※記載のないものは、対象・定員なし、申し込み不要、料金無料。
※市役所への郵便は「〒945-8511 柏崎市役所○○課」で届きます。

お正月太りを解消！ 雪かきダイエット

体重50kgの方がスコップで雪かきを10分行うと、消費カロリーは53kcal。9分ジョギングをしたのと同じくらいのエネルギーを消費します。「お正月太りが気になる」「ウオーキングができない」この季節、雪かきやチョコっと運動で消費カロリーを増やしませんか。

雪かきの腰痛を防ぐコツ

①腰を丸めない
②高く持ち上げない
③左右交互に投げる

腰の骨の間のクッション（椎間板）には、立っているだけで100%、前かがみの姿勢で下から物を持ち上げると220%の負担がかかるといわれています。

腰をまっすぐにしたまま、お尻を後ろに突き出しながら膝を曲げ、足の力を使って雪かきをしてみましょう。姿勢を変えるだけで腰痛予防や太ももの筋力トレーニングにもなります。また、体のねじれやゆがみを防ぐためにも、雪を左右交互に投げることもおすすめ。

作業後は、お風呂でマッサージをし、筋肉をほぐしましょう。

チョコっと運動のススメ

掃除や洗濯などの家事でも意識次第で、運動と同等のエネルギーを消費できます。

まずは、キャンディー型のチョコ1個分30kcalの消費を目指して、生活にチョコっとふき掃除などをプラスしてみましょう。

チョコっと運動はコチラ▶

健康に関する相談や講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。

問健康推進課
TEL20-4213
FAX22-1077
✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

講座・教室

スノーボードスクール

▶講師…内山ミエさん（プロスノーボーダー）、指導員
▶とき・対象
●1月25日㈯
①小学生親子の部＝10:00～正午
②中学生・高校生の部（初めてスノーボードをする方）＝13：30～15：30
●2月8日㈯
③小学生の部（初めて・初級者向け）＝10：00～15：30
※開始30分前に現地集合。
▶ところ…高柳ガルルのスキー場
▶定員（先着）
①5組　②10人　③10人
▶参加料（保険、リフト代込み）
①②4千円　③7千円
※当日支払い。
※スノーボードのレンタルは別途3千円。
▶申し込み…参加希望日の2日前までに、二次元コードから申し込みまたは、申込書を直接、高柳ガルルのスキー場、こども自然王国、市役所2階スポーツ振興課へ。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問スポーツ振興課
TEL 20-7010
FAX 23-0881

絵本の読み聞かせボランティア交流研修会

▶内容…読み聞かせの基本や絵本ボランティアの役割について確認し、読み聞かせに必要な技術や心構えを学びます。
▶講師…
水島知子さん（絵本専門士、フリーアナウンサー）

▶とき…2月15日㈯13：30～15：30（予定）
▶ところ…ソフィアセンター
▶対象…絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方
▶定員…30人（先着）
▶申し込み…1月10日㈮9：30以降、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

国際理解講座　韓国・韓国・韓国

▶内容…韓国のお話を聴く、韓国語を話してみる、韓国料理を作って食べる、3回連続の講座です。
▶とき…1月22日㈬、2月27日㈭18：30～20：00、3月8日㈯10：30～13：00
▶ところ…市民プラザ
▶対象…中学生以上
▶定員…18人（先着）
▶参加料（3回分）…会員3千円、非会員4,500円
※初回に会費1口千円以上を支払うと入会可（今年3月まで有効）。
▶申し込み…1月17日㈮までに二次元コードから、または直接・Eメール・ファクス・はがき（住所・氏名・電話番号を記入）で、柏崎地域国際化協会（〒945-0051東本町1-3-24、市民プラザ2階）へ。
問（公財）柏崎地域国際化協会
TEL・FAX 32-1477
✉kaia2006@kisnet.or.jp

おもちゃドクター養成講座

▶内容…おもちゃの修理の基本を講義・実技で学びます。
▶講師…佐藤和博さん（柏崎おもちゃドクター連絡会代表）
▶とき…2月15日㈯13：00～16:00、16日㈰9:00～16:00
▶ところ…総合福祉センター
▶定員…10人（先着）
▶参加料…3千円
▶申し込み…1月24日㈮までに、直接または電話・Eメール・ファクス・はがき（住所・氏名・電話番号を記入）で、社会福祉協議会（〒945-0045 豊町3-59）へ。
問（福）社会福祉協議会
TEL 22-1411　FAX 22-1441
✉ks-14@syakyou.jp

多文化理解講座 春待ちフェスタ

▶内容…新しい春を待ちながら楽しく交流しましょう。豆まき、餅つき、箏（こと）、縄細工、書道、和太鼓、居合道の体験、中国やベトナムの文化や交流を楽しみましょう。
▶とき…2月2日㈰10：00～14：00
▶ところ…市民プラザ
▶対象…小学生以上（小学生は保護者同伴）
▶定員…100人（先着）
▶参加料…200円
▶申し込み…1月24日㈮までに、申し込みフォームから、または直接・Eメール・ファクス・はがき（住所・氏名・電話番号を記入）で国際化協会（〒945-0051 東本町1-3-24、市民プラザ2階）へ。

申し込み　HP

問（公財）柏崎地域国際化協会
TEL・FAX 32-1477
✉kaia2006@kisnet.or.jp

手話講習会（初級）

▶内容…手話講義、実技講習（自己紹介など）で手話や聴覚障がいへの関心と理解を深め、ボランティアの基本を知る講習会です。
▶講師…柏崎地域手話サークル等連絡協議会会員
▶とき…1月25日㈯、2月1日㈯・8日㈯・15日㈯
13：30～15：30（予定）
▶ところ…総合福祉センター
▶定員…10人程度（先着）
▶受講料…千円（資料代など）
▶申し込み…1月20日㈪までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・学年・電話番号を記入）でボランティアセンターへ。
問（福）社会福祉協議会ボランティアセンター
TEL 22-1411　FAX 22-1441

イベント

アクアパーク「冬の感謝祭」

▶内容
●貸し靴料金（330円）が無料
●とん汁無料サービス（2階観客席）
●カーリング体験
●初心者スケート教室
●フィギュアスケートエキシビション
●アイスホッケーシュート体験
●縁日コーナー
※豚汁無料サービスは限定150食、1人1杯。フィギュアスケートエキシビションの観覧者優先。
▶とき…1月19日㈰10：00～18：00
※アイスリンク内各種体験は参加無料。時間毎に体験内容を変更します。アイスリンクの入場はアイスリンク利用料が必要です。
※内容は変更する場合があります。
問アクアパーク
TEL 22-5555　FAX 22-0766

西山ふるさと公苑「痴娯の家サテライト展示」

▶内容…珍しくてかわいらしい郷土玩具や民芸品を展示します。また、ワークショップも行います。
▶とき…1月18日㈯～2月11日㈫㈷9：00～17：00
▶ところ…西山ふるさと館
◆ワークショップ
▶内容…三角だるま・ミニこけしの絵付け　他
▶とき…2月1日㈯10：00～15：00
▶参加料…三角だるま500円、ミニこけし300円　他
▶申し込み…当日受け付け
問西山ふるさと公苑
TEL 48-2839　FAX 48-2840

新潟県ジュニア美術展覧会 柏崎展

▶内容…県内の園児や小・中学生が描いた絵画・デザイン・版画などの入賞作品（特賞・優秀賞・奨励賞）を展示します。
▶とき…1月22日㈬～27日㈪
9：30～18：00
※土・日曜は17：00まで。
▶ところ…ソフィアセンター
問文化・生涯学習課
TEL 20-7500　FAX 22-2637

いんころ作り

▶内容…「いんころ」とは無病息災や五穀豊穣の願いを込めて、米粉で十二支の動物を作るしんこ細工です。米山コミセンでは、毎年、伝統行事として行っています。みなさんも参加しませんか。
▶とき…1月26日㈰13：00～
▶ところ…米山コミセン
▶参加料…地区外の方は300円
▶申し込み…直接または電話で米山コミセンへ。
問米山コミセン
TEL・FAX 26-2565