

企業・事業所の健康づくり担当者さま必見！

従業員のための出前講座 「からだスッキリ講座」

[詳細はこちら▶](#)



従業員の皆さんの健康は、職場の「宝」。生き生きと元気に働き続けるための健康づくりのヒントを、元気館の専門スタッフがお伝えします。職場の「健康経営®」の推進や衛生講話におすすめです。

企業のお悩みトップ3

- ◇ 肥満傾向の従業員が多い
- ◇ 精神的なストレスがある
- ◇ 喫煙者が多い

※令和4(2022)年度健康づくり宣言企業アンケート結果から抜粋。

参加企業担当者の声

- 従業員から「ためになった」と感想が多数寄せられ、開催して良かったです
- この講座が健康づくりをスタートするきっかけになりました

からだスッキリ講座を受講しませんか？

▶ 内容…職場での健康に関する困り事や要望に合わせてテーマを決め、専門スタッフが講話や実技を行います。

▶ 所要時間…30分～2時間（好きな日時を選択。昼休み、勤務終了後、土日也可）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077



2kgの脂肪サンプル「しぼやん」を紹介

講話メニューの例

保健師

- 健診結果の見方
- 生活習慣病、糖尿病を知る
- こころの健康

栄養士

- かしこく選んで無理なく減量
- 上手に食欲をコントロールする方法
- 仕事の効率を高める食事

理学療法士

- 腰痛撃退！予防体操と職場環境
- 職場でできる簡単筋トレ
- からだ年齢チェックと若返りのコツ

歯科衛生士

- 後悔しないお口の健康づくり
- 調べてみよう！（ガムを使って噛む力、唾液検査でむし菌）

講座・教室

おさかな料理教室

▶ とき…6月20日(火) 9:30～13:30

▶ ところ…中央コミセン

▶ 定員…12人（抽選）

▶ 申し込み…5月26日(金)までに、はがき（郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）でおさかな普及協議会（農林水産課内）へ。
 ※Eメールでの申し込みは市ホームページをご覧ください。

☎農林水産課

TEL 43-9131 FAX 22-5904

✉norin@city.

kashiwazaki.lg.jp



柏崎 iT 部活

高校生のIT力向上を支援！

▶ 内容…最新のIT技術や知識、プログラミング技術を学ぶことができます。

▶ 実施日（各期計8回）

● 第1期＝6～8月

● 第2期＝9～11月

▶ 活動時間…17:00～19:00

▶ ところ…K.Vivo グードットヴィーヴォ

▶ 対象…市内の高校に通う生徒

▶ 定員…各期8人（先着）

▶ 申し込み…市ホームページからお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※各期とも、同じ内容を予定しています。

☎ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



DX人材養成講座（基礎編）

▶ 内容…情報セキュリティやデータ収集方法、解析ツールなどを活用したデータ分析などを体験的に学習できます。

※基礎編の終了後、応用編の開催も予定しています。

▶ 講師…佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）

▶ とき…5～8月に計7回、各回18:30～20:00

▶ ところ…新潟工科大学

▶ 定員…20人（先着）

▶ 受講料…5千円

▶ 申し込み…市ホームページからお申し込みください。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



かしわざき市民大学

閩文化・生涯学習課（〒945-0051 東本町1-3-24）
 TEL20-7500 FAX22-2637
 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



- ▶ところ…市民プラザ ▶対象…18歳以上
- ▶申し込み…5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・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 ●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受け付けます ●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。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。

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
奈良美術への誘い—興福寺と蟹満寺の仏像 <small>いざな こうふくじ かにまんじ</small> （両寺に伝わる白鳳・天平仏（一部再論）の他、運慶一門による鎌倉時代の仏像について学ぶ）講師：片岡直樹さん（新潟産業大学教授）	6/9(金)・23(金)、7/7(金)・14(金) 19:00～21:00	50	2,000
もっと知ろう！柏崎の魅力—柏崎で楽しく心豊かに生きるには <small>はくはつ てんひまうがつ</small> （目まぐるしい社会変化の中、柏崎の良さを再確認し心豊かに暮らす秘訣をワークショップ形式で学ぶ） 講師：春日俊雄さん（新潟産業大学客員講師）	6/26(月)、7/3(月)・10(月) 19:00～21:00	20	1,500
初心者のための Word 講座 （パソコンを使って、文書作成ソフト Word の基本的な使い方を学ぶ）講師：平野実良さん（新潟産業大学専任講師） ※Word2019 を基本とした内容です。Word がインストールされているノートパソコンなどを持参してください。	6/6(火)・13(火)・20(火)・27(火)、 7/4(火)・11(火)・18(火) 19:00～21:00	15	3,500
「暮らしに役立つバイオテクノロジー」って何？ （暮らしに豊かさを与える発酵や品種改良の他、今注目の遺伝子組み換えなどを学ぶ）講師：①小野寺正幸さん（新潟工科大学准教授） ②仁平高則さん（新潟工科大学准教授）	①6/8(木)・29(木)、7/6(木) ②6/22(木) 19:00～21:00	20	2,000

日本赤十字社の応急手当て・救急法・AEDの講習会

- ▶内容…日常生活での事故防止や、一次救命処置、急病・止血・傷・骨折の応急手当て、救命手当てなどを習得できます。
- ▶とき…7月1日(出)～2日(日)・9日(日)9:30～17:30（全3回）
- ▶ところ…総合福祉センター
- ▶対象…15歳以上で全日程を受講できる方
- ▶定員…10人（先着）
- ▶受講料…3,300円（テキスト代・保険料）
- ▶習得資格…全日程受講者には「受講証」、検定合格者には「赤十字救急法救急員認定証」が交付されます。
- ▶申し込み…5月10日(火)～6月19日(月)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・性別・生年月日・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。

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

普通救命講習

- ▶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…6月4日(日)9:00～正午
- ▶ところ…消防本部
- ▶対象…中学生以上

- ▶定員…30人程度（先着）
- ▶申し込み…6月3日(出)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。



閩消防署
 TEL 24-1500
 FAX 24-1119



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

成年後見制度研修会

▶内容…法定後見制度の他、状況に応じた活用事例、任意後見制度についても紹介します。

▶講師…田才淳一さん（柏崎きぼう法律事務所弁護士）

▶とき…6月23日(金)10:00～正午

▶ところ…総合福祉センター

▶申し込み…6月9日(金)までに、直接または電話・ファクスで、社会福祉協議会へ。

※ファクス用紙は社会福祉協議会ホームページからダウンロード可。

☎(福)社会福祉協議会

TEL 22-1411

FAX 22-1441



高齢者向け

体験型交通安全教室

▶内容…自動車学校指導員による安全運転指導やサポカー体験、反射機能測定などを行います。

▶とき…6月5日(月)9:00～11:30

▶ところ…柏崎自動車学校

▶対象…65歳以上で普通自動車免許を有する方

▶定員…30人(抽選)

▶申し込み…5月22日(月)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)で、柏崎地区交通安全協会へ。

☎柏崎地区交通安全協会

TEL 23-3256 FAX 23-5119

消費生活学習会

▶内容…特殊詐欺被害と防犯について学ぶ学習会です。

▶講師…柏崎警察署生活安全課

▶とき…5月21日(日)10:00～11:00

▶ところ…市民プラザ

▶定員…30人(先着)

▶申し込み…5月17日(水)までに、直接または電話・ファクス(氏名・電話番号を記入)で、市役所3階市民活動支援課へ。

☎消費者協会事務局

(市民活動支援課)

TEL 21-2272 FAX 22-5904

音訳ボランティア養成講座

▶内容…発音、発声、音声表現技術など、音訳の基本を学びます。
※音訳ボランティアとは、本や広報などの情報を録音し、視覚に障がいのある方にお届けするボランティアです。

▶講師…柏崎音訳の会

▶とき(全4回)…6月24日(土)、7月1日(土)・8日(土)・15日(土)

9:30～11:30

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…音声訳に興味のある方、本を読むことが好き、声を出すことが好きな方

▶定員…15人(先着)

▶申し込み…6月21日(水)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎(福)社会福祉協議会ボランティアセンター

TEL 22-1411

FAX 22-1441

✉ks-14@syakyu.jp



新潟アルビレックス BB

ふれあいバスケットボール教室

▶講師…新潟アルビレックス BB スクールコーチ

▶とき…5月24日(水)

●年中児～小学3年生 = 17:30～18:30

●小学4～6年生 = 18:45～19:45

▶ところ…総合体育館

▶定員…各クラス15人(先着)

▶申し込み…5月23日(火)までに、二次元コードからお申し込みください。受け付け後、担当コーチから連絡します。

☎(株)新潟プロバスケットボール

TEL 0258-86-5700

✉school@

albirex.com



日本文化体験

「和食 かんたんクッキング」

▶内容…日本の家庭でいつも食べている料理を作ります。おかずの並べ方やはしの使い方など、和食のマナーも紹介します。

▶講師…前澤早苗さん(栄養士)

▶とき…6月24日(土)10:00～13:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…外国出身の方

▶定員…18人(先着)

▶参加料…800円(留学生、技能実習生は600円)

▶申し込み…6月9日(金)までに、直接またはEメール(住所・氏名・電話番号・留学生か技能実習生を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会(市民プラザ2階)へ。

☎(公財)柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp

綾子舞伝承者養成講座

▶内容…綾子舞の踊り手や、笛太鼓など楽器の演奏者を養成する講座。事前見学もできます。

▶とき(各20回程度)

①高原田保存会 = 6～10月の火曜 19:00～21:00

②下野保存会 = 6～10月の木曜 19:30～21:30

▶ところ

①ワークプラザ ②綾子舞会館

▶申し込み…5月14日(日)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、博物館へ。



☎博物館

TEL 22-0567 FAX 22-0568

✉k-museum@city.kashiwa
zaki.lg.jp