

糖尿病を撃退するチャンス！ 「糖尿病予防教室」

▶内容…医師講話、食事の話（おいしい昼食付き）、運動の話などから、糖尿病の予防方法を学びます。

▶とき（全4回）

① 11月14日(木) 13:30～16:00

② 11月26日(火) 10:00～13:00

③ 12月12日(木) 9:30～正午

④ 令和7（2025）年2月13日(木)
9:00～11:30

▶ところ…健康管理センター

▶対象…70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族

▶定員…20人（先着）

▶受講料…500円（②の昼食代）

▶申し込み…10月31日(木)まで

に、二次元コードから、または電話で健康推進課へ。



市HP



申し込み



健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室

甲種防火管理再講習

▶内容…収容人員300人以上の特用途防火対象物の甲種防火管理者に義務付けられている5年ごとの講習です。

▶とき…11月22日(金) 9:00～11:00

▶ところ…消防本部

▶定員…70人（先着）

▶受講料…1,600円(テキスト代)
※当日お支払いください。

▶申し込み…10月23日(木) 8:30～11月6日(水)に、二次元コードからお申し込みください。

※申し込みでき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

TEL 24-1382

FAX 22-1409



メタボらず体操体験会

健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077

▶内容…生活習慣病を予防する筋力トレーニング、内臓脂肪を減らす運動の体験、運動や食事などをテーマとした月替わりのワンポイント講座、体組成測定

▶時間…9:30～10:30

※3月は9:00から体組成測定。

▶ところ…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

▶体組成測定…3月26日(水)の体験会の前後に行います。

これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。

日程	ミニ講座
10/23(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
11/27(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
12/25(水)	冬の運動不足を解消！自宅でできる簡単筋トレ
1/29(水)	あなたの姿勢を簡単チェック！
2/26(水)	膝痛に効く！予防体操
3/26(水)	からだの中身をチェック！体組成測定会（※）

（※）内臓脂肪指数、体脂肪率、筋肉量などを計測。計測結果に合った運動を紹介



市HP



体操動画



上級救命講習

▶内容…傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、体位管理・搬送法などの応急手当てを学びます。講習を修了した方には、修了証を交付します。

▶とき…11月2日(日) 9:00～17:00

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…15人程度（先着）

▶申し込み…11月1日(金)までに、市ホームページから、または電話で消防署へ。



消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



かしわざき地域防災交流会

▶内容…先進的に地域防災活動に取り組む団体の事例発表や平時からの他団体とのつながりをテーマとしたパネルディスカッションを通じて、地域防災に関する学びと交流を深めます。

①事例発表

▶表題…西山コミュニティ協議会 これまでの歩み 一防災組織の再構築を目指す

▶発表者…藤井政明さん（西山コミュニティ協議会）

②地域、福祉事業所、学校のパネリストによるディスカッション

▶パネリスト…藤井政明さん（西山コミュニティ協議会）、山田宥人さん（特別養護老人ホームにしかりの里）、木村貴之さん（二

田小学校）

▶とき…12月8日(日) 14:00～16:00

▶ところ…産業文化会館

▶対象…自主防災会や、コミュニティ・学校・事業所など所属する団体で防災活動を担う方

▶定員…100人（先着）

▶申し込み…11月22日(金)までに、申込書を直接または電話・ファクスで、NPO法人トライネットへ。

※申込書は二次元コードからダウンロード可。

☎ NPO法人トライネット

TEL 47-7229

FAX 47-7744



消費生活視察研修

▶内容…港町新潟の文化に触れ、水を通して環境と人間の関わりを学びます。

▶とき…11月12日(火) 8:30～16:30（予定）

▶見学先…国指定名勝「旧齋藤家別邸」、県立「環境と人間のふれあい館」

▶定員…30人（先着）

▶参加料（昼食代・交通費込み）

●消費者協会会員 = 3,400円

●会員以外 = 3,700円

▶申し込み…11月1日(金)までに、直接または電話・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）

TEL 21-2272 FAX 22-5904

市プラスクール

☎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

▶申し込み…10月31日(木)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

●Eメールまたは市ホームページから申し込み後、10日以内に返信または連絡がない場合、電話でお問い合わせください

講 講師 時 とき 定 定員 料 受講料

親子講座 対象：小学生と保護者

親子でペアベンチを作ろう！ 一柏崎の木材を使って（団らんの時間にぴったりなペアベンチを親子で作ろう♪ 柏崎の木材ならではの魅力も知ろう!）

講 株式会社太田材木店

時 12/21(土) ①9:30～11:30 ②13:30～15:30 ①か②を選択

定 各8組

料 1,500円

※夏に行った講座の追加講座のため、定員を超えた場合、新規受講者を優先します。



親子講座▶



全年齢対象講座▶

体調改善コンディショニング（日常生活で硬くなった筋肉をリセットし、楽に動ける体へ整えます）

講 三浦琴美さん（しらさん家）

時 11/25(月)、12/2(月)・16(月) 10:00～11:30

定 20人 料 1,500円

紅茶のブッシュ・ド・ノエル

（紅茶風味の切り株型クリスマスケーキを作ります）

講 高橋みどりさん（栄養士）

時 ①11/28(木) 10:00～12:30 ②11/29(金) 18:30～21:00 ③11/30(土) 10:00～12:30 ①～③から選択 定 各12人 料 1,200円

八丁紙（千支や鶴亀などのデザインで作ります）

講 村田千代子さん

時 ①12/5(木) 9:30～11:30 ②12/6(金) ①か②を選択 定 各15人 料 900円

託児サービス（無料） 未就学児対象。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。

市民向け介護講座に 参加しませんか

▶内容…介護の仕事に興味のある方や在宅介護をする方などに役立つ実技などを学べます。

●ICT や介護機器による負担軽減

●介護サービスの種類と勤務体制

●負担の少ない体の使い方

●腰痛予防のポイント など

▶講師…市内の介護事業所職員

▶とき…11月23日(土) 13:00～16:00

▶ところ…市役所1階多目的室

▶定員…20人程度(先着)

▶申し込み…11月8日(金)までに、二次元コードから、またはEメール(住所・氏名・年齢・電話番号・介護経験を記入)で介護高齢課へ。

市HP



申し込み



介護高齢課

TEL 21-2228 FAX 21-4700

✉kaigo@city.kashiwazaki.lg.jp

権利擁護支援者養成講座 基礎編

▶内容…高齢者や障がい者の理解に関すること、日常生活自立支援事業、成年後見制度などの支援に必要な基礎知識を学びます。

▶権利擁護支援者とは…一人では適切な判断が困難な方に、本人の気持ちに寄り添いながら支援を行う人のことです。

▶とき…11月22日(金)・26日(火) 9:30～16:40

※両日の参加が必要です。

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…市内に在住・在勤する、権利擁護支援に関心のある方

▶定員…30人(抽選)

▶申し込み…11月8日(金)までに電話、または申込書をEメール・ファクスで、社会福祉協議会へ。申し込みフォームからも申し込み可。詳細は二次元コードからご確認ください。

☎(福)社会福祉協議会

TEL 22-1411

FAX 22-1441

✉ks-92

@syakyou.jp



女性に対する暴力防止オンライン セミナーの配信を行います

▶内容…なぜDV関係になるのか。DV加害者・被害者の関係だった講師から、実際の経験をお話しいただきます(主催:新潟県女性財団)。

▶講師…中川拓さん・亜衣子さん((一社)エフエフピー代表理事・理事)

▶とき…11月8日(金) 14:00～16:00

▶ところ…元気館2階会議室

▶定員…20人(先着)

▶申し込み…10月31日(休)までに、市ホームページ申し込みフォームまたは電話・Eメール・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で人権啓発・男女共同参画室へ。

☎人権啓発・男女共同参画室

TEL 20-7605

FAX 22-5904

✉danjo@

city.kashiwazaki.lg.jp



イベント



読書週間ぬりえ展

▶内容…市内の年長児が思い思いに塗ったぬり絵を展示します。ぬり絵の原画は、柏崎ゆかりの絵本作家、かんべあやこさんの作品です。

▶とき…10月25日(金)～11月10日(日) 9:30～19:00

※土・日曜、祝日は17:00まで。

▶ところ…ソフィアセンター



☎ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936



氷上スポーツ教室 11・12月コース

▶時間…17:15～18:00

▶対象…年中児～小学生の初心者・経験者

▶定員…各16人(先着)

▶受講料…4,200円(全6回)

※受講料の他に毎回施設利用料(小学生460円、未就学児無料)と、貸靴料(1回1足330円)が必要。

▶申し込み…10月16日(火) 9:00以降、受講料を直接

アクアパークへ(複数コースへの申し込み可)。

▶注意…電話・ファクスでの申し込みは不可。

☎アクアパーク

TEL 22-5555

FAX 22-0766



月アイススケート月曜コース

11/11～12/16

水アイススケート水曜コース

11/13～12/18

金アイススケート金曜コース

11/15～12/20

