

# 健康

企業・事業所で  
取り組む健康づくり

## 健康づくり宣言結果報告

9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加し、優秀賞を受賞した企業・事業所を紹介します（50音順）。

### （株）INPEX パイプライン

ミーティングやグループチャットなどで定期的に報告会を開催。からだスッキリ講座にも申し込み、社内の健康づくりの意識が高まりました。



### （株）サイカワ

期間終了後も取り組んでもらえるような目標を設定し、定期的に声をかけながら取り組みました。また、参加者の宣言を掲示し、意識を高めました。



### 柏崎刈羽福祉事業協会本部事務局

期間中、2週間ごとにメニューを変えてストレッチを実施しました。健康への意識向上に加え、コミュニケーションの活性化につながりました。



### 特別養護老人ホームむつみ荘 (デイサービスセンター)

部署ごとにチームで取り組むことで効果的に進めることができました。今後も楽しく健康づくりができるような働きかけを行ってまいります。



### 比角保育園

声をかけ合い、褒め合い、励まし合ったことで、前向きに取り組めました。チームで取り組むことで頑張ることができました。



### 職場での健康づくり、始めませんか？

健康づくり宣言や健康に関する出前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。

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

### 料理講習会

▶内容…花寿司、玉子巻き寿司、キンパ（韓国巻き寿司）、おいしい汁を作ります。

▶講師…前沢早苗さん

▶とき…2月24日(月) (振休)  
10:00～12:30

▶ところ…市民プラザ

▶定員…24人 (先着)

▶参加料…1,300円、消費者協会員1,100円

▶持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器、巻きす (お持ちの方)

▶申し込み…2月17日(月)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

## イベント

### 高柳雪まつり「YOU・悠・遊」

▶とき・内容

●前夜祭＝2月22日(土) 16:00～20:00 (雪上花火、スカイランタン®、雪灯籠、和紙灯<sup>あかり</sup>他)

●本祭＝2月23日(日) 10:00～15:00 (仮面ライダーガヴショー、雪遊び広場、雪上すべり台、よさこい、ステージの催し他)  
※じょんのびのれん街は両日行います。

▶ところ…じょんのび村・こども自然王国

☎高柳コミセン

TEL・FAX 41-2234

☎高柳事務所

TEL 41-2233

FAX 41-2235



### 大崎温泉雪割草の湯

#### 「2月風呂の日イベント」

▶とき…2月22日(土)～24日(月) (振休) 10:00～16:00

●高柳産の野草茶試飲コーナー＝22日(土)～24日(月) (振休)

●リラクゼーションコーナー＝22日(土)～24日(月) (振休) (各コース千円、15分間)

①アロマトリートメント (ハンドまたはフット)

②超音波トリートメント (痛みのある所に超音波を当てる)

●西山の大工さんが作る木工品の販売＝22日(土)・23日(日)

▶2月26日(水)から使える100円引き券の配布…2月22日(土)～24日(月) (振休) 10:00～20:00

☎大崎温泉雪割草の湯

TEL・FAX 47-2113





## 成人式「二十歳のつどい」

▶とき…5月3日(出祝) 14:00～16:00 (12:45～13:45 受け付け)

▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶対象…平成16(2004)年4月2日～平成17(2005)年4月1日生まれの方

▶案内状

●3月1日(出)時点で市内に住所のある方＝3月初旬に、住民票に記載されている住所に送ります

●3月1日(出)時点で市外に住所のある方＝市ホームページにある申し込みフォームからお申し込みください

※詳細は、案内状をご確認ください。

### ◆家族観覧(観覧席)

▶対象…対象者の家族(抽選)

▶申し込み…3月31日(月)までに、市ホームページにある申し込みフォームからお申し込みください。  
 ※申し込みは観覧希望者1人につき1回。

岡文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637



## イベント情報

岡こども自然王国

TEL41-3355 FAX41-3515



### 味噌づくり教室

▶講師…朽堀佳倫さん、西巻洋一さん(越後みそ西)

▶とき(各回13:00～15:00)

●ファミリーデー＝3月8日(出)

●大人デー＝3月19日(出)

▶ところ…レストランもりもり亭(こども自然王国内)

▶定員…15人(先着)

▶参加料…4,500円(デザート付き)

▶持ち物…エプロン、三角巾、日本酒やビールの空き瓶(貸し出しあり)、容器(7～10kg程度入るもの)

▶申し込み…各回1週間前までに電話でこども自然王国へ。



### 春のガルルキャンプ

▶内容…遊び! 発見! 仲間と共にチャレンジする1泊2日のキャンプです。

▶とき…3月26日(出)～27日(出)

▶対象…新小学4年生～高校生

▶定員…20人(先着)

▶参加料…小学生1万2千円、中学生・高校生1万3千円

▶申し込み…3月12日(出)まで

に、電話でこども自然王国へ。  
 ※申し込み後、持ち物などの詳細をご案内します。



天候などにより  
変更する場合があります



遊びにおいでよ!

## じよんのび村



岡じよんのび村

TEL41-2222 FAX41-2265

event@jon-nobi.com



### 馬の駅「じよんのび村」 雪上馬ソリ体験

▶内容…雪の上で馬ソリを体験。田んぼや畑を耕す「農耕馬」のたくましい姿は圧巻です! 冬の高柳ならではの体験をお楽しみください。馬ソリ体験後は、囲炉裏ダイニング銀兵衛で囲炉裏スイーツを楽しめます。



▶とき…2月8日(出)・9日(出) 11:00～15:00

▶ところ…じよんのび村敷地内

▶参加料…1組5千円(税込み) ※1組4人まで。

▶申し込み…電話でじよんのび村へ。

※空きがあれば当日参加可。

※荒天が予想される場合は中止します。



マシュマロ・団子を  
囲炉裏で焼いて食べる  
囲炉裏スイーツ▶

### 馬ソリを楽しんだ後は、あたたかい温泉へ♪

	休館日	営業時間	入浴料
2月	水曜定休	温泉 11:00～20:00	中学生以上 800円 3歳～小学生 500円 65歳以上 700円
		日帰り食堂(本館) 11:00～15:00 17:00～19:30	
3月	水曜定休	売店 9:30～19:00	

温泉と食堂は、終了時刻の30分前に受け付けを完了します。

### 市民バスケットボール大会

- ▶とき…3月2日(日) 8:30～
- ▶ところ…総合体育館
- ▶対象…市内に在住・在勤する社会人が7人以上在籍するチーム
- ▶定員…●フレンドシップの部(交流会) = 12チーム(先着)  
●チャンピオンシップの部(競技会) = 8チーム(先着)
- ▶参加料…1チーム2千円
- ▶申し込み…2月17日(月) 17:00までに、二次元コードからお申し込みください。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881



### 市民ラージボール卓球交流大会

- ▶とき…3月20日(休) 7:30～受け付け、9:00～試合開始
  - ▶ところ…総合体育館
  - ▶種別…ダブルス団体戦・個人戦
  - ▶参加料…1人500円(保険料込み、返金不可)
  - ▶申し込み…2月25日(火)までに、申込書と参加料を直接、総合体育館、アクアパーク、市役所2階スポーツ振興課へ。
- ※申込書は申込先にある他、市ホームページからダウンロード可。

☎スポーツ振興課

TEL 20-7010

FAX 23-0881



### 春季バドミントン交流会

- ▶とき…3月15日(土) 18:00～20:30
- ▶ところ…総合体育館
- ▶対象…高校生以上(ダブルス)
- ▶参加料…1人600円
- ▶申し込み…3月8日(土)までに申込書と参加料を直接、総合体育館へ。Eメールで申し込む場合は申込書を添付してください。

☎総合体育館

TEL 21-3751 FAX 21-3753

✉kc-sotai@ksz.or.jp

### 絵本・こどもフェスタ 絵本の読みきかせとパントマイム

- ▶出演…おむすびひろば
  - ▶とき…3月23日(日) 10:30～11:30 (10:15～受け付け)
  - ▶ところ…ソフィアセンター
  - ▶定員…親子40組(抽選)
  - ▶参加料…1人500円
- ※2歳以下は無料。
- ▶申し込み…2月26日(水) 17:00までに、二次元コードからお申し込みください。



☎ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936



## 夢の森公園 イベント情報

☎柏崎・夢の森公園 TEL23-5214 FAX23-5113

- ▶申し込み…各申込期限までに、直接または電話・ホームページで、柏崎・夢の森公園へ。



### 鹿革レザークラフト講座 「ブックカバー」

- ▶内容…鹿革の柔らかさを生かしておしゃれなブックカバー(文庫本サイズ)を作ります。
- ▶とき…3月1日(土) 13:00～16:00
- ▶対象…18歳以上
- ▶定員…12人(先着)
- ▶参加料…5,500円
- ▶申込期限…2月26日(水)



### 現役熊猟師の大人向け講座

- ▶内容…飯豊連峰に代々続く熊猟師の方を講師に、大人向け講座を開催。詳細は2月下旬に夢の森公園ホームページで公開します。
- ▶とき…3月23日(日) (時間未定)
- ▶対象…18歳以上
- ▶定員…11人(先着)
- ▶参加料…未定
- ▶申込期限…3月20日(木)祝



### 春の草木染め講座 藍・桜で染める

- ▶内容…藍染めや、雪で折れた桜の枝で今しか出せないピンク色を染めます。春に採取できる植物でも染色します。
- ▶とき…3月29日(土) 13:30～15:30
- ▶対象…18歳以上
- ▶定員…12人(先着)

- ▶参加料…4千円～(手ぬぐい1本付き)
- ▶申込期限…3月26日(水)

