

Nobody's Perfect プログラムに参加しませんか

▶内容…子育て中の親同士で、お互いの悩みや関心事を話し合い、自分に合った子育て方法を見つけるヒントになるプログラムです。

▶対象…2～4歳の子どもを持つ母で、原則毎回参加できる方

▶とき（6回連続）…6月25日(水)、7月2日(水)・9日(水)・14日(月)・25日(金)・31日(木) 10:00～正午

▶ところ…元気館

▶定員…12人程度（抽選）

▶参加料…600円（お茶代など）

▶託児…要予約（無料）

▶申し込み…6月11日(水)までに、二次元コードから。

◆参加者の声

●じっくり話をすることができ、とてもリフレッシュできました

●自分だけが悩んでいるのではないと分かり、気持ちが楽になりました

●他の家庭の子育て方針やしつけなどの話を聞き、とても参考になりました

問子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 22-1077



健康



潮の香ウォーク

ウォーキングの基本姿勢や消費カロリーを増やす方法を体験できます。

▶とき…5月19日(月) 9:30～11:00（9:20 元気館集合）

▶ところ…潮風公園ウォーキングロード（元気館向かい）

▶持ち物…タオル、飲み物、スマートフォン（お持ちの方）、運動ができる服装と履物

▶注意…荒天や天気予報で気温が28度以上の場合は中止します。実施の有無は当日8:30以降に電話で健康推進課へお問い合わせください。

問健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



広～い芝生でストレッチ



森林コース



公園コース



海岸コース



禁煙にチャレンジしませんか？

▶内容…5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」。喫煙は多くの病気と関係します。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙について考えてみませんか？

▶禁煙の効果（禁煙期間・効果）

●20分＝血圧が正常まで下がる

●1日＝心臓発作のリスクが減る

●数日＝味覚や嗅覚が改善する

●2週間～3カ月＝心臓や血管などの循環機能が改善する

●1～9カ月＝咳や喘鳴が改善する。感染症にかかりにくくなる

※参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」

◆おすすめ禁煙チャレンジ

禁煙外来や禁煙補助剤を利用する

と、禁煙の成功率が高くなります。

▶禁煙外来はこんな人におすすめ

●喫煙本数が多い

●禁煙する自信がない

●過去に禁煙したとき禁断症状が強かった

●薬局の禁煙補助剤では禁煙できなかった

▶禁煙補助剤はこんな人におすすめ

●喫煙本数が少ない

●禁煙に比較的自信がある

●忙しくて医療機関にかかる時間がとれない

●保険適用の条件を満たしていない

禁煙外来、禁煙治療の詳細はこちら

健康にいがた21（県HP）



問健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室



ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し 合同練習・出張指導

◆合同練習

▶とき…6月18日(水)・24日(火)、7月3日(木)・10日(木) 19:00～20:30

▶ところ…産業文化会館

◆出張指導

▶対象…希望する団体

▶指導料…1回4千円

▶申し込み…直接または電話で、ぎおん柏崎まつり実行委員会へ。

問ぎおん柏崎まつり実行委員会（商工会議所内）

TEL 22-3161 FAX 22-3570

DX 人材養成講座

▶内容…情報セキュリティやIoTデバイスの製作、カメラ画像処理の基礎などを体験的に学習します。

▶講師…佐藤栄一さん（新潟工科大学教授）

▶ところ…新潟工科大学

▶とき（全10回）…6～10月
18:30～20:00

▶定員…20人（先着）

▶受講料…5千円

▶申し込み…市ホームページから。

※実施日などの詳細は、市ホームページ、チラシでご確認ください。

図ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



柏崎 IT 部活

▶内容…最新のIT技術や知識、プログラミング技術に触れることで、次世代を担う市内の中学生・高校生のIT力向上を支援する講座です。

▶対象…市内の中学校・高校に通う生徒

▶とき

●初級者向け（高校生）＝6～7月（全5回）

●中上級者向け（中学生・高校生）＝7～8月（全5回）

●初級者向け（中学生）＝9～10月（全5回）

▶活動時間…17:00～19:00

▶ところ…K.Vivo 柏崎コワーキングスペース（駅前）

※高校生は、8月に新潟工科大学で模擬授業を行います（1回のみ）。

▶定員…それぞれ最大8人（先着）

▶申し込み…市ホームページから。

※実施日などの詳細は、市ホームページ、チラシでご確認ください。

図ものづくり振興課

TEL 21-2326

FAX 22-5904



普通救命講習 I

▶内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には修了証を交付します。

▶とき…6月1日(日)9:00～正午

▶ところ…消防本部3階講堂

▶対象…中学生以上

▶定員…50人程度（先着）

▶申し込み…5月31日(土)までに、二次元コードから、または電話で消防署へ。



図消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119



音訳ボランティア養成講座

▶内容…発音、発声、音声表現技術など、音訳の基本を学べます。

※音訳とは、本や広報などの情報をパソコンを使って録音し、視覚に障がいのある方にお届けするボランティアです。

▶講師…柏崎音訳の会

▶とき（全4回）…6月21日(土)、28日(土)、7月5日(土)・12日(土)
9:30～11:30

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…音声訳に興味のある方、本を読むことが好き、声を出すことが好きな方

▶定員…15人（先着）

▶申し込み…6月18日(火)までに、電話またはEメール・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)で社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

図（福）社会福祉協議会

TEL 22-1411 FAX 22-1441

✉ks-14@syakyuu.jp

赤十字救急法講習会

▶内容…日常生活での事故防止や、一次救命処置、急病・止血・傷・骨折の応急手当て、災害時の救護などを学べます。

▶とき…7月5日(土)・6日(日)・12日(土)9:30～17:00（全3回）

▶ところ…総合福祉センター

▶対象…15歳以上で全日程を受講できる方

▶定員…18人（先着）

▶受講料…3,600円(テキスト代・保険料)

▶習得資格…全日程受講者に「受講証」、検定合格者に「赤十字救急法救急員認定証」が交付されます。

▶申し込み…5月8日(火)～6月16日(月)に、日本赤十字社新潟県支部ホームページから、または電話・Eメール（住所・氏名・フリガナ・性別・生年月日・電話番号・柏崎市の講習会に申し込むことを記入）で、日本赤十字社新潟県支部へ。

図日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

（月～金曜 9:00～17:00）

✉kousyuu@niigata.jrc.or.jp

高齢者向け体験型交通安全教室

▶内容…自動車学校指導員による安全運転指導やサボカー体験、反射機能測定などを行います。

▶とき…6月2日(月)9:00～11:30

▶ところ…柏崎自動車学校

▶対象…65歳以上で普通自動車免許を有する方

▶定員…24人（抽選）

▶申し込み…5月20日(火)までに、直接または電話・ファクス（住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号を記入）で、柏崎地区交通安全協会へ。

図柏崎地区交通安全協会

TEL 23-3256 FAX 23-5119

消費生活学習会

▶内容…環境にやさしい柏崎を目指し「地域で活かす脱炭素エネルギー」をテーマに学習会を行います。

▶とき…5月24日(土)10:00～11:30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶定員…35人(先着)

▶申し込み…5月21日(木)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。

☎市民活動支援課

TEL 21-2272 FAX 22-5904

イベント



にしやま賑わい軽トラック市

▶内容…中国庭園がマルシェ会場に大変身！産直品やハンドメイド、キッチンカーにステージ演奏など、一日楽しめます。

▶とき…5月18日(日)10:00～15:00

▶ところ…西山ふるさと公苑

☎西山ふるさと公苑

TEL 48-2839

FAX 48-2840



柏崎・刈羽里神楽上演会

▶内容…柏崎・刈羽地方に古くから伝わる神楽舞を上演。児童・生徒も出演し、太鼓・笛などの囃子は地区の方たちが演奏します。

▶出演団体…新道神楽保存会・茨目舞子会・上藤井舞保存会・中田舞保存会・半田舞子保存会・羽森神楽舞保存会・上方神楽保存会

▶とき…5月25日(日)13:30～

▶ところ…産業文化会館

▶定員…400人(先着)

☎柏崎刈羽里神楽上演実行委員会

TEL 090-4069-5957(安達)

かしわざき市民大学

☎文化・生涯学習課(〒945-0051東本町1-3-24)

TEL 20-7500 FAX 22-2637 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

▶ところ…市民プラザ

▶対象…18歳以上

▶申し込み…5月18日(日)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。

申請フォームからも申し込めます▶



▶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

●定員を超える場合は抽選。定員に満たない場合は、締め切り後も先着で受け付けます

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

▶託児サービス(無料)…未就学児対象。希望者は、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。

講 講師 時 とき 定 定員 料 受講料

柏崎の経済を考える(全3回)

(えんま市や柏崎地域独自の「風輪通貨」の取り組みから地域経済に迫る)

講 黒岩直さん(新潟産業大学准教授)

時 6/30(月)、7/7(月)・14(月)19:00～21:00

定 20人 料 1,500円

メディア・リテラシーと男女共同参画(全2回)

(情報を読み取り活用する力をジェンダー平等、男女共同参画の視点から考える)

講 ①梅比良眞史さん(新潟産業大学学長)

②権田恭子さん(新潟産業大学准教授)

時 ①7/23(水) ②7/30(水)19:00～21:00

定 20人 料 1,000円

インターネットの最前線を学ぼう(全4回)

(AIやスマート家電の最新技術やカタカナ用語など、デジタル社会の最先端を知る)

講 ①②佐藤栄一さん(新潟工科大学教授)

③④山岸芳夫さん(新潟工科大学教授)

時 ①②6/3(火)・10(火) ③④6/17(火)・24(火)

19:00～21:00

定 20人 料 2,000円

会津ハルが詠んだ御仏たち(全4回)

(会津ハルの深い学識からくる短歌、詠まれた仏像や寺院を学ぶ)

講 片岡直樹さん(新潟産業大学教授)

時 6/19(木)・26(木)、7/3(木)・10(木)

19:00～21:00

定 40人 料 2,000円