

市民かわら版

- ①とき（活動日）②ところ③対象
 ④費用（記載のない場合は無料）
 ⑤内容⑥問い合わせ

◆イベント

格闘技「カポエイラ」体験

- ①4月19日(出)9:45～11:15
 ②ワークプラザ柏崎③小学生以上
 ⑤ブラジルの文化であるカポエイラを、音楽と歌、安全に戦うことで老若男女問わず楽しく体験できます⑥カポエイラ GE 柏崎（TEL 090-5767-2183 [✉capoge@rakumail.jp](mailto:capoge@rakumail.jp)）詳細は HP から（カポエイラ柏崎で検索）

若さは声から

心とからだの若返り

- ①5月13日(火)・20日(火)13:30～15:15②総合福祉センター⑤唱歌や歌謡曲など、ジャンルを問わず歌います。上手に歌うコツもアドバイス。講師：板谷圭美さん⑥主催：ザ・ボイス火曜クラス（代表：桑原まり子）連絡係：長谷川伸子（TEL 090-5803-9464）

◆会員募集

グランヴォーチェ柏崎

- ①②ホームページで確認してください③年少児～小学6年生（男女）④体験無料⑤小学生サッカークラブ（チーム登録については体験時に説明します）⑥グランヴォーチェ柏崎（飯塚大介）
[✉shubetta@gmail.com](mailto:shubetta@gmail.com)（TEL 090-4065-4596）HP からも OK

柏崎アルゼンチンタンゴ同好会

- ①毎週金曜 19:00～21:00②文化会館アルフォーレ③未経験者歓迎④会場費の800円を当日の参加者でカット割りします⑤アルゼンチンタンゴ（ペアダンス）の基本ステップを練習し、踊りと音楽を楽しみます⑥栗林健夫（TEL 080-1218-5059）

柏崎文化協会

- ③個人・団体・法人④2千円（個人）⑤柏崎文化誌「風のいろ」発行、柏崎文化祭など⑥柏崎文化協会事務局（TEL 32-2190）

里山環境づくりネットワーク

- ①土曜（年10回程度）②柏崎・夢の森公園、鶴川地区③個人・団体・法人④千円（個人）⑤森づくり活動⑥栗林淳子（TEL 22-4487）

初心者健康マージャン教室

- ①毎月第2・4日曜（初回4月13日(日)）②産業文化会館③健康マージャン初心者④1回500円（17歳以下無料）⑤マージャンのルールを知らない方を対象に、全10回のカリキュラムに沿って健康マージャンの楽しみ方を教えます⑥宮川幸子（TEL 090-2301-8606）

柏崎弓道連盟 弓道教室

- ①5月13日(火)以降の火・金曜（全10回）昼の部（10人）10:00～11:30、夜の部（15人）18:50～20:00②武道館③高校生以上④2千円（別途武道館使用料）⑤初心者に弓道の楽しさと奥深さを教えます⑥柏崎弓道連盟：石橋文雄（TEL 090-1604-9408）

はくほう

柏峰書道会

- ①毎月5日と第2・4水曜の9:30～11:30②市民プラザ④月千円⑤漢字、かな、実用文、硬筆（初心者歓迎）⑥浅井俊一（TEL 090-4397-5862）

柏崎民謡保存会

- ①毎週月曜 18:30～20:30②主に市民プラザ③年会費1万5千円前後（総会後に決定）⑤三階節や柏崎おけさを唄い・踊り、また県内外の民謡を共に学び楽しみませんか。皆さまの入会をお待ちしています⑥柏崎民謡保存会（柏崎観光協会内 TEL 22-3163）

◆市民かわら版の掲載方法

▶対象…市民で組織する団体が、市内の公共施設を使って行う市民向けの活動（政治・宗教・営利を目的、または将来その可能性があるもの、公序良俗に反するものは掲載できません）

▶条件…1団体で、会員募集（体験・教室を含む）は年1回、イベントは年2回を限度

▶字数…100字程度。添削あり。

▶掲載…原則、先着順。誌面の都合で掲載できない場合、会員募集は次号以降に順次掲載（イベントは没書）。

▶申し込み…原則、掲載希望月2カ月前の20日までに、直接またはファクス・Eメールで、市役所2階元気発信課へ。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

元気発信課

TEL 21-2311

FAX 23-5112

[✉koho@](mailto:koho@city.kashiwazaki.lg.jp)

city.kashiwazaki.lg.jp



子育て



就学の相談ができます

▶相談内容…言葉や心身の発達に関する不安や、小学校の教育内容・支援・学習環境などの相談ができます。

▶対象…令和8（2026）年度に、小学校へ就学予定のお子さんの保護者

▶申し込み…保育園・幼稚園で配布された文書に記載している二次元コード、または市ホームページからお申し込みください。

※お子さんが保育園・幼稚園に在籍していない場合は、学校教育課へお問い合わせください。

学校教育課

TEL 21-2366

FAX 23-0881



5月の元気館 子育て講座・イベント

閩保育課 TEL47-7785 FAX20-4201

- ▶定員…40組程度（予約制）
▶申し込み…各予約開始日以降、市ホームページから、または直接元気館1階保育課へ。
※窓口予約の受け付けは、祝日を除く月～金曜の9:00～15:30。
※定員に達した場合は、市ホームページ、すくすくネットかしわざきでお知らせします。キャンセル待ちは窓口でのみ受け付けます。

すくすくネット
かしわざき▶



親子であ・そ・ぼ！

親子でリズムエクササイズ

- ▶内容…音楽に合わせて体操。育児による腰痛や肩こりを改善し、リフレッシュしましょう。
▶講師…小山久子さん（インストラクター）
▶とき…5月15日(木) 10:30～11:30
▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
▶予約開始日時
4月30日(水) 9:00



予約は
こちら



子育てキラキラ講座

離乳食のきほん

- ▶内容…離乳開始から完了までの食事を学びます。食事サンプルの展示もあり質問もできます。
▶講師…市栄養士
▶とき…5月28日(水) 10:30～11:30
▶対象…1歳6カ月くらいまでのお子さんと保護者2人まで
※保護者のみや、プレママ・パパの参加も可。
▶予約開始日時
5月12日(月) 9:00

予約は
こちら



※空き状況によっては就園している場合も保護者のみ参加可。
5月19日(月) 9:00から受け付け。

5月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー

閩子育て支援課 TEL20-4215 FAX20-4201



▶ところ…健康管理センター

要予約 は、各申込期間に、右の二次元コードまたは電話で予約してください。
※電話予約は、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



乳幼児健康診査

- ▶時間…13:00開始（12:50～13:50受け付け）
※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
※生まれた日が15日までの方は前半に、16日以降の方は後半に受診してください（3歳児は16日までの方が前半、17日以降の方が後半）。

	4カ月児	10カ月児	1歳6カ月児
対象誕生日	令和7年1月	令和6年7月	令和5年10月
とき	前半 5/15(木)	5/1(木)	5/13(水)
	後半		5/27(水)
内容	問診、計測、診察（内科）、保健相談		

	1歳6カ月児歯科	3歳児（内科・歯科）
対象誕生日	令和5年9月	令和4年2月
とき	前半 5/7(水)	5/8(木)
	後半 5/21(水)	5/14(水)
内容	診察（歯科） フッ素塗布（希望者） 歯科相談	問診、計測、診察、検尿、 屈折検査、フッ素塗布 （希望者）、保健相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル（パパママセミナーは不要）

要予約 出産前のパパママセミナー

▶定員
各15（人・組）

▶時間…13:30開始（13:15～受け付け）

	妊娠5～7カ月の妊婦	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	5/28(水)	5/10(土)
内容	歯科健診、栄養や乳房などの個別相談	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	4/28(月)～5/27(水)	4/10(木)～5/9(金)

要予約 すくすく広場 ▶定員…各20組

▶時間…9:30開始（9:15～受け付け）

	2カ月児	5カ月児
対象誕生日	令和7年3月	令和6年12月
とき	5/16(金)	5/9(金)
内容	ベビーマッサージ、保護者の交流、子育て相談	離乳食の進め方、子育て相談
申込期間	4/16(水)～5/15(木)	4/9(水)～5/8(木)

要予約 2歳児子育て相談

▶定員…15組

- ▶対象誕生日…令和5年3～5月
▶とき…5月20日(水) 9:30開始（9:15～受け付け）
▶内容…子育てのポイント、子育て・栄養・歯科相談
▶申込期間…4月20日(日)～5月19日(月)

乳児等通園支援事業 (誰でも通園制度)が始まります

園保育課 TEL21-2233 FAX22-1007

詳細はこちら



誰でも通園制度とは

保育所などに通っていないお子さんを対象に、理由を問わず時間単位で保育所などを利用できる新たな制度です。

▶実施期間…6月2日(月)～令和8(2026)年3月31日(火)

▶対象

市内在住の、生後6カ月から満3歳未満までの、保育所などに通っていない子ども

▶実施施設

松波保育園、中通保育園、高田保育園、北条保育園、鯖石保育園

▶利用時間

祝日を除く月～金曜の8:30～16:00、土曜の8:30～正午(開園日のみ)

※上記時間帯で、1カ月当たり10時間を上限に、時間単位で利用可能。

▶利用料…お子さん1人につき、1時間当たり300円

▶申し込み

5月1日(休)から随時受け付けます。詳細は、利用希望園へ直接ご連絡ください。



就学困難な小・中学生の世帯に学用品費などを支給します

▶対象…次のいずれかに当てはまる方

●生活保護を受けていない(停止を含む)

●世帯全員が市民税非課税

●市税などの減免を受けている

●児童扶養手当を受給している

●前年所得が市の定める基準以下

▶主な援助費…学用品費、学校給食費、修学旅行費など、義務教育に必要な経費の一部

▶申し込み…5月30日(金)までに、就学している小・中学校または市役所2階学校教育課へ。

※オンライン申請・郵送も可。詳細は市ホームページをご覧ください。

園学校教育課

TEL 21-2366

FAX 23-0881



健康



詳細はこちら



メタボらず体操体験会

園健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

生活習慣病を予防する筋力トレーニングや、内臓脂肪を燃焼させる運動を体験できます。また、月替わりのワンポイント講座、体組成測定もあります。

▶時間…9:30～10:30(4・9月は9:00から体組成測定)

▶ところ…健康管理センター

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装



体操動画はこちら



日程	ワンポイント講座
4/28(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会
5/26(月)	生活習慣病予防と健康づくり
6/23(月)	身になる栄養のはなし
7/28(月)	チョコっと運動
8/25(月)	内臓脂肪燃焼エクササイズ
9/22(月)	からだの中身をチェック！体組成測定会

からだの中身をチェック！ 体組成測定会

4・9月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行います。

内臓脂肪指数、体脂肪率、筋肉量などを計測し、あなたの体に合わせたおすすめの運動を紹介します。

