





題 字:柏崎市名誉市民 ドナルド・キーンさん

表紙写真:黒姫山とゆきだるま

12

P2 雪に強い 雪に立ち向かう 「かしわざき」

P6 年末年始の営業日をお知らせします

P8 作業療法士ってどんなお仕事? 「柏崎元気復活!! GOTO イート」 引換券を紛失した場合、再発行が可能となりました!

P9 柏崎の大学による Chance! Challenge! Change!

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、 掲載情報を中止・延期・変更する場合があります。



■除雪概要

◆出動基準

- ▶車道…10 cm以上の積雪が予想されるとき、または 雪が降り続き降雪が 10 cmを超えたとき
- ▶歩道…20 cm以上の積雪が予想されるとき

◆完了時間

- ▶早朝除雪の目標時間…7:00 まで
- ※除雪量が多い場合や降雪時間帯が明け方の場合は、 遅れることがあります。

◆異常降雪時は緊急確保路線の除雪を優先!

異常な降雪時は、救急指定病院、バス路線、産業団地などの路線を優先的に除雪します。そのため、 生活道路の除雪が遅れる場合があります。

◆消雪パイプの停止時間

電力契約により、

14:00~15:00 と 16:00~17:00 の時間帯は、 消雪パイプの水が止まります。

■市の除雪路線を確認できます

ホームページ「まちナビ柏崎」で、市が行う除雪路線(車道除雪路線・緊急確保路線・消雪パイプ・歩道除雪)を閲覧できます。



内

組合向け

個

人向け

雪処理でお困り方へ― 支援制度をご利用ください

※事前に手続きが必要です。

道路除排雪費補助

市で機械除雪ができない狭い道路を町内会などが除排雪する場合、費用の一部を 補助

▶補助率…75%

小型除雪機械整備事業補助

町内会または地域に住む3世帯以上で構成する組合の小型除雪機械購入費の一部 を補助。※今年度の受け付けは終了(例年6~8月受け付け)。

▶補助率…50%

地域で支え合う除雪支援事業

自ら雪処理を行うことが困難な世帯に、町内会などの住民が行う自主的な除雪作

▶補助額…1町内会などにつき上限10万円(豪雪時は20万円)

間道路維持課

☎21·2283

FAX23.5116

固市民活動支援課

☎43·9127

FAX22.5904

克雪すまいづくり支援事業

▶対象地区…北鯖石・田尻・高田・中通・上米山・上条・中鯖石・南鯖石・別俣・ 野田・鵜川・北条・高柳

※今年度の受け付けは終了 (例年 4 \sim 11 月受け付け)。

【屋根の雪下ろしを不要にしたい】

個人住宅の克雪化工事費用の一部を補助

▶補助額…融雪式住宅 上限 44 万円 (要援護世帯 55 万円)、

その他の克雪住宅 上限 33 万円 (要援護世帯 44 万円)

間建築住宅課

☎21·2291

FAX23.5116



【屋根の雪下ろしを安全に行いたい】 ▲事業者が雪下ろしを行う場合は、設置が必要です 住宅屋根に命綱固定アンカーを設置する費用の一部を補助

▶補助額…上限5万円(要援護世帯10万円)

高齢者世帯等除雪費助成事業

屋根の雪下ろし作業にかかった費用の一部を補助

- ▶対象…①~③の全ての条件を満たす65歳以上の高齢者のみの世帯や障が いのある方のみの世帯など
- ①自力での雪下ろしができない
- ②市内に居住する家族・親族の支援が受けられない
- ③世帯員全員の市民税が非課税または均等割課税である
- ▶補助額…1日の作業につき、2万円を限度に80%を補助

柏崎地域生活応援事業(除雪ボランティア)

住居の玄関から道路までの間で必要な範囲の除雪と屋根下除雪をボランティ

▶対象…おおむね 75 歳以上の高齢者のみの世帯または障がいのある方の世帯 ※派遣の日安は、積雪により1階が雪で埋まっている程度。

除雪ボランティアを募集

- ▶とき(予定)…1/8 出~ 2/27 回
- ▶対象…高校生以上
- ▶申し込み···Eメール(氏名・住所・連絡先・生年月日 を記入)で、ボランティアセンターへ。

詳細はこちら



間(福)社会福祉協議会

固介護高齢課

☎21·2228

FAX21 · 4700

ボランティアセンター

(月~金曜の9:00~

17:00)

☎22·1411

FAX22·1441

⊠ks-14@syakyou.jp

障がいのある方向け

冬期間のルール



路上に出された雪は事故のもとです。家の脇などに積み上げてください。また、屋根雪が道路に落ちないように「ナゼ止め」などを設置してください。

堀などに目印を!

積もった雪で、門扉やカーポートなどが除雪車から見えなくなることがあります。破損の恐れのある所には、目立つ色の旗など、目印を設置してください。



1 台の車が路上駐車していたために、その路線 の除雪ができないことがあります。特に早朝除 雪の妨げになる夜間駐車はしないでください。



作業中の除雪車に近寄ると大変危険です。小さなお子さんがいるご家庭は、特に注意してください。



路上に張り出したり、雪で垂れ下がったりした 枝は除雪作業の妨げになります。除雪車の通行 に支障のないように切ってください。





除雪車が自宅の前に雪を置いていき困るというご意見が多く寄せられます。しかし、玄関口をふさぐことなく除雪することは技術的に困難です。除雪車が通った後の出入り口の雪処理にご協力ください。

除雪はみんなの協力で!

雪や水がはねないように やさしい運転を



車を運転する方は「お互いさま」「思いやり」の気持ちで歩行者や沿道の住居などに配慮した運転をしましょう。

消火栓・防火水槽の確保 にご協力を

消防署・消防団 が消火栓や防火 水槽付近の除雪 作業を行ってい ます。消火栓・ 防火水槽は、消



火に必要な水を供給する重要な消防施設です。消火栓・防火水槽付近には、雪寄せ、路上駐車など、消火活動の妨げになることはしないよう、ご協力をお願いします。

間消防署

☎24·1500 FAX24·1119

河川・水路への投雪はやめよう!

河川や水路に投雪を

すると、水の流れがせき止められ、上流で水上が りの被害が発生します。マンホールや雨水ますへ の投雪もやめましょう。

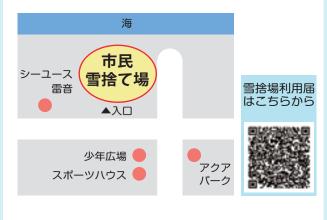


市民雪捨て場をご利用ください

中央海岸に雪捨て場があります。

雪捨て場を利用するときは事前に「雪捨場利用届」 を道路維持課に提出してください。

中央海岸は海の柏崎、市民の大切な財産です。建築廃材や土、ゴミなどを混入させないでください。



※除雪作業中の注意事項については、13ページをご覧ください。

除雪のお問い合わせ



市道

>

市 (道路維持課)へ

21 · 2283 FAX23 · 5116



国道8号、116号≫国(圖土交通省長岡国道 事務所柏崎維持出張所)へ ☎22·2159 FAX23·8365



国道 8号、116号

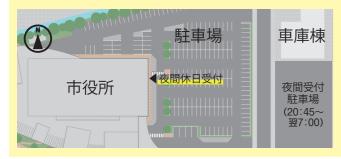


県道 ≫県(柏崎地域振興)

~ \$21.6324 FAX24.0346

市役所(高柳町・西山町事務所含む)は、12/29 例~1/3 月まで、お休みです。 ただし、以下の業務は窓口延長を行います(26ページも併せてご覧ください)。

	とき	お問い合わせ先	業務内容			
市役所の	12/29 以・30 内の 9:00 ~ 16:00	市民課 ☎21·2200 FAX21·252	住民票・戸籍などの各種証明書の発行、パスポートの申請・発行、住民異動・戸籍・国民年金などの各種届け出(事前にご確認ください) ※以下の手続きはできません。 マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、マイナンバーカードの記載変更を伴う転入・転居などの住所異動、犬の登録、改葬			
窓[納税課 ☎ 21·2252	13 市税の納税、口座振替の申し込み			
窓口延長		国保医療課 ☎21·2210 FAX24·771	国民健康保険・後期高齢者医療の各種手続き 4 ※後期高齢者医療の被保険者証などの交付は後日郵送。			
区		福祉課 ☎41·5650 FAX21·131	5 子どもの医療費助成、児童手当の受け付け			
		介護高齢課 ☎21·2224 FAX21·470	介護保険被保険者証などの再交付、住民異動に伴う各種手続き			



出生・死亡・婚姻など 戸籍の届け出は夜間休日受付で

夜間や休日でも、戸籍の届け出ができます。 ただし、戸籍の届け出には、添付書類が必要な場合 があります。事前に市民課へご相談ください。

ح ا	<u></u>	ところ・お問い合わせ先	業務内容		
12/29 (水) 8:30 ~ 1		上下水道局料金センター ☎32·8611 FAX32·8622	使用開始・中止などの各種届け出、料金の支払い		

保健・福祉・		12	月		1月			======	
医療	28 火	29 (水)	30 (木)	31	1 ~ 3	4 火	備考	電話番号	
元気館	0	×	×	×	×	0	○ 8:30~17:15 ホール、2階回廊は利用不可	20 · 4210	
西山町いきいき館	0	×	×	×	×	0	○ 9:00~21:30 夜間利用が無い場合 17:00 閉館	31 · 6100	
総合福祉センター	0	×	×	×	×	×	新年は1/5例から 社協事務所は1/4例〜営業	22 · 1411	

※休日・夜間急患センター (健康管理センター)・歯科休日急患診療所 (健康管理センター) は、 26ページをご覧ください。

	12月					1.	月			
ごみ	28 火	29 (水)	30 (木)	31	1 (±)	2	3(月)	4 火	備 考	電話番号
燃やすごみの収集	0	×	0	×	×	×	0	0	3月は、燃やすごみを特別収集します。	
クリーンセンター	0	×	×	×	×	×	×	0	○ 8:30~16:30 ごみの直接搬入は12/28以まで、 庭の草・せんてい枝は12/24紛まで。	23 · 5170
資源物リサイクルセンター 西本町 資源物リサイクルセンター	×	×	×	×	×	×	×	×	年内は12/26(日)まで、 新年は1/5例から。	

教育・文化・		12	月		1月			
労働	28 以	29 (大)	30 (ħ)	31	1 ~ 佣	4 火	備考	電話番号
市民プラザ	0	×	×	×	×	0	○ 8:30~22:00	20.7500
ソフィアセンター	y - O		22 · 2928					
綾子舞会館	0	×	×	×	×	0	○ 9:30~16:00	29 · 3811
博物館	0	×	×	×	×	0	○ 9:00~17:00	22 · 0567
ワークプラザ	•	×	×	×	×	0	○ 9:00~22:00 ●18:00繰り上げ閉館	24 · 8578
ワークサポート	0	×	×	×	×	0	○10:00~17:30	21 · 8621
まちから	0	×	×	×	×	0	○ 9:30~21:00 中越沖地震メモリアルは9:30~17:00	22 · 2003
産業文化会館	•	×	×	×	×	0	● 9:00~17:00 ○ 9:00~22:00 (通常営業)	24 · 7633
アルフォーレ	×	×	×	×	×	0	○ 9:00~22:00 夜間利用がない場合、 19:00 閉館	21 · 0010

観光		12	2月			1月			電話番号	
レジャー	28 以	29 (大)	30 (木)	31	1 (±)	2 ~ 用	4 火	備考		
柏崎・夢の森公園	×	×	×	×	×	×	×	公園内は出入り自由。新年は 1/6 闲から	23 · 5214	
10回 岁 7 林 五 图	里山(café l'r	n Hom	eは、	12/27	月から冬季	休業	1/12 例以降の月~金曜は、臨時休館 (団体利用・イベントは開催)	20 0214	
じょんのび村	0	0	0	0	0	0	0	○11:00~20:00	41 · 2222	
こども自然王国	0	0	0	0	0	0	×	○9:00~17:00	44 0055	
	積	雪状況に	こよりス	、丰一場	も営業	(☎ 41·215	8)	○9:00~17:00 9:00~16:30 (スキー場)	41 · 3355	
西山自然体験交流施設 「ゆうぎ」	0	×	×	×	×	×	0	○8:30~17:30	31 · 6300	
エルフナレハサ	×	×	×	×	×	×	×	立てたまれていた。	40.0000	
西山ふるさと公苑								新年は1/5例から	48 · 2839	
雪割草の湯	×	0	×	×	×	×	×	○9:00~20:00	47 · 2113	
シーユース雷音	0	0	0	0	0	×	0	○15:00~20:00 (日帰り入浴)	22.5740	

_ <u>_</u>	7 4 11		12					月			### D
スポー	- · · ·	28	29 (水)	30	金金	1 (±)	2	3(月)	4兴	備 考	電話番号
	アイスリンク	0	0	0	×	×	0	0	0	○10:00~18:00	
アクア	レジャープール	0	0	0	×	×	0	0	0	○12:00~18:00	22 · 5555
パーク	トレーニング室	0	•	•	×	×			0	O10:00~20:00	22,0000
	浴室	0	•	•	×	×	•	•	0	●10:00~18:00	
総合体育	育館	0	•	•	×	×	•	•	0	○ 9:00~21:30 ● 9:00~17:00	21 · 3751
スポーソ	球技場	0	×	×	×	×	×	×	0	O 9:00~21:30	22 · 5555
ハウス	/ 室内プール	0	×	×	×	×	×	×	0	○14:00~20:00	22 · 5555
武道館		0	×	×	×	×	×	×	0	O 9:00~21:30	24 · 6741
西山総合	合体育館	0	×	×	×	×	×	×	0	O 9:00~21:30	47 · 2822

広報かしわざき 2021.12 6 7 広報かしわざき 2021.12

医療従事者にエールを

作業療法士って どんなお仕事?

File_06

間国保医療課 ☎43·9141 FAX24·7714

独立行政法人国立病院機構新潟病院 で働く作業療法士の森口真さんに仕 事内容や魅力・やりがいなどをイン タビューしました。



詳細 ジャー・

森口真さん

上越市出身・柏崎市在住。 野球によるけがの苦しい経 験から「リハビリテーショ ン」という仕事を知り、病 院見学をきっかけに作業療 法士を志した。



どんな仕事?

作業療法の「作業」とは、食事や排せつなどの身の回りのこと、家事や仕事といったその人を取り巻く生活行為全てを意味します。病気やけがにより「できなくて困っていること」「以前のようにできるようになりたいこと」に対して作業療法プログラムを通して生活が再びできるよう、支援を行います。

● 病院で働く作業療法士の特徴は?

当院の作業療法士は、神経・筋疾患、神経難病、脳血管障害、がん、認知症疾患、発達障害、重症心身障がい児(者)の患者さんを主な対象とし、支援を行っています。

特に先進的な取り組みとして、作業療法プログラムの一環で腕に装着して動きの改善を図るロボットスーツ HAL® 単関節モデルや障がいがあっても個々の生活のニーズにあわせた自助具を作製できる3D プリンタを活用しています。また、病気が進行し会話が困難な

方へのコミュニケーション代替機器の導入や手が動かなくともスイッチ 1 つでパソコンができるようになるための練習、発達障害を抱えたお子さんやご家族への支援にも力を入れています。



● 魅力・やりがいは?

AI (人工知能) に替えがきかない仕事といわれているところは魅力の一つです。作業療法士は、自己研さんが重要なので自分の技術が高まれば高まるほど患者さんに還元できるところにやりがいを感じます。



▲患者さん用に 3Dプリン ターで作ったゲームパッド

② どのような人が向いている?

思いとやる気のある人だと思います。

不安や心の問題を抱える患者さんと同じ目線に立てる謙虚さや思いやりを持ち合わせていることが大切です。

「柏崎元気復活!! GOTOイート」 引換券を紛失した場合、再発行が可能となりました!

固商業観光課

☎21·2334

FAX22·5904



▲引換券

広報かしわざき9月号に折り込んだ「柏崎元気復活!!GO TO イート」 引換券を紛失された場合、再発行します。

詳細は、商業観光課にお問い合わせください。

注意 1 度購入した場合の再発行はできませんのでご了承ください。

<二世帯住宅にお住まいの方>

二世帯住宅にお住まいの方で、引換券が1枚しか届いていない場合、 追加発行できます。お問い合わせください。



チケットの販売 & 使用は 1/31 (月)まで

チケットは市役所売店、 高柳じょんのび村で購入 できます。



第33回 紅葉祭

臨機応変をテーマに開催準備

今年度の紅葉祭は、コロナ禍

コロナ禍の今だからこそ

CASE No.26



手に入れる経験に、チャレンジ!

わってきました。

会し、様々な学内イベントに関 験をしたい」と考え、学友会に入 ら「自分の武器になるような経

委員会は「臨機応変」をテーマに で初の開催となったため、実行

な た」と無事大役を終えました。 され、吉川さんは、「大きな問題 つ \cup なくスムーズに進行ができ 結果、紅葉祭は予定通り開 かし、学内のみの開催と た ため、集客に向けたア

を楽しみにしています。

様々な可能性に生かされること

て臨機応変な「武器」となり、

吉川さんにとっ が、この先 備を進めました。

る開催中止など、どんな状況に 掲げ、不要不急の外出、自粛によ

も対応できるように心がけて進

ごした

大学で過

たくさ

んの経験



のない仲間たちと

関わっていきます」

ともに紅葉祭を盛り上げた掛け替え

決できるよう、後輩たちをサ

「来年はこの課題を一緒に解

ポートする立場として紅葉祭に

間たちと企画をつくり、運営す ます」と、振り返りました。 会に出た際に生きてくると思い る苦労と楽しさを同時に学ぶこ 状況の中、実行委員長として仲 とができました。この経験は社 さらに吉川さんは、「不安定な

この先の可能性につながる 大学でしか得られない経験が

むべき道を探している最中との いろな業界を見ながら自分が進 卒業後については、今はいろ

県外への就職を目指し、日々の 授業に取り組んでいます。 んは、「外の世界を見てみたい」と 新潟産業 大学まで柏崎で育った吉川さ

企画し、PRする吉川さん 学内開催ならではのイベントを

ピールが思うようにで

き

かったことが、課題として残

Key Person

新潟産業大学 経済経営学科

よしかわ いっせい

が、今回ご紹介する吉川一生さ

その実行委員長を務めたの

んです。吉川さんは入学当初か

なった新潟産業大学「紅葉祭」。

一生さん

市民の皆さんにひとこと

コロナ禍の今、学生たちは思う様に活動 することができません。そんな中でも産大 生が活躍する姿を見かけた際には、あたた かく見守ってもらえると嬉しく思います。

お問い合わせ/入試広報課

TEL 0120-8188-40



気込みが聞かれました。 良かったです」と強い意 今後とも応援よろしくお に出場することができて

空手道部が北信越大会で 新潟産業大学から お知らせ

第3位に入賞しました 大学HP

4年生の主将からは「北信越大会では優勝す ました。日本武道館にて開催される第6回全日 戦)に本学空手道部が出場し、第3位に入賞し れた第6回北信越大学空手道選手権大会(団体 本大学空手道選手権大会への出場が決まり、 10月17日(日)、富山県の高岡法科大学で行わ ることができなくて残念 ですが、大学最後の大会 として全日本選手権大会



学共通テスト利用選抜の入 3月10日まで。 付きです。公開は2022年 学検定料が免除になる特典

る『デジタルオープンキャンパス』を公開中で も、どこでも、どなたでもご覧いただけます す。パソコンやスマートフォンがあればいつで パスライフなどを動画でわかりやすく紹介す 大学の特徴や学びの内容、入試情報、キャン 022年度一般選抜、大学入 (ユーザー登録が必要です)。 しアンケートに答えると、2 高校3年生、既卒者が視聴

大学HP

お知らせ

新潟工科大学から

デジタルオープンキャンパス公開

※この紙面はスタッフゼプト「柏崎サイズ」編集部が制作しています。

広報かしわざきは、市ホームページ、無料スマホアプリ 「マチイロ」でも読むことができます。

制度・くらし

家庭からの灯油漏れに注意

灯油漏れが発生しやすくなりま 環境悪化の原因になります。 す。灯油漏れは、火災や河川の ▼内容…冬は、一般家庭からの

●給油中はその場を離れないよ ▼灯油漏れを防ぐには

- うにしましょう るか確認しましょう ●タンクのバルブが閉まってい
- していないか点検しましょう ●タンクが屋外にある場合は、 タンクや配管・ホースが劣化
- しょう 配管が損傷しないよう対策しま 雪や木の枝の落下で、バルブや

▼灯油が漏れたら

環境センター・環境課・消防署 を発見したときは、すぐに長岡 河川などに灯油が流れているの)灯油が漏れたときや、水路・

へご連絡ください

吸着すると、油の臭いがつく可 吸着マットやオイルフェンスを えなければなりません がついてしまうと、水道管を変 能性があります。水道水に臭い 者の自己負担となります 使用します。その費用は、原因 入を防ぐために、担当部署が油 ▶地中に浸透した油が水道管に

予想されるときは、蛇口から細

●氷点下4度以下の冷え込みが

計画

(案)の閲覧

く水を出しましょう

◆凍結により水道管が破裂した

水道水の凍結に注意

凍結を予防するには

●灯油の水路・河川などへの流 上からテープを巻きましょう

間長岡環境センター

時のために

積雪時でも分かるようにメー

FX 0258 · 38 · 2671 **☎**0258⋅38⋅2533

▼冬期間不在のときは 水道の使用を中止するか、

るか、事前に確認しましょう

スの中のバルブが開閉操作でき ターボックスの位置と、ボック

です。 ※解氷や修理の費用は自己負担 を閉めましょう メーターボックスの中のバルブ

固施設維持課

ダウンロードはこちら

マチイロ



▲iOS



▲Android

コメントはこちらから 募集中のパブリック

市 HP

します。

水道管に、保温材や布を巻き、

屋外のむき出しになっている

覧できます。 ムページの他、 意見の募集期間中、市ホー 次の場所で閲

ナー 市役所1階市政情報コー

担当課

高柳町事務所・西山町事務

ソフィアセンター 市民プラザ

※冊子が必要な方は、 んでください。 または各閲覧場所に申し込 担当課

意見の提出方法

ファクス・Eメール(住所 文書を直接または郵送

各計画に対する意見を募集 氏名・電話番号を記入、 自由)で、担当課へ。 様式

郵送の宛先

を記入) 柏崎市役所○○課(担当課名 1-3=7945-8511 ※宛先の番地などは不要で

す。 ⑤=〒945-0051東本 4-13-13環境課 4 = T945-0011 松波

意見の公表

文化・生涯学習課

町1-3-2市民プラザ内

要は、担当課、市役所市政情 報コーナー、市ホームページ お寄せいただいた意見の概

※氏名などは公表しません。

で公表します。

ます

の皆さんの

ki.lg.jp

①柏崎市立地適正化

子高齢社会でも、暮らしやす 令和22 (2040) 年度まで く持続可能なまちを目指す、 計画の概要…人口減少・少

基本方針…若者・子育て世

代、市全域に織りなすまちづく 代がまちなかで紡ぐ活力を多世 奶~令和4(2022)年1 方(柏崎スタイル)を育む り―柏崎らしい暮らし方・働き 意見の募集期間…12月15日

月4日金 市の現状と課題を交えなが 市民説明会(申し込み不要)

ら、計画案の内容を分かりや すくお伝えします。

①午後2時~ とき…12月15日似の

②午後6時30分~ ところ…産業文化会館

固都市計画課

⊠toshikeikaku@city.kash

wazaki.lg.jp

お知らせ

②第四次柏崎市 地域福祉計画 (案

る計画。 めの地域福祉推進の指針とな る地域共生社会を実現するた 実した生活を送ることができ れた地域の中で、安心して充 計画の概要…誰もが住み慣

合いのまち みんなでつくろ ▼基本理念…思いやりと支え

②地域で支え合えるまちづくり ④誰もが安心して暮らせるま づくり ③健康でいきいき暮らすまち

休~令和4 意見の募集期間…12月16日 (2022) 年1

⊠fukushi@city.kashiwaza

う柏崎 ①思いやる心を育むまちづくり 基本目標

ちづくり

固福祉課 FAX 21 1315 41 . 5650

ki.lg.jp

の計画。 生活交通を確保していくため 公共交通を取り巻くさまざま 染症の感染拡大など、本市の 増加、新型コロナウイルス感 転士不足、市の財政負担額の な問題に対応し、持続可能な 計画の概要…人口減少、運

い公共交通ネットワークの構築 基本方針…持続可能でやさし

利用の促進を図る ①公共交通の利便性を高め、 し、安定的で継続的な運行体 ②公共交通の運行を効率化

もに「くらしの足」を確保する ③地域との連携を深め、地域とと 系を構築する

俭─令和4 (2022) 年1 意見の募集期間:12月17日

⊠kikaku@city.kashiwaza

③柏崎市地域 公共交通計画 (案)

果ガス排出量を実質ゼロ セント削減

月17日月 氫~令和4 (2022) 年1

④スポーツを楽しみながら次

Ki.lg.jp

間文化・生涯学習課

FAX 22 · 2637

Xs-plaza@city.kashiwaza Ki.lg.jp

4 地球温暖化対策 実行計画見直し版(案)

生涯学習推進計画

(案

⑤第四次柏崎市

主な要因とされる温室効果ガ を策定。 実行計画 指針となる「地球温暖化対策 スの排出量を削減するための 計画の概要…地球温暖化の の見直し版(案)

どこでも、自ら学ぶことがで

計画の概要…「だれでも、

習の理念に沿った市の生涯学

会を実現する」という生涯学 き、その成果を活用できる社

習の推進を図るための指針と

日標 | 令和17 (2035) 年度ま

なる計画。

重点目標

でに市内から発生する温室効 令和12 (2030) 年度ま

②ともに学び、教え合う

Ŋ

ひとづくり・まちづくり

とづくり・まちづくり

①みんなが学び、成長する

でに市の事務事業における温 室効果ガス総排出量を50パー

③地域を学び、地域の未来に

つなげる ひとづくり・まち

▼意見の募集期間:12月17日

づくり

り・まちづくり

世代につなげる

ひとづく

月~1月1日以 意見の募集期間…

12 月 20 日

FA) 21 5980 · 2323 原子力課

モデル実証事業 原子力災害時避難円滑化

市は、原子力災害時避難円

詳細はFMピッカラ「ピッ

力年で実施しています。 和2 (2020) 年度から3 的としたものです。 の充実・強化を図ることを目 化や避難経路上の改善などを るために、交通誘導対策の強 災害時に円滑な避難を確保す 行うことで、原子力防災対策 んでいます。これは、原子力 滑化モデル実証事業に取り組 このモデル実証事業は、令 カララジオ講座教えて原子力

①避難経路にLED照明付き 災害用カメラを設置 事業の内容は次の通りです。

③PAZ内のバス避難集合場 所屋外に照明を設置 集サーバーの設置 ②①の映像を確認する映像収

④PAZ内のバス避難集合場 所周辺に誘導案内板 を設置 (照明

⑤PAZ内のコミセンに蓄電池

⑥事業の効果測定 と可搬型LED照明を設置

は、 いきます。 の整備を進めています。今後 現在、 ⑤⑥について取り組んで ③④が完了し、 1 2

時 30 分。 後6時 防災」で放送します。 ※再放送は第4月曜の午後1 ▼放送日…毎月第2木曜の午



▲LED照明付き災害用カメラ

目的室・電気自動車急速充 市役所1階市民ロビー・多 点検作業による停電のため

通り、庁舎東側の「夜間休日受 付」で受け付けます。常駐してい 婚姻などの戸籍の届け出は、通常 る警備員にお声掛けください。 ▼とき…12月26日 回終日 ▼戸籍届出の方…出生・死亡・

年内のし尿くみ取りの申し 込みはお早めに

年内にし尿くみ取りができない場 り口の除雪をお願いします。 合があります。降雪時は、くみ取 ▼内容…申し込みが遅くなると、

地区	申込期限					
高柳	12/21	12/28	1/4			
	似	似	火			
西山	12/16	12/23	1/6			
	(末)	(木)	(木)			
その他	12/20	12/27	1/5			
	(月)	(月)	(水)			

固環境課

電器が使用できません 午後5時 ▼申請受付期限…1月21日金の 市HP

間スポーツ振興課 20 · 7 0 1 0

小・中学校体育施設開放令和4(2022)年度

労働保険(労災・雇用保険)

事業主の皆さん

12

に必ず加入を

除く)の体育館・グラウンド、 第三・鏡が沖中学校の武道場 で週1回 ▼開放施設…小・中学校(一部 ▼利用限度…原則1団体1学校

年3月31日金 年4月1日惍~令和5 (2023) ▼利用期間…令和4(2022)

柏崎へ。

基準監督署または八ローワーク

▼加入手続き…直接、長岡労働

固長岡労働基準監督署

雇っている事業主

バイトなどを含む)を1人でも

▼対象…労働者(パート・アル

要です。団体登録後、 が必要です。今年度登録してい の調整を行います。 た団体も、年度ごとの登録が必 ▼利用条件…各施設の団体登録 利用日時

間ハローワーク柏崎

されるスポーツ愛好非営利団体 在勤・在学する10人以上で構成 ン電子申請で受け付けます。 ▼団体登録条件…市内に在住 申請方法…原則、市ホームペー

総合体育館で行います。詳細は 市ホームページをご覧ください。 ▼利用調整会議…2月15日以、

氏名を刻銘します 沖縄戦で亡くなられた方の

念公園にある記念碑「平和の 加刻銘ができます。 まだ刻銘されていない方は、 た方の氏名が刻まれています。 礎」には、沖縄戦で亡くなられ ▼内容…沖縄県糸満市の平和祈

戦が原因で亡くなられた方 び南西諸島周辺において、 3月2日~昭和21 (1946) **閰**新潟県福祉保健総務課 年9月7日に、沖縄県区域およ ▼対象…昭和19(1944)年

RX025·280·5742 **☎**025 · 280 · 5180

注意しましょう 除雪作業中の事故やけがに

あります。十分に注意しましょ 断が重大事故につながることが 根の雪下ろしなどは、少しの油 けがが多く発生しています。屋 ▼内容…毎年、除雪中の事故や

◆除雪作業の注意

るときは、家族や隣人に声を掛け で行う。やむを得ず1人で作業す 足元に気を付ける る。流雪溝に雪を捨てるときは、 る。携帯電話などを持って作業す に対応できるように、作業は複数 ▼2人以上で作業…万が一のとき

ときは無理をしない。 する。体調が悪いときや疲れた きはこまめに休憩・水分補給を ▼こまめに休憩…作業をすると

すい服装で行う。 い長靴など、身を守れる動きや ルメット、ゴム手袋、滑りにく ▼安全な動きやすい服装で…へ

うに注意する。 囲の電線に触って感電しないよ す。軒先に立たない。頭上や周 滑りにくくするため雪を少し残 ぐ、倒れないように固定する。 に気を付ける…はしごは真っす ▼雪下ろしのときは落雪・転落 ジをご覧ください。

は、社会福祉協議会ホームペー

応募資格・申し込み…詳細

切れたり垂れ下がっている電 ※誤って電線を切った場合や、

> らず、すぐに東北電力(☎ 線を見つけた時は絶対に近寄 0120·175·366) L

> > 時 30 分

連絡してください。 は周りに人を近づかせない。雪 ·除雪機の事故を防ぐ…作業中

ります。

ときは、足元や後方の障害物に ジンを止めて行う。バックする 詰まりを取り除くときは、エン 気を付ける。

間防災・原子力課

FAX 21 · 5980 21·2316

児童クラブの支援員と 補助員を募集

▼募集人数

②補助員若干名 ①支援員5人

022) 年3月3日 ※年度ごとに更新。 ▼任期::採用の日~令和4 2

勤務条件

·勤務日数…週5日程度(土曜



①とき (活動日) ②ところ③対 象④費用(記載のない場合は無 ⑤内容⑥問い合わせ

●月~金曜=午後1時30分~6 柏崎音楽協会 ◆イベント

※その他、小学校の早帰りなど で、勤務時間が異なる場合があ

0時30分~6時30分 30分~午後1時30分または午後 ●土曜、学校休業日=午前7時

報酬 (時給)

②補助員860円 ①支援員900円

▼手当…通勤手当、一時手当金 (賞与) あり



社会福祉協議会 求人情報

固福社会福祉協議会総務課

柏崎シニア登山愛好会

問) ④年会費4500円(会報 づくり。体験可⑥渡辺一栄☎ 実費⑤登山の喜びの共有と仲間 誌・切手代など)※登山費用は 近県の山③登山愛好者(年齢不 年2回程度の特別山行②県内、 ①4~11月に各月1回の登山

クリスマスコンサート

⑤10グループがピアノ、チェ ①12月26日回の午後1時開場・ **☎**080 · 1125 · 7076 唱、合唱などを披露⑥中村逸郎 ロ、マリンバ、弦楽四重奏、独 アルフォーレ、産文、わたじん 小学生以上④前売り800円 1時30分開演②アルフォーレ③ (当日千円)。プレイガイド:

マンボウスイミングクラブ ●会員募集

②スポーツハウス③50歳以上 の方④月千円⑤水泳・水中ウ 090 · 3083 · 9686 自由に楽しむ⑥大倉秀樹☆ オークなどを自分のペースで ①毎週火曜の午後1時~2時

090 · 4742 · 2083

◆市民かわら版の掲載方法

h の可能性があるもの、公序良俗 う市民向けの活動(政治・宗 が、市内の公共施設を使って行 教・営利を目的、または将来そ に反するものは掲載できませ ▼対象…市民で組織する団体

添削あり。 室、会員募集は年1回、 ▼字数::100字程度。 トは年2回を限度 編集で

▼条件…1団体で、体験・

教

降に順次掲載(イベントは没 験・教室、会員募集は次号以 都合で、掲載できない場合、体 ▼掲載…原則、先着順。誌面の

2カ月前の20日までに、直接ま 覧ください。 ※詳細は、市ホームページをご 役所1階元気発信課へ。 たはファクス・Eメールで、 ▼申し込み…原則、掲載希望月 市

市HP 市民かわら版 掲載方法

圖元気発信課

⊠koho@city.kashiwazaki

制度・くらし

▼勤務時間

集 市民かわら版

子育て

康

講座 · 教室

処法 子どもの **子育てキラキラ講** 内容…子どもの命を守るた めの実技演習を行います。 :市救急救命士 事故 ・ケガの 座

放

※詳細は、 申し込み…各予約開始日以 定員…20組程度(予約制) 直接、元気館1階保育課へ。 のお子さんと保護者1人 対象…3歳以下 ケットをお渡しします。 午前9時~午後3時に、 (土·日曜、 市ホームペ 祝日を除く ハージや

親子であ・

ぼ

(未就園

子育て講座・イベント 固保育課

1月の元気館



HP すくすくネット

かしわざき

予約開始日…12月20日间 10時30分~ とき…1 月 12 11時30分 (水) \bigcirc 午 前

市HP 子どもの健診



でご確認ください。

すくすくネットかしわざき

せつぶん」 内容…親子で節 10時30分~11時30分 とき…1月26日似の 楽しみましょう。 分行 午前 事

1月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

▶ところ…健康管理センター

▶予約受付…月〜金曜の 8:30 ~ 17:15 ※祝日、12/29 ⋈~ 1/3 月を除く。

間子育て支援課

☎20·4215 FAX20·4201

◆出産前のパパママセミナー(要電話予約)

- ▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、 情報提供や体験をします。
- ▶とき…13:15~13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶持ち物…母子健康手帳

対象		定員	申込期間
妊娠 6・7 カ月の妊婦	12例	15人	12/13 例~ 1/6 休
妊娠 7~9 カ月の妊婦と夫	8 (土)	15組	12/8例~1/5例

◆すくすく広場(要電話予約)

- ▶内容…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
- ▶時間…9:15~9:30受け付け、9:30開始
- ▶定員…各 20 組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	В	申込期間
2カ月児	令和 3(2021)年 11 月	21 金	12/21 炒~1/18 炒
5カ月児	令和 3(2021)年8月	14 金	12/14 炒~ 1/11 炒
12 カ月児	令和 3(2021)年 1 月	13休	12/13 例~ 1/7 儉

◆ 2歳児子育てと歯科相談(要電話予約)

- ▶内容…ふれあい遊びの紹介、□の中のことや子育ての相談
- ▶とき…18 火の 9:15 ~ 9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…令和元(2019)年12月
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…12/20 月~ 1/13 休

◆乳幼児健康診査

子育て情報の

動画も配信中

- ▶時間…12:50~13:50受け付け、13:00開始
- ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ(1 歳6カ月児歯科のみ)

//+=△	サ会派ルロ	В			
健診	対象誕生月	前半	後半		
4 カ月児	令和3(2021)年9月	12(水)	27(木)		
10 カ月児	令和3(2021)年3月	6休	20(木)		
1歳6カ月児	令和 2(2020)年 6 月	11 (火)	25 (火)		
1歳6カ月児歯科	令和 2(2020)年 5月	5 (X)	19(水)		
3歳児(内科·歯科)	平成 30(2018)年10 月	13休	26 (水)		

生まれた日が15日までのお子さんは前半に、 16日以降のお子さんは後半に受診してください。

LINE で友だち追加をしよう!

妊娠中~お子さんの年齢に応じた情報を お届けします。欲しい情報で「子育て」 を選択し、アンケートに情報を入力して ください。健診やセミナーの日程も対象 者に配信します。

> ▶友だち追加 @kashiwazakicity



ク)の着用はもちろん、マス

きれば使い捨ての不織布マス

ています。正しいマスク(で 心な免疫力の低下も懸念され

ます 児童クラブ入会を受け付け 令和4 (2022) 年度の

8月のみ月額9500円) が留守になる小学生 ※使用料の他に、保護者会で定 祖父母含む)が就労などで家庭 居している保護者(8歳以下の よる使用料(月額4750円、 ▼使用料…登録期間の日割りに ▼対象…市内に住所があり、

所定の入会許可申請書に必

められた保護者会費が必要で

ラブへ。 要書類を添えて直接、元気館2 階子育て支援課または各児童ク

子育て支援課と各児童クラブに ある他、市ホームページからも ※入会許可申請書や添付書類は ※土・日曜、祝日を除く。

市 HP



過子育て支援課

ダウンロード可。

つされます。

洗いましょう の後は、石けんでしっかり手を ●食品は、中心部まで十分に加

熱しましょう

●感染者が使用した、食器、下 トイレのレバー、 ふた、 ۳

健康

ノロウイルスに注意

も感染力が非常に強く、 特徴…ごく少量のウイルスで

▼主な感染経路

を介して触れた 接またはトイレのドアノブなど 加熱せずに食べた 特にカキなどの二枚貝を十分に ●感染者のふん便や嘔吐物に直 ●ウイルスに汚染された食品、

固健康推進課

ク着用時の注意と口腔体操」

「コロナウイルス対策のマス

程度ウイルスが便とともに排せ すが、その後も1週間~1カ月 ます。通常3日程度で回復しま 痢、吐き気、嘔吐などがみられ 伏期間は1~2日で、腹痛、下 飛沫を吸い込んだ 症状…感染から発症までの潜 床に飛散した感染者の嘔吐物

▼予防のポイント

食事や調理をする前、トイレ

常に清潔を保ちましょう ▶調理器具は、洗浄、消毒

県 HP にいがたヘルス&スポ ーツマイレージ事業

りやすくなります。また、肝

ださい。 ると効果的です。消毒液の作り アノブなども消毒しましょう 方は、市ホームページをご覧く ※家庭用塩素系漂白剤で消毒す





スクの着用が常態化してきま 感染症対策の基本として、マ

スケア」を活用しませんか 県健康アプリ「グッピーヘル

ページをご覧ください。 クササイズも閲覧できます。 種管理だけでなくさまざまな工 ※事業の詳細や、アプリのイン などを行うことができます。 などの管理、ストレスチェック ストール方法などは県ホーム ングの管理、体重・血圧・食事 ▼内容…ウオーキングやラン!

人は本来、鼻で呼吸するも

ります。口呼吸を長く続ける なっていたというデータもあ となりがちです。ある調査で 菌が増え、歯周病や虫歯にな 泌量が減少して、口腔内の細 と、口腔内が乾き、唾液の分 分近くの被験者が、□呼吸と は、マスクを着用すると、半 ら口を開けて呼吸する口呼吸 けて鼻を覆うと、息苦しさか のです。ただし、マスクをつ

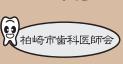
がりますので、普段の生活に

□の健康は全身の健康につな

口腔体操を取り入れてみては

いかがでしょうか。

歯の用心



固健康推進課 **☎**20·4213 FAX22·1077

日本歯科医師会HP



染症対策は続きそうです。お ●お□、舌の動きをスムーズ なっています。 に、短時間でできるものと ています。次の5つの効果別 のための口腔体操」を紹介し ジで「オーラルフレイル対策 策が必要です。より注意した ク着用のリスクに打ち勝つ対 液の分泌などの促進を目的と 口腔清掃などの口腔ケアと唾 一舌のパワーをつける した口腔体操も必要です。 滑舌をよくする かむパワーをつける 飲み込むパワーをつける にする 日本歯科医師会ホームペー まだまだ、マスクなどの感

新型コロナウイルスを含む

「オーラルフレイル対策の ための口腔体操」

なところに会場がない方 会場の時間が合わない方、 軽に試してみたい方、最寄りの

身近

から受け付け

申し込み…随時受け付けてい

2時30分(各1時間)です。

64 · 600) 料請求は電話

でもできます。

◆大学説明会

▼ところ…フォンジェ2階

分・11時30分、午後1時15分・

※体操開始時間は、

午前10時15

ムページをご覧ください。 資料請求・出願…放送大学ホ

資

☎0120 · 8

第2回=3月15日以 第1回=2月28日月

ツコツ貯筋体操センター

▼とき…12月19日回、

1 月 16

対象…コツコツ貯筋体操を気

ませんかで冬場の運動不足を解消してき場の運動不足を解消し くることを目的とした体操をD 向上させ、 内容…足腰の筋力と柔軟性を 転倒しにくい体をつ

4月入学生を募集

放送大学

操を開催しています。 ※地域会場でもコツコツ貯筋体 VDの映像を見ながら行いま (9月末

午後4時 現在194カ所) ▼とき…月~金曜の午前10 (土・日曜、 祝日を除 時~

付します。 制の大学です。 出願期限

インターネットを利用して幅広 い分野の授業を視聴できる通信 内容…放送大学は、 資料を無料で送 テレビや

講座 教室

間放送大学新潟学習センター **☎**025 · 228 · 2651



(公財) 柏崎地域国際化協会の講座

固介護高齢課

43

4700 9125 ます。直接、

会場へお越しくだ

出、3月6日回の午後1時30分 ○ 30□
○ 2月2□
○ 2月2□ ▼ところ…放送大学新潟学習セ 26 日

> 間(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(各講座共通)…●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。 ※講座初日に会費(3 月まで有効)1 🛭 1,000 円以上をお支払いください。
- 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。

講座名	時間	曜	期間(全8回)	定員(人)	対象・内容
初級英会話・昼	10:00 ~11:30	木	1/20~3/10	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	10:00 ~11:30	木	1/20~3/10	8	日常会話ができる方対象。
英会話・夜	19:00 ~20:30	火	1/18~3/8	12	英語表現を実践的に学びます。
はじめての 韓国語	19:00 ~20:30	木	1/20~3/10	12	初めて韓国語を学ぶ方対象。 ハングル文字、会話、発音、読み書きを総合 的に学びます。
初級中国語	19:00 7k 2/2 26		2/2 · 9	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。 ※本講座のみ全6回。▶受講料…●協会会員= 6,000円 ●会員以外=9,000円

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…1/14 俭~ 3/18 俭の毎週金曜 14:00 ~ 15:00 ※祝日を除く。
- ▶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り引きます。
- ▶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。※申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。

▼国際化協会 ホームページ



ダウンロード可。

は、ファクス、郵送

(F945

-8511日石町2―1) も

※スポーツ振興課への申し込み

にある他、

市ホームページから

※要項・申込書は各申し込み先

市民スキースクール

29日出、2月5日出 合。午後3時解散予定。 ※午前9時30分までに現地 ▼とき…1月15日出・ ▼講師…公認指導員 ▼ところ…高柳ガルルのスキー 22 日 (出) 集

料込み) 食、保険、リフト代、レッスン ▼参加料…1回3500円(昼 ▼定員…各回40人(先着)

タルは別途2500円。 ※スキー用具(スキー板・ス ※当日お支払いください。 キーブーツ・ストック) のレン

ルルのスキー場・こども自然王 国・市役所2階スポーツ振興課 体育館・アクアパーク・高柳ガ 前までに、申込書を直接、総合 ▼申し込み…参加希望日の5日 途3千円。

ダウンロード可。 にある他、市ホームページから 8511日石町2-1)も可。 は、ファクス、郵送(〒945 ※スポーツ振興課への申し込み

教室名・対象

スノーボードスクール

▼ところ…高柳ガルルのスキー ※開始30分前に現地集合。 心者(2回目以上)の方 ②午後1時30分~3時30分= ①午前10時~正午=初めてス ▼とき・対象 (予定) …2月12 ▼講師…内山ミエさん(プロス 、一ボードをする方 (―ボ―ダ―) 、指導員 初

受講料(円)

時間

リフト代込み

館・アクアパーク・高柳ガルル ※当日お支払いください ※スノーボードのレンタルは別 ▼参加料…3500円 申し込み…2月4日 金ま 定員…各10人(先着) 申込書を直接、総合体育

期間

①フィットネス教室昼・夜の部、太極拳、 定期教室(全10回)

※要項・申込書は各申し込み先 市役所2階スポーツ振興課へ。 のスキー場・こども自然王国・

ゆるやかエクササイズ(中・高齢者) 1/17~3/28 月 9:50~10:50 3,500 か<u>んたんステップ(初級)</u> 1/17~3/28 11:00~12:00 月 3,500 エンジョイエアロ (初級) 1/4~3/29 3,500 9:50~10:50 1 1/4~3/29 かんたんヨガ 11:00~12:00 3,500 ットネス教室 ゆっくりエアロ 1/4~3/29 火 13:30~14:30 3,500 1/5~3/23 ヨガ(午前) 水 9:50~10:50 3,500 1/5~3/23 1/5~3/23 3,500 ZUMBA® (ズンバ) 11:00~12:00 ゆっくりステップ 13:30~14:30 3,500 スローステップ運動(初級) 1/13~3/17 3,500 木 9:50~10:50 昼の部 体幹(コア)運動 1/13~3/17 3,500 木 11:00~12:00 1/7~3/18 1/7~3/25 1/7~3/18 1/17~3/28 3,500 そふとエアロ(45歳以上) 9:40~10:40 姿勢改善ピラティス ゆっくりエアロ 11:00~12:00 3,500 3,500 13:30~14:30 チャレンジステップ 18:45~19:45 3,500

楽しくフラダンス 楽しくタヒチアンダンス 1,600(全4回) 1,600(全4回) 1/24~3/14 19:30~20:30 フィットネス教室 1/31~3/28 19:30~20:30 1/17~3/28 1/4~3/29 かんたんエアロ 月 20:00~21:00 3,500 ジュニアヒップホップダンス(初級) 19:30~20:30 3,500 ボディコンディショニング 1/5~3/16 1/5~3/16 19:00~20:00 3,500 脂肪燃焼エアロ 20:10~21:10 3,500 ヨガ(初級) 1/13~3/24 20:00~21:00 3,500 1/7~3/18 ステップエクササイズ 20:00~21:00 3,500 1/8~3/12 1/8~3/12 ZUMBA® (ズンバ) ① 18:30~19:30 3,500 ZUMBA® (ズンバ) ② 20:00~21:00 3,500 1/8~3/26 土 19:30~20:30 ゆったりヨガ・ルーシーダットン 3,500 1/13~3/17 13:30~14:30 太極拳 (午後) 木 3,500 太極拳 1/6~3/24 (夜) 19:30~20:30 3,500 シニアスポーツ (中・高齢者) 1/7~3/18 10:00~11:30 3,500

②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。



総合体育館

総合体育館の各種教室 1~3月

①の申し込み…12月21日以の午前9時以降、受講料を直接、 (先着)。※12月21日似の受け付けは、午後5時30分まで。 総合体育館

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・回数券あり)が必要です

市民プラザの講座(1~3月)

市HP 生涯学習関連 の講座・教室

をお知らせください。

の氏名・年齢(何歳何カ月)・

性別

対象。 で申し込みを受け付けます 満たない場合は、締め切り後も先着 ▼託児サービス(無料)…未就学児 合は電話でお問い合わせください ●Eメールまたはホームページから申 0込み後、1週間以内に返信がない場 受講料は材料費、教材費込み 定員を超える場合は抽選。定員に 希望者は、申込時にお子さん

知らせします ●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

▼注意

51東本町1―3―2市民プラザ内)

がな・年齢・性別・電話番号を記入)

で、文化・生涯学習課(〒945―00

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

▼申し込み…各申込期限までに、直接

^、市ホームページからも申し込み可。

対象:おおむね 60 歳以上 **①シニアコース** 申込期限:12/19 (日)

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
寒さを吹き飛ばせ!エクササイズ&ヨガ(エクササイズ3回、ヨガ 2回を予定。体力に自信のない方でも大丈夫) 講師:桑田尚子さん	5	1/17 (月)・31 (月)、2/14 (月)・ 28 (月)、3/14 (月)の 13:30 ~ 15:00	20	1,500
ゆるっと似顔絵(絵の苦手な方も、似顔絵を通してお絵かきのコツをつかむ。人物や動物など描きたいものの写真や画像を持参) 講師:菊入愛美さん(似顔絵 MEGU)	2	1/18 W・25 Wの 9:30 ~ 11:30	10	800
パンチで作る!一立体のお花(紙を型で抜くことができるクラフトパンチを使ったペーパークラフトの講座。立体の花を作る) 講師:山岸道子さん(ぴーすわーく)	4	1/27 休、2/3 休・10 休・17 休の 9:30 ~11:30	15	2,000
資料で巡る!昔の信越線鉄道旅(明治頃の鉄道旅を疑似体験しながら、工学的な話や駅弁の話などを楽しく学ぶ)講師:髙橋深雪さん(市学芸員)	1	2/24 休の 9:30 ~ 11:30	20	300
大根まるでと使い切りレシピ(冬が旬の大根を、煮込んだり漬けたりすりおろしたりと、いろいろな調理法で食べ尽くす) 講師:前澤早苗さん(栄養士)	1	①1/12 例 ②1/20 休 ③1/21 魵の 9:30 ~ 12:00 ※①~③のいずれかを選択。	各12	800
男の洋風プレート (男性限定。ガーリックライス・チキンカツ・サラダの3品で簡単洋風プレートを作る) 講師:前澤早苗さん(栄養士)	1	①2/9 例 ②2/15 例の 9:30~12:00 ※①か②を選択。	各12	800
おうちおやつ (スコーンを中心に、コーヒー・紅茶に合う、簡単なおうちでホッとできるおやつを作る) 講師:笠原うららさん(栄養士)	1	①3/2 例 ②3/10 州 ③3/11 歯の 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 申込期限:12/19 (日)

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
代謝・免疫力 up ! 冬のピラティスエクササイズ(短時間でエクササイズを効果的に行い、冬に低下しやすい代謝機能や免疫力をアップさせる)講師:高木愛さん(ピラティスインストラクター)	4	1/30 (日)、2/6 (日)・13 (日)・ 20 (日)の 15:00 ~ 16:00	15	2,000
心身の調和を図ろう!体調改善ピラティス&ストレッチ (エクササイズやストレッチを短時間で効果的に行い、心身のバランスを整える) 講師:高木愛さん(ピラティスインストラクター)	4	2/23 例例、3/2 例・9 例・ 23 例の 19:30 ~ 20:30	15	2,000
香り広がる☆アロマハンドクリームづくり(アロマオイルをブレンドし、冬の保湿ケアにぴったりのハンドクリームを作る) 講師:金子愛美さん(Heart-Leaf)	1	2/5 出の 13:30 ~ 15:30	10	1,800
写真入門―魅力的な風景を求めて(カメラの基本構造や冬の写真の 撮り方のポイントなどを学び、市内の風景を撮影する) 講師:佐藤俊男さん(全日本写真連盟柏崎支部支部長)	3	2/17 (木の 19:00 ~ 21:00 2/26 (土)の 10:00 ~ 12:00 3/10 (木)の 19:00 ~ 21:00 予備日:2/27 (日)の10:00~12:00	15	1,500
チョコレートロールケーキ・フィナンシェ(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る) 講師:高橋みどりさん(栄養士)	1	①1/28)の 18:30 ~ 21:00 ②1/29)の 10:00 ~ 12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
暮らしに役立つ!みその活用講座(みそに関する豆知識を学び、みそ玉やみそを活用した簡単おつまみを作る)講師: 杤堀佳倫さん((株) 越後みそ西)	1	①2/12 出の 10:00 ~ 11:30 ②2/19 出の 10:00 ~ 11:30 ※①か②を選択。	各12	1,000

お知らせ

③市民大学 対象:18 歳以上 申込期限:12/26 (日)

講座名(内容)・講師名	回数	とき	定員(人)	受講料(円)
世界も注目! 日本茶の魅力 (日本茶の種類、効能などを学び、家庭で楽しめる日本茶の入れ方、飲み方を知る) 講師:増田恵子さん(年頭屋茶舗取締役)	1	1/16 回の 14:00 ~ 16:00	20	700
学生のための知って得するスポーツ栄養 (第1回講義:中学生から大学生を対象としたスポーツ栄養の基礎をオンライン形式で学ぶ。第2回講義:調理実習を交えて家庭で実践できるメニューな学が、成長期の食事や栄養の知識を身に付ける) 講師:石墨清美江さん(公認スポーツ栄養士)、県栄養士会柏崎支部	2	第1回:3/7月の19:00~21:00 第2回:①3/14月の19:00~ 21:00 ②3/20日の10:00~ 12:00 ※①か②を選択。	100	受講 500



▲代謝・免疫力 up !冬のピラティ スエクササイズ



▲香り広がる☆アロマハンド クリームづくり



▲暮らしに役立つ!みその活用講座

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料 (円)	
ピラティス(全10回)	1/17~3/28	月	10:30~11:30	5,000	
太極拳(全10回)	1/17~3/28	月	18:00~19:00	5,000	
ヨーガ(全10回)	1/11~3/22	火	10:00~11:15	6,000	
書道(かな)(全9回)	1/11~3/29	火	13:00~17:00 ※うち2時間程度。	6,300	
初歩のヨーガ(全10回)	1/11~3/22	火	14:00~15:15	6,000	
3B体操(月3回)	1/12~3/16	水	10:30~11:30	2,000/月	
つまみ細工(月2回)	1/12~3/23	水	13:00~15:00	4,000/月	
骨盤呼吸体操(全10回)	1/13~3/24	木	10:30~11:30	5,000	
初めてのやさしいピアノ(全9回)	1/13~3/17	木	13:30~14:30	10,000	
バレエ3歳以上(月4回)	1/6~3/24	木	16:30~17:30	6,000/月	チアダンス、
バレエ7歳以上(月4回)	1/6~3/24	木	17:20~18:30	6,000/月	シ
ジュニアダンス(月3回)	1/13~3/24	木	18:00~19:00	3,000/月	l
茶 道 (月4回)	1/6~3/24	木	19:00~21:00	4,000/月	ジュ
チアダンス(月2回)	1/7~3/18	金	17:30~18:30	3,000/月	
ジュニアダンス(月3回)	1/22~3/26	土	14:00~15:00	3,000/月	ダ
1~3歳児の親子のための音楽コンサート	1/26(水)・27(※どちらか1日の参		10:30~11:15	無料	ジュニアダンスはきょうだい
★やさしいフィットネス	1/17~3/28	月	9:45~10:45	500/0	りよ
★やさしいフィットネス	1/6~3/31	木	9:00~10:15 10:30~11:45	500/0	つだい
★ ZUMBA®	1/17~3/28	月	11:00~12:00	500/回	割り
★ゆっくり踏み台体操	1/11~3/29	火	10:00~11:15	500/0	があ
★のびのび体操	1/7~3/25	金	10:00~11:20	500/0	割りがありま
★いきいき太極拳	1/7~3/25	金	13:30~15:00	500/0	6 d

クプラザ柏崎

間ワークプラザ柏崎 FAX 24 · 8578

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

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。 申し込み…12月10日 金の午前9時以降、直接または電話で、

①水中歩行・アクアビクス(全10回)会場:アクアパーク

	/ 113 		* * *		
教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
水中歩行月曜コース(成人)	1/17~3/28	月	13:00~14:00	25	3,560
水中歩行水曜コース(成人)	1/12~3/23	水	13:00~14:00	25	3,560
水中歩行金曜コース(成人)	1/7~3/18	金	13:00~14:00	25	3,560
アクアビクス水曜コース1組(成人)	1/12~3/23	水	10:00~11:00	25	3,560
アクアビクス水曜コース2組(成人)	1/12~3/23	水	11:00~12:00	25	3,560
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	1/13~3/17	木	19:00~20:00	25	3,560
アクアビクス金曜コース(成人)	1/7~3/18	金	10:00~11:00	25	3,560

②一般水泳(全10回)会場:A=アクアパーク、S=スポーツハウス

教室名(対象)	期間	曜	時間	会場	定員(人)	受講料(円)
月曜午前コース(成人)	1/17~3/28	月	10:30~12:00	S	30	4,070
月曜ナイトコース(中学生以上)	1/17~3/28	月	19:00~20:00	Α	25	3,560
初級コース(中学生以上)	1/12~3/23	水	19:00~20:00	Α	15	3,560
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	1/13~3/17	木	10:30~12:00	AS	40	4,070
エンジョイナイト(中学生以上)	1/13~3/17	木	18:00~19:00	Α	20	3,560
金曜デイコース(成人)	1/7~3/18	金	10:30~12:00	S	30	4,070
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	1/7~3/18	金	18:00~19:00	Α	15	3,560
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	1/7~3/18	金	19:00~20:00	A	25	3,560
親子水泳教室(年少~年長児の親子)	1/8~3/19	土	11:00~12:00	A	15組	4,070

③体操教室(全10回)会場:スポーツハウス 定員:各50人

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
リズム体操教室(ソフトエアロ)	1/17~3/28	月	10:00~11:00	3,000
いきいき健康体操教室(成人)	1/11~3/15	火	10:00~11:00	3,000
女性健康体操教室(成人女性)	1/7~3/18	金	10:00~11:00	3,000

④フリーに参加できる1回コース 会場:アクアパ・ ーク 申し込み:不要 ※祝日は休講。

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩デイコース(フリー)	1/12~3/25	月·水·金		350/0
水中お散歩ナイトコース(フリー)	1/12~3/25	水·金	19:00~20:00	350/0

⑤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可。 ▶内容・申し込み…詳細はホームページをご覧ください。



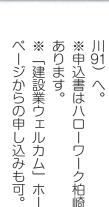




個八ローワーク柏崎 FAX 22 · 9932

AX 0 2 5 4 · 20 · 8 1 0 9 **2**0254 · 20 · 8101 (二社) 建設業 ウェルカム 北陸建設アカデミー

問



Ĺ

事務養成科 【エクセル実践コース】

先

を学びます A基本操作)、ビジネスマナー の知識習得、業務自動化(RP ·内容…実務で役立つエクセル

間・会場を変更する場合があります。申し込み前にホームページをご覧いただく

●受講料の他に施設利用料

(期間券あ

●申込開始日・期間・時

アクアパーク HP

が必要です

アクアパークへお問い合わせください

※受講料200円の他に施設利用料が必要です。

体験教室…①~③は各教室1人1回体験できます(予約制、

、 先 着)

0

▼注意…●電話・ファクスでの申し込みはできません

着)。※申込書は12月10日惍以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。

申し込み…12月17日 一の午前9時以降、申込書を添えて直接、アクアパークへ

パクアパーク・スポーツハウス教室

1~3月

間アクアパーク **☎**22 · 5555 FAX 22 07 66

月の午前9時~午後3時40分 (土・日曜、祝日を除く)

 (\mathcal{W})

▼とき…2月10日内~5月9日

▼ところ…新潟産業大学

·対象…求職者

▼定員…12人(選考)

▼選考方法…筆記試験(一般教

▼対象…離職中・求職者の方

▼定員::10人(選考)

カデミー(胎内市)

▼ところ… (一社)

北陸建設ア

1万8748円 ·申し込み…1月19日似までに 受講料:無料 (教材費など

スで (一財) に申込書を郵送またはファク ▼申し込み…1月14日 金まで ▼受講料…無料(交通費、 は自己負担) (〒959-2807胎内市黒 食費

※申込書は八ローワーク柏崎に 建設業振興基金 厚生労働省

習 めに必要な基礎技能(座学・ 第3回建設土木多目的コース 建設労働者育成支援事業 内容…建設業で仕事をするた と資格取得のための技能講 実

▼とき…2月8日以~3月15日 (第2土・日曜、 祝日を除



さい

みはできません アパークへお問い合わせくだ ●電話・ファクスでの申し込

中止することがあります する場合があります や、認定試験希望者は、アク ●教室日程など、内容を変更 ●フィギュアコースの詳細 ●申し込みが少ない場合は、

▼注意 生460円)と貸靴料(1回 料(一般920円、小・中学 ※受講料の他に毎回施設利用 ※複数コースへの申し込み可。 直接、 1足330円)が必要です。 アクアパークへ(先

前9時以降、受講料を添えて ▼申し込み…12月13日月の午

固アクアパーク FAX 22 · 0 7 6 6 22·5555

HP •

氷上スポーツ教室

教室名	対象	曜	期間 (回数)	時間	定員(人)	受講料 (円)
カーリング教室	小学生以上	木	1/6~2/17 (7 🗆)	19:30~20:30	20	小·中学生2,200 高校生以上3,520

アイススケート

教室名	対象	曜	期間 (回数)	時間	定員(人)	受講料(円)
		月	1/17 ~ 2/14 (5 🗆)	15:30~16:15	15	3,300
キンダーコース	年中·年長児	水	1/12~2/9 (5 🗆)	16:45~17:30	15	3,300
		金	1/14~2/11 (5 🗆)	16:45~17:30	15	3,300
		月	1/17 ~ 2/14 (5 📵)	16:45~17:30	15	2,750
ジュニアコース	小学生の初心者・初級者	水	1/12~2/9 (5 🗆)	17:45~18:30	15	2,750
		金	1/14~2/11 (5 🗆)	17:45~18:30	15	2,750
テクニカルコース	※1 年中~小学生の中級者	月	1/17 ~ 2/14 (5 🗆)	17:45~18:30	15	3,300
スマイルコース	中学生以上の初心者・初級者	水	1/12~2/9 (5 🗆)	19:00~19:45	15	3,300
ワンデイサタデーコース	中学生以上の初心者・初級者	土	大会・イベントなどがない土曜	9:00~ 9:45	申し込み	*2 550/©
ワンデイサンデーコース	中学生以上の初心者・初級者	\Box	大会・イベントなどがない日曜	17:00~17:45	6人以上で 催行	550/回

きちんとストップ・バック滑走ができる子どもが対象。 **%**1

フリー参加。要事前予約。 **%**2

会場:A=アクアパーク

フィギュア

教室名	対象	曜	期間 (回数)	時間	定員(人)	受講料 (円)
フィギュアコース	認定試験合格者のみ		月3回 ※日程は要問い合わせ。	9:00~9:45	10	6,600

配布します。 9時から各組初日の1週間前ま ※申し込みは1組のみ可。 でに、申込書に受講料を添えて ※プール利用料(アクアパークは クアパーク・スポーツハウスで ※申込書は12月13日側以降、 直接、アクアパークへ。 ▼申し込み…12月20日側の午前 1回160円)が別途必要です。 1回250円、スポーツハウスは

▼定員…各組35人(先着) メートルを泳げない小学生 ▼受講料:5090円 ▼対象…正しいクロールで25

会場 期間(全10回) 時間 組 1/10~3/14 16:30~17:30 月曜 1/11~3/15 S 16:30~17:30 火曜 1/5~3/16 17:00~18:00 水曜 Α 1/7~3/18 17:00~18:00 Α 金曜 1/8~3/19 11:00~12:00 土曜午前 S 1/8~3/19 土曜午後 13:00~14:00 S 1/9~3/20 S 9:45~10:45 日曜

S=スポーツハウス

めだか水泳教室 ▼とき・ところ

クリスマスイベント ブラネタリウム

※期間中、定期投影はありませ ※番組投影はありません。 家族で楽しめる特別投影です。 てっぺんのお星さま」をテーマ に、クイズやゲームを交えたご ▼内容…「クリスマスツリーの

50 分 間 ▼ところ…博物館

▼定員::40人 (先着)

中学生140円、未就学児無 ▼入場料…一般280円、小・

固博物館

固博物館

博物館冬季収蔵資料展 むかしのくらしと道具 ー生活を支える 入れモノ〟たちー」

られる容器や入れ物を展示し、 移り変わりを紹介します。 収納や貯蔵の場面から暮らしの 日)、12月29日以~1月3日月 ※月曜(月曜が祝日の場合は翌 ▼とき…12月18日出~令和4 (2022) 年3月3日回 内容…中身と目的で使い分け

◆ワークショップ

午前11時~②午後2時~各回約

▼とき…12月18日出~19日回①

▼とき…2月5日出の午前9時 ▼内容…サンダワラの座布団づ

30分~正午 ▼申し込み…1月15日出まで ▼定員…10人 (先着)



ブル) =ホワイト・クリスマ ●Blanc Lune(二胡アンサン

~(1時間程度) ▼とき…12月12日回の午後2時 ス、きよしこの夜 など

▼ところ…文化会館アルフォー

ルフォーレへ。 ▼定員…50人(先着 ▼申し込み…電話で文化会館ア



間大崎温泉雪割草の湯

市 HP ーコンサー

ロビーコンサート

inアルフォーレ

マに季節にちなんだ曲を演奏_ ▼内容…「クリスマス」をテー

間文化会館アルフォーレ

▼出演・予定曲目

ます。

戦場のメリークリスマス、紅蓮 ブル)=クリスマスメドレー、 ●COLOR(琴・尺八アンサン 大崎温泉 雪割草の湯 FAX 21 · 0 0 1 1

冬季イベント

◆新年ガラポン大会 ▼内容…入場者全員がガラポン

抽選を1回できます。 ▼とき…1月5日別の午前9時

~午後8時 ◆チケット集めてガラポン大会

品や食事券が当たります。 す。チケットを3枚集めるとガ ポンチケットを1枚配布しま いまたは、食券1枚につきガラ フポン抽選が1回できます。賞 ▼内容…500円ごとのお支払

M~2月27日(1) 姚~3月6日@ ▼チケット配布期間…1月6日 ▼ガラポン抽選期間…3月2日



圆元気発信課

JCBA

FMピッカラ新春特別番組 元日放送 「柏崎の林業のこれから」

展開を伺います。 柏崎の林業の取り組みと今後の マート林業」が注目される中、

▼内容…「SDGs」や「ス

ん(FMピッカラ)、市長 太田正昭さん(柏崎木材協会会 長、太田材木店)、高橋裕美さ 洋さん(柏崎地域森林組合)、 地域森林組合組合長)、中村貴 ▼出演者…石塚正好さん(柏崎

※再放送は、 ~午後1時 ~午後1時。 1月8日出の正午

▼放送日…1月1日出祝の正午

・3メガヘルツ) ▼放送局…FMピッカラ(76

ができます。 Aサイマルラジオ」で聞くこと ※インターネットでも「JCB

45分の間、

通行止めになりま

前の道路が午前9時45分~10時

▼注意…文化会館アルフォーレ

消防出初め式

パレード、消防車・小型動力ポ ▼内容…式典、消防車両による ンプによる一斉放水を行いま ▼とき…1月8日出

レ前の道路 |式典=午前8時3分~ パレード=午前10時~ ところ…文化会館アルフォー 一斉放水=午前10時20分~

※開場は、各公演30分前。 ▼ところ…産業文化会館

柏崎演劇フェスティバル

市 HP 柏崎演劇

間高柳じょんのび村

前11時~午後7時)

間消防署

制度・くらし

集

市民かわら版

健

康

講座

教室

イベント



26日 (まで

▼内容・時間

うり橋イル

千円。

※初回は基本料金を追加で2

お子さんとその保護者

▼定員::12組 (先着)

森の木でスプーンづくり グリーンウッドワーク②

参加料…各回2千円

年4月1日現在、3歳以下の

·対象…令和3(2021)

▼とき…12月



固産業文化会館 じょんのび村のクリスマス

FAX 41 · 2265 41 . 2222 子育て

日曜、12月4日金の午後5時~ 7時(12月18日出・19日回は午 ●クリスマスマーケット=土・

グリーンウッドワーク①

伐採。ナイフの練習をしなが ▼内容…森へ出掛けて材料を 限…1月 ▼申込期

6日休

=日没~午後9時 ミネーション

(火・水曜を

森の木の伐採とハシづくり

▼申込期限

1月27日(米

千円 ▼参加料…4 (先着)



時~午後4時 ※伐採体験はありません。 道具を使って自分だけのス ▼とき…1月30日回の午前10 ▼対象…18歳以上 ノーンを作ります。 ▼内容…フックナイフという 1月20日休 ▼申込期限: ·参加料…4

千円

24日休の午前10時~午後1時 2月10日休:24日休、3月10日休 ウトドアも学べます。

とき…1月13日は・27日は、

他、火起こしなどの簡単なア

▼対象…18歳以上

▼定員…11人 (先着)

親子でゆったり自然体験の ゆめの森のようちえん (冬) 座です。森歩きや雪遊びなど ▼内容…幼児向け自然体験講 **固柏崎・夢の森公園 ☎2・5214 限2・5113** 時~午後3時30分 チャレンジしましょう。 ら切り出した木で箸作りに ▼とき…1月23日回の午前10



*申し込み…各申込期限までに、直接または電話

柏崎・夢の森公園のイベント

ホームページで、柏崎・夢の森公園へ。

▼プレゼントー例



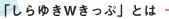
①液だれしない醤油さし& オイルさし(柏崎市)

②越後バナーナ (柏崎市) ③ブランデー樽で貯蔵した 日本酒 (三条市)

④タンブラー (燕市)⑤バラエティセット (糸魚川市)

⑥タンブラー&バッグ (JR)

他全16種類。詳細は、駅に設置してあるチラシをご覧ください。



割引価格で特急列車に乗車できる2枚つづりの回数券 です。往復利用だけでなくグループの片道利用も可 能で、有効期限も1カ月間と用途に合わせて利用でき る、便利でお得な切符です。

キャンペーンチラシの八ガキ部 日月祝まで ゼントー 応募期限…1 応募方法… キャンペ を購入し、 「しらゆきwきっ 駅に置いてある 月12日似(必着) 期 間 户 10

は、 応募できます は、 トにつき1回応募できます。 複数セット購入された場 「しらゆきWきっぷ」1 全て無効となります 、トで複数の応募をした場合 購入したセットの数だけ ・セッ 1

実施中 名産品または 内 沿線 た方の を · 容 : 地域 Ĺ ф \cup から抽選で30人 JRグッズをプ (11自治体) 5 応 ゆ 募していた き W の 付け、 分に 項を記入し、 ▼注意事項 「しらゆきwきっぷ」を貼り 「表紙券面」 アンケートなどの必要事 ポストに投函。 または使用済



特急しらゆき

フレゼントキャン

Ī

固企画政策課

新年をラジオ体操で元気に迎えよう!

※ 元朝体操会

固スポーツ振興課 **☎**20·7010 FAX23.0881

開催の有無、会場、時間については、 最寄りの地区体育協会またはスポーツ 振興課へお問い合わせください。

※表にない会場は検討中または実施し ない会場です。

※感染対策を講じながら開催します。

詳細は、市HPを ご覧ください

内履きを持って、暖かい格好と マスクを必ず着用して参加して ください。







開場時間	会場	開場時間	会場
	鯨波コミセン		スポーツハウス
	剣野コミセン		枇杷島コミセン
7:00	高田コミセン		比角小学校
7.00	鯖石小学校		荒浜コミセン
	久木太公会堂		松波コミセン
	久之木公会堂		新赤坂町集会場
	南部コミセン		宮平公会堂
	北鯖石コミセン	8:00	野田コミセン
7:30	別山コミセン	0.00	別俣コミセン
	中川コミセン		北条小学校
	米山コミセン		北条コミセン
			二田コミセン
6	000		石地コミセン
	-0,0		高柳コミセン
6	Talaka .		高浜コミセン

総合体育館の各種大会

込期限までに申込書を直接 またはEメールで、総合体 ▼1~3の申し込み…各申

固総合体育館 からダウンロード可。 他、総合体育館ホームページ ※申込書は総合体育館にある

⊠kc-sotai@ksz.or.jp FAX 21 · 37 5 3

②ラージボール 卓球交流会

9時~受け付け) 時30分~午後0時30分(午前 ▼とき…1月19日別の午前9

①小学生室内

ティーボール大会

者)、Bクラス(初心者) ▼クラス…Aクラス(経験

※当日お支払いください。 ▼参加料…1人500円 ▼定員…100人(先着)

3人まで)

20人(各チーム3年生以下は

▼チーム編成…1チーム10~

▼対象…小学生

▼とき…1月8日出の午前8時

▼種目…ダブルス

*対象…県内在住の方

中込期間…12月15日36~令和 (2022) 年1月12日欧

お知らせ

▼申込期限…12月3日休

ください。

※12月26日回までにお支払い

▼参加料…1人400円



和4 (2022) 年1月16日 ※当日お支払いください。 ▼申込期間:12月12日回~令



④スポレクグランプリ 市民ふらば~る大会

③冬季ソフトバレー

ボール交流会

▼対象…小学生以上の市内在 時20分~受け付け ▼とき…1月16日回の午前8

▼とき…1月29日出の午後6

※1チーム競技者4人。 ▼定員…16チーム (先着)

※両種別ともベテランクラス

(上級者)、フレンドクラス

ス個人戦(クラス別)

▼種別…ダブルス団体戦(6 **へ組3ダブルス戦)、ダブル**

5時までに、市ホームページ電 ※当日お支払いください。 険料込み ▼参加料…1人200円 ▼申し込み…1月4日以の午後 (保

▼参加料…500円(保険料

(初心者)があります。



⑤市民ラージボール

時30分~受け付け ▼とき…2月20日回の午前7 卓球交流大会

住・在勤・在学の方

子申請でお申し込みください。

込み、返金不可) 振興課へ。 パーク・市役所2階スポーツ 直接、総合体育館・アクア に、申込書に参加料を添えて ▼申し込み…1月31日/月まで

他、市ホームページからダウ ※申込書は各申込先にある

市 長

雅浩

救急救命室~」だったと思う。 ベストは西山町浜忠でロケが行わ 展開であった。 状況の中で命を救っていくという たちと絶対無理と思われるような 木亮平さん演じる主役のドクター た「TOKYO MER~ 走る 結構ドラマを観ている。 「過去」を背負いながらも仲間 鈴

学校の教員をしていたんです! である。 と伝え、皆さんから「おおっー!」 (それがどうした!) ってなもん んの賀来千賀子さんが卒業された 来賢人さんに「私、かつて叔母さ と寂しい笑いを頂戴した。確かに う入れしたとき、共演していた賀 ロケ地にて米山プリンセスを差

球は好きかね?」「はいつ。タイ

なかなかいいね。

ところで君、

やっていた中村雅俊さん主演のド

ぜひ作らせてください」その局で

ところまで進み、

重役面接。

んなドラマを作りたいんだ?」「は

「俺たちの旅20年目の再会」を

局を受けたことがある。

結構いい تلے

昔、ドラマが作りたくてテレビ

ラマを挙げた。「そうか、なるほど、

声で話すヒロイン清原果耶さんも の中で、 かったこの時間帯の一連のドラマ い女性が主人公であることが多 のセリフである。明朗、快活な若 で藤竜也さん演じるおじいちゃん ものを守ってきゃいいんだよ」 朝の連続ドラマ「おかえりモネ」 出色の演技だった。 内省的な、 落ち着いた小

変わっているね」「はいっ?」 ガースのファンです」「・・・・。君・ のは、とっとと変えてよ、大事な えんだよ。変えなきゃいけねえも んなきゃいけねえってことじゃね おんなじことを何でもざーってや 時を経て、現在に至るのである。 私はその後アップダウンの激しい クドラマは叶わなかった。そして、 会社であった。忘れていた。メイ けていたのはジャイアンツの関連 「なんか続けるっつうことはよ、

12月の休日・時間外の窓口

- "		—	- •			
	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			Δ	Δ	Δ	
5	6	7	8	9	10	11
♦ ₩	• 🛆	Δ	Δ	Δ	Δ	
12	13	14	15	16	17	18
* W	• 🛆	Δ	Δ	Δ	Δ	
19	20	21	22	23	24	25
♦ ₩	• 🛆	Δ	Δ	Δ	Δ	
26	27	28	29	30	31	1
A ==	_ ^	_	A A	A A		

▲12/29·30も市役所で窓口延長を行います

※マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、マイナンバ カードの記載の変更を伴う転入・転居などの手続きはできません。 ※昨年、西山町事務所で行いましたが今年は市役所のみです。

1月の休日・時間外の窓[

		. —	_			
	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						♦ ₩
2	3	4	5	6	7	8
♦ ₩	♦ ₩	Δ	Δ	Δ	Δ	
9	10	11	12	13	14	15
♦ ₩	♦ ₩	Δ	Δ	Δ	Δ	
16	17	18	19	20	21	22
♦ ₩	• 🛆	Δ	Δ	Δ	Δ	
$\frac{23}{30}$	24/31	25	26	27	28	29
♦ ₩	o A	Δ	Δ	Δ	Δ	

◆ △ 休日・夜間急患センター(内科・小児科)

ところ…柏崎総合医療センター内 ☎21.1299 受付時間… ◆9:00~11:30 **△**19:00~21:30

歯科休日急患診療所

ところ…健康管理センター内 ☎23・1463

₩9:00~11:30 ₩9:00~11:30、13:00~16:00

※健康保険証と診療費用を持参してください。 ※応急医療を行います。専門的な治療はできません。

※急病でない方の受診はご遠慮ください。

※事前に電話をしてから受診してください。

間国保医療課 ☎43·9141 FAX24·7714

夜間の急病で困ったら電話してください

経験豊富な看護師が相談に応じます。

受付時間…19:00~翌8:00

- ●14歳以下のお子さんの急病は#8000 (☎025·288·2525)
- ●15歳以上の方の急病は#7119 (☎025·284·7119) ※つながらないときは、カッコ内の番号におかけください。

■▲市役所窓□延長

受付時間…●19:00まで ■8:30~12:00 ▲9:00~16:00 窓口延長している課…市民課・国保医療課・介護高齢課 税務課・納税課・福祉課(▲税務課は延長なし) ※高柳町事務所・西山町事務所は、窓口延長を行いません。 ※行っていない業務もあります。事前にお問い合わせください。 間市民課 ☎21·2200 FAX21·2528

12・1月 各種相談

◆…要予約

◆弁護士による無料法律相談

とき…水曜の13:30~15:30

※12/29/別を除く。

ところ…市役所3階3-5会議室

対象…市内在住の方

間総務課 ☎21·2330 FAX22·5904

◆消費生活相談

内容…架空請求・訪問販売・電話勧誘販売・ネット 通販のトラブル、多重債務、交通事故など

とき…月~金曜の9:00~16:00、土曜の9:00~12:00 ※祝日、12/29例~31金、1/3月を除く。

ところ…市役所1階消費生活センター 間消費生活センター ☎FAX23·5355

◆ナースセンター相談窓口

内容・・・保健師・助産師・看護師・准看護師の就業や、仕事の悩みなど

とき…火・木曜の10:00~15:00

※祝日、12/28以・30休を除く。

ところ…市役所1階国保医療課

問ナースセンター相談窓□

☎41.5535 **☎**070.2171.6013

◆アルコール等健康相談会

とき…12/21以の13:00~16:00

ところ…柏崎地域振興局健康福祉部

対象…飲酒の問題を抱えている当事者とその家族

対応者…精神保健福祉相談員

間柏崎地域振興局健康福祉部(担当:丸山・湯本)

☎22.4161 FAX22.4190

●福祉相談

●障がい者(児)・低所得者など

とき…月~金曜の9:00~17:15

※祝日、12/29例~31金、1/3例を除く。

ところ…市役所1階福祉課

間福祉課 ☎21·2234 FAX21·1315

●DV·女性福祉など

とき…月~金曜の9:00~17:00

※祝日、12/29例~31億、1/3例を除く。

ところ…元気館1階

問子育て支援課 ☎47·7190 FAX20·4201

◆歯科相談

内容…歯科医師や歯科衛生士による個別相談

とき…12/2休、1/27休の13:30~15:30

ところ…健康管理センター

間健康推進課 ☎20·4213 FAX22·1077

◆栄養相談・運動相談

内容…管理栄養士・理学療法士による個別相談(1時間)

とき…12/24 (金元) 1/28 (金元) 1/28 (金元) 10:00、10:30~11:30

ところ…元気館

間健康推進課 ☎20·4213 FAX22·1077

◆相談員による心の健康相談

内容…精神保健相談員・保健師による個別相談(1時間)

とき…月~金曜の8:30~17:00

※祝日、12/29例~31金、1/3例を除く。

ところ…元気館

間健康推進課 ☎20·4214 FAX22·1077

市税の納期限 🔰 12/27月

- ◆固定資産税・都市計画税 第3期
- ◆国民健康保険税 第7期

納期限を守って納め忘れがないようにしましょう! 口座振替の方は、あらかじめ口座の残高をご確認ください。 納期限内に納税が困難な方は、

市役所2階納税課(☎21·2252)へご相談ください。

献血ルームをご利用ください

(1)12/22=市役所

間健康推進課 ☎20·4211 FX22·1077

音声訳・点字訳の広報をご利用ください

▶申し込み…直接または電話・ファクス・Eメール(氏名・ 連絡先を記入)で、市役所1階福祉課へ。

間福祉課 ☎21·2299 FAX21·1315

最終処分場放射性物質濃度の測定結果(10/14休測定)

上部井戸・下部井戸・放流水でヨウ素131、セシウム 134、セシウム137は検出されませんでした。

データで見るかしわざきのうごき

※2021年10月末現在。()内の数値は、前年同月と比較。

■人□	80,506人	(-1,412)
男性	39,737人	(-674)
女性	40,769人	(-738)
世帯数	34,894世帯	(+1)
出生(10月)	27人	
死亡(10月)	89人	

193件 (+26)■建築申請(4~10月) (+12)■火災件数(1~10月) 22件

■救急出動件数(1~10月) 2,885件 (+255)

■交通事故(1~10月)

発生件数	47件	(-6)
死者	1人	(-3)
停 者	53 J	(-5)

広報かしわざき



新型コロナウイルス関連情報

柏崎市実施のワクチン接種

追加(3回目)接種を実施します

新型コロナワクチンは、2回目の接種から時間が経つにつれ、その効果が低下することが 分かってきました。3回目の接種を行うことで、再び効果を高めることができるといわれて います。柏崎市でも新型コロナワクチンの追加(3回目)接種を実施します。2回目の接種 を終了した日から、8カ月を経過した方に順次、接種券を発送予定です。



詳細が決まり次第、お知らせします。

期間内に接種できなかった方

集団接種などは終了しましたが、事情により接種できなかった方については、不定期で 接種を行う予定です。日程・会場・予約方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。 なお、今年度 12 歳になる方には、12 歳の誕生日の翌月(1 日生まれの方は誕生月)に 接種券と接種日程などの案内を送付します。お手元に届くまでしばらくお待ちください。





感染対策を継続しましょう

ワクチンを接種しても感染することがあります。また、感染しても無症状状態で、気付 かないうちに他の方へ感染させてしまう可能性があります。

ご自身や周りの方を守るために、今後も引き続き、マスクの着用、こまめな手洗いや手 指消毒、3 密(密接・密集・密閉)の回避などの感染対策の徹底をお願いします。



発熱などの症状がある場合の相談・受診方法

これからの季節、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行が心配されます。

発熱、かぜ症状、息苦しさや強いだるさなどの症状がある方は「かかりつけ医」や「新潟県新型コロナ 受診・相談センター」にお電話ください。診療・検査医療機関をご案内します。

発熱などで医療機関を受診する際は、必ず事前に電話で相談してください



相談の目安 ------

- ●体温が 37.5 度以上(平熱とあ わせて判断してください)
- 息苦しさ、強いだるさ(普段) と異なる強い症状がある場合)

症状がない方、どこに相談したらよいか迷った方の相談窓口



新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎025·282·1754

(8:30~17:00、祝日を除く月~金曜)

市 HP 新型コロナ ウイルス 関連情報

