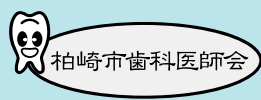


歯の用心



19歳の壁

歯健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

新潟県は、12歳児の平均むし歯数が、23年連続で日本一少ないことをご存じですか？
 家庭での健康管理や、園・学校での啓発、市で行っているフッ化物洗口などが、効果を発揮しているからだと思います。

それでは「19歳の壁」とは何でしょうか。高校を卒業し、進学・就職などで親元を離れたり、自分で自由に使える時間やお金ができたりすることで、生活習慣や食生活が乱れてしまうことです。朝ごはんの代わりに

砂糖入り缶コーヒーを飲むようになったり、2リットルのジュースを冷蔵庫に常備するようになったりすることで、驚くほどのスピードでむし歯が発生します。歯並びもきれいで、高校生まではむし歯もなかったような口の中が、わずかな期間で虫歯だらけになってしまうのが残念でなりません。大学生であれば長期休みを利用して来院された時に丁寧に指導し、注意を促しますが、定期健診が途切れてしまうと、かなり重症になる

まで見つけることができません。むし歯は、人工物を使って治療しますが、元々の歯に比べれば見た目も耐久性も劣ります。歯は一度削ってしまうと、元に戻すことができないため、大切に守っていただきたいものです。

私たち歯科医にとって、むし歯の無いきれいな歯をいつまでも持ち続けてもらえるように、皆さんに正しい情報をお伝えすることが一番大切な仕事だと思っています。「19歳の壁」を無事乗り越えて、一生自分の歯で噛めるように、親の手から離れる前に、正しい食生活の重要性と、歯科医院での定期健診の必要性を、大切なお子さんに伝えてほしいと思います。

「ひきこもり」について相談しませんか

▶内容…社会福祉士や精神保健福祉士などの専門相談員が対応し、ご本人とご家族に寄り添った支援を行います。

※市ホームページからも相談の申し込みができます。

▶対象…市内にお住まいの、おおむね15～60歳のひきこもり当事者とその家族（中学校・高等学校に学籍のある方は除く）

☎ひきこもり支援センター

アマ・テラス
 TEL 41-6005
 FAX 22-1077



講座・教室

愛犬のしつけ方教室

▶内容…犬の飼育に関する法律やマナー、犬の習性や正しいしつけ方を学ぶことができます。

▶講師…中村奈都子さん（ドッグスクール MARO）

▶とき…6月23日(日)・30日(日)、
 7月7日(日)・14日(日)・20日(土)
 9:30～11:30

▶ところ…ワークプラザ柏崎

▶対象…全課程参加できる方。犬は狂犬病などのワクチンを接種済みで、発情期でないこと

▶定員…12組（先着）

▶参加料…1組5千円

▶申し込み…6月14日(金)までに、電話で柏崎保健所へ。

※9:00～17:00 受け付け。

☎柏崎保健所

TEL 22-4180 FAX 22-4190

スマートフォン初心者教室

▶内容…スマートフォンの基本的な操作方法について学びます。また、スマートフォンを使ったAI新交通「あいくる」の予約方法についても説明します。

▶とき

●7月10日(水) 13:00～15:00

●7月11日(木) 10:00～正午

▶ところ…市役所1階多目的室

▶対象…スマートフォンを使っていることがない方、初心者

※スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。

▶定員…各回20人（先着）

▶持ち物…スマートフォン（お持ちの方のみ）

▶申し込み…6月12日(水) 10:00以降、電話またはEメール（氏名・電話番号・申込人数を記入）で、企画政策課へ。

☎企画政策課

TEL 21-2321 FAX 22-5904

✉kikaku@city.kashiwazaki.lg.jp

アクアパーク・スポーツハウス教室（7～9月）

岡アクアパーク

TEL22-5555 FAX22-0766

▶申し込み…6月12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、6月6日(木)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8～10回） 会場：アクアパーク

★は身長145cm以上の成人

月 水中歩行月曜コース（★）
7/1～9/30 13:00～（3,200円）

水 水中歩行水曜コース（★）
7/3～9/25 13:00～（3,600円）

金 水中歩行金曜コース（★）
7/5～9/27 13:00～（3,600円）

水 アクアビクス水曜コース①（成人）
7/3～9/25 10:00～（3,600円）

水 アクアビクス水曜コース②（成人）
7/3～9/25 11:00～（3,600円）

木 アクアビクス木曜コース（中学生以上）
7/4～9/26 19:00～（4,000円）

金 アクアビクス金曜コース（成人）
7/5～9/27 10:00～（3,600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9～10回） 会場：アクアパーク

月 月曜午前コース（成人）
7/1～9/30 10:30～（4,140円）

月 月曜ナイトコース（中学生以上）
7/1～9/30 19:00～（4,000円）

水 初級コース（中学生以上）
7/3～9/25 19:00～（4,000円）

木 ニコニコ水泳コース（50歳以上）
7/4～9/26 10:30～（4,140円）

木 エンジョイナイト（中学生以上）
7/4～9/26 18:00～（4,000円）

金 金曜デイコース（成人）
7/5～9/27 10:30～（4,600円）

金 金曜ナイトコース1組（中学生以上）
7/5～9/27 18:00～（4,000円）

金 金曜ナイトコース2組（中学生以上）
7/5～9/27 19:00～（4,000円）

土 親子水泳教室（年少～年長児の親子）
7/6～9/28 9:00～（4,140円）

③体操教室（全10回） 会場：スポーツハウス （3,500円）

月 リズム体操教室
（ソフトエアロ）
7/1～9/30 9:30～

火 いきいき健康体操教室
（成人）
7/2～9/10 9:30～

金 女性健康体操教室
（成人女性）
7/5～9/20 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

月 水 水中お散歩デイコース
7/1～9/30 14:30～

水 金 水中お散歩ナイトコース
7/3～9/27 19:00～

めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室 （7～9月）

岡アクアパーク
TEL22-5555 FAX22-0766

▶申し込み…6月12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、6月6日(木)からアクアパークで配布する他、アクアパークホームページからダウンロード可。

▶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（250円）が必要

①めだか水泳教室 （全9回）

▶ところ…アクアパーク

▶対象…正しいクロールで
25m泳げない小学生

▶定員（予定）…各組40人

▶受講料

●全9回＝5,400円

組	とき
月	7/8～9/30 16:30～17:30
火	7/9～9/24 16:30～17:30
水	7/10～9/25 17:00～18:00
金	7/12～9/27 17:00～18:00
土	7/6～9/28 11:00～12:00
日	7/7～9/29 8:50～9:50

②ジュニア水泳教室（全9～10回）

▶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▶



**「中華で交流第2弾！
大好き！！手作り水餃子」**

▶内容…中国出身の講師を迎え、水餃子とワントンスープを作ります。自分で伸ばした皮にオリジナルの具を包んで中華を楽しみます。

▶講師…関秀美さん

▶とき…7月10日(水) 18:30～20:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…高校生以上

▶定員…18人(先着)

▶参加料…会員600円、非会員1,800円(当日千円の賛助会費納入で入会できます)

▶申し込み…6月26日(木)までに、直接またはEメール・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で、柏崎地域国際化協会へ。

☎(公財) 柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp

**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…7月27日(土)～28日(日) 10:00～17:30

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…15歳以上で、両日とも受講できる方

▶定員…10人(先着)

▶受講料…2,200円(テキスト代・保険料)

▶取得資格…全日程受講者に「受講証」、検定合格者に「赤十字幼児安全法支援員認定証」を交付

▶申し込み…6月6日(休)～7月8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・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。

☎日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

FAX 025-231-3122

(月～金曜の9:00～17:00)

✉kousyuu@niigata.jrc.or.jp

ふれあい総合相談所 市民向け講演会

▶内容…相続の疑問に、事例を交えて答えます。

▶講師…瀬下真人さん(瀬下司法書士事務所)

▶とき…7月10日(水) 13:30～15:30(予定)

▶ところ…総合福祉センター

▶定員…30人程度(先着)

▶申し込み…6月28日(金)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で、社会福祉協議会へ。

☎(福) 社会福祉協議会地域福祉課

TEL 22-1411 FAX 22-1441

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…6月10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▶



月 ピラティス(全10回) 7/1～9/30 10:30～(5,000円)
月 太極拳(全10回) 7/1～9/30 18:00～(5,000円)
月 キッズヒップホップダンス(月4回) NEW 7/1～9/30(月4,000円) ●4歳以上・初心者クラス 16:30～ ●7歳以上・経験者クラス 17:25～ ●12歳以上 18:20～
火 ヨガ(全10回) 7/2～9/17 10:00～(6,000円)
火 書道(かな)(全9回) 7/2～9/24 13:00～(6,300円)
火 初歩のヨガ(全10回) 7/2～9/17 14:00～(6,000円)
火 安眠に向けての基礎ヨガ(月2回)★ 7/2～9/17 20:00～(月3,000円)
水 3B体操(月3回) 7/3～9/18 10:30～(月2,000円)
水 正しい姿勢作り基礎ヨガ(月4回)★ 7/3～9/25 13:30～(月5,000円)

水 初めてのやさしいピアノ(全6回) 7/3～8/28 10:30～(7,000円)
木 骨盤呼吸体操(全10回) 7/4～9/12 10:30～(5,000円)
木 バレエ3歳以上(月4回) 7/4～9/26 16:30～(月6,000円)
木 バレエ7歳以上(月4回) 7/4～9/26 17:20～(月6,000円)
木 ジュニアダンス(月3回)【中級】 7/4～9/26 18:00～(月3,300円)
木 茶道(月4回) 7/4～9/26 19:00～(月4,000円)
金 チアダンス(月2回) 7/5～9/20 17:30～(月3,000円)
金 ジュニアダンス(月3回)【初級】 7/6～9/28 14:00～(月3,300円)
日 バレエ教室(月2回)【キッズ】 7/14～9/15 9:00～(月3,000円)
日 トランポリン教室(月2回) 7/7～9/29 16:15～(月2,000円)

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 7/1～9/30 9:45～(1回600円)
月 ZUMBA® 7/1～9/30 11:00～(1回600円)
火 ゆっくり踏み台体操 7/2～9/24 10:00～(1回500円)
木 やさしいフィットネス 7/4～9/26 10:00～(1回600円)
金 のびのび体操 7/5～9/27 10:00～(1回500円)
金 いきいき太極拳 7/5～9/27 13:30～(1回500円)

火書道(かな)は13:00～17:00
のうち2時間程度。

★の教室は少人数制。

介護の体験・入門講座を受講しませんか

▶内容…在宅高齢者やその介護をする方などに役立つ内容を実技で学べます。

- ①負担の少ない寝返り介助の方法と車いすへの安全な介助の方法
- ②家庭で活かす衣類の着脱介助と自立に向けた排せつ介助

▶とき

① 7月4日(木) ② 7月5日(金)
10:00～16:00

※両方に申し込むことも可。

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶対象…家庭や地域での介護や介護の仕事に関心のある方

▶定員…15人程度(先着)

▶申し込み…電話またはEメール(住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・介護経験を記入)で、新潟県社会福祉協議会へ。

※他市会場の講座も申し込み可。
図(福)新潟県社会福祉協議会(介護実習・普及センター)

TEL 025-281-5525

✉kaigo@fukushi

niigata.or.jp



にいがた女と男フェスティバル講演会 柏崎サテライト会場

▶演題…ハイヒールを履いたお坊さんと一緒に考える 人がそれぞれの色で輝くためのヒント

▶講師…西村宏堂さん(アーティスト・僧侶)

▶とき…6月23日(日) 13:30～15:30

▶ところ…市役所1階多目的室
図かわしわざき男女共同参画推進市民会議事務局(人権啓発・男女共同参画室内)
TEL 20-7605 FAX 22-5904

イベント



「柏崎のアラ」講演会・試食会

▶内容…幻の高級魚「柏崎のアラ」を、東京で活躍するすし作家の岡田大介さんが調理します。また、アラのおいしさをテーマに講演会を行います。上品なうま味と脂を感じられる旬のアラをぜひこの機会にお楽しみください。

▶とき…6月22日(土) 14:00～

▶ところ…市民プラザ

▶定員…30人(抽選)

▶申し込み…6月5日(火)～17日(月)に、市ホームページからお申し込みください。

図農林水産課

TEL 43-9131

FAX 22-5904



総合体育館 第1期スポーツ教室(7～9月)

図総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

▶申し込み…6月18日(火) 9:00以降、受講料を直接総合体育館へ(先着)。

※6月18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

※6月25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!

緑健康維持エクササイズ(中・高齢者) 7/1～9/30 9:50～(3,600円)
緑かんたんステップ(初級) 7/1～9/30 11:00～(4,000円)
緑体幹(コア)運動 7/1～9/30 10:30～(4,000円)
緑チャレンジステップ 7/1～9/30 18:45～(4,000円)
緑楽しくフラダンス 7/1～9/30 19:30～(4,000円)
緑楽しくタヒチアンダンス 7/1～9/30 20:20～(4,000円)
緑かんたんエアロ 7/1～9/30 20:00～(4,000円)
緑ラージボール卓球 7/1～9/30 10:00～(6,750円)
火エンジョイエアロ(初級) 7/2～9/24 9:50～(4,000円)
火かんたんヨガ 7/2～9/24 11:00～(4,000円)

火ゆっくりエアロ 7/2～9/24 13:30～(4,000円)
火ジュニアヒップホップ 7/2～9/24 19:00～(3,600円)
火ZUMBA®(ズンバ)① 7/2～9/24 18:30～(3,600円)
火ZUMBA®(ズンバ)② 7/2～9/24 20:00～(3,600円)
水ヨガ(午前) 7/3～9/11 9:50～(4,000円)
水ZUMBA®(ズンバ) 7/3～9/11 11:00～(4,000円)
水ゆっくりステップ 7/3～9/18 13:30～(4,000円)
水リラックスヨガ 7/3～9/25 19:00～(4,000円)
水脂肪燃焼エアロ 7/3～9/25 20:10～(4,000円)
水ラージボール卓球 7/3～9/18 10:00～(6,750円)

木てくてくステップ(初級) 7/4～9/12 9:50～(4,000円)
木体幹(コア)運動 7/4～9/26 11:00～(4,000円)
木太極拳(午後) 7/4～9/19 13:30～(4,000円)
木やさしいヨガ(初級) 7/11～9/26 20:00～(4,000円)
金そふとエアロ(45歳以上) 7/5～9/13 9:40～(4,000円)
金姿勢改善ピラティス 7/5～9/13 11:00～(4,000円)
金ゆっくりエアロ 7/5～9/13 13:30～(4,000円)
金ステップエクササイズ 7/5～9/20 20:00～(4,000円)
金シニアスポーツ(中・高齢者) 7/5～9/27 10:00～(4,000円)

詳細は総合体育館ホームページをご覧ください▶

