

健康

新型コロナウイルス予防接種が定期接種に変わります

▶内容…定期接種は自己負担が必要です（一部市の補助あり）。

▶対象

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上64歳以下の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）のある方
- ③ 東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる方

※詳細は、10月号でお知らせします。

☎健康推進課
TEL 20-4211 FAX 22-1077

障がいのある方を対象に歯科健康相談を行います

▶内容…歯や口の心配事を個別に歯科医師に相談できます。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26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

TEL 20-4213 FAX 22-1077



講座・教室

かしわざきこども大学 エネルギーのまち、柏崎探求コース

▶内容…自然環境浄化センター、赤坂山浄水場、柏崎原子力広報センターを見学し、市内にある発電施設の仕組みなどを学びます。

▶とき…10月5日(土) 9:00～16:00

▶集合場所…市役所1階多目的室

▶対象…小学3～6年生（保護者同伴）

▶定員…30組（60人程度）

▶申し込み…9月25日(水) 17:00までに、二次元コードからお申し込みください。

☎学校教育課

TEL 21-2366

FAX 23-0881



総合体育館の各種教室（10～12月）

☎総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

▶申し込み…9月17日(火) 9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※9月17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

※9月24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) 10/7～12/23 9:50～(4,000円)
🟢かんたんステップ(初級) 10/7～12/23 11:00～(4,000円)
🟢体幹(コア)運動 10/7～12/23 10:30～(4,000円)
🟢チャレンジステップ 10/7～12/23 18:45～(4,000円)
🟢楽しくフラダンス 10/7～12/23 19:30～(4,000円)
🟢楽しくタヒチアンダンス 10/7～12/23 20:20～(4,000円)
🟢かんたんエアロ 10/7～12/23 20:00～(4,000円)
🟢ラージボール卓球 10/7～12/23 10:00～(7,000円)
🟡エンジョイエアロ(初級) 10/1～12/24 9:50～(4,000円)
🟡かんたんヨガ 10/1～12/24 11:00～(4,000円)

🟡ゆっくりエアロ 10/1～12/24 13:30～(4,000円)
🟡ジュニアヒップホップ 10/1～12/24 19:00～(4,000円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)① 10/1～12/24 18:30～(4,000円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)② 10/1～12/24 20:00～(4,000円)
🟢ヨガ(午前) 10/9～12/11 9:50～(4,000円)
🟢ZUMBA®(ズンバ) 10/9～12/11 11:00～(4,000円)
🟢ゆっくりステップ 10/9～12/11 13:30～(4,000円)
🟢リラックスヨガ 10/9～12/11 19:00～(4,000円)
🟢脂肪燃焼エアロ 10/9～12/11 20:10～(4,000円)
🟢ラージボール卓球 10/2～12/11 10:00～(7,000円)

🟢てくてくステップ(初級) 10/3～12/5 9:50～(4,000円)
🟢体幹(コア)運動 10/10～12/12 11:00～(4,000円)
🟢太極拳(午後) 10/10～12/19 13:30～(4,000円)
🟢やさしいヨガ(初級) 10/10～12/19 20:00～(4,000円)
🟡そふとエアロ(45歳以上) 10/4～12/27 9:40～(4,000円)
🟡姿勢改善ピラティス 10/4～12/27 11:00～(4,000円)
🟡ゆっくりエアロ 10/4～12/27 13:30～(4,000円)
🟡ステップエクササイズ 10/4～12/13 20:00～(4,000円)
🟡シニアスポーツ(中・高齢者) 10/4～12/20 10:00～(3,600円)

詳細は総合体育館ホームページをご覧ください▶



アクアパーク・スポーツハウス教室（10～12月）

園アクアパーク
TEL22-5555
FAX22-0766

▶申し込み…9月12日(日)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9月6日(金)からアクアパークで配布します。

▶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（期間券あり）が必要

①水中歩行・アクアピクス （全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（★） 10/7～12/23 13:00～（4,000円）
水水中歩行水曜コース（★） 10/16～12/18 13:00～（4,000円）
金水中歩行金曜コース（★） 10/18～12/20 13:00～（4,000円）
水アクアピクス水曜コース①（成人） 10/16～12/18 10:00～（4,000円）
水アクアピクス水曜コース②（成人） 10/16～12/18 11:00～（4000円）
木アクアピクス木曜コース（中学生以上） 10/17～12/19 19:00～（4,000円）
金アクアピクス金曜コース（成人） 10/18～12/20 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） 10/7～12/23 10:30～（4,600円）	S
月曜ナイトコース（中学生以上） 10/7～12/23 19:00～（4,000円）	A
水初級コース（中学生以上） 10/16～12/18 19:00～（4,000円）	A
木ニコニコ水泳コース（50歳以上） 10/17～12/19 10:30～（4,600円）	AS
木エンジョイナイト（中学生以上） 10/17～12/19 18:00～（4,000円）	A
金曜デイコース（成人） 10/18～12/20 10:30～（4,600円）	S
金曜ナイトコース1組（中学生以上） 10/18～12/20 18:00～（4,000円）	A
金曜ナイトコース2組（中学生以上） 10/18～12/20 19:00～（4,000円）	A
土親子水泳教室（年少～年長児の親子） 10/5～12/21 10:00～（4,600円）	A

③体操教室（全10回） 会場：スポーツハウス（3,500円）

月リズム体操教室（ソフトエアロ） 10/7～12/23 9:30～
水いきいき健康体操教室（成人） 10/8～12/17 9:30～
金女性健康体操教室（成人女性） 10/11～12/20 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 10/2～12/23 14:30～
水金水中お散歩ナイトコース 10/2～12/20 19:00～

めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室 （10～12月）



園アクアパーク
TEL22-5555 FAX22-0766

▶申し込み…9月12日(日)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9月6日(金)からアクアパークで配布。

第3期から、アクアパークホームページから申し込めるようになりました。
受講料の支払いは直接アクアパークへ。

▶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）

- ▶会場
●アクアパーク（A）
●スポーツハウス（S）
- ▶対象…正しいクロールで25m泳げない小・中学生
- ▶定員（予定）…各組40人
- ▶受講料…6千円
- ▶施設利用料
●アクアパーク 250円
●スポーツハウス 160円

組	とき	会場
月	10/7～12/23 16:30～17:30	A
火	10/8～12/10 16:30～17:30	S
水	10/9～12/11 17:00～18:00	A
金	10/4～12/13 17:00～18:00	A
土	10/12～12/21 10:30～11:30	S
日	10/6～12/15 9:30～10:30	S

②ジュニア水泳教室（全10回）

- ▶対象…小・中学生 ※チャレンジコースは20回。

詳細はアクアパークホームページをご覧ください▶



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7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24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。
- ☎柏崎地区交通安全協会
TEL23-3256 FAX23-5119

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17日(木)・18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)
- ※講習初日にお支払いください。
 ▶申し込み…9月18日(火)8:30～10月2日(火)、二次元コードからお申し込みください。
 ※二次元コードから申し込みない方は、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
TEL24-1382 FAX22-1409



かしわざき市民大学

☎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

- ▶ところ…市民プラザ
 - ▶対象…18歳以上(★は高校生世代以上)
 - ▶申し込み…9月29日(日)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・年代・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
 - 定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で受け付けます
 - Eメールまたはホームページから申し込み後、10日以内に返信がない場合、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。



講 講師 時 とき 定 定員 料 受講料

平安女子の女房生活(全1回)(NHK大河ドラマで話題の平安時代 紫式部の世界を知る)

講 川村裕子さん(新潟産業大学名誉教授・武蔵野大学日本文学研究所研究員) 時 10/20(日)14:00～16:00
 定 50人 料 500円

★水素が新エネルギーとしてなぜ注目されるのか、ホントに凄いの?!(全2回)(水素の基礎知識を学び、脱炭素に向けた市での取り組みを知る)

講 ①小野寺正幸さん(新潟工科大学准教授)
 ②(株)INPEX 平井実証試験担当者、市電源エネルギー戦略室・環境課
 時 ①12/5(木)②12/19(木)18:30～20:30
 定 30人 料 1,000円

世界一短い詩 俳句のいろはを学ぶ(全3回)

(俳句の基本や手法を学び、俳句を詠む)
 講 佐藤博さん(柏崎俳句作家連盟)
 時 10/22(火)・29(火)、11/12(火)13:30～15:30
 定 20人 料 1,500円

哲学対話・哲学カフェで心すっきり!(全2回)

(答えを求めず、語り合うことで自分自身を発見する)
 講 ①阿部ふく子さん(新潟大学准教授)
 ②吉越喜宗さん(吉越戦略研究所)
 時 ①10/19(土)②11/23(土)14:00～16:00
 定 20人 料 1,000円

和食・洋食のテーブルマナー(全2回)

(今さら聞けない、普段の食事ですでに使っている所作の基本を学ぶ)
 講 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)
 時 11/16(土)・30(土)11:00～13:00
 定 30人 料 1,000円(教材費などは別途)

初めての香道体験(全1回)

(寺院で香木をたき、香りの鑑賞作法を学ぶ)
 講 宇佐美滋さん(香道安藤家御家流)
 時 11/9(土)14:00～16:00
 定 20人 料 500円(教材費などは別途)

「アンガーマネジメント」でイライラ感情をコントロールしよう(全1回)

(感情に振り回されず、心が楽になる方法を学ぶ)
 講 加藤裕美さん(日本アンガーマネジメント協会)
 時 11/17(日)14:00～16:00
 定 50人 料 500円

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9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。



申し込み不要で
当日参加できる教室

月ピラティス (全8回) 10/7~12/23 10:30~ (4,000円)
月太極拳 (全10回) 10/7~12/23 18:00~ (5,000円)
月キッズヒップホップダンス(月4回) 10/7~12/23 16:30~ (月4,000円)
火ヨガ (全10回) 10/1~12/10 10:00~ (6,000円)
火書道 (かな) (全9回) 10/1~12/24 13:00~ (6,300円)
火初歩のヨガ (全10回) 10/1~12/10 14:00~ (6,000円)
火安眠に向けての基礎ヨガ(月2回)★ 10/1~12/17 20:00~ (月3,000円)
水3B体操 (月3回) 10/2~12/18 10:30~ (月2,000円)
水楽しく簡単! 筋力UPヨガ(月4回)★ NEW 10/2~12/25 13:30~ (月5,000円)
木メンズ基礎ヨガ(月2回)★ NEW 10/3~12/19 13:30~ (月3,000円)

木骨盤呼吸体操 (全10回) 10/3~12/12 10:30~ (5,000円)
木バレエ3歳以上 (月4回) 10/3~12/26 16:30~ (月6,000円)
木バレエ7歳以上 (月4回) 10/3~12/26 17:20~ (月6,000円)
木ジュニアダンス (月3回)【中級】 10/3~12/19 18:00~ (月3,300円)
金安眠・夜の香りヨガ(月4回)★ 10/4~12/27 20:00~ (月6,000円)
金シニアのためのうたごえ広場(全4回) NEW 10/18~11/29 10:30~ (5,720円)
金チアダンス (月2回) NEW 10/4~12/20 17:30~ (月3,000円)
水ジュニアダンス (月3回)【初級】 10/5~12/21 14:00~ (月3,300円)
日バレエ教室(月2回)【キッズ】 10/6~12/22 9:00~ (月3,000円)
日トランポリン教室(月2回) 10/6~12/15 16:15~ (月2,000円)

月やさしいフィットネス 10/7~12/23 9:45~ (1回600円)
月ZUMBA® 10/7~12/23 11:00~ (1回600円)
火ゆっくり踏み台体操 10/1~12/24 10:00~ (1回500円)
木やさしいフィットネス 10/3~12/26 10:00~ (1回600円)
金のびのび体操 10/4~12/20 10:00~ (1回500円)
金いきいき太極拳 10/4~12/27 13:30~ (1回500円)

火書道(かな)は13:00~17:00のうち2時間程度。★は少人数制。

詳細はこちら▶



アジアから世界を知る！ 多様性と調和 インドネシア

▶内容…約300の民族が暮らすインドネシア。多様性を認め、調和を保つ考え方は何か。伝統舞踊や音楽を楽しみながらその魅力に迫ります。

- ▶講師…アグネス リナさん
- ▶とき…10月6日(日)10:00~正午
- ▶ところ…市民プラザ
- ▶定員…50人(先着)
- ▶申し込み…10月2日(水)までに、二次元コードから、または直接・Eメール・ファクス(住所・氏名・電話番号・メールアドレスを記入)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



新潟アルビレックスB B 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B B
スクールコーチ

- ▶とき…10月2日(水)
- 小学2~3年生 = 17:30~18:30
- 小学4~6年生 = 18:45~19:45
- ▶ところ…総合体育館
- ▶定員…各クラス15人(先着)
- ▶申し込み…10月1日(火)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。

〒新潟プロバスケットボール

TEL 0258-86-5700



かしわざきのうごき

※令和6(2024)年7月末現在。
()は前年同月比。

人口	76,661人	(-1,292)
男性	37,924人	(-557)
女性	38,737人	(-735)
世帯数	34,735世帯	(+10)
・出生	31人	・死亡 101人

■建築申請	119件	(+15)
■火災	11件	(-8)
■救急出動	2,406件	(+110)
■交通事故	発生 27件	(-14)
	死者 1人	(±0)
	傷者 28人	(-18)

※■は1~7月の累計
(建築申請は4~7月の累計)。