

# 健康

## 障がいのある方を対象に 歯科健康相談を行います

▶内容…歯科医師が歯科健診を行い、個別で歯や口の心配事を相談できます。車いすでの参加、ご家族や支援者だけの参加もできます。

▶とき…9月28日(木)13:30～15:30

▶ところ…健康管理センター

▶申し込み…前日までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入)で健康推進課へ。

健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

## 講座・教室

### 防災士養成講座

▶内容…防災の専門的な知識・技能を学ぶ講座です。

▶とき…11月11日(土)～12日(日) 9:00～18:00

▶対象…地域(自主防災会やコミュニティ協議会)・事業所などから推薦を受けた方

▶定員…50人(先着)

▶費用…8千円(資格取得試験受験料・資格認証登録料)

▶申し込み…10月3日(火)までに、申込書を直接または郵送・ファクスで、市役所3階市民活動支援課へ。

※二次元コードからも申し込み可。

#### ▶注意

●申込者に課題を送付します。講座初日に提出してください

●防災士の資格取得には、普通救命講習の修了が必要です。希望者は12月9日(土)・17日(日)に消防本部で受講できます

市民活動支援課

TEL 43-9127

FAX 22-5904



積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します

## かしわざき健康サポートカンパニー



健康スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881

登録はこちらから

20

### (株)カシックス

代表取締役社長 町永一芳  
従業員数 106人

#### ひとこと

自治体で利用するシステムの包括アウトソーシングサービスを行うIT企業です。「ITのまちづくり」を進め、地域社会と共存する企業を目指しています。



#### 健康への取り組み

- ラジオ体操の実施
- 健康測定会の実施
- 人間ドック費用助成

21

### 税理士法人ツチダ会計

代表社員 土田茂博 従業員数 16人

#### ひとこと

来年6月、創立40周年を迎える税理士事務所です。多様なニーズにお応えできるよう、各専門分野に特化したスタッフが在籍しています。



#### 健康への取り組み

- 富士山登山にチャレンジ!
- 毎日のスクワット
- ノーマイカー・エコドライブ週間に合わせ、徒歩での通勤

### 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です。

▶とき…10月19日(木)～20日(金) 9:00～15:00

▶ところ…消防本部

▶定員…70人(先着)

▶受講料…3,500円(テキスト代)

※初日にお支払いください。

▶申し込み…9月21日(木)8:30～29日(金)までに、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。

消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



### 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…10月2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…24人(抽選)

▶申し込み…9月19日(火)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。 ※当選者には、はがきでお知らせします。

柏崎地区交通安全協会

TEL 23-3256 FAX 23-5119

国際化協会の  
多文化理解講座

▶申し込み…各申込期限までに、直接またはEメール・ファクス（住所・氏名・日中連絡のつく電話番号を記入）で、(公財) 柏崎地域国際化協会へ。  
 〇(公財) 柏崎地域国際化協会  
 TEL・FAX32-1477  
 〇kaia2006@kisnet.or.jp

やさしい日本語 ステップアップ!

▶内容…窓口対応など、やさしい日本語を使う場面を想定し、実際に使って考えます。書き言葉の基礎も学びます。  
 ▶講師…柳田直美さん（早稲田大学大学院日本語教育研究科教授）  
 ▶とき…11月13日(月)13:00～15:30  
 ▶ところ…市役所1階多目的室  
 ▶対象…高校生以上  
 ▶定員…30人（先着）  
 ▶申込期限…10月27日(金)

「アジアから世界を知る！」  
モンゴルを知る 90分

▶内容…生活と環境の変化とモンゴル文字を学びます。  
 ▶講師…蒼原烏瑠吉さん（新潟産業大学講師）  
 ▶とき…11月25日(出)10:00～11:30  
 ▶ところ…市民プラザ  
 ▶定員…会場30人 オンライン40人（先着）  
 ▶申込期限…11月17日(金)

総合体育館の各種教室(10～12月) 〇総合体育館 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…9月19日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。  
 ※9月19日(火)は休館日のため、受け付けは17:00まで。  
 ▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可  
 ●代理申し込みは、2人分(1人につき1教室)まで受け付け ●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 ●ズンバ①②の申し込みは9月26日(火)まではどちらか1教室のみ。9月27日(水)以降空きがあれば重複可  
 ※9月26日(火)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	ゆるやかエクササイズ(中・高齢者)	10/2～12/18	月	9:50～10:50	4,000	
	かんたんステップ(初級)	10/2～12/25	月	11:00～12:00	4,000	
	体幹(コア)運動	10/2～12/11	月	10:30～11:30	4,000	
	エンジョイエアロ(初級)	10/3～12/26	火	9:50～10:50	4,000	
	かんたんヨガ	10/3～12/26	火	11:00～12:00	4,000	
	ゆっくりエアロ	10/3～12/26	火	13:30～14:30	4,000	
	ヨガ(午前)	10/11～12/13	水	9:50～10:50	4,000	
	ZUMBA®(ズンバ)	10/11～12/13	水	11:00～12:00	4,000	
	ゆっくりステップ	10/11～12/13	水	13:30～14:30	4,000	
	昼の部	スローステップ運動(初級)	10/5～12/21	木	9:50～10:50	4,000
体幹(コア)運動		10/5～12/14	木	11:00～12:00	4,000	
そふとエアロ(45歳以上)		10/6～12/15	金	9:40～10:40	4,000	
姿勢改善ピラティス		10/6～12/15	金	11:00～12:00	4,000	
ゆっくりエアロ		10/6～12/15	金	13:30～14:30	4,000	
フィットネス教室		チャレンジステップ	10/2～12/18	月	18:45～19:45	4,000
		楽しくフラダンス	10/2～12/18	月	19:30～20:15	3,600
		楽しくタヒチアンダンス	10/2～12/18	月	20:20～21:05	3,600
	かんたんエアロ	10/16～12/18	月	20:00～21:00	4,000	
	ジュニアヒップホップ	10/3～12/26	火	19:00～20:00	4,000	
	ZUMBA®(ズンバ)①	10/3～12/26	火	18:30～19:30	4,000	
	ZUMBA®(ズンバ)②	10/3～12/26	火	20:00～21:00	4,000	
	リラックスヨガ	10/11～12/13	水	19:00～20:00	4,000	
	脂肪燃焼エアロ	10/11～12/13	水	20:10～21:10	4,000	
	やさしいヨガ(初級)	10/12～12/21	木	20:00～21:00	4,000	
夜の部	ステップエクササイズ	10/6～12/15	金	20:00～21:00	4,000	
	太極拳(午後)	10/5～12/14	木	13:30～15:00	4,000	
	定期	シニアスポーツ(中・高齢者)	10/13～12/22	金	10:00～11:30	3,600
		親子運動あそび	10/14～12/23	土	11:00～12:00	4,000
卓球	ラージボール卓球	10/2～12/11	月	10:00～12:00	7,500	
		10/11～12/13	水	10:00～12:00	7,500	
		10/13～12/22	金	10:00～12:00	6,750	

## 市民プラザの講座

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



▶申し込み…9月18日(祝)までに直接またはEメール・ファクス・はがき（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

▶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)
<b>ウォーキング&amp;体づくり</b> (ウォーキングをより効果的に行うために、体幹を鍛えて正しい歩き方を身に付ける) 講師：今井礼子さん	11/5(日)・19(日) 10:00～11:30	20	1,000
<b>簡単！エアロビクス</b> (音楽に合わせて楽しく体を動かす。運動が苦手な人でも大丈夫) 講師：西巻美里さん	11/14(火)・28(火)、 12/12(火) 19:30～20:30	20	1,500
<b>ライフプランニングー今から考える将来のこと</b> (将来の夢や希望を描くライフプランシートを作成し、ライフプランニングの考え方を学ぶ) 講師：岡崎航さん（ファイナンシャルプランナー） 遠藤卓人さん（ファイナンシャルプランナー）	11/26(日) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 ※①か②を選択。	各10	500
<b>陶芸体験ー小物トレー編</b> (鍵やアクセサリ入れとして使える小物トレーを作る) 講師：寺澤朋法さん（アトリエ九禅）	10/29(日) 9:30～11:30	10	2,000
<b>ホッと一息☆お出汁の講座</b> (だしを取り方やだしがらの活用法を学ぶ) 講師：若林奈穂子さん（今井商店）	11/25(土) 10:30～11:30	12	800
<b>秋色スイーツ</b> (スイートポテトモンブランとバナナマフィンを作る) 講師：高橋みどりさん（栄養士）	①10/20(金) 18:30～21:00 ②10/21(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200
<b>ブッシュ・ド・ノエル</b> （クリスマスの定番ケーキを作る） 講師：高橋みどりさん（栄養士）	①12/1(金) 18:30～21:00 ②12/2(土) 10:00～12:30 ※①か②を選択。	各12	1,200

## かしわざき市民大学 対象：18歳以上（★は高校生世代以上）

講座名（内容）・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>世界一短い詩<sup>うた</sup> 俳句の世界を知る</b> (俳句のいろはと作り方を学ぶ) 講師：佐藤博さん（柏崎俳句作家連盟）	11/18(土)・12/2(土) 10:00～12:00	20	1,000
<b>★「アンガーマネジメント」って何？ー怒りとの付き合い方を学ぶ</b> （怒りのメカニズムを知り、心のコントロール術を学ぶ） 講師：安藤俊介さん（日本アンガーマネジメント協会代表理事、新潟産業大学客員教授）	11/3(金祝) 13:00～15:00	70	500
<b>今さら聞けない…大人のマナー講座</b> (暮らしのマナーの他、ビジネスシーンでも生かせる所作を学ぶ) 講師：前山豊子さん（なでしこ和美人越後 新潟のマナースクール マナクル代表）	11/18(土) 13:30～15:30	30	500
<b>「椎谷藩」ロマン探訪</b> （椎谷藩の歴史を学び、当時の面影を残す陣屋跡を巡る） 講師：①渡部浩二さん（新潟県立歴史博物館学芸員）②尾崎忠良さん（柏崎市文化財保護審議会委員）	①10/5(木) 10:00～12:00 ②10/24(火) 9:00～12:00	20	1,000



**かしわざき市民大学の続き 対象：18歳以上**

講座名(内容)・講師	とき	定員(人)	受講料(円)
<b>柏崎の山野草 ―自然の可憐な美しさを感じて</b> (NHK 朝の連続ドラマにちなみ、四季折々の山野草について学ぶ) 講師：河合三喜雄さん(柏崎植物友の会)	10/1(日) 10:00～12:00	30	500
<b>かしわざき木の魅力を知ろう</b> (柏崎の森林資源の現状と課題を学び、柏崎産木材の魅力に迫る) 講師：太田正昭さん(榎太田材木店代表取締役) 若月智美さん(柏崎地域森林組合企画指導課長)	11/16(木) 19:00～21:00	20	500
<b>柏崎三名園の美を探る ―“庭屋一如”の視点から</b> (庭と屋敷を一体的に捉える手法を学び、貞観園を鑑賞する) 講師：藤井哲郎さん(庭屋一如研究会主宰)	10/17(火) 10:00～12:00 10/26(木) 9:00～12:00	20	1,000 (入園料など別途2,000円)

**アクアパーク・スポーツハウス教室(10～12月)**

問アクアパーク  
TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…9月11日(月)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ(先着)。
- ▶体験教室(予約制)…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)	10/2～12/11	月	13:00～14:00	30	4,000
水中歩行水曜コース(成人)	10/4～12/13	水	13:00～14:00	30	4,000
水中歩行金曜コース(成人)	10/6～12/15	金	13:00～14:00	30	4,000
アクアビクス水曜コース1組(成人)	10/4～12/13	水	10:00～11:00	40	4,000
アクアビクス水曜コース2組(成人)	10/4～12/13	水	11:00～12:00	40	4,000
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	10/5～12/14	木	19:00～20:00	40	4,000
アクアビクス金曜コース(成人)	10/6～12/15	金	10:00～11:00	40	4,000

**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)	10/16～12/18	月	10:30～12:00	30	4,600	S
月曜ナイトコース(中学生以上)	10/16～12/18	月	19:00～20:00	30	4,000	A
初級コース(中学生以上)	10/4～12/6	水	19:00～20:00	20	4,000	A
金曜デイコース(成人)	10/6～12/15	金	10:30～12:00	30	4,600	S
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	10/6～12/15	金	18:00～19:00	20	4,000	A
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	10/6～12/15	金	19:00～20:00	30	4,000	A
エンジョイナイト(中学生以上)	10/5～12/14	木	18:00～19:00	20	4,000	A
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	10/5～12/14	木	10:30～12:00	50	4,600	AS
親子水泳教室(年中・年長児の親子)	10/14～12/16	土	11:00～12:00	20組	4,600	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)	10/16～12/18	月	9:30～11:00	3,500
いきいき健康体操教室(成人)	10/10～12/12	火	9:30～11:00	3,500
女性健康体操教室(成人女性)	10/6～12/15	金	9:30～11:00	3,500

アクアパークHP



**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)	10/2～12/20	月・水	14:30～15:30	400/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	10/4～12/22	水・金	19:00～20:00	400/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。**

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

地域でイキイキ☆活躍講座

▶内容…生きがいを見つけ元気に過ごすための講座です。①②いずれかのみでの参加も可能です。直接会場へお越しください。

①地域デビュー編＝元気でいる秘訣、地域の活動紹介

②介護のお仕事編＝介護のワンポイント、介護の仕事紹介

▶とき

① 10月20日(金) 14:30～15:30

② 11月7日(火) 14:30～15:30

▶ところ…コツコツ貯筋体操センター（フォンジェ 2階）

▶対象…おおむね 65 歳以上の方

☎介護高齢課

TEL 43-9125

FAX 21-4700



猫の飼い方教室

▶内容…猫と暮らしていく上で必要な知識を習得できます。

※講義形式のため、ペットを連れての参加はできません。

▶講師…<sup>ちたいまさほる</sup> 鑄正治さん（もたい動物病院）

▶とき…10月9日(月)祝 15:00～16:30（14:40～受け付け）

▶ところ…ワークプラザ柏崎

▶定員…40人（先着）

▶申し込み…9月25日(月)までに、電話で柏崎刈羽動物愛護協会事務局（柏崎保健所）へ。

☎柏崎刈羽動物愛護協会事務局

TEL 22-4180 FAX 22-4190



北陸バスケットボール選手権大会

▶とき

●一般の部＝9月10日(日)・17日(日)

●高校生の部＝9月16日(土)～18日(月)祝

▶ところ…総合体育館、西山総合体育館、柏崎高校、常盤高校

※詳細はホームページをご覧ください。

☎北陸バスケットボール選手権大会事務局

TEL 090-8013-6202

✉npo.kabba@gmail.com



ワークプラザ柏崎 各種教室

☎ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…9月11日(月)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・年末は休みになることがあります

●チアダンス、ジュニアダンスは家族割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	10/2～12/18	月	10:30～11:30	5,000
太極拳(全10回)	10/2～12/11	月	18:00～19:00	5,000
ヨガ(全10回)	10/3～12/12	火	10:00～11:15	6,000
書道(かな)(全9回)	10/3～12/19	火	13:00～17:00 (うち2時間程度)	6,300
初歩のヨガ(全10回)	10/3～12/12	火	14:00～15:15	6,000
3B体操(月3回)	10/4～12/20	水	10:30～11:30	2,000/月
初めてのやさしいピアノ(全9回)	10/4～12/20	水	10:30～11:30	10,000
NEW 正しい姿勢作り基礎ヨガ(月4回)	10/4～12/27	水	13:30～14:30	5,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	10/5～12/21	木	10:30～11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	10/5～12/21	木	16:30～17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	10/5～12/21	木	17:20～18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)【中級】	10/5～12/21	木	18:00～19:00	3,000/月
茶道(月4回)	10/5～12/21	木	19:00～21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	10/6～12/15	金	17:30～18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)【初級】	10/7～12/16	土	14:00～15:00	3,000/月
やさしい英語教室(月4回) 【大人対象 やり直し英語】	10/7～11/25 (12月は開催なし)	土	9:10～10:00	5,000/月
★やさしいフィットネス	10/2～12/25 (11/20は開催なし)	月	9:45～10:45	500/回
★やさしいフィットネス	10/5～12/28	木	10:00～11:15	500/回
★ZUMBA®	10/2～12/25 (11/20は開催なし)	月	11:00～12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	10/3～12/26	火	10:00～11:15	500/回
★のびのび体操	10/6～12/22	金	10:00～11:15	500/回
★いきいき太極拳	10/6～12/22	金	13:30～15:00	500/回