

かしわざき

令和4(2022)年

12

Vol.1245



題字 柏崎：名誉市民ドナルド・キーンさん

写真：みんなのために除雪のお仕事ありがとう

11月16日(水)「除雪車出動式」

とうぶ保育園の園児から除雪事業者の皆さんへ、
感謝の手紙が送られました。

ピックアップ

雪に強い 雪に立ち向かう 「かしわざき」	2
年末年始の営業日	6
地域懇談会 開催報告	8

お知らせ

制度・くらし	10
募集	13
市民かわら版	14
子育て	14
健康	15
講座・教室	17
イベント	22

雪に強い 雪に立ち向かう 「かしわざき」



安全・安心な生活の確保と、産業・経済活動を
持続するために皆さんの協力が必要です！
除雪にご理解とご協力をお願いします。

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
- ※積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。

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。



町内・組合向け

岡道路維持課

TEL21-2283 FAX23-5116

道路除排雪費補助

国・県道を除く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%

岡市民活動支援課

TEL43-9127 FAX22-5904

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業を支援。

▶補助額…1町内会などにつき上限10万円(豪雪時は20万円)

個人向け

岡建築住宅課

TEL21-2291 FAX23-5116

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・鶴川・北条・高柳

※今年度の受け付けは終了(例年4～11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)

屋根の雪下ろしを安全に行いたい

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・障がいのある方向け

岡介護高齢課 TEL21-2228 FAX21-4700

高齢者世帯等除雪費助成事業

屋根の雪下ろし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のみである

▶補助額…1日の作業につき、2万円を限度に80%を補助

岡(福)社会福祉協議会ボランティアセンター
(月～金曜の9:00～17:00)

TEL22-1411 FAX22-1441 ☒ks-14@syakyou.jp

除雪ボランティア事業

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アが実施。

▶対象…家族・親戚・近隣から除雪の協力を得ることが困難で、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。 ※派遣の目安は、積雪により1階が雪で埋まる程度。原則当該年度につき、1世帯あたり1回。

除雪ボランティアを募集

▶実施期間(予定)…1月7日(土)～2月25日(土)

▶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。社会福祉協議会ホームページからも申し込み可。



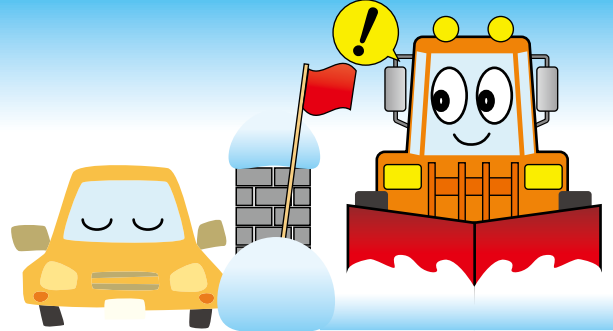
冬期間のルール

道路に雪を出さない！



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。

塀などに目印を！



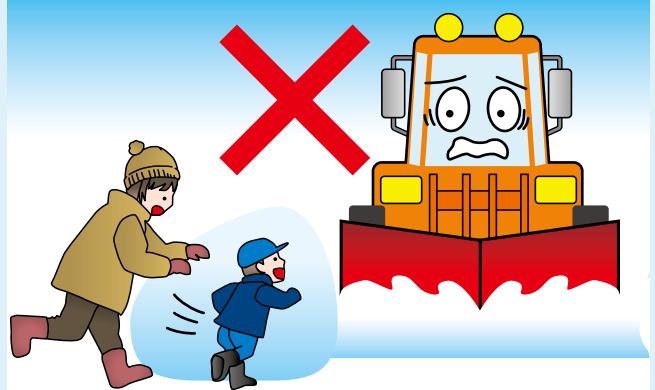
積もった雪で、門扉やカーポートなどが除雪車から見えなくなることがあります。破損の恐れのある所には、目立つ色の旗など、目印を設置してください。

路上駐車をしない！



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。

除雪車に近寄らない！



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

道路にはみ出した庭木は処理を！



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。

除雪後の雪は各自で処理を！



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、出入り口をふさぐことなく除雪することは状況的に困難です。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。

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。

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。

岡消防署 TEL24-1500 FAX24-1119



除雪作業中の注意事項は、12 ページをご覧ください

町内の雪捨て場が埋まってきた

雪をまとめて捨てたい

市民雪捨て場をご利用ください

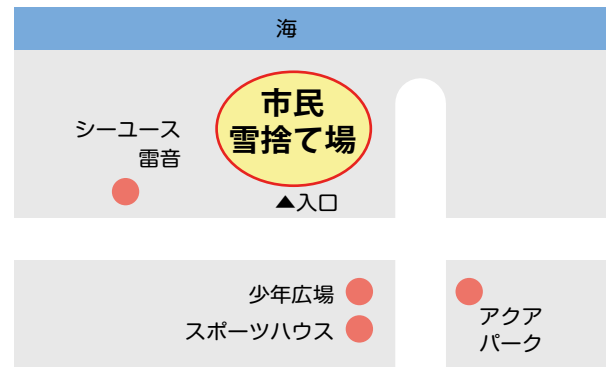
中央海岸に雪捨て場があります。

雪捨て場を利用するときは事前に「雪捨て場利用届」を市役所 4 階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、ごみなどを混入させないでください。



雪捨て場利用届



除雪のお問い合わせ



市道



市 (道路維持課) へ

TEL21-2283 FAX23-5116



国道 8 号、116 号 国 (国土交通省長岡国道事務所 柏崎維持出張所) へ TEL22-2159 FAX23-8365



国道 8 号、116 号 以外、県道 県道 へ TEL21-6324 FAX24-0346

年末年始の営業日

市役所（高柳町・西山町事務所含む）は、12/29（木）～1/3（火）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）。

市役所の窓口延長	とき	お問い合わせ先	業務内容
	12/29（木）・30（金） 9:00～16:00	市民課 TEL21-2200 FAX21-2528	住民票・戸籍などの各種証明書の発行、パスポートの申請・交付、住所異動・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申請・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
		税務課 TEL21-2252 FAX22-5903	市税の納税、口座振替の申し込み
		国保医療課 TEL21-2210 FAX24-7714	国民健康保険・後期高齢者医療の各種手続き ※後期高齢者医療の被保険者証などの交付は後日郵送。
		福祉課 TEL41-5650 FAX21-1315	子どもの医療費助成、児童手当の受け付け
		介護高齢課 TEL21-2224 FAX21-4700	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。

窓口延長	とき	ところ・お問い合わせ先	業務内容
	12/29（木）・30（金） 8:30～17:30	上下水道局料金センター TEL32-8611 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・医療	12月				1月			備考	電話番号
	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)		
元気館	○	×	×	×	×		○	○ 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	○	×	×	×	×		○	○ 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	○	×	×	×	×		×	新年は1/5(木)から 社協事務所は1/4(水)～営業	22-1411

※休日・夜間急患センター、歯科休日急患診療所は、26 ページをご覧ください。

ごみ	12月				1月				備考	電話番号
	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)		
燃やすごみの収集	×	○	×	○	×	×	○	×		23-5170
クリーンセンター	○	×	×	×	×	×	×	○	○ 8:30～16:30 ごみの直接搬入は12/28(木)まで、 庭の草・せんてい枝は12/23(金)まで。	
資源物リサイクルセンター	○	×	×	×	×	×	×	○	○ 9:00～18:00	
西本町 資源物リサイクルセンター	○	×	×	×	×	×	×	○	○ 9:00～13:00	
佐藤池資源物 リサイクルステーション	×	○	×	×	×	×	×	×	○ 10:00～16:00 新年は1/5(木)から	

佐藤池資源物
リサイクル
ステーション



詳細は、各施設に直接お問い合わせください

教育・文化・労働	12月				1月			備 考	電話番号
	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)		
市民プラザ	○	×	×	×	×		○	○ 8:30~22:00	20-7500
ソフィアセンター	○	●	×	×	×		○	○ 9:30~19:00 ● 9:30~17:00 休館中の図書などの返却は、正面玄関の返却ポストへ	22-2928
綾子舞会館	×	×	×	×	×		×	新年は1/5(木)から	29-3811
博物館	○	×	×	×	×		○	○ 9:00~17:00	22-0567
ワークプラザ	●	×	×	×	×		○	○ 9:00~22:00 ● 18:00繰り上げ閉館	24-8578
ワークサポート	○	×	×	×	×		○	○ 10:00~17:30	21-8621
まちから	○	×	×	×	×		○	○ 9:30~21:00 中越沖地震メモリアルは17:00まで	22-2003
産業文化会館	●	×	×	×	×		○	● 9:00~17:30 ○ 9:00~22:00 (通常営業)	24-7633
アルフォーレ	○	×	×	×	×		○	○ 9:00~22:00 夜間利用がない場合、19:00 閉館	21-0010

観光 レジャー	12月				1月			備 考	電話番号
	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)		
柏崎・夢の森公園	×	×	×	×	×	×	×	新年は1/6(金)から。1/10(水)~2/28(水)の月~金曜は休館(団体利用・イベント時は開館)。土・日曜、祝日は10:00~16:30 開館。	23-5214
じよんのび村	○	○	○	○	○	○	×	○ 11:00~20:00	41-2222
こども自然王国	○	○	○	○	○	○	×	○ 9:00~17:00 9:00~16:30 (スキー場) 積雪状況によりスキー場も営業(TEL41-2158)	41-3355
西山自然体験交流施設「ゆうぎ」	○	×	×	×	×	×	○	○ 8:30~17:30	31-6300
西山ふるさと公苑	×	×	×	×	×	×	×	新年は1/5(木)から さいゆうかん 西遊館は、12/1(木)~2/28(水)休館	48-2839
雪割草の湯	○	○	×	×	×	×	○	○ 9:00~20:00	47-2113
シーユース雷音	○	○	×	○	○	×	○	○ 15:00~20:00 (日帰り入浴)	22-5740

スポーツ		12月				1月				備 考	電話番号
		28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)		
アクア パーク	アイスリンク	○	○	○	×	×	○	○	○	○ 10:00~18:00	22-5555
	レジャープール	○	○	○	×	×	○	○	○	○ 12:00~18:00	
	トレーニング室	○	●	●	×	×	●	●	○	○ 10:00~20:00	
	浴室	○	●	●	×	×	●	●	○	● 10:00~18:00	
総合体育館		○	●	●	×	×	●	●	○	○ 9:00~21:30 ● 9:00~17:00	21-3751
スポーツ ハウス	球技場	○	×	×	×	×	×	×	○	○ 17:30~21:30 新年は1/5(木)から (9:00~21:30)。	22-5555
	室内プール	×	×	×	×	×	×	×	×	年内は12/27(水)まで、 新年は1/5(木)から (14:00~20:00)。	22-5555
武道館		○	×	×	×	×	×	×	○	○ 9:00~21:30	24-6741
西山総合体育館		○	×	×	×	×	×	×	○	○ 9:00~21:30	47-2822

市と地域のことを、市長と地域の皆さんが話し合いました／

地域懇談会

開催報告

閩総務課 TEL21-2333 FAX22-5904

市内 11 中学校区のうち 11 地区（第五中学校区は 2 地域）で地域懇談会を開催しました。

延べ 353 人の地域の皆さんに参加いただき、地域の施策や課題を話し合いました。話し合いのテーマの一部を紹介します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください



第五中学校区（高柳地域） 7 月 27 日(水)

- 高柳の移住・定住推進の提案
- 学区再編成案

東中学校区 7 月 28 日(木)

- 町内会館（集会所）の改築、改修費用の補助金の増額
- 市道 10-9 号線、10-52 号線道路幅の確保と歩道の設置 など 8 件

松浜中学校区 7 月 29 日(金)

- 緊急告知ラジオの中継所の設置
- 荒浜海岸の飛砂軽減対策
- 松波コミセングラウンドの有効活用 など 26 件

第五中学校区（鯖石地域） 8 月 1 日(月)

- 第五中学校の学校統合
- 旧南鯖石小学校校舎およびグラウンド、旧南鯖石保育園園舎および広場の活用
- 市の空き家対策 など 8 件

北条中学校区 8 月 3 日(火)

- 北条地区の交通手段
- 交通弱者を考えたバス運行
- 道路への歩道設置 など 4 件

第二中学校区 8 月 18 日(木)

- コミュニティバス利用時間
- 災害時（地震）における避難所
- 今後の子ども教育
- 市が行う防災訓練 など 15 件

南中学校区 8 月 19 日(金)

- 空き家対策
- 不法投棄対策
- 公共機関の統合
- 市野新田から小村峠へ抜ける市道の整備 など 11 件

鏡が沖中学校区 8 月 22 日(月)

- 8 号バイパスの道路の陥没
- 地域の公共交通
- 地域エネルギー会社「柏崎あい・あーるエナジー(株)」設立
- コロナ感染症対応 など 8 件

第三中学校区 8 月 23 日(火)

- 西部郷方面の開発計画
- 鯨波小学校の統合

瑞穂中学校区 8 月 26 日(金)

- 都市整備計画予定地の雑草刈り（高架橋予定地）
- 中通小学校の統合と地域活性化 など 13 件

第一中学校区 8 月 30 日(火)

- 旧市役所の跡地利用に伴う情報発信
- 冬季間における通学路確保
- 原子力発電所などによる災害時の避難所対応 など 4 件

西山中学校区

- 地域の課題や提案などを書面で提出いただき、市の考えを書面で回答しました。
- 過疎地の人口減少対策
 - 二田小学校と内郷小学校の統廃合の予定 など 4 件

CASE No.38



チャレンジのきっかけは、ライフセービングでの人命救助

KEY PERSON

新潟産業大学 経済学部経済経営学科 4年 **山口 巧喜さん**

大学卒業後、消防士の道に進む山口巧喜さん。4年間の大学生活はとにかく水球に夢中だったといいます。なかでも昨年9月、アクアパークで開催された全国大会(日本学生選手権水泳競技大会)では3位に輝き、「柏崎でメダルを取れたことはとてもいい思い出です」と振り返りました。

ライフセーバーの経験が消防士として生きるきっかけに

山口さんが消防士を目指すきっかけになったのは、水球部の活動の中で経験したライフセービングでした。

「海やプールでの監視活動を通して、いつからか人命救助に携わる職業に就きたいという気持ちが芽生えました」

そう話す山口さんは、4年生になった時に『学生消防隊』に所属し、えんま市での火災予防活動に参加するなど、卒業後の進路を見据えた活動を重ねるようになりました。

そして今年、自らの夢に近づくことができた山口さんですが、就職活動は思いのほか苦労したと言います。

市民のみなさんの笑顔を守るためさらなる知識を学び、成長したい

「部活と試験勉強の両立が大変でした。『朝練→勉強→夜練』の日々が続

き、その調整に悩んだこともありましたが、就職課の方や先輩に相談したり、アドバイスをもらうことで効率よく就職活動を進めることができました。自分ひとりの力では難しかったかもしれませんが…(笑)」

就職活動を迎える後輩たちには、「ひとりで悩まず、周りの人に頼ったり、ア

ドバイスを求めながら自分の可能性に挑んでほしい」とエールを送りました。



今年の日本選手権最終予選会で一緒に闘ったメンバーたちと(前列・右から1番目が山口さん)

「卒業後は訓練のため、消防学校へ通うことになります。人命や保全に関わる知識をたくさん学び、さらに成長したいと思っています。市民のみなさんの笑顔を守る消防士を目指して、これからも努力を続けていきます!」と熱く想いを語ってくれました。

夢に向かって、成長の過程を歩み始めた山口さん、市民を守るヒーローとして活躍する姿を期待しています。

市民のみなさんにひとこと

新潟産業大学は、県内企業への就職率が高い大学です。先生方のサポートも手厚く、新潟で活躍したいと考えている方にとっては、とても良い環境の大学だと思います!



水球で鍛えた体力と持久力、そしてとっさの判断力を生かして消防士としてみなさんを守ります!



新潟工科大学からお知らせ
オリパラ木材を使ったベンチを
作成しました



大学HP

東京オリンピック・パラリンピックの「選手村ビレッジプラザ」の建設に使用された柏崎市産のスギ材を



公共施設で活用する取組に、1~3年生26人が柏崎木材協会と共同で参加しました。制作までには、学生それぞれがデザインのアイデアを出し、模型の作成、検討を経て、1組のデザイン案へ絞り込みました。その後、同協会の皆様から制作用に木材を加工していただき、木目を生かした市松模様のベンチ12台、六角形のスツール23台を完成させました。それぞれに焼き印を入れ、市役所、アクアパーク、ソフィアセンター、元気館、総合体育館に設置されています。訪れた際には、ぜひご利用ください。

※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。



新潟産業大学からお知らせ
サッカー部が2部優勝&
1部昇格しました



大学HP

10月30日(日)に北信越大学サッカーリーグ2部の最終節(プレーオフ)があり、本学サッカー部が10勝1分0敗で2部優勝、1部昇格が決まりました。また、2年生の主生大空海が得点王(18点)に、同じく2年生の橋岡尚がアシスト王(11ポイント)になりました。

強化指定部の1つであるサッカー部は「一期一会」「百折不撓」「独立自尊」の3本柱を掲げ、活動を通じて社会において必要とされる人材を目指しています。今シーズン、ホーム戦(刈羽)に応援に来てくださった方々に感謝いたします。今後もご支援をよろしくお願いいたします。



お知らせ



- イベントなどに参加する方は、感染対策を徹底のうえお越しください
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期・変更する場合があります

広報かしわざきは
ウェブやアプリ
でも読めます



制度・くらし

新型コロナウイルス感染症による傷病手当てを申請できます

▶対象…国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で要件を満たす方

●感染または感染の疑いで、療養のために会社などを一定期間連続して休んだ

●給与の全部または一部の支払いが受けられなかった

※その他の要件は、市ホームページをご覧ください。国保医療課へお問い合わせください。

国保医療課

TEL 21-2210

FAX 24-7714

令和 5 (2023) 年度
市内小・中学校体育施設開放

▶開放施設…市内小・中学校（一部除く）の体育館・グラウンド、第三・鏡が沖中学校の武道場

▶利用限度…原則 1 団体 1 学校で週 1 回

▶利用期間…令和 5 (2023) 年 4 月 1 日(出)～令和 6 (2024) 年 3 月 31 日(日)

▶利用条件…各施設の団体登録が必要です。団体登録後、利用日時の調整を行います。

▶団体登録条件…市内に在住・在勤・在学する 10 人以上で構成されるスポーツ愛好非営利団体

▶申請方法…原則、市ホームページ電子申請で受け付けます。

▶申請期限…令和 5 (2023) 年 1 月 20 日(金) 17:00

▶利用調整会議…令和 5 (2023) 年 2 月 24 日(金)に総合体育館で行います。詳細は、市ホームページでご確認ください。



固スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881



お詫びと訂正

11 月号 26 ページ「市長随想」の下段 16 行目に誤りがありました。お詫びして訂正します。申し訳ございません。

▶訂正前…明治の代となり

▶訂正後…幕末

さらに
便利に！

コンビニでの証明書発行

窓口が開いていない日や
夜間も OK！

令和 5 (2023) 年 1 月から、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニのキオスク端末（マルチコピー機）で、市役所の窓口より安い手数料で証明書を取得することができます。

新たに取得できる証明書に、所得証明書と所得課税証明書が加わります。

国市民課（マイナンバーカード、住民票の写し、印鑑登録証明書に関すること）

TEL 21-2200 FAX 21-2528

国税務課（所得証明書、所得課税証明書に関すること）

TEL 21-2250 FAX 22-5903

開始日

令和 5 (2023) 年 1 月 4 日(水)

取得できる時間

6:30 ~ 23:00

※市役所の窓口が開いていない日や夜間も取得できます。

取得できる方

マイナンバーカードをお持ちで、証明書を取得する日現在、柏崎市に住所がある方
※マイナンバーカードは、利用者証明用電子証明書が登録されたものに限りです。

手数料

1 通 200 円（市役所の窓口は 300 円）

取得できる証明書

本人分の住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、所得課税証明書

※住民票の写しは、世帯の全員分も取得できます。

※所得証明書と所得課税証明書は最新年度のみ取得できます。

取得できるコンビニ

全国のセブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど。

※詳細は、二次元コードをご確認ください。



水道管の凍結に注意

▶凍結の予防方法

●屋外のむき出しになっている水道管に、保温材や布を巻き、上からテープを巻く

●氷点下4度以下の冷え込みが予想されるときは、蛇口から細く水を出す

●冬期間不在のときは、水道の閉栓手続きをするか、メーターボックスの中のバルブを閉める

※解氷や修理の費用は自己負担です。

▶凍結により水道管が破裂した時のために…積雪時でも分かるようにメーターボックスの位置と、ボックスの中のバルブが開閉操作できるか、事前に確認してください。

図施設維持課

TEL 22-6116 FAX 22-4100

年内のし尿くみ取りの
申し込みはお早めに

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

地区	申込 期限	年内 終了日	年明け 開始日
高柳	12/20 (火)	12/27 (火)	1/10 (火)
西山	12/15 (木)	12/22 (木)	1/5 (木)
その他	12/21 (水)	12/28 (水)	1/4 (水)

図環境課

TEL 23-5170 FAX 24-4196

ドナルド・キーン・センター
柏崎 冬季休館

▶期間…12月26日(月)～令和5(2023)年3月31日(金)

※休館期間中の見学希望は、ドナルド・キーン・センター柏崎にお問い合わせください(冬季休館中は土・日曜、祝日を除く)。

図ドナルド・キーン・センター柏崎
TEL・FAX 28-5755

家庭からの灯油漏れに注意

▶内容…冬は一般家庭からの灯油漏れが発生しやすくなります。火災や河川の状態悪化の原因になるため、注意しましょう。

▶灯油漏れを防ぐには

- 給油中はその場を離れない
- タンクのバルブが閉まっているか確認する
- タンクや配管・ホースが劣化していないか点検する
- タンクが屋外にある場合は、雪や木の枝の落下で、バルブや配管が損傷しないよう対策する

▶灯油が漏れたら

●灯油が漏れたときや、水路・河川などに灯油が流れているのを発見したときは、すぐに長岡環境センター・環境課・消防署へご連絡ください

●水路・河川などへの灯油の流入を防ぐため、担当部署が油吸着マットやオイルフェンスを使用します。その費用は、原因者の自己負担となります

●灯油が河川や海に流れた場合は、農業や漁業に影響が出る場合があります

図長岡環境センター

TEL 0258-38-2533

FAX 0258-38-2671

図環境課

TEL 23-5170 FAX 24-4196

図消防署

TEL 24-1500 FAX 24-1119

ルールを守ってごみ出しを！

図環境課 TEL23-5170 FAX24-4196

大掃除で出たごみは、正しく分別して出してください。年末年始は会食の機会も増えます。作り過ぎや食べ残しを減らすなど、食品ロスの削減にご協力ください。

ごみや資源物の出し方の注意

LINEで
簡単検索▶



布団

「粗大ごみ」です。布団カバーも粗大ごみで別途料金がかかりますが、50cm四方に切れば「燃やすごみ」として出せます。



水銀式の体温計や温度計

クリーンセンター受け付けまでお持ちください。



プラスチック製容器包装

レジ袋などの小袋に入れて出さないでください。手作業で中身の確認が必要となり、作業に支障が出ます。



スプレー缶

穴の開いていないスプレー缶は収集しません。必ず中身を使い切り、穴を開けて「スプレー缶」の収集日に出してください。穴を開けることができない場合は、市指定ごみ袋に入れ、クリーンセンター受け付けまでお持ちください。

資源物を出す時は、
必ず汚れを落としてから！

汚れたままだとリサイクルできません。缶やびん、ペットボトル、プラスチック製容器包装などは、必ず水ですすいでから、出してください。

クリーンセンターの受付
時間など、詳細はこちら

市HP▶



市役所職員をかたる還付金詐欺が急増しています

▶注意…市役所などの公的機関や金融機関の職員が、還付金手続きのために ATM の操作をするように連絡することは絶対にありません。

●「お金が返ってくるので ATM に行くように」という電話は還付金詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください

●金融機関の窓口受付が終了した夕方や土・日曜にスーパーやコンビニの ATM に誘導する手口も見られます

●「還付金申請期日が迫っている」「申請期日は過ぎていますが、今日なら ATM で受け取れる」などと言って慌てさせるのもよく使われる手口です

▶不審な電話があったら…警察 (TEL 21-0110) や消費生活センターにご相談ください

☎消費生活センター
TEL・FAX 23-5355

除雪中の
事故に注意

☎防災・原子力課
TEL21-2316 FAX21-5980

▶内容…屋根の雪下ろしなどは、少しの油断が重大事故につながる可能性があります。十分に注意して除雪を行いましょう。

●2人以上で作業する

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

●こまめに休憩・水分補給をする
体調が悪いときや疲れたときは無理をしない。

●安全で動きやすい服装で

ヘルメット、ゴム手袋、滑りにくい長靴など、身を守る動きやすい服装で行う。

●雪下ろしときは落雪・転落に気を付ける

はしごは真つすぐ、倒れないように固定する。滑りにくくするため雪を少し残す。軒先に立たない。頭上や周囲の電線に触って感電しないように注意する。
※誤って電線を切った場合や、切れたり垂れ下がっている電線を見つけたときは絶対に近寄らず、すぐに東北電力ネットワークコールセンター (TEL0120-175-366) に連絡してください。

●除雪機の事故を防ぐ

作業中は周りに人を近づかせない。雪詰まりを取り除くときは、エンジンを止めて行う。バックするときは、足元や後方の障害物に気を付ける。

アトム情報

☎防災・原子力課
TEL21-2323 FAX21-5980

PAZにお住まいの方へ
安定ヨウ素剤を更新します

県は、原子力災害に備えて安定ヨウ素剤の事前配布を行っています。原子力発電所からおおむね5km圏内のPAZにお住まいの方に配布済みの安定ヨウ素剤が、使用期限を迎えることから新しい安定ヨウ素剤を配布します。

また、今まで安定ヨウ素剤を受け取っていない方にも配布します。

▶配布時期 (予定)

令和5 (2023) 年1月～

※スケジュールが決まり次第、県ホームページなどでお知らせします。

▶配布対象…PAZにお住まいの方の方

●39歳以下

●40歳以上の妊婦・授乳婦・妊娠希望のある女性

●40歳以上で安定ヨウ素剤の受け取りを希望する

▶受け取り方法

PAZにお住まいの39歳以下の方に県から配布案内が届く



案内を確認してください
(受け取り方法は次の通り)

①郵送で受け取り

②薬局で受け取り

③事前配布説明会で受け取り

※詳細は案内をご覧ください。

◆40歳以上で受け取りを希望する方

安定ヨウ素剤をお持ちの方

更新のお知らせ (案内はがき) を郵送予定です。はがきの記載に従い手続きをしてください。

安定ヨウ素剤をお持ちでない方

県ホームページをご覧ください。か、県感染症対策・薬務課 (TEL025-280-5237) へお問い合わせください。

詳細は
FMピッカラで放送▶



▶配布済み薬剤の使用期限

●丸剤＝令和5 (2023) 年6月 (製造後5年)

●ゼリー剤＝令和5 (2023) 年8月 (製造後3年)

家庭で省エネ

環境課 TEL23-5170 FAX24-4196

エネルギー使用が増える冬、ご家庭でできる省エネへの取り組みを紹介します。

照明

- ☑ 不要な照明は消す。

節電効果
約4%



エアコン

- ☑ 無理のない範囲で室内温度を下げる。



節電効果
約2%

冷蔵庫

- ☑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避ける。
- ☑ 扉を開ける時間を減らす。
- ☑ 食品を詰め込みすぎない。

節電効果
約1%



国の節電プログラム実施中！

特典がもらえるキャンペーンを電力会社が行っています。



詳細はこちら▶

省エネエアコンに買い換えると、最大 8 万円 / 省エネエアコン普及促進事業補助金

購入前に申請が必要です。

- ▶対象…柏崎市に住民登録がある世帯主(申請日時点)で、次の全てに当てはまる方。
 - 居住する住宅に設置してあるエアコンを、省エネルギーエアコンに買い換える
 - 市税を滞納していない
- ▶対象のエアコン
省エネ基準達成率100%以上の製品(1世帯1台)



緑のラベルの赤枠部分が目印！

- ▶補助額
機器本体価格(税抜き)の3分の1(千円未満切り捨て、最大8万円)
- ▶申し込み…令和5(2023)年2月28日(火)17:15(必着)までにクリーンセンターへ。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市HP▶



対象製品▶

申請の流れ

購入する省エネエアコンを決める

購入前に！

補助金交付申請書を提出する

交付決定通知を受け取る

省エネエアコンを購入し、居住する住宅に設置する

実績報告書を提出

補助金を受け取る

新潟県の雪情報

▶内容…県内の降雪量予測などを専用サイトで確認できます。除雪作業や通勤・通学する時などにご活用ください。

▶提供情報…降雪量予測、天気、降雪量、積雪深、過去の降積雪統計データなど

▶とき

●降雪予報 = 12月1日(木)～令和5(2023)年2月28日(火)

●降雪量 = 12月1日(木)～令和5(2023)年3月31日(金)

※1日2回更新(10:00、16:00)

新潟県の雪情報



新潟県地域政策課
TEL 025-280-5088
FAX 025-280-5227

募集



スポーツ推進委員を募集

- ▶内容…地域の生涯スポーツ振興
 - スポーツイベントの企画・運営
 - 市主催スポーツイベントへの協力
 - 小・中学校などへニュースポーツ体験指導など
- ▶任用期間…令和5(2023)年4月1日(出)～令和7(2025)年3月31日(月)
- ▶応募資格…市内に在住・在勤・在学する18歳以上の方(令和5(2023)年4月1日現在)
- ▶募集人数…3人程度
- ▶選考…書類選考

※場合により面接あり。

▶報酬(予定)…年額4万5千円(そのうち毎月会費を別途徴収)

▶申し込み…令和5(2023)年1月31日(火)までに、直接または

郵送・Eメール(住所・氏名・年齢・生年月日・性別・電話番号・応募動機を記入)で市役所2階スポーツ振興課へ。

▶選考通知…採用の可否は2月28日(火)までに郵送します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▶注意…同一人が市の委員となれるのは3機関までです。



図スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881

✉sports@city.

kashiwazaki.lg.jp



市民かわら版

- 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料）
⑤内容⑥問い合わせ

◆市民かわら版の掲載方法

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

▶条件…1団体で、会員募集（体験・教室を含む）は年1回、イベントは年2回を限度

▶字数…100字程度。添削あり。

▶掲載…原則、先着順。誌面の都合で、掲載できない場合、会員募

集は次号以降に順次掲載（イベントは没書）。

▶申し込み…原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所1階元気発信課へ。

元気発信課

TEL21-2311

FAX23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



子育て

令和5（2023）年度の 児童クラブ入会を受け付けます

▶対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母含む）が就労などで留守になる小学生

▶使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額4,750円、8月のみ月額9,500円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▶申し込み…令和5（2023）年1月13日（金）までに、入会許可申請書に必要書類を添えて、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日、12月29日（木）～1月3日（火）を除く。

※入会許可申請書や添付書類は、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ダウンロード可。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

子育て支援課

TEL 47-7075

FAX 22-1077



1月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

園子育て支援課

TEL20-4215 FAX20-4201

出産前のパパママセミナーとすくすく広場は、電話予約の他、インターネット予約もできます。



▶ところ…健康管理センター ▶電話予約受付…月～金曜の8:30～17:15（12月29日（木）～1月3日（火）、祝日を除く）
※感染予防のため、内履きの持参にご協力ください。

出産前のパパママセミナー（要予約）

▶内容…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験

▶時間…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始

▶持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠5～7カ月の妊婦	18（水）	15人	12/19（月）～1/13（金）
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	14（土）	15組	12/14（水）～1/11（水）

すくすく広場（要予約）

▶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	日	申込期間
2カ月児	令和4（2022）年11月	20（金）	12/20（水）～1/17（水）
5カ月児	令和4（2022）年8月	13（金）	12/13（水）～1/10（水）
12カ月児	令和4（2022）年1月	12（木）	12/12（月）～1/6（金）

2歳児子育てと歯科相談（要予約：電話のみ）

▶内容…子育て相談、歯科相談

▶とき…17日（火）9:15～9:30 受け付け、9:30 開始

▶対象誕生月…令和2（2020）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月19日（月）～1月12日（木）

乳幼児健康診査

▶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）

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和4（2022）年9月	17（水）	26（木）
10カ月児	令和4（2022）年3月	5（木）	19（木）
1歳6カ月児	令和3（2021）年6月	10（水）	24（水）
1歳6カ月児歯科	令和3（2021）年5月	11（水）	25（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。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児（内科・歯科）	令和元（2019）年10月	12（木）	18（水）

人数調整のため、生まれた日が16日までのお子さんは前半に、17日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

1月の元気館 子育て講座・イベント

閩保育課 TEL47-7785 FAX20-4201

- ▶定員…20組程度（予約制）
- ▶申し込み…各予約開始日以降、月～金曜の9:00～15:00（12月29日（休）～1月3日（休）、祝日を除く）に直接、元気館1階保育課へ。チケットをお渡しします。

※詳細は、市ホームページ・すくすくネットかしわざきでご確認ください。



子育てキラキラ講座 「感染症の予防と対処法」

- ▶内容…感染症から子どもを守るポイントを学びます。
- ▶講師…市保健師
- ▶とき…1月11日（木）10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
※保護者のみの参加も可。
- ▶予約開始日…12月21日（水）

親子であ・そ・ぼ！「せつぶん」

- ▶内容…節分を楽しみましょう。
- ▶とき…1月25日（木）10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
- ▶予約開始日…1月12日（水）



健康



良い睡眠で 体も心も 健康に



閩健康推進課

TEL20-4214 FAX22-1077

最近眠れていますか？

1日の3分の1近くを占める睡眠に目を向けてみましょう。

睡眠と心身の健康の関係

睡眠には疲労回復、ストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。一方で、慢性的な睡眠不足は生活習慣病のリスクやメンタルヘルスの不調につながります。質の良い睡眠は心と体の健康を守る上で重要です。

アルコールの睡眠への影響

就寝前の飲酒は眠りを誘う効果があるといわれていますが、眠りが浅くなったり、途中でトイレに起きたりして熟睡感が得られにくくなります。また、長期間アルコールを摂取し続けると

飲酒量を増やさないと寝付けなくなります。アルコールに頼らず、良い睡眠をとるために生活習慣を見直しましょう。

質の良い睡眠のポイント

- ①適度な運動、しっかり朝食を食べる
- ②必要な睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くなることが多いときは睡眠不足
- ③毎日決まった時間に起きて体内時計のリズムを保つ
- ④午後に15～30分程度の昼寝で眠気改善、疲労回復、作業効率アップ
- ⑤眠くなってから寝床に入る。寝る前のスマホは控える

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



厚生労働省 HP

専門家に相談を

なかなか寝付けない、眠りが浅く眠った感じがしない状況が長く続くようであれば、かかりつけや専門医（精神科・心療内科）に相談しましょう。



市 HP こころの相談窓口▶

ノロウイルスに注意

▶特徴…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

▶主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べた

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ

▶症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。

▶予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後には石けんで手を洗いましょう

●食品は中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう

※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

閩健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



歯の用心



柏崎市歯科医師会

歯健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

「歯根面う蝕にご用心」

超高齢社会において、口腔（口周辺）の健康の大切さが認識されるようになってきました。

今では多くの方々が 80 歳で 20 本以上の歯をキープできていますが、多くの歯が残るようになった高齢者には、歯のつけ根にできる虫歯「歯根面う蝕」が急増しています。特に、歯周病で歯を支える骨が目減りすると、それまで歯ぐきに覆われていた歯のつけ根が現れるようになります（写

真）。「歯が長くなった」と感じるのは歯のつけ根の露出のためであり、その象牙質は、かみ合わせ部分のエナメル質と比べて明らかに虫歯になりやすいのです。

また、高齢者の歯根面う蝕は、唾液の減少と大きな関係があります。唾液は食事の際の飲み込みをスムーズにしたり、免疫力を発揮したりと体に欠かせないものであると同時に、虫歯予防の観点からは酸を中和する大切な役目があります。唾液は、加齢とともに減少しますが、高血圧やアレルギーの薬を服用したり、放射線治療を受けたりした場合には、その減少は著しく、歯根面う蝕が進行しやすくなります。詰めたりかぶせたりした歯にも、同様に歯根面う蝕は発生します。

治療などは、個々の状態や時期

によって異なりますが、予防などにおいては、フッ化物などの活用が推奨されています。年々増加する歯根面う蝕について、効果的な予防とメンテナンスのためには、かかりつけ歯科医院で虫歯になりやすさのチェック、食生活に代表される生活指導、そして初期虫歯の早期発見など、一人一人に合わせたケアを受けることが重要です。歯科医師や歯科衛生士から、歯並びに合った歯ブラシの選び方や当て方はもちろんのこと、歯間ブラシなどの補助器具を用いた丁寧な磨き方の指導を受けると良いでしょう。



◀赤丸で囲んだ部分は歯のつけ根が露出しており、虫歯になりやすい状態です。

かしわざき健康サポートカンパニー

積極的に従業員の健康づくりに取り組む登録事業所を紹介します。

関スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881



▲登録などの詳細はこちら

05 (株)小林文英堂

代表取締役社長 小林英介

従業員数 5 人

〒945-0066 西本町 2-2-11

TEL24-3360 FAX24-3361

会社自慢

「環境が変わる。意識が変わる。未来を変える。」時代の変化とともに「新しい働き方」を追求し、社員が幸福になるオフィス環境づくりのお手伝いをしています。

健康への取り組み

- 健康に配慮した働き方を実践（上下昇降デスク導入、DX、デジタル機器を活用）
- 市内企業の歩数対抗戦「めざせ！かしわざきウォーキング王」に参加
- からだスッキリ講座を受講



06 バンブートライ(株)

代表取締役社長 竹田寿一

従業員数 38 人

〒945-1341

大字茨目 2068

TEL22-0325

FAX22-0140

会社自慢

「親和・誠実・進歩」を社是とし、創業以来培ってきた技術で「お客さまに要望された品質・特性・規格を満たし、1 件のクレームも出さない」ことを方針に生産活動を行っています。

健康への取り組み

- 有志で取り組むウォーキング
- 年に 1 度健康診断を実施し、再検査が必要な社員全員が再検査を実施



くらしのサポートセンター をご利用ください

くらしのサポートセンターは、高齢者の方が自分らしく生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点です。感染症対策をしながら、運動や趣味活動などで楽しく過ごしています。
健康維持や生きがいづくりに利用してみませんか。

図介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

くらしのサポートセンターでの1日の流れ(例)

- 9:00 くらしのサポートセンターへ
※送迎もあります。
- 9:30 活動スタート
(茶話会、体操、趣味活動など)
- 12:00 昼食(主食はお持ちください)
※みそ汁などの提供があります。
※主食を提供している会場もあります。
- 13:00 お昼寝などで、ひと休み
- 13:30 午後の活動(ゲーム、茶話会など)
- 15:00 お帰り

利用対象

- おおむね65歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 食事やトイレなどの日常動作が一人でできる方
- 屋内の移動が一人でできる方(つえや押し車の使用は可)
- 仲間と楽しく活動ができ、各会場の「きまり」を守れる方

利用料

1日300～500円程度
※地区によって異なる。

見学やお試し利用も
できます！

実施地区・施設名

上米山	谷根ひだまりの家	北条	北条ぬくもりの家
荒浜	荒浜アットホーム	野田	のぎくの里
北鯖石	北鯖石いつわ	大洲	さくらホーム大洲
中央	はまなす	枇杷島	びわの家
鵜川	山ゆりの里	中鯖石	中鯖石十和の里
別俣	別俣の郷	高田	みゆきの里
高柳	和(なごみ)	西中通	にしなかの郷
西山	西山かたくり広場	中通	中通だいにちの里
比角	比角ふれあいホーム	剣野	剣野の里
南鯖石	南鯖石かたこの里	田尻	よつわ
上条	上条たこうちの里	松波	松波すす風の家



▲ボードゲームで頭の体操



▲コツコツ貯筋体操で健康づくり

講座・教室

市民スキースクール

- ▶とき…令和5(2023)年1月21日(土)・28日(土)、2月4日(土)
(9:30現地集合。15:00解散予定)
- ▶ところ…高柳ガルルのスキー場
- ▶講師…公認指導員
- ▶定員…各回30人(先着)
- ▶参加料…1回3,500円(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2,500円。
※昼食は各自でご用意ください(希望者には別途500円で用意します)。
▶申し込み…参加希望日の5日前までに、申込書を直接、総合体育館、アクアパーク、高柳ガルルのスキー場、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。
※スポーツ振興課へは、申込書をファクス・郵送で申し込み可。



図スポーツ振興課
TEL 20-7010 FAX 23-0881

市民プラザの講座

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…12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（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

●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

●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 ●受講料は材料費・テキスト代を含みます

▶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。

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)
楽しくチャレンジ！ メンズピラティス (男性限定。ピラティスで柔軟性アップ、インナーマッスルを強化する) 講師：高木愛さん（ピラティスインストラクター）	2/1 (水) 19:30～20:30	10	500
ピラティスのある生活 代謝 up・脂肪燃焼編 (エクササイズで代謝機能や脂肪燃焼をアップさせる) 講師：高木愛さん（ピラティスインストラクター）	2/8 (水) 19:30～20:30	15	500
ピラティスのある生活 体調改善・コンディショニング編 (エクササイズやストレッチで、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）	3/8 (水) 19:30～20:30	15	500
冬のアロマ講座 化粧水・乳液 (アロマオイル（精油）をブレンドし、オリジナルの化粧水・乳液を作る) 講師：金子愛美さん（Heart-Leaf）	1/21 (土) 13:30～15:30	10	2,000
冬のハーブ講座 ブレンドハーブティー (数種類のハーブを組み合わせ、オリジナルのブレンドハーブティーを2種類作る) 講師：金子愛美さん（Heart-Leaf）	2/18 (土) 13:30～15:30	10	2,000
シュークリーム・フォンダンショコラ (ティータムやデザートにぴったりな2種類のスイーツを作る) 講師：高橋みどりさん（栄養士）	①1/27 (金) 18:30～21:00 ②1/28 (土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各 12	1,200
ココロとカラダが温まる！ 冬の薬膳カレー (季節野菜を使い、寒い冬にぴったりな薬膳カレーを作る) 講師：中村奨さん（THERE IS NOEND）	①2/3 (金) 18:30～21:00 ②2/4 (土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各 12	1,200
心地よい暮らしへアップデート！ スッキリ☆お家の整理収納術 (クローゼットやキッチン、子ども部屋など、それぞれに対応した整理収納のポイントを学ぶ) 講師：山岸道子さん（ぴーすわーく）	3/10 (金) 19:00～20:30	15	500
仕事の効率upで働き方改革！ スッキリ☆職場の整理収納術 (ファイリングを中心とした、職場のデスク周りに対応した書類整理のポイントを学ぶ) 講師：山岸道子さん（ぴーすわーく）	3/17 (金) 19:00～20:30	15	500

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)
骨盤体操 (腰痛や肩こりなどを解消する骨盤体操と、軽い有酸素運動を行う) 講師：西巻美里さん	2/8 (水)・22 (水)、3/8 (水)・22 (水) 13:30～15:00 予備日：3/29 (水)	20	1,200
折り紙 ーおひなさま (折り紙で、立体的で小さなおひなさまを作る) 講師：山岸道子さん（ぴーすわーく）	2/2 (木)・9 (木)・16 (木) 9:30～11:30	15	1,900
シャビー&ナチュラル！ バッグ型リース作りⅡ (白のマーガレットや黄色の小花を使い、バッグ型リースを作る) 講師：高橋英子さん	3/2 (木) 9:30～11:30 予備日：3/9 (木)	10	2,500

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
ひなまつりレシピ (少し変わったちらし寿司など、ひな祭りに関わる料理を作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	①2/17(金) ②2/28(火) ③3/1(水) 9:30～12:00 ※①～③のいずれかを選択。	各 12	800
男の節分 (男性限定の料理講座。恵方巻など節分に関わる料理を作る) 講師：前澤早苗さん(栄養士)	①1/24(火) ②1/25(水) 9:30～12:00 ※①か②を選択。	各 12	800
フライパン de おやつ (オーブンを使わずにできる素朴なおやつを作る) 講師：笠原うららさん(栄養士)	①3/8(水) ②3/23(木) ③3/24(金) 9:30～12:00 ※①～③のいずれかを選択。	各 12	800

総合体育館の各種教室 (1～3月)

総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…12月15日(木)までに、申込書を直接総合体育館へ。申込書は総合体育館にあります。

※定員に達した教室は抽選。外れた方には12月17日(土)までに連絡します。定員に満たなかった教室は、12月19日(月)以降申し込み可(先着)。

▶受講料…12月19日(月)から教室初日までにお支払いください。教室開始後のキャンセル・返金はできません。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可

●受講料の他に毎回施設利用料(期間券・回数券あり)が必要 ●ズンバ①②は12月15日(木)までの申し込みはどちらか1教室のみ。12月19日(月)以降、空きあれば重複可

※12月23日(金)までの申し込み人数によって開催を検討します。

お早めに！

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)	1/16～3/20	月 9:50～10:50	3,500
	かんたんステップ(初級)	1/16～3/20	月 11:00～12:00	3,500
	体幹(コア)運動	1/16～3/20	月 10:30～11:30	3,500
	エンジョイエアロ(初級)	1/10～3/28	火 9:50～10:50	3,150(全9回)
	かんたんヨガ	1/10～3/28	火 11:00～12:00	3,150(全9回)
	ゆっくりエアロ	1/10～3/28	火 13:30～14:30	3,150(全9回)
	ヨガ(午前)	1/11～3/29	水 9:50～10:50	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)	1/11～3/29	水 11:00～12:00	3,500
	ゆっくりステップ	1/11～3/29	水 13:30～14:30	3,500
	スローステップ運動(初級)	1/12～3/23	木 9:50～10:50	3,500
	体幹(コア)運動	1/12～3/23	木 11:00～12:00	3,500
	そふとエアロ(45歳以上)	1/13～3/24	金 9:40～10:40	3,500
	姿勢改善ピラティス	1/6～3/24	金 11:00～12:00	3,500
	ゆっくりエアロ	1/13～3/24	金 13:30～14:30	3,500
フィットネス教室 夜の部	チャレンジステップ	1/16～3/20	月 18:45～19:45	3,500
	楽しくフラダンス	1/16～3/27	月 19:30～20:15	3,500
	楽しくタヒチアンダンス	1/16～3/27	月 20:20～21:05	3,500
	かんたんエアロ	1/16～3/20	月 20:00～21:00	3,500
	ジュニアヒップホップ	1/10～3/28	火 19:00～20:00	3,150(全9回)
	リラックスヨガ	1/11～3/15	水 19:00～20:00	3,500
	脂肪燃焼エアロ	1/11～3/15	水 20:10～21:10	3,500
	ヨガ(初級)	1/12～3/23	木 20:10～21:10	3,500
	ステップエクササイズ	1/6～3/17	金 20:00～21:00	3,500
	ZUMBA®(ズンバ)①	1/7～3/18	土 18:30～19:30	3,500
太極拳	ZUMBA®(ズンバ)②	1/7～3/18	土 20:00～21:00	3,500
	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	1/7～3/25	土 19:30～20:30	3,500
定期	太極拳(午後)	1/12～3/23	木 13:30～14:30	3,500
	太極拳(夜)	1/12～3/23	木 19:00～20:00	3,500
定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	1/13～3/24	金 10:00～11:30	3,500
	親子運動あそび教室(年少～年長児の親子)	1/7～3/18	土 11:00～12:00	4,500(全9回)

めだか水泳教室

間アクアパーク

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(予定)…各組35人(抽選)
- ▶受講料…5,500円(全10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…12月5日(月)～30日(金)に、受講料と申込書をアク

アパークへ。

※申し込みは参加者1人につき1組のみです。

※申込書は、アクアパーク・スポーツハウスで配布している他、ホームページからダウンロード可。

▶注意…●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

●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
火曜	1/10～3/14	16:30～17:30	S
水曜	1/11～3/15	17:00～18:00	A
金曜	1/13～3/17	17:00～18:00	A
土曜	1/7～3/18	11:00～12:00	S
日曜	1/15～3/19	9:45～10:45	S

アクアパーク HP▶



氷上スポーツ教室 1月コース 間アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…受講料を直接アクアパークへ(先着)。 ※複数コースへの申し込み可。
- ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●教室日程などを変更する場合があります
- 申し込みが少ない場合、中止することがあります。詳細はお問い合わせください
- 受講料の他に毎回施設利用料(高校生以上920円、小・中学生460円)と貸靴料(1回1足330円)が必要です

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
カーリング ビギナーカーリング (小学生以上の初心者・初級者)	1/8～1/22 (全3回)	日	8:45～9:30	15	2,100円
団体体験コース (初心者限定 1団体10～15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日	—	営業時間内 1レッスン45分	15	1団体(15人以下) 7,000円～

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
団体体験コース (初心者限定 1団体10～15人)	大会・イベントのない 土・日曜、祝日	—	営業時間内 1レッスン45分	15	指導員1人 6,050円～
ワンデイコース (年中児以上の初心者)	大会・イベントのない 日曜	日	10:30～11:15	8人 以上催行	800円
はじめてコース (年中児～小学生の初心者)	1/12～1/26 (全3回)	木	16:45～17:10	8	2,100円
はじめてコース (年中児～小学生の初心者)	1/8～1/22 (全3回)	日	8:45～9:30	8	2,100円
キンダーコース (自由に滑ることができる年中～年長児)	1/11～1/25 (全3回)	水	16:45～17:10	12	2,100円
キンダーコース (自由に滑ることができる年中～年長児)	1/7～1/21 (全3回)	土	8:45～9:30	12	2,100円
ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	1/11～1/25 (全3回)	水	17:45～18:30	12	2,100円
ジュニアコース (自由に滑ることができる小学生)	1/7～1/21 (全3回)	土	8:45～9:30	12	2,100円
アドバンスコース (バック滑走ができる年中児～小学生)	1/12～1/26 (全3回)	木	17:45～18:30	10	2,100円
スマイルコース (中学生～大人の初心者・初級者)	1/8～1/22 (全3回)	日	8:45～9:30	10	2,100円

アクアパーク・スポーツハウス教室 (1～3月)

岡アクアパーク

TEL22-5555 FAX22-0766

▶申し込み…12月9日(金)9:00以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(抽選)。

※申込書は、アクアパーク・スポーツハウスで配布しています。

▶体験教室(予約制・先着)…①～③は各教室1人1回体験できます(施設利用料の他に受講料200円が必要です)。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可
●申し込みが少ない場合、中止することがあります。申し込み前にホームページをご覧ください
●受講料の他に毎回施設利用料(期間券あり)が必要です

①水中歩行・アクアビクス(全10回) 会場:アクアパーク

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)	1/16～3/20	月	13:00～14:00	25	3,850
水中歩行水曜コース(成人)	1/11～3/22	水	13:00～14:00	25	3,850
水中歩行金曜コース(成人)	1/13～3/17	金	13:00～14:00	25	3,850
アクアビクス水曜コース1組(成人)	1/11～3/22	水	10:00～11:00	25	3,850
アクアビクス水曜コース2組(成人)	1/11～3/22	水	11:00～12:00	25	3,850
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	1/12～3/23	木	19:00～20:00	25	3,850
アクアビクス金曜コース(成人)	1/13～3/17	金	10:00～11:00	25	3,850

②一般水泳(全10回) 会場:S=スポーツハウス A=アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)	会場
月曜午前コース(成人)	1/16～3/20	月	10:30～12:00	30	4,400	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	1/16～3/20	月	19:00～20:00	25	3,850	A
初級コース(中学生以上)	1/11～3/22	水	19:00～20:00	15	3,850	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	1/12～3/23	木	10:30～12:00	40	4,400	AS
エンジョイナイト(中学生以上)	1/12～3/23	木	18:00～19:00	20	3,850	A
金曜デイコース(成人)	1/13～3/17	金	10:30～12:00	30	4,400	S
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	1/13～3/17	金	18:00～19:00	15	3,850	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	1/13～3/17	金	19:00～20:00	25	3,850	A
親子水泳教室(年少～年長児の親子)	1/7～3/18	土	11:00～12:00	15組	4,400	A

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)	1/16～3/20	月	10:00～11:00	3,300
いきいき健康体操教室(成人)	1/10～3/14	火	10:00～11:00	3,300
女性健康体操教室(成人女性)	1/13～3/17	金	10:00～11:00	3,300

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)	1/11～3/24	月・水・金	14:30～15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	1/11～3/24	水・金	19:00～20:00	350/回

⑤ジュニア水泳教室(全10回)

▶対象…小学生 ※チャレンジコースは中学生も可。詳細は、ホームページをご覧ください。

みんなで暮らせる地域づくり
フォーラム

▶テーマ…ゲーム依存ってなんだろう? ゲームやネットの上手な付き合い方(YouTube 配信による講演)

▶講師…関正樹さん(児童精神科医)

▶配信期間…12月15日(木)～令和5(2023)年1月19日(木)

▶申し込み…令和5(2023)年

1月11日(木)までに、二次元コードからお申し込みください。

岡長岡地域振興局

地域福祉課

TEL 0258-33-4937

FAX 0258-33-4933



放送大学 4月入学生を募集

▶内容…放送大学は、BS 放送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。資料を無料で送付します。

▶出願期限

●第1回=令和5(2023)年2月28日(火)

●第2回=令和5(2023)年3月14日(火)

▶資料請求・出願…放送大学ホームページをご覧ください。資料請求は電話(TEL 0120-864-600)でもできます。

岡放送大学

新潟学習センター

TEL 025-228-2651



冬期語学文化講座

岡（公財）柏崎地域国際化協会 〒945-0051 東本町1-3-24
TEL・FAX 32-1477 ㊟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 8 千円 ●会員以外 1 万 2 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 〇千円以上をお支払

いください（令和 5（2023）年 3 月まで有効）。

▶申し込み…12 月 16 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	期間（全8回） ※祝日を除く。	曜	時間	定員	内容・対象
初級英会話・昼	1/19～3/16	木	10:00 ～11:30	12 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	1/19～3/16	木	10:00 ～11:30	12 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	1/17～3/7	火	19:00 ～20:30	12 人	
初めての韓国語	1/26～3/23	木	19:00 ～20:30	12 人	初めて韓国語を学習する方が対象。 会話、発音、読み書きを総合的に学びます。

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

▶とき…令和 5（2023）年 1 月 13 日（金）～ 3 月 10 日（金）の毎週金曜 14:00～15:00

▶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します。

▶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



イベント

プラネタリウム
「クリスマスイベント」

▶内容

①「クリスマスツリーの飾り」をテーマにしたプログラム（子ども向け）

②クリスマスソングを BGM に美しい星空や天体などの映像演出を楽しむプログラム（大人向け）
※通常の星空解説・番組投影はありません。

▶とき…12 月 24 日（土）～ 25 日（日）（各回約 50 分間）

① 11:00～、14:00～

② 15:30～

▶ところ…博物館

▶定員…40 人（先着）

▶入場料…高校生以上 280 円、小・中学生 140 円（マイナンバーカードの提示で半額）



岡博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

冬季収蔵資料展

「むかしのくらしと道具

冬のくらしを支えたモノたち」

▶内容…昭和前半期まで冬の暮らしを支えた道具を展示し、厳しい自然と向き合い、時には逆手にとって暮らしてきた先人たちの知恵と技を紹介します。

▶とき…12 月 17 日（土）～令和 5（2023）年 3 月 12 日（日）

※月曜（祝日の場合は翌日）、12 月 29 日（木）～1 月 3 日（火）は休館。

▶ところ…博物館

岡博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

ロビーコンサート
in アルフォーレ

▶内容…「クリスマス」をテーマに季節にちなんだ曲を中心としたコンサートです。

▶出演・予定曲目

●下町食堂てんこ盛り（ボーカル、ギター、ベース、パーカッション）＝やさしさに包まれたなら、クリスマスソングメドレー 他

●ピアノデュオ Risu（ピアノ独奏・連弾）＝恋人たちのクリスマス、星に願いを 他

▶とき…12 月 17 日（土）14:00～（1 時間程度）

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶定員…50 人（先着）

▶申し込み…12 月 7 日（水）9:00 以降、電話で文化会館アルフォーレへ。

岡文化会館アルフォーレ

TEL 21-0010 FAX 21-0011

ワークプラザ柏崎 各種教室

閤ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…12月9日(金)9:00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…●別途教材費などがかかる場合があります

●申し込みが少ない場合中止することがあります

●祝日は休みになることがあります ●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)	1/16～3/27	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	1/16～3/20	月	18:00～19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	1/10～3/14	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	1/10～3/28	火	13:00～17:00 うち2時間程度	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	1/10～3/14	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	1/11～3/15	水	10:30～11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	1/11～3/22	水	13:00～15:00	4,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	1/11～3/8	水	13:30～14:30	10,000
骨盤呼吸体操(全10回)	1/12～3/30	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	1/5～3/23	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ8歳以上(月4回)	1/5～3/23	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/12～3/30	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	1/12～3/23	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	1/13～3/17	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	1/21～3/25	土	14:00～15:00	3,000/月
1～3歳児(年少未満)の親子のための音楽コンサート	1/25・27	水・金	10:30～11:15	無料
★やさしいフィットネス	1/16～3/27	月	9:45～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	1/5～3/30	木	10:00～11:15	500/回
★ZUMBA®	1/16～3/27	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	1/10～3/28	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	1/13～3/31	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	1/6～3/31	金	13:30～15:00	500/回

大崎温泉雪割草の湯
「冬季イベント」

①新年ガラボン大会

▶内容…入場者全員が1回抽選できます。賞品が当たります。

▶とき…令和5(2023)年1月4日(水)9:00～20:00

②チケット集めてガラボン大会

▶内容…500円ごとのお支払いまたは、金券1枚につきガラボンチケットを1枚配布します。チケットを3枚集めると1回抽選できます。賞品や食事券が当たります。

▶チケット配布期間…1月5日(木)～2月26日(日)

▶ガラボン抽選期間…2月28日(火)～3月5日(日)

閤大崎温泉雪割草の湯
TEL・FAX 47-2113打倒正月太り！
新春ウォーキング大会

▶内容…スマホアプリ「グッピーヘルスケア」を使った個人対抗のウォーキング大会

▶期間…令和5(2023)年1月7日(土)～20日(金)

▶対象…市内に在住・在勤・在学する方

▶参加方法…1月6日(金)までに、「グッピーヘルスケア」をダウンロードし、参加コードを入力します。詳細は市ホームページをご覧ください。

閤スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881

スポレクグランプリ
「市民ふらば～るバレーボール大会」

▶とき…令和5(2023)年1月15日(日)8:30～受け付け

▶ところ…総合体育館

▶対象…市内に在住・在勤・在学する小学生以上

▶定員…16チーム(先着)

※1チーム競技者4人以上。

▶参加料…1人200円(保険料込み)

▶申し込み…12月28日(水)17:00までに、市ホームページ電子申請でお申し込みください。

閤スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881



消防出初め式

- ▶内容…消防団の式典、消防車両パレードと一斉放水を行います。
- ▶とき…令和5（2023）年1月8日（日）
- 式典＝8：30～
- パレード・一斉放水＝10：00～
- ▶ところ…文化会館アルフォーレ
- ▶注意…文化会館アルフォーレ前の道路が9：45～10：45の間、通行止めになります。



消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



冬季ソフトバレーボール交流会

- ▶とき…令和5（2023）年1月28日（土）18：00～21：00
- ▶ところ…総合体育館
- ▶対象…中学生以上（保護者同伴であれば小学生も可）
- ▶チーム編成…1チーム5～8

- 人（女性は常に2人以上出場）
- ▶定員…36チーム（先着）
- ▶参加料…1チーム1,400円
- ※当日お支払いください。
- ▶申し込み…12月12日（月）～令和5（2023）年1月16日（月）に、申込書を直接総合体育館へ。
- ※Eメールで申し込む場合は申込書を添付してください。
- ※申込書は総合体育館ホームページからダウンロード可。

総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

✉kc-sotai@ksj.or.jp

元日放送

FMピッカラ新春特別番組

「柏崎市移住・定住推進パートナーチームが目指す柏崎の未来像」

- ▶内容…パートナーチームのこれまでの活動や今後の展望などを伺います。
- ▶出演者…間島博英さん（間島行政書士事務所）、霜田真紀子さん（シモダ産業株式会社）、矢島衛さん（NPO法人SPIN A TALE）、高橋裕美さん（FMピッカラ）、市長

- ▶放送日…令和5（2023）年1月1日（日）祝正午～13：00
- ※再放送は、1月7日（土）正午～13：00
- ▶放送局…FMピッカラ（76.3MHz）
- ※インターネットでも「JCBAサイマルラジオ」で聞くことができます。
- 関元気発信課
- TEL 21-2311 FAX 23-5112

アルフォーレ子どもステージフェスティバル

- ▶内容…市内の弦楽器・合唱・バレエの団体が、日頃の練習の成果を発表します。
- ▶出演…柏崎ジュニアオーケストラ、柏崎少年少女合唱団、石井バレエ研究所、スタジオファミール
- ▶とき…令和5（2023）年2月5日（日）14：00～（開場13：15～）
- ▶ところ…文化会館アルフォーレ
- ▶入場整理券…文化会館アルフォーレ、わたじん楽器ララフィで配布
- 関文化会館アルフォーレ
- TEL 21-0010 FAX 21-0011



柏崎・夢の森公園のイベント

関柏崎・夢の森公園

TEL 23-5214 FAX 23-5113



▶申し込み…各申込期限までに、直接または電話・ホームページで、柏崎・夢の森公園へ。

みつろうエコラップづくり

- ▶内容…夢の森オリジナルブレンドの蜜ろうをコーティングしたエコラップを作ります。おにぎりを包んだり、お弁当の仕切りにしたり、お皿の蓋に使えます。
- ▶とき…令和5（2023）年1月15日（日）①10：00～12：30
②13：00～15：30
- ▶対象…18歳以上
- ▶定員…各回8人（先着）
- ▶参加料…2,500円
- ▶申込期限…令和5（2023）年1月13日（金）

万能！ハーブソルトづくり

- ▶内容…好きなハーブをブレンドしてオリジナルソルトを作ります。サラダや炒め物、お肉や魚料理などさまざまな料理に使えます。
- ▶とき…令和5（2023）年1月29日（日）13：30～14：30
- ▶対象…18歳以上
- ▶定員…11人（先着）
- ▶参加料…1,200円
- ▶申込期限…令和5（2023）年1月26日（木）



令和5(2023)年 元朝体操会 1月1日(日)(祝)

関スポーツ振興課
TEL20-7010 FAX23-0881

ラジオ体操やレクリエーション
などで、新年を元気に迎えま
しょう！

お近くの会場へ、
暖かい服装で、内履きを
持って参加してください。



ところ	開始時間
鯨波コミセン	7:00
高田コミセン	7:00
松波コミセン	8:00
北鯖石コミセン	7:30
鯖石小学校	7:00
久木太公会堂	7:00
久之木公会堂	7:00
宮平公会堂	8:00
上米山コミセン	7:00
上条コミセン	8:00
別俣コミセン	8:00
大沢集落集会所	7:00
山室特産センター	7:00
田島活性化センター	7:00
小清水集会場	7:00
西之入集会場	7:00
宮之下集会場	7:00
行兼ふれあいセンター	7:00
笹崎ふれあいセンター	7:00
森近集会場	7:00
北条小学校	8:00
北条コミセン	8:00
枇杷島コミセン	8:00

ところ	開始時間
笠島ふれあいセンター	7:00
スポーツハウス	8:00 (受付7:30)
田尻コミセン	6:00
比角小学校	8:00
米山コミセン	7:30
剣野小学校	7:00
荒浜コミセン	8:00
番神公会堂	7:30
大洲小学校アリーナ	7:30
半田小学校	8:00
剣野小学校	7:00
新赤坂町集会場	8:00
二田コミセン	8:00
南部コミセン	7:30
西山コミセン別山分館	7:30
西山コミセン石地分館	7:30
西山コミセン	7:30
高柳コミセン	8:00
野田コミセン	8:00
高浜コミセン	8:00
青海川集落開発センター	7:00

こども自然王国のイベント

関こども自然王国
TEL41-3355 FAX41-3515



高柳ガルのスキー場 スキー教室

▶内容…年齢に合わせた2つの教室から選べます。各種道具のレンタルもできます。

▶ところ…高柳ガルのスキー場(12月下旬オープン予定)

▶とき…令和5(2023)年1月7日(出)～3月5日(日)の土・日曜、祝日 10:00～、13:30～

◆スキーようちえん

▶所要時間…各回1時間

▶対象…5歳以上の未就学児

▶定員…各回10人(先着)

▶参加料…千円

◆スキー講習

▶所要時間…各回2時間

▶対象…小学生以上(保護者同伴の場合は未就学児も可)

▶定員…各回15人(先着)

▶参加料…2,500円(リフト料込み)

※未就学児は1人3千円。

※午前午後両方参加で4千円(未就学児は5千円)

▶申し込み…12月7日(水)9:00以降、電話でこども自然王国へ。

※積雪や天候状況、主催イベントのため日程が変更になる場合があります。詳細はホームページ、または電話でご確認ください。



王国クリスマスおたのしみ会

▶内容…県内で活躍中の「ひなた」によるライブや、ランチバイキングをお楽しみください。

▶とき…12月25日(日)

●ランチバイキング=11:00～13:00

●ライブ=13:30～15:00

▶参加料…ライブ500円、ランチバイキング800～1,800円

▶申し込み…ランチバイキングは12月18日(日)までに予約が必要です。



西川正純さんは心に残る

市長 櫻井 雅浩

野田の小村峠に出かけてきた。朝日が差すころ、峠の錦秋は一層輝く。

「酒沢カールの紅葉よりきれいなんじゃない？」と妻は行けなかった北アルプス穂高への悔し紛れを口にする。しかし、確かに小村峠は美しい。

所変わり、東京駅丸の内口で時間調整。赤く色づき、責任を果たしたケヤキの葉が風に吹かれて肩に舞う。思い出したのは第8代柏崎市長故西川正純さんだった。以下は、お別れの会に寄稿させていただいた文章の抜粋である。

「あつ、正純さん、…」と声を上げそうになることがあります。車を運転される姿、歩く後ろ姿、見間違ふことがあります。メモに書かれた独特な文字。私の意識の中には未だ西川正純さんが残っているのです。

市長として「柏崎刈羽原子力発電所の透明性を確保する地域の会」の設置、原子力発電所使用済核燃料税の創設、プルサーマル計画への対応、クリーンデー柏崎の

開始、8号線バイパス建設着手、拉致問題解決などへのリーダーシップ、水球のまちへの取り組み。実行力、人への思いやり。今の私たち、柏崎市民は西川正純市長がなされた多くの仕事の恩恵を受けながら生活しております。

特に「地域の会」の創設、立ち上げは西川正純市長を象徴するものであったと考えております。原発に対する考えはさまざまであります。賛成の方も反対の方も容認の方も中立の方も一つ同じテーブルで柏崎のために議論する。「地域の会」の存在は、日本はもとより、世界でも類を見ないものであり、極めて開明的であります。西川正純市長はトップリーダーであり、開拓者でありました。以前掲げられたキャッチフレーズ「進取 調和 廉潔」は正に西川市長を現すものであります。本当にありがとうございました。



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（TEL21-1299）
▶とき…月～金曜の19:00～21:30
日曜・祝日の9:00～11:30
※12月31日(出)～1月3日(火)は9:00～11:30。

歯科休日急患診療所

▶ところ…健康管理センター内（TEL23-1463）
▶とき…日曜・祝日の9:00～11:30
※1月1日(日)～3日(火)は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。

岡国保医療課 TEL43-9141 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歳以下のお子さんは#8000（TEL025-288-2525）
●15歳以上の方は#7119（TEL025-284-7119）
※つながらない時は（ ）内の番号におかけください。

12～1月の市役所窓口延長

▶受付時間…月曜の19:00まで、土曜の8:30～正午、12月29日(休)～30日(金)9:00～16:00
※日曜・祝日は窓口延長を行いません。
※12月31日(出)～1月3日(火)は休み。
▶窓口延長する課…市民課・国保医療課・介護高齢課・税務課・福祉課（高柳・西山町事務所は行いません）
※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。
※市民課のマイナンバー業務は、システムの都合上、年末の窓口延長を行いません。
※詳細は6ページ「年末年始の営業日」をご覧ください。
岡市民課 TEL21-2200 FAX21-2528

窓口混雑予測 混雑 やや混雑 ※マークがない日でも混雑する場合があります。

	日	月	火	水	木	金	土
12月	18	19	20	21	22	23	24
		☹	☹	☹	☹	☹	☹
12月	25	26	27	28	29	30	31
		☹	☹	☹	☹		休
1月	1	2	3	4	5	6	7
		休		☹	☹	☹	☹
1月	8	9	10	11	12	13	14
			☹	☹			



12・1月 各種相談 ◆は要予約

◆弁護士による無料法律相談

- ▶とき…水曜の13:30～15:30
 - ▶ところ…市役所3階3-5会議室
 - ▶対象…市内在住の方
- 問総務課 TEL21-2330 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～正午
- ※祝日、12月29日(木)～30日(金)、1月3日(火)を除く。
- ▶ところ…市役所1階消費生活センター
- 問消費生活センター TEL・FAX23-5355

ナースセンター相談窓口

- ▶内容…看護師などの就業や、仕事の悩みなど
 - ▶とき…火・木曜の10:00～15:00
- ※祝日、12月29日(木)、1月3日(火)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口 TEL41-5535 TEL070-2171-6013



福祉相談

- ▶とき…月～金曜の9:00～17:15
- ※祝日、12月29日(木)～30日(金)、1月3日(火)を除く。
- 障がい者(児)・低所得者など(市役所1階福祉課)
- 問福祉課 TEL21-2234 FAX21-1315
- DV・女性福祉など(元気館1階)
- 問子育て支援課 TEL47-7190 FAX20-4201

◆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月23日(金)、1月27日(金)9:00～10:00、10:30～11:30
 - ▶ところ…元気館
- 問健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077



◆歯科相談

- ▶内容…歯科医師・歯科衛生士による個別相談
 - ▶とき…1月26日(木)13:30～15:30
 - ▶ところ…健康管理センター
- 問健康推進課 TEL20-4213 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月29日(木)～30日(金)、1月3日(火)を除く。
- ▶ところ…元気館
- 問健康推進課 TEL20-4214 FAX22-1077

市税の納期限 12月26日(月)

■固定資産税・都市計画税 第3期

■国民健康保険税 第7期

- 納期限を守りましょう
 - 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
 - 期限内に納税が困難な方は、市役所2階税務課(Tel21-2252)へご相談ください
- ※今年度の市税納期限の一覧表は、市ホームページでご覧いただけます。市役所総合案内・税務課窓口でも配布しています。



献血にご協力ください

●柏崎市役所

12月22日(木) 10:00～11:45
13:15～15:30

問健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

かしわざきのうごき

※2022年10月末現在。()は前年同月比。

人口	79,136人	(-1,370)
男性	39,027人	(-710)
女性	40,109人	(-660)
世帯数	34,811世帯	(-83)
・出生	37人	・死亡 101人

■建築申請	189件	(-4)
■火災	18件	(-4)
■救急出動	3,056件	(+171)
■交通事故	発生 58件	(+11)
	死者 0人	(-1)
	傷者 67人	(+14)

※■は1～10月の累計(建築申請は4～10月の累計)。

最終処分場放射性物質濃度の測定結果(10月13日(木)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。

音声訳・点字訳の広報があります

▶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。

問福祉課 TEL21-2299 FAX21-1315

✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp



感染症の流行期です。 オミクロン株対応ワクチンの接種はお早めに！

オミクロン株対応ワクチンの接種は、一人1回のみです。接種は令和5（2023）年3月で終了予定のため、希望される12歳以上の方は、速やかに予約をしてください。



12月までに初回（1・2回目）接種が完了していない方は、オミクロン株対応ワクチンの接種はできません。
詳細は、市ホームページをご覧ください。



※この内容は、11月21日(月)時点の情報です。今後変更になる場合があります。

相談・受診方法 受診前に電話で相談を

症状あり	県新型コロナ受診・相談センター TEL025-385-7634 TEL025-385-7541 TEL025-256-8275 県抗原定性検査キット配布 コールセンター TEL025-280-5967 (9:00～17:00、祝日を除く月～金曜)
	毎日 24時間対応
症状なし	県新型コロナウイルス 感染症コールセンター TEL025-282-1754 (8:30～17:00、祝日を除く月～金曜)



農業を支える貴重な水

北鯖石地区

田尻地区

ふじいぜき 藤井堰

鯖石川沿いの北鯖石地区と田尻地区などの田んぼに水を届ける重要な施設に「藤井堰」があります。この堰は約430年前に当時の藤井村に造ったものが起源といわれています。

最初の堰は、文禄4（1595）年に新しい田んぼを開墾しようと、上杉景勝の重臣であった直江兼続が築造を指示したと記録が残されています。当初は、川底に



▲北鯖石コミセン近くの天保橋からの現在の風景。上流の関野橋付近に最初の藤井堰があったといわれる。

打った杭に細い木の枝の束を組み、土俵を積んで造られた「草堰」と呼ばれる簡易なものでした。そのため洪水を受けては改修を行い、位置を上流へ移動させていきました。

今月は「歴史」をテーマにお届けします。

岡市民活動支援課

TEL21-2272 FAX22-5904



市HP



公式SNS

正保元（1644）年には、刈羽郡奉行の青山瀬兵衛が元々の場所から1km上流の平井に10年がかりで頑丈な堰を造りました。新たな堰は土手の高さが4.5m、長さ1,278mと当時としては非常に巨大で、見た目が武士の鎧に似ていたことから「^{よろい}鎧堰」と呼ばれました。この堰の完成により、周辺地域は水害や干ばつから救われました。



▲平井に造った「鎧堰」の想像図

現在の藤井堰は、昭和52（1977）年に完成し、農業用水の安定的な確保につながっています。先人たちの苦勞の末に、地域の農業を支える



▲現在の藤井堰

貴重な水が供給され続け、毎年実りの季節には、おいしいお米が収穫されています。

＼次号のテーマは「行事」です。お楽しみに。／