

# 健康

## 令和4(2022)年度の健(検)診は5月から始まります

▶内容…健(検)診を受けて体の状態をチェックし、病気の早期発見・早期治療に役立てましょう。

▶申し込み…電話で健康推進課へ。  
 ※2月に調査票で申し込まれた方には、5月中旬までに受診通知書などをお送りします。

※実施日や会場は、受診通知書と一緒に送りする地区日程表、5月に配布する健診・検診日程表、市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課

TEL 20-4211  
 FAX 22-1077



## 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。



☎国保医療課

TEL 43-9141 FAX 24-7714

## メタボらず体操体験会

▶内容…生活習慣病予防のための筋力トレーニング、内臓脂肪を燃焼する運動体験、膝痛・腰痛予防などをテーマとした月替わりのミニ講話、体組成測定

▶とき…4月26日(火)、5月24日(火)、6月28日(火)、7月19日(火)、8月23日(火)、9月27日(火)の9:30~10:30

▶ところ…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

▶体組成測定…4月26日(火)、9月27日(火)の体験会の前後に行います。これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。

☎健康推進課

TEL 20-4213  
 FAX 22-1077



## 潮の香ウォーク

▶内容…ウォーキング体験

▶とき…4~7月、9~11月の第3木曜の9:30~11:00

※小雨実施。雨天や天気予報で気温が28度以上の場合は中止。実施の有無は、当日8:30以降に電話で健康推進課へお問い合わせください。

▶ところ…潮風公園ウォーキングロード(元気館向かい)

▶集合…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン(お持ちの方)、運動ができる服装と履物

☎健康推進課

TEL 20-4213  
 FAX 22-1077



# 講座・教室

## テニス教室

▶とき(全10回)…5月16日(月)~6月17日(金)の毎週月・金曜19:00~21:00

▶ところ…白竜公園テニスコート

▶対象

●初心者コース=未経験の方

●初・中級コース=経験がある方

▶定員…各コース10人(先着)

▶受講料…1万1千円

▶申し込み…4月18日(月)の9:00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用意してください。

☎アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

## 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15日(日)~7月17日(日)の毎週日曜の8:30~10:00

▶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27日(火)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。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010  
 FAX 23-0881



## 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(いずれか1回)

●第1回=5月19日(火)~20日(金)

●第2回=5月26日(火)~27日(金)

各回9:00~15:00

▶ところ…消防本部

▶定員…各回30人(先着)

▶受講料…3,500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18日(月)8:30~27日(火)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。

市HP	電子申請
1回目 	2回目 

☎消防本部予防課

TEL 24-1382 FAX 22-1409

## 市民プラザの講座 (5～7月)

問文化・生涯学習課 (〒945-0051 東本町1-3-24)

TEL20-7500 FAX22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

- ▶申し込み…4月17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

- 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

- ▶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。



## ①シニアコース 対象：おおむね60歳以上

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
魅力ある小路・史跡を訪ねて(柏崎の歴史や文化を学ぶ。高低差のあるコースを1時間程度歩いて回る)講師:街なか史跡ガイド	5/10(火) *予備日:5/17(火) 9:30～11:00	30	300
体幹運動&ストレッチ(自分の体を上手に使うって運動し、体のバランスを整える)講師:今井礼子さん	5/11(水)・25(水)、6/8(水)・22(水)、 29(水)10:00～11:30	20	1,500
ペーパークイリング-花火編-(紙を巻いて作るペーパークイリングで花火モチーフの作品を作る)講師:山岸道子さん(ぴーすわーく)	5/19(木)・26(木)、6/2(木) 9:30～11:30	20	2,000
プランツギャザリング(観葉植物を花束状にしてガラスの器に植え込む)講師:阿部紀子さん(フォーシーズン)	6/17(金)の9:30～11:30	15	2,300
水引のしおり作り(水引の基本「梅結び」でしおりを作る)講師:田辺久美子さん(和工房 花手毬-hana temari-)	7/1(金)の13:30～15:30	10	500
時短で作れる!おかずレシピ(時短でできるおかずを作る)講師:前澤早苗さん(栄養士)	①7/13(水) ②7/21(木) ③7/22(金) 9:30～12:00 ※いずれかを選択。	各12	800
おうちで乾杯!男のおつまみ(男性限定。おかずにもなるおつまみを作る)講師:前澤早苗さん(栄養士)	①5/12(水) ②5/13(金) 9:30～12:00 ※①か②を選択。	各12	800
野菜deおやつ(野菜を使ったやさしい味のおやつを作る)講師:笠原うららさん(栄養士)	①6/1(水) ②6/9(木) ③6/10(金) 9:30～12:00 ※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	とき	定員(人)	受講料(円)
つまみ細工でおしゃれに☆季節のフォトフレーム(つまみ細工でアジサイの花を作る)講師:中村英恵さん(花蔵-HANAZO-)	5/28(土)10:00～12:00	10	1,500
ちりめん細工で楽しむ!ゆらゆら金魚の涼飾り(ちりめん細工で金魚の飾りを作る)講師:中村英恵さん(花蔵-HANAZO-)	6/18(土)10:00～12:00	10	1,200
覚えておきたい!多彩なロープワーク術(ロープの結び方・使い方学ぶ)講師:渡邊浩二さん(地域活動サポートセンター柏崎)	5/7(土)9:30～11:30 5/14(土)13:30～15:30	15	1,600
手軽に実践できる!足つぼセルフケア-足を見て自分を知る(足のセルフケアなどを学ぶ)講師:岩坂悦子さん(リラクゼーションゆらら)	6/9(水)、7/7(木)19:00～20:30	15	1,000
いちごパイ・懐かしのカスタードプリン(スイーツを2種類作る)講師:高橋みどりさん(栄養士)	①5/20(金)18:30～21:00 ②5/21(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
バスケットケーキ・爽やか☆マンゴーパンナコッタ(スイーツを2種類作る)講師:高橋みどりさん(栄養士)	①6/10(金)18:30～21:00 ②6/11(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
チキンチャトーラ・たっぷり夏野菜のアンチョビマリネ(イタリアン料理と副菜を作る)講師:矢島慶子さん(EALY CAFE)	①6/5(日) ②6/19(日) 15:00～17:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
誰でもかっこよくDIY!ープランターカバー編(庭に飾るプランターカバーを作る)講師:荒川学さん(尙荒川製材所)	7/10(日)10:00～12:00	10	2,500

## 産業文化会館 春のカルチャー教室

岡産業文化会館

▶申し込み…4月20日㈫までに、電話で産業文化会館へ(先着)。

TEL24-7633 FAX22-7721



講座名・講師	曜	日	回数	時間	定員(人)	受講料(★別途材料費)
初めての寄せ植え教室 佐藤祥恵さん	火	4/26、5/24、6/21	3	10:00～12:00	15	7,500円 (1回のみ参加は3,000円)
	土	4/30、5/28、6/25	3	10:00～12:00	15	★1回3,000～4,500円
かぎ針編み初心者教室 今井真紀さん	火	5/10・24、6/7・21、 7/5・19	6	19:00～20:30	12	6,000円(★初回1,500円・ かぎ針込み、以降自由製作)
やさしい体ほぐしルーシー ダットン 石橋浩子さん	水	5/11・18・25、6/1・ 8・22、7/6・13・27	9	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 石橋浩子さん	水	5/11・25、6/8・22、 7/13・27	6	19:30～20:45	15	4,200円
クラフトバンド教室 三五泰子さん	木	5/12・26、6/9・23、 7/14・28	6	10:00～12:00	10	7,500円 ★1回500～2,000円
お花の雑貨アレンジメント 教室 久保田紀衣さん	日	5/15・29、6/19、 7/3・17	5	10:00～12:00	15	各回1,000円 ★1回1,000～3,500円

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。

▶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

▶人材バンクに登録する方を随時募集中…今まで身に付けた知識・技術・経験を生涯学習の場で生かしてみませんか。

※登録できるのは、市内在住の方です。ただし、政治・宗教の普及活動や営利を目的とした登録はできません。

岡文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

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・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9:00～18:00(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クス・Eメールで、文化・生涯学習課へ。

岡文化・生涯学習課

TEL 20-7500 FAX 22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.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…自主防災組織が行う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。

▶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(金)～令和5(2023)年3月31日(金)で1団体につき原則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。

岡 NPO法人地域活動サポートセンター柏崎

TEL 47-7229

FAX 47-7744

✉tsc-ks@kisnet.or.jp



**(公財) 柏崎地域国際化協会の講座**

〒945-0051 東本町 1-3-24  
 TEL・FAX 32-1477 ✉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(共通)**…●協会会員=10,000円 ●会員以外=15,000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1口1,000円以上

をお支払いください(3月まで有効)。  
 ▶**申し込み**…4月22日(金)17:00(必着)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(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。

講座名	時間	曜	期間(全10回) ※祝日を除く。	定員 (抽選)	内容・対象
初級英会話・昼	10:00~11:30	木	5/12~7/21	8人	英語は学習したことがあるが、英会話は初心者の方が対象。伝わる発音がテーマです。
英会話・昼	10:00~11:30	木	5/12~7/21	8人	日常会話ができる方が対象。英語表現を実践的に学びます。
英会話・夜	19:00~20:30	火	5/10~7/19	12人	
初級韓国語	19:00~20:30	木	4/28~7/14	12人	会話、発音、読み書きを総合的に学びます。
初級中国語	19:00~20:30	水	5/11・25 6/1・8・22・29 7/6・13	8人	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8回。▶ <b>受講料</b> …●協会会員=8,000円 ●会員以外=12,000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**…4月8日(金)~7月8日(金)の毎週金曜 14:00~15:00、19:00~20:00  
 ▶**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、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可。

国際化協会 HP



**かしわざき男女共同参画推進市民会議 公開講演会**

▶**演題**…性のあり方と多様性について  
 ▶**内容**…LGBTとは?、当事者を取り巻く環境、周りの方の対応について  
 ▶**講師**…木村圭李さん((一社)LGBT新潟)  
 ▶**とき**…5月22日(日)14:30~16:00  
 ▶**ところ**…産業文化会館  
 ▶**定員**…35人(先着)  
 ▶**申し込み**…5月19日(休)までに電話・はがき・ファクス・市ホームページ申し込みフォームで、人権啓発・男女共同参画室へ。

☎かしわざき男女共同参画推進市民会議事務局  
 TEL 20-7605  
 FAX 22-5904  
 ✉danjo@city.kashiwazaki.lg.jp



**イベント**

**SNS 歓迎プロジェクト 「#ようこそ柏崎へ」 キャンペーン**

▶**内容**…大学の新生入生など、この春から柏崎に来られた方に、SNSを使って「柏崎のおすすめ情報」や「歓迎コメント」を発信してみませんか。「#ようこそ柏崎へ」をつけて投稿してください。また、柏崎に来られた方は「#ようこそ柏崎へ」で検索してください。  
 ▶**対象のSNS**…Instagram、Facebook、Twitter など  
 ☎新潟産業大学・新潟工科大学新生入生歓迎会実行委員会事務局(企画政策課内)  
 TEL 21-2321 FAX 22-5904

**土曜日は絵本の時間。(絵本セラピー®)**

▶**内容**…絵本セラピストによる大人向けの癒しのイベント。  
 ▶**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5(2023)年3月の第3土曜の10:30~12:00  
 ▶**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**…当面、飲食なしのため無料(通常各回300円)  
 ▶**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。  
 ☎ソフィアセンター  
 TEL 22-2928 FAX 21-2936

制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント