

健康



筋肉を増やしたい人必見！

朝こそ「たんぱく質」を取ろう

健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

年齢に関係なく、毎日を健康的に過ごすためには、筋肉量を維持することが大切です。

筋肉が多いことのメリット

- 基礎代謝量が増し、太りにくい
- 糖質や脂肪がエネルギーに使われ、糖尿病などの生活習慣病を予防する
- 体を支えられ、転倒予防になる
- 体幹がしっかりし、運動のパフォーマンスが向上する

筋肉は毎日少しずつ作り変えられる

筋肉の合成には、食事からたんぱく質を取ることが必要です。夕食後から朝食前までは1日の中で最も空腹時間が長く、筋肉の分解が進みます。

朝食後は
筋肉の合成が最も進みやすい

朝食で取ったたんぱく質は吸収率が高く、筋肉の合成が促されます。

朝こそ、たんぱく質を多く含む魚や肉、卵、大豆製品を1品は取るようにしましょう。

1食の目標摂取量は20g

朝食におすすめ
簡単時短メニュー

鮭フレークと
冷凍のとろろで簡単！

鮭とろろごはん



市ホームページで、
身近な食材で手軽にできるメニューを紹介しています。



講座・教室



TRY-try ふぉーらむ

▶内容…映画「こども会議」上映会&トークセッション「こどもたちに託す未来を考える」

▶とき…11月16日(土)13:00～16:00

▶ところ…市民プラザ

▶参加料…前売り1,500円(当日2千円)

※前売りチケットは、11月8日(金)までロングラン本部(Fステーション2階事務局、錦町)で販売する他、二次元コードから申し込みもできます。

☎(福) ロングラン

TEL 21-5090

FAX 21-5093



障がい者活躍推進セミナー

▶内容…障がい者雇用の進め方や支援制度の説明、柏刈刈羽エリアの福祉事業所との意見交換を行います。

●第1部＝障がい者雇用についてのトークセッション、障がい者雇用に関する支援制度の説明

●第2部＝参加企業と福祉事業所のグループワーク

▶とき…11月15日(金)15:00～17:00

▶ところ…市民プラザ

▶対象…柏崎管内(市内・刈羽村・出雲崎町)に事業所がある企業

▶定員…40社程度(先着)

▶申し込み…11月10日(日)までに、専用フォームからお申し込みください。

☎商業観光課

TEL 21-2335 FAX 22-5904

☎ハローワーク柏崎

TEL 23-2140



ひきこもり支援講演会

▶内容…ひきこもり支援に携わる講師による、ひきこもり状態にある方の思いや地域に求められる支援についての講演会。Zoomでの視聴も可能です。

▶講師…村山賢さん(NPO法人新潟ねっと代表理事)

▶とき…11月29日(金)14:00～16:00

▶ところ…元気館

▶対象…市内、刈羽村、出雲崎町にお住まいの方と県内関係機関の方

▶定員…80人(先着)

▶申し込み…11月22日(金)までに、申込書を直接またはEメール・ファクス・郵送でひきこもり支援センターへ。

※申込書は市ホームページからダウンロード可。

☎ひきこもり支援センター

アマ・テラス

TEL 41-6005

FAX 22-1077

✉hikikomori@

city.kashiwazaki.lg.jp



氷上スポーツ教室

岡アクアパーク TEL22-5555 FAX22-0766



- ▶申し込み…11月20日(木)9:00以降、受講料を直接、アクアパークへ(先着)。
 ▶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(高校生以上920円、小学生460円、未就学児無料)が必要
 ※アイススケート教室は、貸靴料(1回1足330円)も必要です。

冬休み短期アイススケート教室

▶とき(全5回)

12月26日(木)・27日(金)・28日(土)、
 令和7(2025)年1月6日(月)・7日(火)
 17:15～18:00

▶対象

年中～小学生の初心者・経験者

▶定員…16人(先着)

▶受講料…4,500円



親子で楽しくカーリング教室

▶とき(全4回)

12月28日(土)・29日(日)、令和7(2025)年
 1月4日(土)・5日(日)10:00～11:00

▶対象…小学生とその保護者

※教室期間中、各日で保護者(祖父母など含む)の交代ができます。

▶定員…10組(先着)

▶受講料…3,600円



「ぱぱだって」お父さんと作るクリスマスケーキ

▶講師…高橋みどりさん

▶とき…12月7日(土)10:00～正午

▶ところ…市民プラザ

▶対象…お父さんと小学3年生以下の子ども(子どもは1人まで)

▶定員…12組(抽選)

▶参加料…1組1,200円

※当日お支払いください。

▶申し込み…11月21日(木)(必着)までに、市ホームページ申し込みフォームまたは、はがき・ファクス(郵便番号・住所・参加者全員の氏名・お子さんの年齢または学年・電話番号を記入)で、人権啓発・男女共同参画室へ。

※抽選結果は、メールまたは郵送でお知らせします。

岡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



高速鉄道シンポジウム

▶内容…鉄道の楽しさや高速鉄道の魅力を伝えるためのシンポジウムを行います。

▶登壇者…吉川正洋さん(ダージリンハニー)、佐藤海里さん(NGT48)、森田初穂さん(新潟大学鉄道研究部)、金山洋一さん(富山大学特別研究教授)

▶とき…12月14日(土)13:30～15:30

▶ところ…ホテルニューオータニ長岡(長岡市台町2-8-35)

▶定員…300人(先着)

▶申し込み…11月27日(木)までに、二次元コードからお申し込みください。

岡新潟県交通政策課
 TEL 025-280-5109



イベント



ドナルド・キーン・センター柏崎 人形浄瑠璃猿八座公演会

▶内容…2020年にサントリー地域文化賞、2023年に新潟日報文化賞を受賞し、旗揚げ25周年を迎えた人形浄瑠璃猿八座の公演を行います。

▶演目…「国性爺合戦」

▶とき…11月24日(日)13:30～

▶ところ…ドナルド・キーン・センター柏崎

▶鑑賞料…千円(当日会場にて猿八座応援金として募金し、全額を猿八座にお渡しします)
 ※入館料は別途必要です。

▶休館日…毎週月・火曜

▶申し込み…要予約。直接または電話・ファクスで、ドナルド・キーン・センター柏崎へ。

岡ドナルド・キーン・センター柏崎
 TEL・FAX 28-5755