

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！ 健康経営®のきっかけづくりにお勧め！

やるなら今！「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077 ✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

申し込みは
こちら▶

従業員の皆さんの健康は、企業や事業所の大切な財産です。職場の仲間と一緒に、健康づくりにチャレンジしてみませんか。



▶健康づくり宣言…個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、仲間で応援し合いながら目標の達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼン

ト。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▶取り組み期間…9～10月の2カ月間

▶目標例…平日は晩酌しない、晴れた日は徒歩で通勤する、甘い飲み物は週1回にするなど

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月17日(水)までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

昨年度の取り組み結果

昨年度は、製造業、医療介護施設、学校などさまざまな業種の26団体649人が参加しました。

参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が100%でした。



健康経営®が注目されています

人材に関する経営課題が多い中、従業員が健康で働くための健康経営®の取り組みは、結果的に業績や企業価値の向上が期待され、注目を集めています。

健康



がんサポートセミナー

◆内容

①講演

▶演題…「私のがん体験」「なぜ語りあうことが大事なのか」「自分で自分を楽にする」

▶講師…勝井丈美さん（医師）

②交流会

同じ病気を持つ方同士や、病院・市の専門スタッフなどと交流できます。

▶とき…9月3日(土)10:30～正午（予定）

▶ところ…柏崎総合医療センター

▶対象…がん患者やその家族・遺族など。がんの種類に関わらず、参加できます。

▶定員…30人（先着）

▶申し込み…8月26日(金)までに、直接または電話で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



講座・教室



栄養教室（食生活改善推進員養成講座）

▶内容…食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する、食生活改善推進員の養成講座です。栄養の基礎知識、生活習慣病予防、食品衛生などの講義、調理実習を行います。

▶とき（全4回）…9月6日(火)13:30～15:45、9月28日(水)、10月20日(木)、11月22日(火)9:30～15:00

▶ところ…健康管理センター

▶対象…ほぼ全ての講座に参加可能で、令和5（2023）年度から食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

▶定員…20人（先着）

▶受講料…1回につき300円（調理実習材料費）

▶申し込み…8月31日(水)までに直接または電話・ファクス（住所、

氏名、生年月日、電話番号を記入）で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



絵本の読み聞かせボランティア交流研修会

▶内容…講義「読み聞かせの基本からスキルアップまで」と意見交換を行います。

▶講師…田村いづみさん（絵本専門士）

▶とき…9月10日(土)10:00～11:50（予定）

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方

▶定員…20人（先着）

▶申し込み…8月31日(水)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

めだか水泳教室

問アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766



- ▶対象…正しいクロールで 25m を泳げない小学生
 - ▶定員…各組 40 人 ▶受講料…6 千円 (全 11 回)
 - ▶プール利用料…アクアパーク会場は 1 回 250 円、スポーツハウス会場は 1 回 160 円
 - ▶申し込み…9 月 5 日(月)～ 19 日(月)祝に、受講料と申込書をアクアパークへ。
- ※定員を超えた場合は抽選となります。
 ※申し込みは参加者 1 人につき 1 組のみです。
 ※申込書は 8 月 22 日(月)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶注意…●申込開始日、教室期間や時間、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ください、アクアパークへお問い合わせください
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります

A：アクアパーク S：スポーツハウス

組	期間	時間	会場
月曜	9/26～12/12	16:30～17:30	A
火曜	9/27～12/6	16:30～17:30	S
水曜	9/28～12/14	17:00～18:00	A
金曜	9/30～12/9	17:00～18:00	A
土曜午前	9/24～12/10	11:00～12:00	S
土曜午後		13:00～14:00	S
日曜	9/25～12/11	9:45～10:45	S

秋期語学文化講座

問(公財)柏崎地域国際化協会 (〒945-0051東本町1-3-24)
 TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

- ▶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の方(応募者多数の場合は抽選。最低履行人数4人)
 - ▶受講料…●協会会員1万2千円 ●会員以外1万8千円
- ※別途教材費が千～3千円程度かかる講座があります。
 ※講座当日に入会する場合は、1万円以上をお支払

- いください(令和5(2023)年3月まで有効)。
- ▶申し込み…8月26日(金)17:00(必着)までに、直接またはEメール・ファクス・はがき(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。

講座名	時間	曜	期間(全12回) ※祝日を除く。	定員	内容・対象
初級英会話・昼	10:00～11:30	木	9/8～12/8	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	9/8～12/8	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	9/6～11/22	12人	
初級韓国語	19:00～20:30	木	9/8～12/8	12人	会話、発音、読み書きを総合的に学びます。※春季講座からの継続です。初めて申し込む方はお問い合わせください。
中国語会話	19:00～20:30	水	9/7～11/30	8人	初歩的な文法、発音などをすでに学習されている方が対象。中国語表現を実践的に学びます。※本講座のみ全9回。▶受講料…●協会会員=9千円 ●会員以外=13,500円

外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners

- ▶とき…9月9日(金)～11月11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…3千円 ※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



市民プラザの講座 (9～12月)

関文化・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…8月21日(日)までに、直接またははがき・ファクス・Eメール(講座名(複数記入可)、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

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	とき	定員(人)	受講料(円)
ゆったりストレッチ&ヨガ (簡単なストレッチとヨガで体を動かす) 講師：桑田尚子 ^{なおこ} さん	9/7(水)・14(水)・28(水)、 10/12(水) 10:00～11:30	20	1,200
男のストレッチ&ヨガ (男性限定の運動講座。ストレッチとヨガに加えタオルを使ったエクササイズを行う) 講師：桑田尚子 ^{なおこ} さん	11/9(水) 10:00～11:30	20	300
陶芸 一輪挿し (陶芸で玄関や部屋に飾れる一輪挿しを作る) 講師：寺澤朋法 ^{ともり} さん(アトリエ九禅)	10/6(木) 13:30～15:30	10	2,000
つまみ細工 クリスマスプレート (クリスマスツリーの形のプレートにつまみ細工などで飾り付けをする) 講師：中村英恵 ^{えい} さん(花蔵-HANAZO-)	11/22(火) 9:30～11:30	10	800
柏崎の石仏と北國街道を巡る (1回目は座学、2回目はフィールドワーク。フィールドワークでは旧北國街道を歩きながら学ぶ) 講師：渡邊三四一 ^{しやういち} さん(博物館学芸員)	①10/4(火)13:30～15:00 ②10/11(火)9:30～15:30	25	600 (フィールドワークの昼食代別途)
八丁紙 (お正月飾りである八丁紙を作る) ※都合により中止する場合があります。 講師：西川辰二 ^{しんじ} さん	①12/15(木) ②12/16(金) 9:30～11:30 ※どちらかを選択。	各10	600
お手軽薬膳 (野菜をメインに使った、手軽にできる薬膳料理を作る) 講師：前澤早苗 ^{さなほ} さん(栄養士)	①10/18(火) ②10/27(木) ③10/28(金)9:30～12:00 ※いずれかを選択。	各12	800
男の簡単おせち (だて巻きなど簡単にできるおせち料理を学ぶ) 講師：前澤早苗 ^{さなほ} さん(栄養士)	①12/1(木) ②12/2(金) 9:30～12:00 ※どちらかを選択。	各12	800
米粉 de お菓子 (米粉を使って手軽にできるガトーショコラなどを作る) 講師：笠原うらら ^{うらら} さん(栄養士)	①11/15(火) ②11/24(木) ③11/25(金)9:30～12:00 ※いずれかを選択。	各12	800

赤十字幼児安全法講習会

▶内容…幼児の命を守るために、必要な接し方や事故の予防、手当て・看病の方法について学びます。
▶とき…9月17日(土)～18日(日) 9:30～17:00
▶ところ…総合福祉センター
▶対象…15歳以上で、2日間とも参加できる方
▶定員…10人(先着)
▶受講料…1,900円(テキスト代・保険料)

※全日程受講者には「受講証」、検定合格者には「赤十字幼児安全法支援員認定証」が交付されます。
▶申し込み…8月8日(月)～9月2日(金)に、日本赤十字社新潟県支部ホームページ、または電話・Eメール(住所・氏名・フリガナ・生年月日・性別・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入)で、日本赤十字社新潟県支部へ。



関日本赤十字社新潟県支部
TEL 025-231-3121
FAX 025-231-3122
(月～金曜 9:00～17:00)
✉kousyuu@niigata.jrc.or.jp

産業文化会館 秋のカルチャー教室

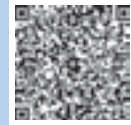
岡産業文化会館

TEL24-7633 FAX22-7721

▶申し込み…8月20日(出)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

詳細は
こちら▶

講座名(内容) 講師	曜	日	回数	時間	定員(人)	受講料(材料費別途)
初めての寄せ植え教室 (季節のお花を寄せ植え) 講師: 佐藤祥恵さん ※1回のみ参加可(1回3,000円)。	火	10/25、11/15、12/13	3	10:00 ~12:00	15	7,500円 (材料費1回3,000 ~4,500円)
	土	10/29、11/19、12/17	3	10:00 ~12:00	15	
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) 講師: 今井真紀さん	火	9/13・27、10/11・25、 11/8・22	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)
昔ながらの着付 (自分で着物が着られるようになる) 講師: 大橋みどりさん	水	9/7・21、10/5・19、 11/2	5	13:30 ~15:30	10	7,500円 (着物をお持ちください)
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) 講師: 石橋浩子さん	水	9/7・14・28、10/5・ 12・26、11/2・9・30	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 (リラックスできるポーズで体をほぐして温める) 講師: 石橋浩子さん	水	9/14・28、10/12・26、 11/9・30	6	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) 講師: 三五泰子さん	木	9/8・22、10/13・27、 11/10・17	6	10:00 ~12:00	10	7,500円 (材料費1回500 ~2,000円)

点訳奉仕員養成講座

▶内容…目の不自由な方のために、広報かしわざきなどをパソコンで点字版にする技能を習得できます。パソコン初心者の方も受講できます。

※パソコンをお持ちの方は持参してください。

▶講師…柏崎点訳奉仕会会員

▶とき(全4回)…10月1日(出)・8日(出)・15日(出)・29日(出)の9:30~正午

▶ところ…総合福祉センター(豊町3-59)

▶対象…10月1日(出)の初回講座が受講できる方

▶定員…12人(先着)

▶受講料…1,540円(テキスト代、消費税込み)

※初回にお支払いください。

▶申し込み…9月9日(金)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・パソコン持参の可否を記入)で、福祉課へ。

岡福祉課

TEL 21-2299 FAX 21-1315

✉fukushi@city.kashiwazaki.

lg.jp

実技救命講習

▶内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Iの修了証を交付します。

▶とき…9月3日(出)10:00~正午

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上でe-ラーニング修了者、または救命入門コース受講修了者

▶定員…20人程度(先着)

▶申し込み…9月2日(金)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入)で、消防署へ。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

岡消防署

TEL 24-1500 FAX 24-1119

貞心尼ボランティアガイド 養成講座

▶内容…貞心尼ゆかりの史跡などを案内するボランティアガイドを養成する講座です。講義や実地研修を行います。

▶とき(全5回)…9月10日(出)・17日(出)・24日(出)、10月8日(出)・22日(出)(各回2時間～半日程度)

※日程が変更になる場合があります。

※全ての講座に参加できなくても申し込み可。

▶ところ…市役所、博物館など

▶定員…各回20人(先着)

▶申し込み…8月31日(水)までに、直接または電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、市役所3階商業観光課へ。

☎商業観光課

TEL 21-2334 FAX 22-5904

✉shogyo@city.kashiwazaki.lg.jp

イベント

ボランティア フェスタ

▶内容…ボランティア活動に興味のある方や団体の交流発表会です(歌唱・手話劇・ふくしレクなど)。

▶とき…8月21日(日)13:30～15:30

▶ところ…総合福祉センター

▶定員…50人(先着)

☎社会福祉協議会ボランティアセンター

TEL 22-1411 FAX 22-1441

(月～金曜 9:00～17:00)

✉ks-14@syakyou.jp

☎ボランティア連絡協議会(松田)

TEL 090-7184-8879



草生水まつり

▶内容…時の天皇に草生水(石油)を献上した歴史を模した行列催事、屋台やイベント、ビンゴの他、新型コロナウイルス感染症対応やワクチン接種などに従事されてきた医療・福祉関係者に感謝を表すライトアップ、新型コロナウイルス感染症の終息を祈願する打ち上げ花火を行います。

▶とき…8月20日(出)16:00～20:30

※少雨決行(雨天中止、順延なし)。

▶ところ…西山ふるさと公苑

▶駐車場…西山町事務所、JA 柏崎西山よりそいプラザ、西山中学校、安根菜

※会場までのシャトルバスを運行します。



☎西山町事務所

TEL 47-4001 FAX 47-2919

かしわざきめぐりあい事業 まちのコミュニティ

▶内容…未婚の男女の出会いの場を提供してきた“かしわざきめぐりあい事業”は、オンラインを活用したコミュニティ形成を始めます。異性と会話することにハードルを感じる方、まずは気軽にオンライン上でのやりとりから始めたい方などにお勧めです。

▶開始日…8月5日(金)

▶対象…出会いを求めている独身の男女

▶申し込み…aisa ホームページ(二次元コード)からお申し込みください。

☎NPO 法人 aisa

TEL 21-5910

FAX 47-7103

✉office@npo-aisa.com



柏崎青年工業クラブ 50周年 記念柏崎工業フェスティバル・ 記念講演会

▶内容…柏崎青年工業クラブ創立50周年記念事業として、柏崎工業フェスティバルと記念講演会を開催します。柏崎の基幹産業である「ものづくり」について、工作教室や科学ワークショップ、オープンファクトリーなど家族で楽しく体験できるイベントがたくさんあります。

◆工業フェスティバル

▶とき…9月3日(出)～4日(日)10:00～16:00(4日(日)は15:30まで)

▶ところ…文化会館アルフォーレ

◆記念講演会

▶講師…為末大さん(元陸上競技選手)

▶とき…9月3日(出)18:30～

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶定員…1,100人(全席自由席)

▶申し込み…8月21日(日)までに、専用サイト(二次元コード)からお申し込みください。

▶入場料…500円(18歳以下無料)

☎柏崎青年工業クラブ事務局(柏崎商工会議所)

TEL 22-3161

FAX 22-3570



消防・救急フェア

▶内容…消防車両乗車体験、放水体験、指令室見学、消防PRコーナー、クイズラリー、デモンストラクションなどを行います。

▶とき…9月4日(日)13:00～16:00

▶ところ…消防本部

※駐車スペースを用意しています。誘導員の指示に従ってください。



☎消防署

TEL 24-1500 FAX 24-1119