

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。
☎(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
☎か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。

☎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)**

☎総合体育館

TEL21-3751 FAX21-3753

▶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!

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

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

てくてくステップ(初級) 7/4～9/12 9:50～(4,000円)
体幹(コア)運動 7/4～9/26 11:00～(4,000円)
太極拳(午後) 7/4～9/19 13:30～(4,000円)
やさしいヨガ(初級) 7/11～9/26 20:00～(4,000円)
そふとエアロ(45歳以上) 7/5～9/13 9:40～(4,000円)
姿勢改善ピラティス 7/5～9/13 11:00～(4,000円)
ゆっくりエアロ 7/5～9/13 13:30～(4,000円)
ステップエクササイズ 7/5～9/20 20:00～(4,000円)
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▶



教科書展示会

▶内容…令和 7（2025）年度および今年度、小・中学校、高校で使用する教科書を展示します。小・中学校は全教科書会社の教科書を展示します。

▶とき・ところ

6月14日（金）～27日（休）

●ソフィアセンター＝9：30～20：00（土・日曜は17：00まで）

※6月16日（日）は休館。

●刈羽村農村環境改善センター＝9：30～17：00（土・日曜は休館）
閤教科書センター（教育センター）

TEL 23-1168 FAX 23-4610

えんまライブ

▶内容…市内で活動する音楽と舞踏団体が集まり、えんま市でパフォーマンスします。

▶出演団体…太鼓集団鼓明楽、わん tail、小池たつき、Hui Hula Sweet Lei Aloha、夕渚愛、SUNSET RIDERS with DJ Kaishi、祭や倶楽部

▶とき…6月15日（土）16：00～21：00

▶ところ…介護付き有料老人ホーム えみふる 駐車場

閤ナチュラルコスメショップ Liz
TEL 24-8955

邦画尽くし！！映画上映会

▶内容…①「お終活」②「劇場版 おいしい給食 卒業」③「恋とオチの方程式」の邦画3本を上映します。

▶とき…6月28日（金）

① 13：00～15：00

② 15：30～17：15

③ 18：00～19：30

▶ところ…ソフィアセンター

▶定員…各回 70 人（先着）

閤ソフィアセンター

TEL 22-2928 FAX 21-2936

絵本・こどもフェスタ 人形劇「11ぴきのねこ」

▶内容…長年読み継がれてきた人気の絵本が原作の人形劇。子どもから大人まで楽しめます。

▶とき…6月29日（土）13：30～15：00（13：00～受け付け）

▶ところ…ソフィアセンター

▶定員…120 人（先着）

▶参加料…1 人 500 円

※2 歳以下は無料。

▶申し込み…6月7日（金）9：30以降、直接または電話でソフィアセンターへ。



閤ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936



西山町美石地クリーンデー

▶内容…長浜・大崎・石地の海岸と石地海浜公園の清掃を行います。

▶とき…6月29日（土）7：00～

▶集合場所…各駐車場

▶持ち物…軍手、タオル、水筒

※ゴミ袋は配布します。ECO 2 プロジェクトの対象行動です。

閤西山町美石地クリーンデー実行

委員会事務局（西山町事務所）

TEL 47-4001 FAX 47-2919

閤環境課

TEL 21-2312

FAX 23-5116



柏崎合同海開き・安全祈願祭

▶内容…市内海水浴場の海開きを兼ねて安全祈願祭を行います。

▶とき…7月7日（日）10：00～

▶ところ…柏崎港観光交流センター 夕海

閤（一社）柏崎観光協会

TEL 22-3163 FAX 32-2883

柏崎ナイター野球大会

▶とき（20：00 試合開始）

●一般の部＝7月8日（月）～8月中旬

●壮年の部（35 歳以上）＝8月26日（月）～9月中旬（土・日曜、祝日、お盆期間を除く）

▶ところ…荒浜野球場

▶定員

●一般の部＝32 チーム（先着）

●壮年の部＝定員なし

▶参加料…1 チーム 5,500 円

※一般の部、壮年の部の両方に申し込む場合は、種別ごとに参加料が必要。また、1 試合につき 1 チーム 5 千円が別途必要。

▶申し込み…6月19日（火）までに、申込用紙と参加料を直接、総合体育館へ。

※申込用紙は総合体育館にある他、総合体育館ホームページからダウンロード可。

※参加資格などの詳細は、総合体育館へお問い合わせください。

閤総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

いなむし送り

▶内容…たいまつを振りながら農道を練り歩き、虫を駆除しお米の豊作を願う伝統行事です。昔の人の生活の知恵と工夫で行われてきた伝統行事に皆さんも参加しませんか。

▶とき…7月13日（土）19：30～

▶ところ…別俣コミセン周辺



閤別俣コミセン

TEL・FAX 29-2403



こども
自然王国
新潟県立児童館

イベント情報

園こども自然王国
TEL41-3355
FAX41-3515




天候などにより変更
する場合があります。

ちびっこ隊くるるクラブ 「水辺の生き物探し」

- ▶内容…クルルの水辺にすむ生き物を探し、観察します。
- ▶とき…6月29日(土) 10:00～13:00
- ▶ところ…こども自然王国
- ▶対象…未就学児とその家族
- ▶定員…20人(先着)
- ▶参加料…中学生以上1,800円、小学生以下1,300円(昼食・こども自然王国温泉入浴付き)
- ▶申し込み…6月23日(日)までに電話でこども自然王国へ。



カヌーまつり in 栃ケ原ダム

- ▶内容…栃ケ原ダム湖の広大なフィールドで、カヌーを体験。初めての方も大歓迎です。ダム湖の大自然を感じながらカヌーにチャレンジしましょう。
- ▶とき…7月7日(日) 13:00～15:30
※悪天中止。
- ▶ところ…栃ケ原ダム(集合:こども自然王国)
- ▶対象…小学5年生以上
- ▶定員…25人(先着)
- ▶参加料…3千円
※当日お支払いください。
- ▶申し込み…前日までに電話でこども自然王国へ。



番神自然水族館

- ▶内容…いけす式自然水族館跡にある磯に入り、海の生き物観察をします。
- ▶とき…7月13日(土)～8月14日(火)の土・日曜、祝日の10:30～正午、13:30～15:00
※8月10日(土)～14日(火)は毎日開催。
- ▶ところ…番神海水浴場
- ▶対象…小学生以上(親子での参加)

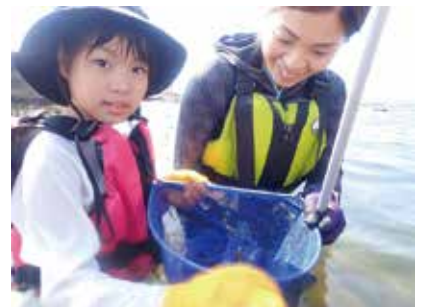


ガルルキャンプ

- ▶内容…自然の中で思い切り遊び、探検し、挑戦できる1泊2日のキャンプです。
- ▶とき…7月31日(火)～8月1日(水)
- ▶ところ…こども自然王国
- ▶対象…県内在住の小学4年生～高校生
- ▶定員…20人(先着)
- ▶参加料…小学生1万2千円、中学生・高校生1万3千円
- ▶持ち物…申し込み後、案内を送付します。
- ▶申し込み…7月15日(月)祝まで電話でこども自然王国へ。



- ▶定員…各回25人(先着)
- ▶参加料…1人600円(保険料込み)
- ▶持ち物…海に入ることができる服装、ウオーターシューズ(貸し出しあり)、ゴーグル、軍手、帽子、飲み物
- ▶申し込み…各回30分前までに受け付け(事前予約ができます)
※6月13日(水)受け付け開始。



雑誌リサイクル市

▶内容…令和3（2021）年発行の雑誌、約50種類約600冊を無料で配布します。

※今回配布する雑誌は趣味、スポーツ誌などです。

▶とき…7月20日(土)

1回目 10:00～10:20

2回目 10:40～11:00

▶ところ…ソフィアセンター

▶定員（先着）…各回50人（1人1回限り5冊まで）

▶申し込み…前日までに直接または電話でソフィアセンターへ。

問ソフィアセンター

TEL 22-2928 FAX 21-2936

食の地産地消イベント
枝豆収穫体験

▶内容…(株)大日にて枝豆（茶豆）の収穫と選別、袋詰めなど商品になるまでの作業を体験します。ゆでたて茶豆の試食・お土産もあります。

▶とき…7月27日(土) 8:30～正午

▶集合場所…市役所第2駐車場

▶定員…25人（抽選）

▶参加料…500円（当日お支払い下さい）

▶持ち物…長靴、軍手、タオル、帽子、着替え（雨天時は雨具）

▶申し込み…6月6日(木)～28日(金)に、市ホームページからお申し込みください。抽選結果は7月8日(月)ごろ連絡します。



問農林水産課
TEL 21-2295
FAX 22-5904



遊びにおいでよ！

じよんのび村



問じよんのび村

TEL 41-2222 FAX 41-2265

✉event@jon-nobi.com



囲炉裏ダイニング「銀兵衛」

新シェフによる新メニューで新たに営業中

POINT 1

炭火焼きの
牛タン、ステーキ、地鶏焼き

炭火焼きの遠赤外線効果で、肉のうまみ成分である肉汁をしっかりと閉じ込めます。



POINT 2

パスタや日本海の
海の幸を使用したメニュー

季節ごとにアレンジする、地元素材を使ったメニューなど、これまで以上にバリエーションが豊富に。



POINT 3

趣のある
古民家風の店内

インテリアを一新し、新しい空間が楽しめます。

店舗情報

じよんのび村本館右手



●ランチ 11:00～15:00

●ディナー 17:00～20:00

※ラストオーダーは終了時刻の30分前。

▶定休日…水・木曜



日帰り温泉も楽しめる！ お得な回数券がおすすめです

	休館日	営業時間	入浴料
6月	水曜定休	温泉 11:00～20:00	中学生以上 800円 3歳～小学生 500円 65歳以上 700円
		日帰り食堂 (本館) 11:00～15:00 17:00～19:30	
7月		売店 9:30～19:00	

温泉と食堂は、終了時刻の30分前に受け付けを終了します。



夢の森公園 イベント情報

園 柏崎・夢の森公園 TEL23-5214 FAX23-5113



▶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。

お悩み解決！

樹木医さんのアジサイ^{せんてい}剪定教室

▶内容…実際にアジサイの剪定をしながら、樹木医さんからコツを学びましょう。剪定後のアジサイの切り花は持ち帰れます。

▶講師…甫仮和貴さん（甫仮庭縁 株）

▶とき…7月6日(出) 10:00～正午

▶対象…18歳以上

▶定員…15人（先着）

▶参加料…1,500円

▶申込期限…7月3日(休)

どろんぱ！ドラム缶スペシャル

▶内容…泥遊び、たき火、ノコギリやトンカチを使った工作が自由にできる親子の遊び場。スタッフが常駐しているので、初めてでも安心して楽しめます。

▶とき…7月13日(出)

10:00～15:30

▶対象…親子

▶定員…30人（先着）

▶参加料…高校生以上 2千円、中学生以下 2,500円

※2歳以下は無料。

▶申込期限…7月10日(休)



「科学作品＆科学研究」 相談会

▶内容…科学作品作りや科学研究の進め方・まとめ方を相談できます。

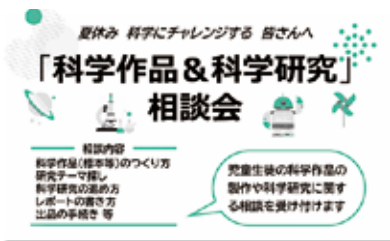
▶とき…7月24日(休)～27日(出)
9:00～正午、13:00～16:00

▶ところ…オンラインでの相談または教育センター科学班（第一中学校2階）

▶対象…市内・刈羽村の児童生徒およびその保護者、教職員

▶申し込み…7月19日(金)までに市ホームページからお申し込みください。

※登録と事前予約が必要です。



園教育センター

TEL 20-0212

FAX 41-6320



小林愛実 ピアノ・リサイタル

▶内容…第18回シヨパン国際ピアノコンクールで第4位入賞！世界的に活躍が期待される若手ピアノニストの演奏をご堪能ください。

▶予定曲目…即興曲集 D935 Op.142（シューベルト）他

▶出演…小林愛実^{あいみ}（ピアノ）



©Makoto Nakagawa

▶とき…9月15日(日) 14:00 開演（13:30 開場）

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶入場料…全席指定 一般 4,500円、高校生以下 1,500円

※未就学児入場不可。

▶プレイガイド…文化会館アルフォーレ

▶チケット発売日

●一般発売 6月21日(金)

●アルフォーレ賛助会員優先発売
6月20日(木)

※両日とも Web・電話予約 10:00～、窓口 13:00～。

園文化会館アルフォーレ

TEL 21-0010 FAX 21-0011

充電式の小型家電は、

指定ごみ袋に入れて
クリーンセンターへ！



⚠ 地域の集積場に出さないで！

収集車やごみ処理場で、
火災の原因になります。

園クリーンセンター（環境課）

TEL23-5170 FAX24-4196