

健康



企業・事業所で取り組む健康づくり

健康づくり宣言結果報告

健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した企業を紹介します。

優秀賞「表彰団体」 ※五十音順、敬称略。

市内企業・事業所

37団体 847人

が参加しました。



(株)INPEX パイプライン

目標をカテゴリ分けし、チームごとに共通のゴールを目指しました。取り組み中や終了後には報告会を実施。コミュニケーションとモチベーションの維持を図りました。



(株)カシックス

ビジネスチャットツールで参加者グループを作成し、宣言を共有しました。企業対抗のウォーキングイベントにも参加し、健康への意識が高まりました。



柏崎市シルバー人材センター

宣言書を事務所に掲示し、グループウェアでお互いの取り組み状況を共有しました。励まし合いながら行うことで一体感が生まれました。



柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

「毎日2回、健脚ストレッチと肩甲骨のストレッチをする」を全員の目標にし、楽しく参加しました。職場内のコミュニケーションが増えました。



特別養護老人ホームはやまの里

個人の目標を施設内に貼り、声をかけ合いました。期間中は食生活や運動などに注意して生活しました。手軽に参加できたので、毎年続けていきます。

ユニークな取り組みも多数掲載！

健康づくり宣言結果報告の詳細はこちら▶



職場での健康づくり、始めませんか？

出前講座など、健康づくりの相談はこちらから▶



講座・教室

チャレンジ夢クラブの講座・教室

健康NPO法人

チャレンジ夢クラブ

TEL・FAX47-2282



▶対象・内容

●小・中学生＝ジュニアバドミントン、ヒップホップダンス、サッカー
※ヒップホップダンス、サッカーは未就学児も可。

●どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®

▶申し込み…入会申込書と年会費を直接、チャレンジ夢クラブ（西山総合体育館内）へ。

※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。

◆無料体験会（申し込み不要）

▶ところ…西山いきいき館

▶定員…各15人（先着）

①やさしいタイ式ヨガ

「体のバランスアップ」

▶内容…呼吸法とストレッチで、体のバランスを整えます。

▶講師…石橋浩子さん

▶とき…3月22日(金)14:00～15:00

▶持ち物…ヨガマット（バスタオルでも可）、飲み物、フェイスタオル（内履き不要）

②3B体操「楽しくエクササイズ」

▶内容…ボール・ベル・ベルトという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動を行います。

▶講師…石田三枝子さん

▶とき…3月12日(火)・26日(火)13:30～14:30

▶持ち物…内履き、飲み物

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…4月10日(水)

●新年中児～新小学3年生＝17:30～18:30

●新小学4～6年生＝18:45～19:45

▶ところ…総合体育館

▶定員…各クラス10人（先着）

▶申し込み…4月8日(月)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。

健康新潟プロバスケットボール

TEL0258-86-5700



アクアパーク・スポーツハウス教室（4～6月）

☎アクアパーク
 TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…3月13日(水)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。
- ※申込書は、3月6日(水)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶体験教室（予約制・先着）…①～③の各教室は1人1回体験できます（施設利用料と受講料200円が必要）。
- ▶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が必要

①水中歩行・アクアビクス （全10回）会場：アクアパーク

🟢水中歩行月曜コース（成人） 4/8～6/24 13:00～（4,000円）
🟦水中歩行水曜コース（成人） 4/10～6/19 13:00～（4,000円）
🟡水中歩行金曜コース（成人） 4/12～6/28 13:00～（4,000円）
🟦アクアビクス水曜コース①（成人） 4/10～6/19 10:00～（4,000円）
🟦アクアビクス水曜コース②（成人） 4/10～6/19 11:00～（4,000円）
🟢アクアビクス木曜コース（中学生以上） 4/11～6/20 19:00～（4,000円）
🟡アクアビクス金曜コース（成人） 4/12～6/28 10:00～（4,000円）

詳細はアクアパークホームページをご覧ください



②一般水泳（全10回） 会場 A：アクアパーク S：スポーツハウス

🟢月曜午前コース（成人） 4/8～6/24 10:30～（4,600円）	A
🟢月曜ナイトコース（中学生以上） 4/8～6/24 19:00～（4,000円）	A
🟦初級コース（中学生以上） 4/10～6/19 19:00～（4,000円）	A
🟢ニコニコ水泳コース（50歳以上） 4/11～6/20 10:30～（4,600円）	AS
🟢エンジョイナイト（中学生以上） 4/11～6/20 18:00～（4,000円）	A
🟡金曜デイコース（成人） 4/12～6/28 10:30～（4,600円）	A
🟡金曜ナイトコース1組（中学生以上） 4/12～6/28 18:00～（4,000円）	A
🟡金曜ナイトコース2組（中学生以上） 4/12～6/28 19:00～（4,000円）	A
🟦親子水泳教室（年少～年長児の親子） 4/13～6/29 11:00～（4,600円）	A

③体操教室（全10回） 会場：スポーツハウス（3,500円）

🟢リズム体操教室（ソフトエアロ） 4/8～6/24 9:30～
🟦いきいき健康体操教室（成人） 4/16～6/18 9:30～
🟡女性健康体操教室（成人女性） 4/12～6/28 9:30～

フリーに参加できる
 1回コース（1回400円）
 会場：アクアパーク 祝日は休み

🟢🟦水中お散歩デイコース 4/8～6/26 14:30～
🟦🟡水中お散歩ナイトコース 4/10～6/28 19:00～

めだか水泳教室・ジュニア水泳教室（4～6月）

☎アクアパーク
 TEL22-5555 FAX22-0766

- ▶申し込み…3月15日(金)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。
- ※申し込みは参加者一人につき一組のみ。
- ※申込書は、3月8日(金)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。
- ▶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が必要

①めだか水泳教室（全10回）

▶対象…正しいクロールで25m泳げない小学生

会場 A：アクアパーク S：スポーツハウス

組	期間	時間	受講料	会場
月	4/8～6/24	16:30～	6,000円	A
火	4/9～6/18	16:30～	6,000円	S
水	4/10～6/19	17:00～	6,000円	A
金	4/12～6/28	17:00～	6,000円	A
土	4/13～6/29	11:00～	6,000円	S
日	4/14～6/30	9:45～	6,000円	S

②ジュニア水泳教室（全10回）

初級～上級、チャレンジコースがあります。

▶対象…小・中学生

詳細はアクアパークホームページをご覧ください▶



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…3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)。
※別途教材費がかかる場合があります。 ※チアダンス、ジュニアダンスは家族割りあり。

詳細は
こちら▶



申し込み不要で当日参加できる教室

月	やさしいフィットネス	4/1~6/24 9:45~(1回600円)
月	ZUMBA®	4/1~6/24 11:00~(1回600円)
※	ゆっくり踏み台体操	4/2~6/25 10:00~(1回500円)
木	やさしいフィットネス	4/4~6/27 10:00~(1回600円)
金	のびのび体操	4/5~6/28 10:00~(1回500円)
金	いきいき太極拳	4/5~6/28 13:30~(1回500円)

月	ピラティス(全10回)	4/1~6/24 10:30~(5,000円)
月	太極拳(全10回)	4/1~6/17 18:00~(5,000円)
※	ヨーガ(全10回)	4/9~6/18 10:00~(6,000円)
※	書道(かな)(全9回)	4/2~6/25 13:00~(6,300円)
※	初歩のヨーガ(全10回)	4/9~6/18 14:00~(6,000円)
※	安眠に向けての基礎ヨガ(月2回)★	4/2~6/18 20:00~(月3,000円)
水	正しい姿勢作り基礎ヨガ(月4回)★	4/3~6/26 13:30~(月5,000円)
水	3B体操(月3回)	4/3~6/19 10:30~(月2,000円)
木	骨盤呼吸体操(全10回)	4/4~6/27 10:30~(5,000円)

木	バレエ3歳以上(月4回)	4/4~6/27 16:30~(月6,000円)
木	バレエ7歳以上(月4回)	4/4~6/27 17:20~(月6,000円)
木	ジュニアダンス(月3回)【中級】	4/11~6/27 18:00~(月3,300円)
木	茶道(月4回)	4/4~6/27 19:00~(月4,000円)
金	初めてのやさしいピアノ(全9回)	4/12~6/21 10:30~(10,000円)
金	チアダンス(月2回)	4/5~6/21 17:30~(月3,000円)
土	ジュニアダンス(月3回)【初級】	4/13~6/29 14:00~(月3,300円)
日	バレエ教室(月2回)【キッズ】 NEW	4/14~6/30 9:00~(月3,000円)

※書道(かな)は13:00~17:00のうち2時間程度。★の教室は少人数制。

総合体育館 第1期スポーツ教室(4~6月)

〒総合体育館
TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…3月19日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ(先着)。

※3月19日(火)は休館日のため、受け付けは16:30まで。代理申し込みは2人分(1人1教室)まで。

▶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

※3月26日(火)までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに!

月	健康維持エクササイズ(中・高齢者)	4/8~6/24 9:50~(3,600円)
月	かんたんステップ(初級)	4/8~6/24 11:00~(3,600円)
月	体幹(コア)運動	4/8~6/24 10:30~(3,600円)
月	チャレンジステップ	4/8~6/24 18:45~(4,000円)
月	楽しくフラダンス	4/8~6/24 19:30~(4,000円)
月	楽しくタヒチアンダンス	4/8~6/24 20:20~(4,000円)
月	かんたんエアロ	4/8~6/24 20:00~(4,000円)
月	ラージボール卓球	4/8~6/24 10:00~(6,750円)
※	エンジョイエアロ(初級)	4/2~6/25 9:50~(3,600円)
※	かんたんヨガ	4/2~6/25 11:00~(3,600円)

※	ゆっくりエアロ	4/2~6/25 13:30~(3,600円)
※	ジュニアヒップホップ	4/2~6/25 19:00~(4,000円)
※	ZUMBA®(ズンバ)①	4/2~6/25 18:30~(4,000円)
※	ZUMBA®(ズンバ)②	4/2~6/25 20:00~(4,000円)
水	ヨガ(午前)	4/10~6/19 9:50~(4,000円)
水	ZUMBA®(ズンバ)	4/10~6/19 11:00~(4,000円)
水	ゆっくりステップ	4/10~6/19 13:30~(4,000円)
水	リラックスヨガ	4/10~6/12 19:00~(4,000円)
水	脂肪燃焼エアロ	4/10~6/12 20:10~(4,000円)
水	ラージボール卓球	4/10~6/26 10:00~(7,500円)

木	てくてくステップ(初級)	4/4~6/27 9:50~(4,000円)
木	体幹(コア)運動	4/4~6/27 11:00~(4,000円)
木	太極拳(午後)	4/4~6/20 13:30~(4,000円)
木	やさしいヨガ(初級)	4/11~6/20 20:00~(4,000円)
金	そふとエアロ(45歳以上)	4/5~6/28 9:40~(3,600円)
金	姿勢改善ピラティス	4/5~6/28 11:00~(3,600円)
金	ゆっくりエアロ	4/5~6/28 13:30~(3,600円)
金	ステップエクササイズ	4/5~6/14 20:00~(4,000円)
金	シニアスポーツ(中・高齢者)	4/5~6/28 10:00~(2,800円)

詳細は総合体育館ホームページをご覧ください▶



小・中学校の再編方針 令和8(2026)年度統合分の計画が確定しました

閩教育総務課 TEL21-2360 FAX23-0881

日吉小学校と中通小学校

令和8(2026)年度に統合します。
校舎は現在の日吉小学校を使用します。

剣野小学校と鯨波小学校、米山小学校

令和8(2026)年度に統合します。
校舎は現在の剣野小学校を使用します。

市および市教育委員会は、統合対象学区の皆さまのご意見や学区等審議会からの答申などを踏まえ、令和8(2026)年4月に学校統合する計画を確定しました。

今後、地域やPTAの代表で組織する統合準備委員会で、円滑な統合に向けた準備を進めていきます。地域の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

詳細は、市HPでお知らせしています▶



イベント

ロビーコンサート in アルフォーレ

▶内容…「春」をテーマに季節にちなんだ曲を中心に演奏します。
▶出演・予定曲目
●八木遥(ソプラノ独唱) = 花、からたちの花、朧月夜 他
●Tail's Tale Trombone Quartet (トロンボーンアンサンブル) = 花は咲く、赤いスイートピー、宝島 他
▶とき…3月16日(土) 14:00 ~ (1時間程度)
▶ところ…文化会館アルフォーレ
閩文化会館アルフォーレ
TEL 21-0010 FAX 21-0011

柏崎少年少女合唱団 ファミリーコンサート

▶内容…柏崎少年少女合唱団の演奏と団員によるソロ、アンサンブルのコンサート。
▶とき…3月24日(日) 14:00 ~ (13:30 ~ 開場)
▶ところ…文化会館アルフォーレ
閩柏崎少年少女合唱団事務局(永宝)
TEL 090-4059-4973

全日本ジュニア(U17)水球 競技選手権大会 かしわざき潮風カップ

▶内容…17歳以下の水球日本一を決める大会です。地元チームも参加します(開会式は行いません)。※ブルボンウォーターポロクラブ 柏崎 YouTube で全試合をライブ配信予定です。
◆競技日程(とき・内容)
●3月17日(日)=男子1回戦
●3月18日(月)=女子1回戦、男子2回戦
●3月19日(火)=女子2回戦、男子準決勝、女子準決勝
●3月20日(水祝)=男子3位決定戦・決勝戦、女子3位決定戦・決勝戦
※組み合わせは、市ホームページまたは水球のまち推進室 Facebook をご覧ください。
▶ところ…アクアパーク

YouTube



facebook



閩全日本ジュニア(U17)水球
競技選手権大会実行委員会
(事務局:水球のまち推進室)
TEL 41-4020 FAX 23-0881

きのこの四季を見る・食う会

▶内容…季節ごとに観察できるさまざまなきのこについて、正しい知識や情報の報告会を開催します。食材としての魅力もお伝えします。
▶講師…柏崎きのこ研究会会員
▶とき…3月17日(日) 13:30 ~ 16:00
▶ところ…大洲コミセン
▶定員…30人(先着)
▶申し込み…3月15日(金)までに電話で博物館へ。
閩博物館
TEL 22-0567
FAX 22-0568



さけの稚魚を放流しませんか

▶内容…谷根川にそよしてきたさけの卵から生まれた稚魚を、谷根川に放流します。
▶とき…3月24日(日) 10:00 ~ 正午(雨天決行)
▶ところ…柏崎さけのふるさと公園
※時間内に直接会場へお越しください。
閩柏崎市さけ・ます増殖事業協会
(事務局:農林水産課)
TEL 43-9131
FAX 22-5904

