

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！健康経営®のきっかけづくりにおすすめ！



申し込みはこちらから

やるなら今！

## 「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

### 健康づくり宣言とは

個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、職場の仲間と応援し合いながら目標の達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼント。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。今年は総合体育館のワンデイレッスンお試し券やトレーニングルーム登録無料チケットなどを全ての参加チームに配布します。

#### ▶取り組み期間

9～10月の2カ月間

### 健康づくりの目標例

- 週2日間の休肝日をつくる
- 禁煙に挑戦
- 1日8千歩以上歩く
- 毎日歯間ブラシを使う など

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月16日（金）までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名・担当者連絡先・参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

#### ☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

### 昨年度の取り組み結果

製造業、介護施設、学校など、さまざまな業種の37団体847人が参加しました。参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が9割以上と好評でした。

▶昨年度の取り組み▶



### 健康経営®が注目されています

業績や企業価値の向上が期待される健康経営®が注目を集めています。企業の経営課題は、人材に関するものが最も多く、従業員が健康で働くために健康経営®に取り組む企業が急増しています。

## 講座・教室

### 普通救命講習Ⅲ

▶内容…小児、乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅲの修了証を交付します。

▶とき…9月7日（土）9：00～正午

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…50人程度（先着）

▶申し込み…9月6日（金）までに、電話または二次元コードからお申し込みください。



申し込み



☎消防署

TEL 24-1500 FAX 24-1119

### ボランティアガイド体験教室

▶内容（全7回）…既存の4つのガイドコースをもとに柏崎の魅力を再発見。最終回のイベント編では、自分たちでつくったまち歩きコースを案内します。

▶とき…8月28日（水）、9月4日（水）、11日（水）、18日（水）、25日（水）、10月2日（水）、19日（土） 各回2時間～半日程度

※変更になる場合があります。

※全ての日程に参加できなくても申し込み可。

▶ところ…市役所、市内各所など

▶定員…各回20人（先着）

▶申し込み…8月19日（月）までに、直接または電話・Eメール・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）で商業観光課へ。

#### ☎商業観光課

TEL 21-2334

FAX 22-5904

✉shogyo@

city.kashiwazaki.lg.jp



### 点訳奉仕員養成講座

▶内容…目の不自由な方のために、広報かしわざきなどをパソコンで点字版にする技能を習得します。パソコン初心者の方も受講できます。パソコンをお持ちの方は持参してください。

▶講師…柏崎点訳奉仕会会員

▶とき（全4回）…10月5日（土）、12日（土）、19日（土）、26日（土）9：00～正午

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…4回全て受講できる方

▶定員…12人（先着）

▶受講料…1,540円（テキスト代、消費税込み、初回に支払い）

▶申し込み…9月10日（水）までに、電話またはEメール・ファクス（住所・氏名・電話番号・メールアドレス・パソコン持参の可否を記入）で福祉課へ。

#### ☎福祉課

TEL 21-2299 FAX 21-1315

✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp

# 産業文化会館 秋のカルチャー教室

岡産業文化会館  
TEL24-7633  
FAX22-7721



▶申し込み…8月20日(火)までに、電話で産業文化会館へ(先着)。

## 初めての寄せ植え教室(全3回) 講 佐藤祥恵さん

※1回のみ参加可(1回3,000円)

**時** ①10/22(火)、11/12(火)、12/3(火)  
②10/26(土)、11/16(土)、12/7(土)  
10:00~12:00(①か②を選択) **定** 各15人  
**料** 7,500円(別途材料費1回3,500~5,000円)

講 講師 時 とき 料 受講料 定 定員

## やさしい体ほぐしルーシーダットン(全6回)

**講** 石橋浩子さん  
**時** 9/11(火)・25(火)、10/9(火)・23(火)、  
11/6(火)・20(火) 14:30~15:40  
**定** 15人 **料** 4,200円



## 書道教室(全5回) 講 岡崎洋翠さん

**時** 9/10(火)・24(火)、10/8(火)・22(火)、11/5(火)  
10:00~12:00  
**定** 10人 **料** 5,000円  
※必要な方は用紙・道具代別途。



## お休み前の体ほぐしルーシーダットン(全6回)

**講** 石橋浩子さん  
**時** 9/11(火)・25(火)・10/9(火)・23(火)、  
11/6(火)・20(火) 19:20~20:30  
**定** 15人 **料** 4,200円



## かぎ針編み初心者教室(全6回)

**講** 今井真紀さん  
**時** 9/10(火)・24(火)、10/8(火)・22(火)、11/5(火)・19(火)  
19:00~20:30 **定** 12人  
**料** 6,000円(別途材料費初回1,500円、かぎ針込み)



## クラフトバンド教室(全6回)

(紙バンドでかごやバッグを作る) **講** 三五泰子さん  
**時** 9/5(火)・19(火)、10/10(火)・24(火)、11/7(火)・21(火)  
10:00~12:00 **定** 10人  
**料** 7,500円(別途材料費1回500~2,000円)

## 秋期語学文化講座

岡(公財)柏崎地域国際化協会(〒945-0051東本町1-3-24)  
TEL・FAX32-1477 ✉kaia2006@kisnet.or.jp

会 会員  
非 非会員

▶ところ…市民プラザ  
▶対象…柏崎地域に在住・在勤・在学する高校生以上の方  
▶定員…各講座15人(抽選、最低履行人数4人)  
※受講料の他に教材費が千~3千円程度かかる講座があります。  
※非会員の方は、講座初日に受講料と会費(来年3月まで有効)1口千円以上を支払うと入会できます。  
▶申し込み…8月22日(木)17:00までに、直接または申し込みフォーム・Eメール・ファクス・はがき(希望講座名・住所・氏名・メールアドレス・電話番号・学生の場合は学年を記入)で、(公財)柏崎地域国際化協会へ。



申し込みフォーム▶

講座名	曜	とき(全12回)	対象	受講料(円)
初級英会話・昼	木	9/19~12/12 10:00~11:30	英語は学習したことはあるが、英会話は初心者の方	会 12,000 非 19,000
初級英会話・夜	木	9/12~12/5 19:00~20:00		会 8,400 非 13,000
英会話・昼	木	9/19~12/12 10:00~11:30	日常会話ができる方	会 12,000 非 19,000
英会話・夜	火	9/17~12/10 19:00~20:30		
韓国語入門	木	9/19~12/12 19:00~20:30	韓国語を初めて学ぶ方(冬期講座から継続)	会 12,000 非 19,000
たのしい韓国語	月	9/2~12/16 19:00~20:30	ハングル文字、初級文法を身に付けている方	会 12,000 非 19,000
中国語入門	金	9/20~12/13 19:00~20:00	中国語を初めて学ぶ方	会 8,400 非 13,000

## 外国人市民のための初級日本語教室 Japanese Class for Beginners もあります

▶申し込み…月~金曜の9:00~17:00に直接または電話・Eメールで(公財)柏崎地域国際化協会へ。



## 認知症講話

▶内容…市内の約3人に1人が高齢者です。自分や大切な人のために、認知症の知識と対応方法を学びませんか。受講者には認知症サポーター養成講座修了者としてオレンジバッジを授与します。

▶講師…<sup>よしはまじゅん</sup>吉濱淳さん（柏崎厚生病院（認知症疾患医療センター）医師）

▶とき…9月10日（火）10：00～11：30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶定員…60人（先着）

▶申し込み…直接または電話で、市役所1階介護高齢課へ。二次元コードからも申し込み可。

市HP



申し込み



☎介護高齢課

TEL 43-9125 FAX 21-4700

## 消費生活講演会

### 「人生100年時代の生き方」

▶内容…この数十年で、長生きが当たり前になり、家族や社会の在り方は大きく変わりました。老い・病・死というリスクにどう備え、自立した生のためには何が必要かを考える講演会です。

▶講師

小谷みどりさん  
（一社）シニア生活文化研究所代表理事



▶とき…9月7日（土）14：00～15：30

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶定員…80人（先着）

▶申し込み…8月30日（金）までに、直接または電話・Eメール・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

（市民活動支援課内）

TEL 21-2272 FAX 22-5904

✉shien@city.kashiwazaki.lg.jp

## 食育アドバイザー（食生活改善推進員）養成講座栄養教室

▶内容…食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する食生活改善推進員の養成講座です。栄養の基礎知識、生活習慣病予防、食品衛生などの講義、調理実習を行います。

▶とき（全4回）…9月25日（火）13：30～16：00、10月17日（休）、11月7日（休）・28日（休）9：30～15：00

▶ところ…健康管理センター

▶対象…4回全て参加でき、令和7（2025）年度からボランティア活動ができる方

※都合の悪い日程がある場合はご相談ください。

▶定員…20人（先着）

▶申し込み…9月2日（月）までに直接または電話で、健康推進課へ。



☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



## （独）国立病院機構新潟病院 附属看護学校 公開講座

▶テーマ…「あなたや家族は大丈夫？—ゲーム依存、スマホ依存」

▶内容…ゲーム依存スクリーニングテスト、ゲーム依存や依存時の対応について説明します。

▶とき…9月7日（土）11：00～11：30

▶ところ…新潟病院附属看護学校（赤坂町3-52）

☎（独）国立病院機構新潟病院附属看護学校

TEL・FAX 21-4866



## イベント



### くそうす 草生水まつり

▶内容…時の天皇に草生水（石油）を献上した歴史を模した行列催事、飲食・雑貨などの屋台の他、地元保育園児や地域で活動する団体のステージイベントなどを行います。

▶とき…8月17日（土）16：00～21：30

※少雨決行（荒天中止、順延なし）

▶ところ…西山ふるさと公苑

▶駐車場…西山町事務所、西山中学校、<sup>あねさ</sup>安根菜 ※会場までのシャトルバスを運行します。

☎西山町事務所

TEL 47-4001

FAX 47-2919



## 野外おんがく堂

### アルフォーレシネマ

▶内容…夏の星空の下で映画「SING/シング：ネクストステージ」を上映します。

▶とき…8月31日（土）18：00～

▶ところ…文化会館アルフォーレ劇場広場（雨天時はマルチホール）

▶定員…約100人（雨天時のみ）

☎野外おんがく堂実行委員会

TEL 090-2021-6299

✉kzyofr2021@yahoo.co.jp

## 「集まろう つながろう」

### ボランティアフェスタ

▶内容…ボランティア活動に興味のある個人・団体の交流、発表、共同作業を行います。

▶とき…8月31日（土）13：30～16：00（予定）

▶ところ…総合福祉センター

▶定員…50人（先着）

☎（福）社会福祉協議会ボランティアセンター

TEL 22-1411 FAX 22-1441

（月～金曜 9：00～17：00）