00(必着)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。

講座名	期間	曜	時間	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	5/13～7/1	木	10:00～11:30	8	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方対象。テーマは、伝わる発音です。
英会話・昼	5/13～7/1	木	10:00～11:30	8	日常会話ができる方対象。
英会話・夜	5/11～7/6	火	19:00～20:30	12	英語表現を実践的に学びます。
初級韓国語	5/13～7/1	木	19:00～20:30	12	会話、発音、読み書きを総合的に学びます。
初級中国語	5/12～7/14 ※5/19・6/16を除く。	水	19:00～20:30	8	中国語コミュニケーションに役立つ発音やフレーズを学びます。

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…4/9(金)～7/2(金)の毎週金曜の14:00～15:00または19:00～20:00
 ▶ところ…市民プラザ ▶登録料…3,000円 ※途中登録の方は割引きます。
 ▶申し込み…月～金曜の9:00～17:00に申込用紙を直接またはファクス・Eメールで、(公財) 柏崎地域国際化協会へ。

「たのしい日本語」
 申込用紙はこちらからダウンロード可
 (公財) 柏崎地域国際化協会 HP



イベント

土曜日は絵本の時間。
(絵本セラピスト®)
 ▼内容…絵本セラピストによる大人向けの癒しのイベントです。
 ▼講師…田村いづみさん(絵本専門士・基礎絵本セラピスト®)、堀井幸子さん(絵本セラピスト®)
 ▼とき…4月(令和4(2022)年3月の第3土曜)の午前10時30分～正午
 ▼ところ…ソフィアセンター
 ▼対象…18歳以上の社会人
 ▼定員…20人(先着)
 ▼参加料…各回300円(お菓子・飲物代)
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により当面無料(飲食なし)
 ▼申し込み…各回前日までに直接または電話で、ソフィアセンターへ。
 園ソフィアセンター
 ☎22・2928
 FAX21・2936

海岸ボランティア清掃
 ▼内容…中央海岸、青海川海岸の清掃
 ▼持ち物…軍手、飲み物
 ①中央海岸清掃
 ▼とき…4月10日(土)、5月8日(土)の午前9時～11時
 ▼集合場所…中央海岸(シーユース電音裏)
 園柏崎マリンスポーツ連絡協議会
 ☎090・2657・3083
 ②青海川海岸清掃
 ▼とき…4月24日(土)の午前9時～11時(午前8時30分受け付け)
 ▼集合場所…青海川駅前
 園商業観光課
 ☎21・2334
 FAX22・5904

中国蘭展
 ▼内容…清楚で気品あふれる中国蘭と、館内いっぱい広がる華やかな香りをお楽しみください。
 ▼とき…4月24日(土)～5月5日(水祝)の午前9時～午後5時
 ▼ところ…西山ふるさと公苑
 園西山ふるさと公苑
 ☎48・2839
 FAX48・2840

親子体験教室
 ▼内容…親子でそば打ち・陶芸を体験します。
 ▼とき…4月25日(日)の午前10時～午後3時
 ▼ところ…西山自然体験交流施設ゆづぎ
 ▼対象…小学生以上
 ▼定員…親子10組(先着)
 ▼参加料…親子で4千円(2人分)
 ※1人追加につき、高校生以上2500円、中学生以下1500円
 ▼申し込み…電話で西山自然体験交流施設ゆづぎへ。



園西山自然体験交流施設ゆづぎ
 ☎31・6300
 FAX31・6303