

かしわぎ



題字 柏崎：名誉市民ドナルド・キーンさん
写真：潮風公園ウォーキングコースを歩く

特集

働く人の、“私らしい”健康習慣

もしもの時の老後のそなえ

ピックアップ

ひととひとをつなぐ

思いが詰まったこだわりの逸品

8

119番通報、その一歩が命をつなぐ

10

お知らせ

制度・暮らし	17
募集	21
市民かわら版	22
子育て	22
健康	24
講座・教室	26
イベント	29



「歩くだけ」で、心も体も変わってくる

働く人の、 “私らしい”健康習慣



閩健康推進課 TEL20-4213 FAX20-1077

近頃、なんとなく体が重いし、疲れやすくなった…そんな風を感じることはありませんか？

それはもしかすると **運動不足** が原因かもしれません。

生活習慣病の予防や心と体の健康維持のためには、日々の暮らしの中に軽い運動を取り入れ、無理なく続けることが大切です。

今号の特集は手軽に挑戦できる「ウォーキング」に注目。自然を感じながら気楽に歩ける公園やまちなかの散策路など、自分に合ったコースを見つけて、無理なく続けるためのヒントを紹介します。

運動不足がもたらすリスク

市が行っている健康診査の問診票から、40～64歳の約3人に2人は運動不足であると分かっています。

運動不足が生活習慣病のリスクを高めることはよく知られていますが、座りっぱなしの時間が長いことも、健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

40～64歳に聞きました

週2回以上・1回30分以上の運動を1年以上継続していますか？

はい

34%

いいえ

66%

(出典：令和5年度一般・特定健康診査問診票 KDB)

約3人に2人が**運動不足**という結果に！

このお二人に
歩いてもらいました！

FMピッカラ パーソナリティー
五十嵐さん

市内にお勤め
初田さん

今回はお二人に、潮風公園のウォーキングコースを実際に歩いてもらいました。歩いた感想と、各コースのおすすめスポットを紹介します。



潮風公園

海岸沿いに整備された公園内を歩くコース。3つのコースがあり、どれも片道1km (約15分)で気軽に歩けます。

1



公園入口

案内図や駐車場、トイレがあるので安心！



2

土手の内側林間コース



海を眺められる絶景スポット！
風を感じて思わずバンザイしちゃいました♪

3

林間ウッドチップコース



ウッドチップでできた道はふかふか！
とても歩きやすいです♪

4

芝生広場コース



新設された船型のかわいい遊具！
思いがけず童心に返っちゃう♪
※子どもが遊んでいる時は、譲ってください。

心地よい運動量でリフレッシュできました！

緑がいっぱいで、マイナスイオンを感じました！



市内の ウォーキング コース



潮風公園のようなウォーキングコースは、市内各地にあります。
市は「コースの道順が定められている」など3つの条件を満たしているものを、柏崎市ウォーキングコースとしてホームページで紹介しています。

詳細
(市 HP) ▶



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 中央地区 (10) | 6 中通 (3) |
| 2 比角 (1) | 7 高浜 (3) |
| 3 大洲 (6) | 8 中鯖石 (3) |
| 4 米山 (4) | 9 北条 (7) |
| 5 上米山 (15) | 10 高柳町 (9) |
| 6 柏崎IC | |
| 7 西山IC | |
| 8 米山IC | |
| 9 半田 (1) | |
| 10 上条 (2) | |

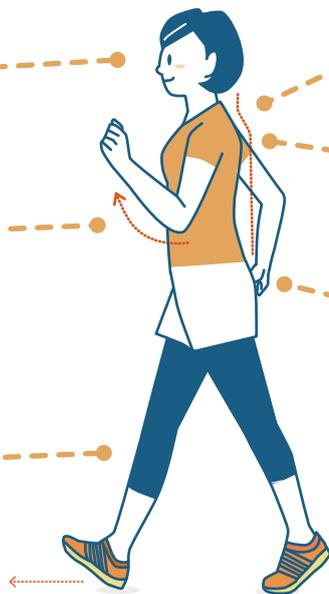
ウォーキングの姿勢

正しい姿勢を意識して歩くと効果アップ！

あごを引き、視線を遠くへ
→美しい姿勢へ

腕を前後に大きく振る
→肩甲骨まわりの筋肉が働き
歩幅も大きくなる

膝を伸ばす
→かかとから着地でき、
歩幅が大きくなる



肩の力を抜く

→腕の振りがスムーズになり、歩きが軽快に

背筋を伸ばし胸を張る

→猫背を予防し、美しい姿勢へ

腰の回転を意識する

→股関節や腰回りの筋肉が働く

**かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る**

→足裏の筋肉が働き、歩行バランスが
アップ。骨に直接、振動による刺激を
加え、骨を強化

ウォーキング耳より情報

グッピーヘルスケアアプリ

歩くだけでポイント
が貯まります



雨の日でも歩ける！

- 元気館回廊
- 総合体育館
- コツコツ貯筋体操センター

膝の痛みの 対処法を学べる！



運動相談会

ウォーキング 体験ができる！



潮の香ウォーク



もしもの時の 老後のそなえ 私が選ぶ 私の人生

そなえるゾウ!



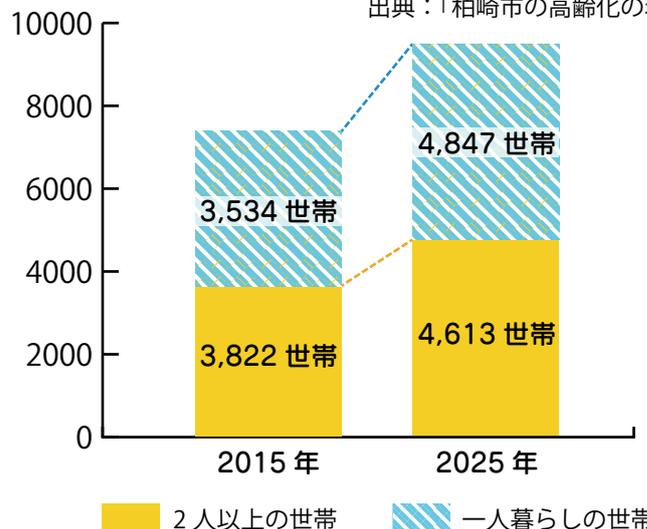
閩介護高齢課
TEL21-2228 FAX21-4700

10年前と比較すると、高齢者のみの世帯や一人暮らし高齢者の世帯は増加しています。特に一人暮らしの高齢者は、家族や友人、地域社会とのつながりが希薄になりがちで、社会的孤立に陥りやすいといわれています。

高齢者が社会的に孤立すると、体力や意欲の低下につながり、消費者トラブルや孤立死などの心配も。

最後まで自分の思いを大切に、自分らしく生活するために、元気なうちからどんな準備ができるか考えてみましょう。

高齢者のみ世帯数の推移
出典:「柏崎市の高齢化の現状」



医療や介護が必要になった時、**私の望むケアをしてほしい**なあ…急に倒れた時は、かかりつけの病院で治療を受けたいし…
私の考えを周りに知っておいてもらいたいけど、どうしたらいいのかしら？



「人生会議」で考えを共有しませんか？

突然の大きなけがや病気などで命の危険が迫った時、約 70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、自分の希望を伝えたりできなくなるといわれています。「もしも」が起こる前に、自分の希望を信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが重要です。これを「人生会議」といいます。

私も会議したわよ！

なるほどね～



※知りたくない・考えたくないという思いも尊重されるべきものです。

1 考える

自分がどのような治療・ケアを望んでいるか考える

会議を繰り返す

心身の状況で意思が変化することがあるため、繰り返し考え、話し合う

2 話し合う

自分の考えや思いを、家族や信頼できる人と話し合う

3 共有する

医療やケアのことは医療・ケアチームとも共有する



救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットは、自宅で具合が悪くなり、病状を説明できないときに、救急隊員が医療情報を確認するためのものです。あらかじめ、かかりつけ医や服薬情報、持病などを情報シートに書き込み、専用の容器に入れて冷蔵庫で保管します。

▶対象…65歳以上で一人暮らしの方、65歳以上の方のみで構成する世帯、日中などに65歳以上の方のみになる世帯

▶申し込み…市役所1階介護高齢課、高柳町事務所、西山町事務所、お近くの地域包括支援センター



▲専用の容器



▲目印のマグネット

詳細(市HP)▶



そうだ！私が認知症になったら、**お金や契約のこと**が1人ではできなくなるわよね！？
もしその時に、周りに頼れる人がいなかったら…
誰かにお願いできないのかしら？



権利擁護センターにご相談を！

どんな相談ができるの？

金銭管理、書類預かりなど日常生活に必要な支援に関する相談や成年後見制度の利用に関する相談をお受けしています。

誰でも相談できる？

相談する親族がいない方、相談先にお困りの方は、来所や電話でご相談ください。

成年後見制度って？

認知症や精神障害などで、一人で物事を決めることが難しくなったり、正しい判断が十分にできなくなったりした場合、成年後見人が本人の意向や生活環境に配慮しながら財産管理や介護サービスなどの契約を行い、生活を支援する制度です。権利擁護センターでは、制度を利用するための手続きや申し立てに関するアドバイスを行っています。

柏崎市権利擁護センター

豊町 3-59（総合福祉センター内）

TEL22-1411

8:30～17:15

（祝日を除く月～金曜）

担当：岡田・那須野

▼詳細（社会福祉協議会 HP）



地域で安心して暮らすために「困ったなあ」を一緒に考えます！

お気軽にご相談ください！

那須野さん



岡田さん



助かるわ～



エンディングノートを活用しよう

自分自身に何かあった時に備えて、家族がさまざまな判断や手続きを進める際に必要な情報を残すためのノートです。各団体からさまざまなエンディングノートが発行されています。ご自身に合うものを選び、作成するのもおすすめです。

法務省 / 日本司法書士会連合会
エンディングノート▶



「もしも」の時は誰にでも訪れます。その「もしも」を話し合っておくことは、自身のためだけでなく、周囲の親しい間柄の人たちにとっても非常に大切なことです。人生を不安なく豊かに過ごすために「今だからできる備え」をはじめてみませんか。

元気なうちに
そなえるゾウ！



ひととひとをつなぐ

思いが詰まったこだわりの逸品

閩福祉課 TEL21-2357 FAX21-1315

かしわハンズ



▲市 HP

📍 宝町 2-11 ☎ 21-7331

パンの製造・販売を行い、地域社会とのつながりを作っています。手作りのパン生地にこだわっています。

▶ 営業時間…月～金曜 10:00～12:30

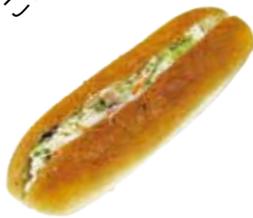
(祝日を除く。なくなり次第終了)

※土曜日はソフィアセンターでパンを販売しています。

▶ 駐車場…3～4台程度



こだわり商品 おからパン



おからをパン生地に混ぜ込んだ、体にやさしい逸品。手作りのコールスローサラダとの相性も抜群。

こだわり商品 あんバターコッパ



地元企業特製のあんこを使った、定番の逸品。生地の手でたっぷり塗られたあんことバターのハーモニーがくせになります。

皆さんに安全面・衛生面に配慮したパンを届けたいです。これからもかしわハンズを温かく見守ってほしいです。

松谷さん



市民の方々に喜んでもらえるようなおいしいパンをこれからも作ってまいります。

山崎さん



障がい者就労施設では、
障がいのある方やスタッフが
1つ1つ気持ちを込めて丁寧に作った
商品を販売しています。
手作りパン、焼き菓子、ランチなどを
ぜひ味わってみてください。

喫茶めぐ

📍 松波 2-2-39 ☎ 47-7119

ランチ営業、弁当・総菜・クッキーの製造・販売を行って
います。アットホームな雰囲気の中、ゆったりと過ごせます。

- ▶ 営業時間…月～金曜 11:00～16:30（祝日を除く）
- ※土曜日はソフィアセンター、道の駅西山ふるさと公苑で
クッキーを販売しています。
- ランチ営業=11:00～14:00（ラストオーダー 13:40）
- ▶駐車場…6台程度



手作りにこだわった地産地消
メニュー。この日のメインは
ハンバーグカレー。ボリューム
満点、季節野菜たっぷり、
リーズナブルな値段でお昼の
ひと時を彩ります。

原材料と味の種類にこだわっ
た「喫茶めぐ」オリジナルクッ
キー。
パッケージは、障がいのある
方がデザインしています。

グッキーの味にあったイ
メージを大切にしています。
多彩なキャラクターにもぜ
ひ注目してください。

下条さん



中山さん

「また来たい！」と思っ
てもらえるような明るい接客を心
がけています。喫茶めぐをよ
ろしくお願いします。





柏崎市消防本部の通信指令室

119番通報、 その一歩が命をつなぐ

固消防本部警防課 TEL24-1500 FAX24-1119

119番通報は命を守るための大切な一歩です。通報を受けた消防署は、すぐに出動の準備を整え、必要に応じて電話で応急手当の方法をお伝えします。

“いざ”という時に落ち着いて行動できるよう、119番通報をする時のポイントと、その先にある「できること」を知っておきませんか？

昨年7月からスタート

「見える通報（Live119）」

スマートフォンのカメラ機能を使用して、火災や救急現場の状況を「見える化」するシステムです。通信指令員が必要と判断したときに、ご協力をお願いすることがあります。皆さんの力を貸してください。



▼Live119の
詳細（市HP）



119番通報を受けた通信指令員の気持ち

1

場所をできるだけ正確に知りたい！

救急車や消防車を早く正確に到着させるためには、場所の特定が非常に重要です。住所のほか、目印になりそうな建物、交差点、橋、バス停など、特定するためのヒントになる情報を伝えてください。



▲通報を受けながら、場所を特定し状況のメモを取る通信指令員

2

何が起きているかをハッキリと聞きたい！

火事や病気、突然のケガや事故。状況によって出動する車が変わります。可能な範囲で構いませんので、状況を詳しく教えてください。場所だけを伝えて電話を切ることがないように、ご協力ください。

消防車や救急車は、いつ出動するの？

通信指令員は 119 番通報を受けている最中に消防隊や救急隊に出動の指令をかけ、出動準備をさせています。

通話が終わらないと出動しないということではないので、慌てずに質問に教えてください。

3

質問に落ち着いて答えてほしい！

通信指令員は、正確に状況を把握し、出動する隊に伝えなければなりません。命を救うためにたくさん質問しますが、落ち着いて教えてください。

火事の時は…

何が燃えている？
逃げ遅れた人はいる？

救急の時は…

傷病者は、呼びかけて返事をする？
呼吸はある？

応急処置の協力をお願いします

救急車などが到着するまでの間、傷病者（けがをした人、具合が悪くなった人）の容態を悪化させないために、心肺蘇生法など応急処置のやり方をお伝えすることがあります。可能な範囲でご協力をお願いします。

電話をスピーカーに切り替えると、説明を聞きながら応急処置が行えます。



ちよきん
早めの貯筋で

健康寿命を

のばす!



介護高齢課

TEL43-9125 FAX21-4700

“人生 100 年時代” いくつになっても自分の足で歩けるように

筋力は 20 代をピークに、40 代からは何もしなければ年 1% ずつ低下するといわれています。

「自分のことを自分でできる期間 (=健康寿命)」を延ばすためには、元気なうちから筋肉を貯筋することが効果的です。

コツコツ貯筋体操は、足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体をつくる

ことを目的とした柏崎市オリジナル体操です。柏崎でいつまでも自分の好きなことを続けられるように、コツコツ貯筋体操に取り組んでみませんか。

コツコツ貯筋体操の会場や、体操動画はこちらから▶



コツコツ貯筋体操を実践している皆さんの声



長崎新田 末崎さん

普段使わない筋肉を動かすので、体が軽くなります。農作業の合間にコツコツ貯筋体操のストレッチを取り入れています。



西山町五日市 中澤さん、押見さん

中澤さん コツコツ貯筋体操にはいろいろな体操の要素が含まれていて、やりがいがあります。一人では難しいけど、会場に来れば続けられます!

押見さん 体にも心にも良い効果がありますね。参加者同士で交流でき、人とのつながりを感じられます。



中澤さん

押見さん

初めての方必見!

コツコツ貯筋体操まつり

筋トレの効果や健康の秘訣を知ることができます。お気軽にお越しください。

▶内容

①谷本 道哉さん (順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科教授) による講演

②谷本さんと黒崎 弘明さん (マスターズ陸上日本記録保持者) による対談

▶とき…10月10日(金) 13:30 ~

▶ところ…文化会館アルフォーレ

谷本さん▶



▼黒崎さん



コツコツ貯筋体操センターで

健康に投資を！

介護高齢課
TEL43-9125 FAX21-4700

朝9:00から、土曜日も開所しています

便利になったコツコツ貯筋体操センターで、運動を日々の習慣にしませんか？
センターでは1日4回、体操動画を見ながらコツコツ貯筋体操を行っています。また、センター内にあるパワーリハビリ（介護予防教室）では、さまざまなマシントレーニングができます（65歳以上の市民の方が対象）。指導員が使い方を優しくお伝えするので、器械が苦手な方も安心です。

コツコツ貯筋体操の様子▶



マシンで大胸筋を鍛える▶



「足がつかなくなりました！」

山崎さんは毎晩睡眠中に足がつり、目が覚めていました。しかし、体操やパワーリハビリが習慣になってからは「全くつかなくなっ」と効果を実感されています。

人生 100 年時代、まだ先は長いです！これからもスポーツで汗を流し、おいしいお酒をいつまでも楽しみたいです！

山崎さん

開所時間

月・火曜
木・金曜

9:00～正午、
13:00～16:00

水曜
土曜

9:00～正午

問い合わせ

東本町 1-15-5 フォンジェ 2 階

●コツコツ貯筋体操センター
TEL22-6537

●パワーリハビリ会場
TEL47-7681

利用料

体操

無料

パワー
リハビリ

10 回券：1,020 円
30 回券：2,550 円



コツコツ貯筋
体操センター



パワーリハビリ

こんなに費用がかかるなんて...

「空き家を放置」は高くつく

空き家を放置すると、周囲に悪影響を及ぼすだけでなく、**固定資産税**など維持管理の費用がかかり、**過料**などが科されることも。

空き家は、所有者・相続人による管理が大原則。困った空き家の解決策を紹介します。

国建築住宅課

TEL21-2291 FAX23-5116

市 HP▶



解決策

1 速やかに修繕・解体を！

- 屋根や外壁の落下や崩壊で、近隣住民・通行人へ危険を及ぼすように
- 虫やネズミがわき、悪臭が発生。景観の悪化だけでなく、衛生上の問題も
- 不法侵入など犯罪の温床になり、治安が悪化

放置された空き家は、このような問題を引き起こしています。周囲に悪影響を及ぼす前に、適切に管理や解体をしましょう。

解決策

2 利活用・売買の相談を！

管理に困った空き家は「特定非営利活動法人 aisa」へご相談ください。内容に応じて専門家へおつなぎします。次の担い手がいない場合、解体することも解決策の一つです。

特定非営利活動法人 aisa



(かしわざき市民活動センターまちから内 (西本町 3-2-8))

TEL21-5910 9:30 ~ 21:00 火曜



管理されていない空き家は行政指導が行われます

固定資産税の特例解除などの不利益処分（行政処分）を受ける可能性があります。



義務化された相続登記はお済みですか？

正当な理由なく相続登記をしない場合、**10万円以下の過料**が科される可能性があります。放っておくと、相続人の数が増える分、手続きに必要な時間、費用、書類も増えてしまいます。

特に状態の悪い空き家が対象

●危険空き家除却補助金

更地にすることを条件に、解体費用の2分の1（最大50万円）の補助が受けられます。

※立地適正化計画の居住誘導区域内は、15万円を加算。

詳細 (市 HP)▶



●空き家セミナー

専門家から、空き家に関する基礎知識、売買の実情、困ったときの対応などを学べます。



▲昨年度の開催内容 (市 HP)

●ふれあい講座

市職員が空き家問題の基礎知識、行政の取り組みなどを解説します。

※10人以上の団体から受け付け

▶申し込み…電話で、文化・生涯学習課 (TEL20-7500) へ。

令和8(2026)年4月から

休日の地域クラブが本格的にスタートします！



市は令和4(2022)年度から、スポーツ庁や文化庁の指示のもと、中学校の休日の部活動を地域で行う準備をしてきました。来年度から、地域クラブがスタートします。

☎学校教育課

TEL43-9132 FAX23-0881

地域クラブって？

スポーツ庁からの指示で、令和8(2026)年4月から休日の部活動を行わないことになりました。その受け皿の一つとして設置するのが、地域クラブです。設置種目は、陸上、野球、バレーボール、ソフトテニス、吹奏楽です。市の部活動ガイドラインに従って活動します。教育委員会と各種目の連盟や協会と話し合いながら、必要な指導者を配置していきます。



どうして地域クラブが必要なの？

少子化などの影響で中学校の部活動の設置種目や部員数が減り、一つの学校だけではチームが成り立たない状況になりつつあります。そこで、学校以外の地域でも中学生がスポーツや文化芸術活動に親しめる環境を作るため、地域クラブの運営が必要になりました。

地域クラブの詳細はこちらをご覧ください。
(市ホームページ)



どうしても地域クラブに入らないといけないの？

参加は任意です。

地域クラブ以外に、既にある民間のクラブや習い事を選択することもできます。また、平日の部活動の種目と異なる地域クラブを選択することもできます。



活動のための費用負担は必要？

必要です。

かかる費用は、地域クラブごとで異なりますが、ご家庭の負担が大きくなるように配慮しながら、各地域クラブを運営していきます。
※令和7(2025)年度から、学校経由で家庭にお知らせ文書を配布しています。

大会やコンクールには出場できる？

出場は可能です。

中体連主催の大会は、今ある部活動と連携しながら出場手続きを行います。連盟・協会主催の大会には、地域クラブごとに出場の有無を決定し、出場することになります。

CASE No.71 | 新潟工科大学

リアルな大学生活をストレートに伝えるチャンス!

KEY PERSONS

新潟工科大学
オープンキャンパス実行委員 委員長 **大淵 永登さん**(3年) 副委員長 **久住 瑤さん**(3年) 副委員長 **田近 航さん**(2年)

おおふち えいと くすみ よう たぢか わたる

先輩たちの姿に憧れた思いが、自分の成長に

毎回多くの高校生と保護者の皆さんが訪れる新潟工科大学オープンキャンパスは、学生たちでつくる『オープンキャンパス実行委員』と、大学教職員が協力して、運営しています。

実行委員長の**大淵さん**は、「高校生の時に参加したオープンキャンパスで対応してくれた先輩たちの姿に憧

て、実行委員になりました。参加者の皆さんと接することで、コミュニケーション能力が向上し、それが自己成長につながると思ったことも、理由のひとつです」と話してくれました。

久住さんや田近さんも同様に、先輩の姿に憧れ、実行委員になることを決めたといいます。



オープンキャンパスで参加者にあいさつをする大淵さん

大学の魅力と入学前の不安を、飾ることなく表現したい

参加者を迎えるための準備では、「約30名いるメンバーはそれぞれの仕事が割り振られています。自分の分担だけでなく、周りを見て自分ができることを率先してサポートに行ける学生が揃っているの、毎回スムーズに進められています」と田近さん。

柏崎市内外から多くの方が訪れるオープンキャンパス当日は『学生交流コーナー』を設けて、参加者からの質問に答えています。

入学後の学びについてはもちろんですが、参加者が抱える多くの不安が生活面にあるといいます。経験に基づいたアドバイスで、一人暮らしやアルバイト、通学方法などの入学前の不安を少しでも取り除いてあげたいという気持ちで接しているといいます。

「高校生の皆さんは、進路選択についてとても迷うと思います。オープンキャンパスは、ネットやパンフレットの情報だけでは分からない

大学の雰囲気を感じられる大切な機会なので、新潟工科大学に限らず、積極的に参加してほしいと思います」と久住さんは高校生に向けてアドバイスをしてくれました。

新潟工科大学は、県内唯一の4年制工科系私立大学です。柏崎に住む高校生の皆さんも、地元の大学の雰囲気をオープンキャンパスで感じてみてください。先輩たちがあたたかく迎えてくれますよ。

実行委員のメンバーから
市民のみなさんにひとこと

新潟工科大学は地域に根差した大学ですので、市内企業の皆さんにインターンシップなどでお世話になることも多いかと思えます。その際にはバシとご指導をお願いします!



実行委員会の中心メンバー(左から)久住さん、大淵さん、田近さん



新潟産業大学からお知らせ
JR東日本新潟支社と連携し
「駅からハイキング×AR体験」を開催



大学HP

観光分野の溢谷ゼミナールがJR東日本新潟支社と連携し、柏崎市の魅力を詰め込んだ学生目線のハイキングコースを設定しました。

利用方法は、「駅からハイキング」のアプリをダウンロードし、コースに参加します。また、スマートフォン等をコース上のAR(拡張現実)スポットにかざすことで、街並みに画像や説明文が浮かび上がり、より臨場感のある「駅からハイキング」をお楽しみいただけます。(※別途「XR CHANNEL」アプリのダウンロードが必要)
柏崎市の自然や文化、グルメなどを盛り込んだコースとなっていますので、ぜひご参加ください。



学生駅ハイ×AR体験「柏崎を写真に残したい! 海・文化・カフェ巡り~ARで広がるまち歩き体験~」

【期間】2025年9月1日(月)~10月31日(金)
【参加費】無料 ※コース内の店舗利用は有料です。
【スタート場所】柏崎駅 【受付時間】11:00~13:30

参加方法等、
詳細はこちら



新潟工科大学からお知らせ
9月13日(土) オープンキャンパス
開催のお知らせ



大学HP

■日 時 / 9月13日(土) 10:00~15:00

■プログラム内容 /

- ・面接試験対策講座: 面接試験に向けたポイントを分かりやすく解説します。
- ・年内入試特待生試験対策講座: 授業料が最大60万円減免になる試験の対策を受験生目線で解説します。
- ・5学系の学び体験: 興味のある学系に分かれ、それぞれの特徴を説明するほか、学系の魅力を体験します。

このほか、キャンパス見学、保護者説明会、学食無料体験、相談コーナー...など
詳細と来場申し込みについてはオープンキャンパス特設サイトをご覧ください。

※柏崎駅南口⇄大学間の無料送迎バスあり(要申込)

お問い合わせ/入試広報課 TEL 0120-8188-40

当日は一般市民の方も学食利用ができます!
(有料、予約不要。※営業時間11:00~13:30)



オープン
キャンパス
特設サイト



お知らせ



広報は、ウェブやアプリでも読めます



おわびと訂正

8月号4ページの内容に誤りがありました。正しくは「居場所と学び舎」です。おわび申し上げます。

制度・暮らし



ソフィアセンター

10月～来年5月の開館時間

▶とき

- 月～金曜＝9：30～19：00
- 土・日曜、祝日＝9：30～17：00

▶休館日…毎月第3日曜

☎ソフィアセンター

TEL 22-2928 FAX 21-2936

アクアパーク

50 mプールを閉鎖します

▶内容…アイスリンクに切り替えるため、10月5日(日)から50 mプールを閉鎖します。

※来年の50 mプールのオープンは3月下旬の予定です。

※11月1日(土)からアイスリンクとして営業する予定です。

☎アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

スポーツハウス室内プールの臨時休館

▶内容…清掃、機械設備の点検・整備のため、次の期間、室内プールを休館します。

▶期間…9月17日(水)～19日(金)

※期間中の教室は行います。

※この期間に限り、室内プール期間券は差額なしでアクアパークの50 mプール・レジャープール内25 mプール・流水プールを利用できます。

☎アクアパーク

TEL 22-5555 FAX 22-0766

市民ロビーが使用できません

▶内容…メンテナンス作業のため、次の期間、市役所1階の市民ロビーは使用できません。

▶とき…9月27日(土)12：30～28日(日)の終日

▶戸籍の届け出…出生・死亡・婚姻などの戸籍の届け出は、庁舎東側の「夜間休日受付」で受け付けます。常駐の警備員にお声がけください。

☎総務課

TEL 21-2330 FAX 22-5904

自衛隊への募集対象者情報の提供

▶内容…市は、自衛隊からの依頼に基づき、募集に使用される対象者情報として、住民基本台帳の一部(氏名・住所など)を紙面で提供しています。提供する個人情報は、自衛官などの募集案内の送付に限り使用されます。

▶提供する対象者…令和8(2026)年度に18歳または22歳になる方

※平成16(2004)年4月2日～平成17(2005)年4月1日、平成20(2008)年4月2日～平成21(2009)年4月1日に生まれた方。

▶提供を希望しない方…12月26日(金)までに、直接または郵送で除外申請書と本人確認書類などを総務課へ(代理の方でも申請可)。※申請書は総務課にある他、市ホームページからダウンロード可。

☎総務課

TEL 21-2330

FAX 22-5904



越後線が一部運休します

▶内容…越後線柏崎駅～吉田駅間で線路の保守作業を行うため、次の列車を運休します。

▶とき…10月14日(火)～11月14日(金)の火～金曜

●下り(柏崎駅10：45発～吉田駅11：52着)

●下り(柏崎駅12：11発～吉田駅13：22着)

●上り(吉田駅12：32発～柏崎駅13：41着)

※運休に伴う代行輸送は行いません。

☎JR東日本お問い合わせセンター
TEL 050-2016-1651

不動産の無料相談会

▶内容…不動産鑑定士に、不動産の価格決定や賃貸などの相談ができます。

▶とき…10月3日(金)13：00～16：00

▶ところ…市民プラザ

☎(公社)新潟県不動産鑑定士協会

TEL 025-225-2873

FAX 025-224-8188

法の日
司法書士無料相談週間

▶内容…相続・遺言・成年後見などの困り事について、司法書士からアドバイスを受けられます。

▶とき…10月1日(水)～7日(火)

▶ところ…県内の司法書士事務所

▶申し込み…直接、各司法書士事務所に申し込みください。

☎新潟県司法書士会

TEL 025-244-5121

FAX 025-244-5122



電気柵資材の支援、農作物被害状況調査を行います

◆電気柵資材の支援

▶対象…今年度に自らが被害を受けた、または隣接する農地で被害が発生した販売用農作物生産者

▶電気柵の導入時期…令和8(2026)年7月(予定)

▶電気柵導入支援額…定額(県の交付率などにより異なる)

▶申し込み…9月30日(火)までに、電気柵を設置したい場所の農家組合長へ。

◆農作物被害状況調査の実施

市は、農業者を対象に野生動物による農作物の被害状況を調査しています。

電気柵資材支援



被害状況調査



☎環境課

TEL 21-2279 FAX 23-5116

路線バス通学割引キャンペーン

▶内容…越後交通(株)発行のバス回数券を、1つづりにつき300円引きで購入できます。

▶対象…通学に路線バスを利用する高校生など

▶販売数…300つづり

▶期間…10月1日(火)～令和8(2026)年2月27日(金)

▶販売所…越後交通(株)柏崎営業所

▶注意

●購入できるのは、利用する本人のみ

●購入時に生徒手帳の提示が必要

●1回の購入につき2つづりまで

☎越後交通(株)柏崎営業所

TEL 23-5250 FAX 24-9839

☎企画政策課

TEL 21-2321

FAX 24-7714



鉄道定期通学応援キャンペーン

▶内容…キャンペーン期間を含む通学定期券(1カ月・3カ月・6カ月)を購入し、応募した方の中から抽選で約100人にJCBギフト券などをプレゼント!

▶対象…鉄道で通学する小・中学生、高校生のうち、市内に住所を有する方

▶キャンペーン期間…10月1日(火)～令和8(2026)年2月27日(金)

▶応募方法…令和8(2026)年3月6日(金)までに、チラシの二次元コードから。

※キャンペーン期間を含む通学定期券の写しの添付が必要です。

※チラシは市内各高校に配布する他、柏崎駅にも配置します。詳細は下の二次元コードから。

☎企画政策課

TEL 21-2321

FAX 24-7714



アトム情報

屋内退避のポイント

☎防災・原子力課

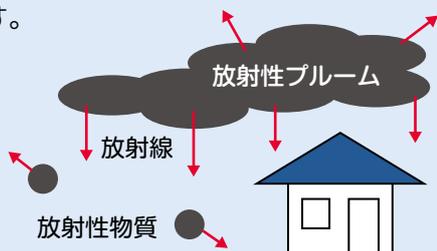
TEL 21-2323 FAX 21-5980

発電所からおおむね5～30km圏内のUPZ地区の基本的な避難行動は、屋内退避です。

屋内退避とは

発電所から放射性物質が放出された場合、大気中を気体状の放射性物質が雲のような塊になって流れていきます(放射性プルーム)。

この放射性プルームが大気中を流れている間、外部被ばくを避け、放射性物質を体内に取り込まないように建物内にとどまることを「屋内退避」といいます。



屋内退避の効果

建物の気密性と遮蔽効果により、屋外にいる場合に比べて、被ばく量を半分程度に抑えられます。

屋内退避のポイント

外気の遮断

放射性物質が屋内に入らないように、窓を閉め、換気扇を止めましょう。



ペットを屋内へ

ペットも一緒に屋内に避難しましょう。

情報収集

防災行政無線やテレビ、ラジオ、携帯電話などから正しい情報を入手しましょう。



無理な避難・移動を避ける

放射性プルームが放出されている間の無理な避難や移動は避けましょう。

屋内退避の詳細は、内閣府ホームページをご覧ください。



国勢調査にご協力ください

▶国勢調査の目的…国内の人口・世帯の実態を把握し、各種行政施策の実施に当たり基礎的なデータを得ることを目的に、5年に1度行っています。

▶対象…10月1日(水)午前0時現在、市内に住む全ての人と世帯
※住民票などの届け出に関係なく対象となります。

▶調査方法…9月中旬から、調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布します。回答方法は、次の3つから選択できます。

- ①インターネットで回答
 - ②紙の調査票を郵送
 - ③紙の調査票を調査員へ提出
- ▶簡単・便利なインターネット回答にご協力ください

●24時間いつでも回答可能で、紙の調査票の提出が不要です
●調査書類に記載された二次元コードを読み込むことで、簡単にログインでき、10～30分程度で回答を完了できます。

※世帯人数などにより回答時間は異なります。

☎企画政策課
TEL 43-9142
FAX 22-5904



市内児童・生徒数の見込み

☎教育総務課 TEL21-2360 FAX23-0881

各学校・年度の
詳細はこちら



市内の小・中学校の児童・生徒数の見込みをまとめました。子どもの急速な減少を踏まえ、児童・生徒にとって望ましい教育環境を第一に考え、適正な学校規模や学区の在り方を検討していきます。

※出生数が不明で数値を出すことができない箇所は、-で表示しています。

※令和7(2025)年度は実数、令和10(2028)年度以降は住民基本台帳で推測した数値です。



(単位：人)

年度	R7	R10	R13	R16	R19	
小学校	1年	480	373	306	-	-
	2年	504	391	314	-	-
	3年	491	430	395	-	-
	4年	525	487	373	-	-
	5年	562	502	391	-	-
	6年	543	493	430	-	-
	合計	3,105	2,676	2,209	-	-
中学校	1年	542	533	487	373	306
	2年	573	567	502	391	314
	3年	572	548	493	430	395
	合計	1,687	1,648	1,482	1,194	1,015

パブリック
コメント

市民の皆さんの意見を募集します

柏崎市第六次総合計画 基本構想・前期基本計画(案)

詳細は
こちら▶



▶策定の概要

これからのまちづくりを、市民の皆さんとともに進めていく指針となる、柏崎市第六次総合計画の「基本構想」と「前期基本計画」の素案をまとめました。

▶意見の募集期間

9月16日(水)～10月15日(水)

▶資料の閲覧

意見の募集期間中、市ホームページの他、次の場所で閲覧または

配布を行います。

- 市役所3階企画政策課
- 市役所1階市政情報コーナー
- 地域事務所(高柳・西山)
- 市民プラザ
- ソフィアセンター

▶意見の提出方法…文書を直接

またはEメール・ファクス・郵送(住所・氏名・電話番号・意見を記入、様式自由)で、市役所3階企画政策課へ。

▶意見の公表

お寄せいただいた意見の概要は、企画政策課、市政情報コーナー、市ホームページで公表します。
※氏名などは公表しません。

☎企画政策課

TEL21-2321 FAX22-5904

✉kikaku@city.kashiwazaki.lg.jp

農薬（除草剤）の適正な使用 を心がけましょう

▶内容…住宅地などで農薬（除草剤）を使用する際に、使用方法を誤ると、近隣に健康被害や環境への悪影響を及ぼす恐れがあります。次のことに十分に配慮して使用しましょう。

●無風や風の弱いときなど、近隣に影響が少ない天候や時間帯を選び、風向き、ノズルの向きなどに注意して散布する

●散布する日時や目的などを事前に周辺住民の方へ十分周知する

●ラベルに記載されている使用方法や使用上の注意事項などをきちんと守って使用する

「農薬飛散による被害の発生を防ぐために」
環境省ホームページ



☎クリーンセンター（環境課）
TEL 23-5170 FAX 24-4196

農作業事故や 農業機械の盗難に注意

▶注意…8月下旬～10月は、農作業や田畑の行き帰りで事故が増えます。農業機械の取り扱いに十分注意し、安全確認をしっかりと行って農作業事故を防ぎましょう。夏場やハウス内での作業では、こまめな休憩や水分補給で熱中症を防ぎましょう。

また、県内でトラクターや電気柵本体の盗難が発生しています。盗難防止対策を徹底し、被害を未然に防ぎましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

事故に注意



盗難に注意



☎農林水産課
TEL 21-2295 FAX 22-5904

ジェネリック医薬品の利用に ご協力ください

▶ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは…最初に開発された薬（先発医薬品）の特許が切れた後、国の厳格な審査のもと承認、製造された安価な医薬品です。安全性や効果は先発医薬品と同じです。窓口で支払う自己負担額の軽減や国全体の医療費の削減ができます。

▶ジェネリック医薬品に変更を希望する場合…かかりつけの医師、薬局薬剤師に相談しましょう。

※ジェネリック医薬品のある先発医薬品（長期収載品）の処方希望する場合は、特別料金がかかります（医療上の必要があると認められる場合や、流通の問題など後発医薬品の在庫がない場合を除く）。

☎国保医療課
TEL 21-2315
FAX 24-7714



野焼きは犯罪です！

▶内容…野焼きは、煙や悪臭が周囲の迷惑になるだけでなく、目や喉の痛みやアレルギーなどを引き起こし、健康被害の原因になります。また、法律違反になる場合もあるので、野焼きは絶対にやめましょう。

▶注意事項

●焼却炉は法律で定める基準を満たしていなければなりません

●ドラム缶での焼却も野焼きです
●^{せんてい}剪定した庭木や庭の草、落ち葉は「せんてい枝・庭の草」の収集日に資源物として出してください

●岩手県大船渡市の山火事以降、取り締まりが厳しくなりました

▶野焼きを見かけたら…環境課または消防署（TEL 24-1500）へ通報してください。

☎クリーンセンター（環境課）
TEL 23-5170
FAX 24-4196



浄化槽を正しく使いましょう

▶内容…浄化槽は、定期的に保守点検・清掃・法定検査を行い、正しく使用しましょう。

▶保守点検…県知事登録を受けた点検業者に依頼してください。

▶清掃…市の許可を受けた清掃事業業者に依頼してください。

▶法定検査…毎年（年1回）必ず受けてください。県指定検査機関が行います。

▶正しい使い方

●水と洗剤は適量を使う

●トイレトーパー以外のものを流さない

●浄化槽（ブロウ）の電源は切らない

●油や野菜くずを流さない

▶お願い…単独処理浄化槽使用者は、生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換するようお願いいたします。

☎クリーンセンター（環境課）
TEL 23-5170
FAX 24-4196



日本商工会議所の検定試験

◆珠算1～10級・段位

▶試験日…10月26日(日)

▶申込期間…9月8日(月)～24日(水)

◆簿記1～3級

▶試験日…11月16日(日)

▶窓口申込期間…9月29日(月)～10月17日(金)

▶申し込み…直接、柏崎商工会議所へ。

※会場の都合により、申込期限前に締め切る場合があります。

※簿記検定試験（2・3級）は、市外の会場でネット試験方式でも実施しています。

※受験料など詳細は、柏崎商工会議所ホームページをご覧ください。

☎柏崎商工会議所
TEL 22-3161
FAX 22-3570



募集



公営住宅の入居者を募集 (10～11月)

▶ 申込受付期間

● 10月募集 = 10月1日(火)～6日(月)

● 11月募集 = 11月4日(火)～7日(金)

※月～金曜の8:30～17:00受け付け(土・日曜、祝日を除く)

▶ 入居日

● 10月募集 = 11月1日(土)

● 11月募集 = 12月1日(月)

▶ 募集する住宅…募集月の前月の25日以降、建築住宅課窓口または市ホームページでご確認ください。

▶ 申し込み…直接、市役所1階建築住宅課へ。

☎ 建築住宅課

TEL 21-2290

FAX 24-7714



ノーマイカー&エコドライブ ウィーク参加事業者を募集

▶ 内容…自家用車を使わずに通勤・通学するノーマイカーウィークと低燃費運転を実践するエコドライブモニターにチャレンジします。

▶ とき…10月1日(火)～31日(金)のうち各事業者が設定する1週間

▶ 対象…市内で自家用車を利用して通勤・通学する人がいる事業者

▶ 申込期間…実施日より前にお申し込みください(最終申込日は10月17日(金))

▶ 申し込み…市ホームページから、または申込書を直接・Eメール・ファクス・郵送で市役所4階環境課へ。※申込書と取り組み報告書は環境課にある他、市ホームページからダウンロード可。

☎ 環境課

TEL 21-2312

FAX 23-5116

✉ kankyoseisaku@

city.kashiwazaki.lg.jp



柏崎・社長のたまご塾 受講生を募集

▶ 内容…経営や資金など、創業に必要な基礎知識を学びます。U・Iターンでの創業を予定している県外在住の方は、オンラインでも受講できます(要事前相談)。

▶ 講師…小柳弘太郎さん
(FusLoc ㈱代表取締役)

▶ とき…10月8日(火)・22日(火)、11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)・17日(火) 19:00～21:00
※10月8日(火)は18:30から。12月17日(火)は21:30まで。

▶ ところ…産業文化会館

▶ 定員…16人(先着)

▶ 受講料…5千円

▶ 申し込み…9月30日(火)までに柏崎信用金庫ホームページから。※直接またはファクスで柏崎信用金庫本部に申し込むこともできます。申込書は柏崎信用金庫の各支店、市役所3階商業観光課にある他、柏崎信用金庫ホームページからダウンロード可。

☎ 柏崎信用金庫本部

TEL 24-3321

FAX 22-7747



墓園使用者を募集

▶ 貸付数…40区画(抽選)

※区画の指定、変更は不可。

▶ 墓地規格

① 6㎡=和式15区画、洋式9区画、自由3区画、規制3区画

② 4㎡=和式4区画、洋式2区画、規制4区画

▶ 永代使用料

① 27万円 ② 18万円

▶ 管理手数料…1年につき

① 2,700円 ② 1,800円

※今年度は使用許可が出た月から令和11(2029)年3月までの管理手数料をお支払いください。

▶ 対象…次の全てに当てはまる方

● 市内に住民票がある

● 市税などの滞納がない

● 将来墓を承継できる親族がいる

▶ 申し込み…9月26日(金)までに、申込書を直接または郵送で、クリーンセンター(〒945-0011 松波4-13-13)へ。

※抽選結果は10月中旬頃に郵送。※申込書はクリーンセンターにある他、市ホームページからダウンロード可。

☎ クリーンセンター

TEL 23-5170

FAX 24-4196



防災! ワンポイント

災害時のお金事情

現金は必要?

この記事の
詳しい内容は▶



現金を持ち歩かなくても良いキャッシュレスの時代。災害時の備えとして、お金はどのように準備しておくのでしょうか。

大きな災害が発生すると、まず停電が起きる可能性があり、カード決済や電子マネー決済が難しくなります。そんな時に準備しておくのが「現金」です。できれば月の生活費の半分くらいの現金を手元と非常持ち出し袋と分けて持っておくと安心です。その際、千円札や小銭を多めに準備しておくを使い勝手が良いでしょう。

被災後の出費は意外に多いもの。いざとなってから慌てないように、今から備えておくのも良いかもしれません。



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

◆会員募集

ガールスカウト体験集会 & 入団説明会

- ①9月27日(出) 18:30～20:00
- ②市民プラザ ③小学生の女子児童と保護者 ④ガールスカウトの活動紹介、スカウト集会の体験と入団の説明会 ⑤ガールスカウト新潟県第1団: 増田恵子 (TEL 090-2218-3963)

畦道短歌会

- ①毎月第2土曜 13:30～15:30
- ②ソフィアセンター ④月千円(年10回開催のため1万円) ⑤毎月5首ずつ短歌を提出し、歌会(勉強会)を行います ⑥畦道短歌会: 鍵富雅雄 (TEL 24-7489)

◆イベント

米山さんの今を記録に残そう



- ①10月11日(出) ②米山登山道下牧コース(柿崎口) ⑤動植物の写真を取りながら米山を歩きます。動植物の解説も行います。申し込みは二次元コードから ⑥柏崎動植物調査グループ代表: 岸勝巳 (TEL 090-7007-7149)

柏崎つながるフェスタ 手話とマルシェと映画の日

- ①9月23日(火祝) ●映画『咲む』上映=10:00～正午(9:20～受け付け) ●マルシェ(入場無料)=10:00～16:00 ②西山ふるさと公苑 ④映画1,300円(子ども～学生無料)当日1,500円 ⑤映画、マルシェ、手話レク、グルメ、星空体験など ⑥つながるフェスタ実行委員会 (TEL 090-4617-4565)

◆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(イベントは掲載しません)。
- ▶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。

元気発信課

TEL 21-2311
FAX 23-5112

✉koho@

city.kashiwazaki.lg.jp



子育て

CCAP版 親と子のコミュニケーション講座

▶内容…子どもの良い所を伸ばし、親子の信頼関係を深め、効果的にしつける方法を学びます。

▶とき(時間は10:00～正午)

- ①ダイジェスト版=9月17日(火)
- ②6回連続講座版=10月3日(金)・15日(火)・30日(水)、11月13日(水)・27日(水)、12月8日(月)

▶ところ…元気館

▶対象…2～6歳の子がいる保護者

▶定員…①②各12人程度

▶参加料

①無料 ②600円(資料代など)

▶託児…要予約(無料)

▶申し込み…①は9月12日(金)、②は9月26日(金)までに、二次元コードから。

①ダイジェスト



②6回連続



参加者の声

- 子どもとのコミュニケーションがスムーズになりました
- 子どもとの関わり方が変わりました
- 褒めることの大切さが分かりポジティブな声かけを意識するようになりました

子育て支援課

TEL 47-7786 FAX 20-4201

※CCAPとは、子どもの虐待防止センター(Center for Child Abuse Prevention)の略称です。

笑顔で再就職! ママのための就職準備講座

▶内容…再就職を目指すママのための実践的なセミナーです。履歴書の作成方法や面接で好印象を与えるメイク講座の他、参加者同士で気軽に話せる座談会も行います。途中の入退室もOK。キッズスペースもあり、お子さん連れでも安心して参加できます(お子さんの見守りは保護者の方でお願いします)。

▶とき…10月22日(火) 10:00～11:30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶対象…再就職を目指す子育て中の女性

▶定員…20人(先着)

▶申し込み…10月15日(火)までに電話または二次元コードから。

ワークサポート柏崎

TEL 21-8621



10月の元気館 子育て講座・イベント

園保育課 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!

リトミック

- ▶内容…リズムに合わせて体を動かし、親子のスキンシップを楽しみましょう。
- ▶講師…大信ひとみさん(リトミック講師)
- ▶とき…10月1日(水)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
9月16日(水)9:00



予約はこちら▶



子育てキラキラ講座

仕上げ磨き、これで完璧!

- ▶内容…仕上げ磨きのコツを学び、虫歯予防に役立てましょう。
- ▶講師…市歯科衛生士
- ▶とき…10月15日(水)10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下(未就園)のお子さんと保護者2人まで
※保護者のみ、プレママ・パパの参加も可。
- ▶予約開始日時
9月24日(水)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。
10月6日(月)9:00から受け付け。

10月の乳幼児健診、 妊娠期・子育て期のセミナー

園子育て支援課 TEL20-4215 FAX20-4201

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶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 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)



要予約 2歳児子育て相談 ▶定員…15組

- ▶対象誕生日…令和5年8～10月
- ▶とき…10月21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…9月21日(日)～10月20日(月)

乳幼児健康診査 ▶時間…13:00開始

※1歳6カ月児、1歳6カ月児歯科は、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。

※3歳児は、19日までの方は前半・20日以降の方は後半。 ※5歳児は、16日までの方は前半・17日以降の方は後半。

	4カ月児	10カ月児	1歳6カ月児	1歳6カ月児歯科	3歳児(内科・歯科)	5歳児
対象誕生日	令和7年6月	令和6年12月	令和6年3月	令和6年2月	令和4年7月	令和2年7月
とき	前半	10/2(水)	10/7(水)	10/1(水)	10/9(水)	10/8(水)
	後半		10/16(水)	10/28(水)	10/15(水)	10/22(水)
受付時間	12:50～13:50			12:50～13:30	12:50～13:50	12:45～13:30

要予約 出産前のパパママセミナー ▶定員 15組

- ▶時間…13:30開始(13:15～受け付け)

対象	妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー
とき	10/14(水)
内容	沐浴体験、赤ちゃんとの生活をイメージしよう
申込期間	9/14(日)～10/13(月)祝



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8月	令和7年5月
とき	10/17(金)	10/10(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	9/17(水)～10/16(水)	9/10(水)～10/9(水)

「かしわざき子育てガイドブック」をご活用ください

▶内容…子育てに役立つ制度や情報を1冊にまとめた冊子です。8月に2025年度版を発行しました。電子書籍版は、二次元コードからご覧いただけます。
 ※このガイドブックは官民協働事業で作成し、市内31事業所からご協力をいただきました。



電子書籍版はこちら



子育て支援課
 TEL 20-4215 FAX 20-4201

健康



障がいのある方を対象に 歯科健康相談を行います

▶内容…歯科医師が個別に歯や口の心配ごとの相談に応じます。車いすでの参加、家族や支援者だけの参加もできます。

▶とき…9月25日(木) 13:30～15:30

▶ところ…健康管理センター

▶申し込み…前日までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・希望の時間を記入)で健康推進課へ。

健康推進課
 TEL 20-4213 FAX 22-1077

リカバリーストーリー発表会 に参加しませんか

▶内容…精神障がいのある仲間同士の分かち合い・支え合いを意味する「ピアサポート」をテーマにした発表会です。

▶とき…11月5日(水) 13:30～16:00

▶プログラム

- ①基調講演「ピアサポートの理解」
- ②リカバリーストーリー
- ③みんなで話し合おう!

▶ところ…市役所1階多目的室

▶対象…ピアサポートに関心のある精神障がい者・ご家族・支援者

▶申し込み…10月10日(金)までに、市ホームページから。

福祉課
 TEL 21-2357
 FAX 21-1315



HbA1c をご存じですか?

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

ヘモグロビンエーワンシー

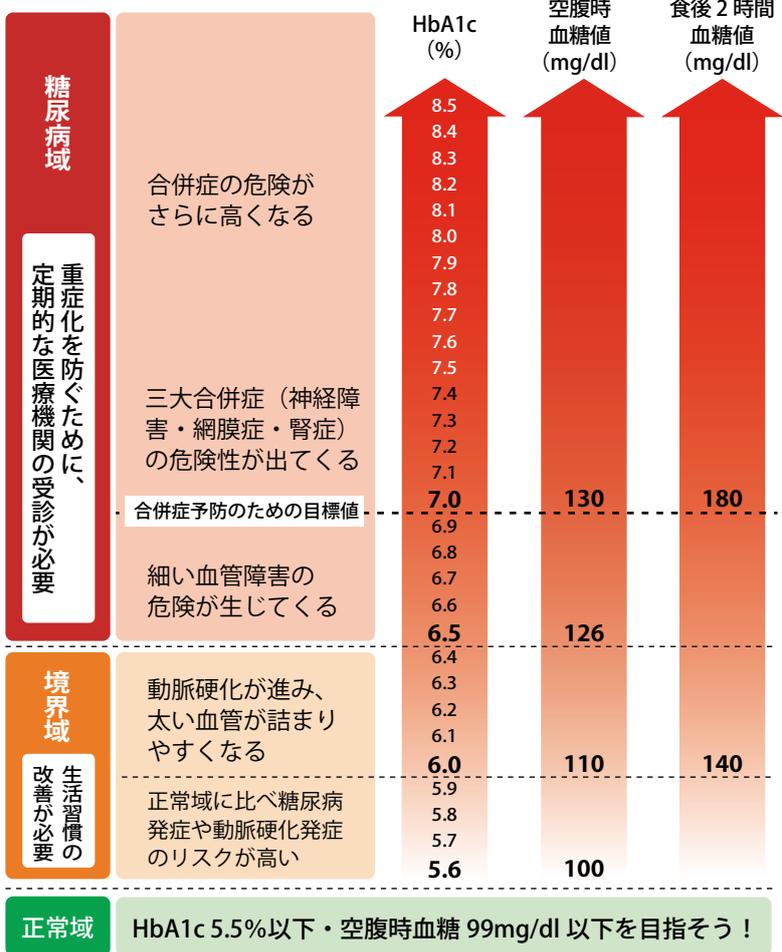
HbA1cは、過去1～2カ月の血糖の平均的なコントロール状況を反映する検査項目です。血糖値の異常は、自覚症状のないまま進行することが多く、気付かないうちに体に深刻なダメージを与えている可能性があります。早期に気付くことで、生活習慣の改善や適切な治療につなげることができます。

健診結果がお手元にある方は、ぜひ確認してみましょう。HbA1cが6.5%以上の場合、糖尿病の可能性があります。まだ健康診断を受けていない方や、受け方が分からない方は健康推進課へ気軽にお問い合わせください。健康づくりの第一歩として、自分の体の状態を知ることから始めましょう。

詳細



健康診断を受けるには?



参考:糖尿病治療ガイド・厚生労働省「保健指導における学習教材集」

インフルエンザ・新型コロナウイルス

高齢者の予防接種料を補助します

健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

注意

- 接種は希望制です
- 接種の際は、加入保険が確認できるものをお持ちの上、必ず医師の予診を受けてください
- 予診の結果、接種できなかった場合、補助期間中であれば改めて接種できます
- インフルエンザと新型コロナの同時接種は、医師が必要と認めた場合に可能です。各医療機関にお問い合わせください

補助期間・回数

※期間外の接種は全額自己負担。

令和7(2025)年10月1日(火)～令和8(2026)年3月31日(火)・各1回

対象

次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①予防接種を受けようとする日に65歳以上(65歳の誕生日の前日から接種可)
- ②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当の障がい)がある
- ③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる

接種予約

右表の各医療機関に
予約の要・不要を確認してください。

- ▶注意…●健康推進課への申し込みは不要です
- 予診票は医療機関にあります
- 対象③で、書類を紛失した方は、健康推進課へ

接種料(窓口でお支払いいただく額)

- インフルエンザ予防接種=1,650円
- 新型コロナウイルス予防接種=10月の町内回覧でお知らせ予定

※生活保護世帯の方は無料(被保護者証明書を提示してください)。

インフル
エンザ▶



新型
コロナ▶



委託医療機関名	電話番号	インフルエンザ	新型コロナウイルス
石井整形外科	32-1300	○	○
五十川医院	24-3277	○	○
稲田医院	32-0777	○	○
おぎた小児科医院	22-2457	○	○
恩田クリニック	21-6788	○	○
川田胃腸クリニック	22-2024	○	○
北村医院	22-3773	○	○
木村内科循環器科医院	22-1220	○	○
こんどう医院	21-8087	○	○
佐藤医院	22-2837	○	○
さとう内科クリニック	23-0908	○	○
杉本医院	20-0770	○	○
高木医院	22-4388	○	○
高橋医院	22-0753	○	○
田村医院	24-3262	○	○
たむら脳外科クリニック	32-2956	○	○
つよしクリニック	41-6011	○	○
中沢消化器科・内科医院	32-3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47-3333	○	○
のざわ内科医院	32-2225	○	○
樋口内科医院扇町	41-4192	○	○
平松医院	31-2201	○	○
本田医院	21-2555	○	○
本間内科医院	21-3666	○	○
駅前クリニック前畑医院	32-1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
宮尾こどもファミリークリニック	23-5768	○	○
村井こどもクリニック	21-1717	○	○
産科婦人科山田医院	23-6070	○	○
横田整形外科医院	20-6110	○	○
刈羽診療所 かりわ消化器内科クリニック	45-3555	○	○
柏崎総合医療センター	23-2165	○	○
柏崎中央病院	23-6254	○	○
柏崎厚生病院	22-0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22-2126	○	○
関病院	23-4314	○	○
北条診療所	25-3215	○	○
野田診療所	29-2005	○	○
谷根診療所	26-2502	○	○
高柳診療所	41-2025	○	○

講座・教室

かしわざきこども大学 エネルギーのまち、柏崎探求コース

▶内容…「水素」をテーマに、リケン NPR (株)の施設を見学し、市内の次世代エネルギーの取り組みを学びます。

▶とき…10月4日(出)9:00～正午

▶集合場所…市役所1階多目的室

▶対象…小学3～6年生とその保護者(子どもだけの参加も可)

▶定員…15組(先着)

▶申し込み…9月22日(月)17:00までに二次元コードから。

☎学校教育課

TEL 21-2366

FAX 23-0881



犬の飼い方・しつけ方セミナー 猫の飼い方セミナー

▶内容…新潟県動物愛護センターで、犬の飼い方・しつけ方、猫の飼い方について講義形式のセミナーを開催します。少し勉強するだけで、犬・猫との暮らしがもっと楽しくなります。これから犬・猫を飼う方にもおすすめです。

▶とき

①犬の飼い方・しつけ方セミナー＝10月13日(月)祝、令和8(2026)年2月15日(日)13:30～15:30

②猫の飼い方セミナー＝10月19日(日)、11月24日(月)(振休)、令和8(2026)年2月23日(月)祝13:30～15:30

▶申し込み…二次元コードから。

☎新潟県

動物愛護センター

TEL 0258-21-5501



多文化理解講座(中国舞踊体験)「熱烈ヤンガー」

▶内容…中国東北地方の伝統的な踊り「秧歌」を体験します。

▶講師…中国出身者

▶とき…10月26日(日)10:30～正午

▶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…20人(先着)

▶参加料…●会員＝千円

●非会員＝3千円 ※非会員は参加料と会費千円の支払いで入会可。

▶申し込み…10月10日(金)までに、二次元コードから、または直接・Eメール(住所・氏名・電話番号・メールアドレスを記入)で、柏崎地域国際化協会へ。

☎(公財)柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@

kisnet.or.jp



総合体育館の各種教室(10～12月)

▶申し込み…9月16日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ(先着)。

※9月16日(火)は休館日のため、受け付けは16:30まで。

▶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(期間券・回数券あり)が必要

※9月23日(火)祝までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに!

☎総合体育館

TEL21-3751

FAX21-3753



🟢健康維持エクササイズ(中・高齢者) 10/6～12/22 9:45～(3,200円)
🟢かんたんステップ(初級) 10/6～12/22 11:00～(3,200円)
🟢体幹(コア)運動 10/6～12/22 10:30～(2,800円)
🟢チャレンジステップ 10/6～12/22 18:45～(3,600円)
🟢楽しくフラダンス 10/6～12/22 19:30～(3,600円)
🟢楽しくタヒチアンダンス 10/6～12/22 20:20～(3,600円)
🟢かんたんエアロ 10/6～12/22 20:00～(3,600円)
🟢ラージボール卓球 10/6～12/22 10:00～(6,750円)
🟡エンジョイエアロ(初級) 10/7～12/23 9:50～(3,600円)
🟡かんたんヨガ 10/7～12/23 11:00～(3,600円)

🟡ゆっくりエアロ 10/7～12/23 13:30～(3,600円)
🟡ジュニアヒップホップ 10/7～12/23 19:00～(3,600円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)① 10/7～12/23 18:30～(3,600円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)② 10/7～12/23 20:00～(3,600円)
🟢ヨガ(午前) 10/1～12/10 9:50～(4,000円)
🟢ZUMBA®(ズンバ) 10/1～12/10 11:00～(4,000円)
🟢ゆっくりステップ 10/8～12/10 13:30～(4,000円)
🟢リラックスヨガ 10/8～12/10 19:00～(4,000円)
🟢脂肪燃焼エアロ 10/8～12/10 20:10～(4,000円)
🟢ラージボール卓球 10/1～12/10 10:00～(7,500円)

🟢てくてくステップ(初級) 10/2～12/11 9:45～(4,000円)
🟢体幹(コア)運動 10/2～12/18 11:00～(4,000円)
🟢太極拳(午後) 10/9～12/11 13:30～(4,000円)
🟢やさしいヨガ(初級) 10/9～12/18 20:00～(4,000円)
🟡そふとエアロ(45歳以上) 10/3～12/12 9:40～(4,000円)
🟡姿勢改善ピラティス 10/3～12/26 11:00～(4,000円)
🟡シェイプアップエアロ 10/3～12/12 13:30～(4,000円)
🟡ステップエクササイズ 10/3～12/5 20:00～(4,000円)
🟡シニアスポーツ(中・高齢者) 10/17～12/26 10:00～(4,000円)



アクアパークの教室 (10～12月)

問 アクアパーク
TEL22-5555
FAX22-0766



▶申し込み…9月12日(金)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ(先着)。

※申込書は9月5日(金)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▶教室体験(予約制・先着)…①～③の教室1人1回(施設利用料と受講料200円)

▶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が必要

③

体操教室 (全10回)

会場 スポーツハウス
9:30～(3,500円)

★は全9回(3,150円)

月	リズム体操教室 (ソフトエアロ)★ 10/6～12/22
火	いきいき健康体操教室 (成人)10/14～12/16
金	女性健康体操教室 (成人女性) 10/10～12/12

フリーに参加できる 1回コース

会場 アクアパーク
(1回400円)

申し込み不要。祝日は休講

月水	水中お散歩デイコース 10/1～12/24 14:30～
水金	水中お散歩ナイト コース 10/1～12/24 19:00～

第2期スポーツ教室 (★は全9回)

①②の
会場 A:アクアパーク
S:スポーツハウス

①

水中歩行・アクアビクス(全10回)

月	水中歩行月曜コース★ 10/6～12/22 13:00～(3,600円)	A
水	水中歩行水曜コース 10/8～12/17 13:00～(4,000円)	A
金	水中歩行金曜コース 10/17～12/19 13:00～(4,000円)	A
水	アクアビクス水曜コース①(成人) 10/8～12/17 10:00～(4,000円)	A
水	アクアビクス水曜コース②(成人) 10/8～12/17 11:00～(4,000円)	A
木	アクアビクス木曜コース(中学生以上) 10/16～12/18 19:00～(4,000円)	A
金	アクアビクス金曜コース(成人) 10/17～12/19 10:00～(4,000円)	A

②

一般水泳(全10回)

月	月曜午前コース(成人)★ 10/6～12/22 10:30～(4,140円)	S
月	月曜ナイトコース(中学生以上)★ 10/6～12/22 19:00～(3,600円)	A
水	水初級コース(中学生以上) 10/8～12/17 19:00～(4,000円)	A
木	木ニコニコ水泳コース(50歳以上) 10/16～12/18 10:30～(4,600円)	A S
木	木エンジョイナイト(中学生以上) 10/16～12/18 18:00～(4,000円)	A
金	金曜デイコース(成人) 10/17～12/19 10:30～(4,600円)	S
金	金曜ナイトコース1組(中学生以上) 10/10～12/12 18:00～(4,000円)	A
金	金曜ナイトコース2組(中学生以上) 10/10～12/12 19:00～(4,000円)	A
土	親子水泳教室(年少～年長児の親子) 10/4～12/13 10:00～(4,600円)	A



めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室



ホームページからも申し込みます

受講料の支払いは直接アクアパークへ。

※申し込みは1人1組(1コース)のみ。

申し込みはこちらから▶



ジュニア水泳教室(全10回)

▶対象…小・中学生

詳細はホームページをご覧ください▶



めだか水泳教室(全10回)

▶対象…正しいクロールで25m泳げない小・中学生

▶定員(予定)…各組40人

▶受講料…6千円(別途、施設利用料が毎回必要)

▶会場・施設利用料

A:アクアパーク(1回250円)

S:スポーツハウス(1回160円)

組	とき	会場
火	10/7～12/9 16:30～17:30	S
水	10/8～12/10 17:00～18:00	A
金	10/10～12/12 17:00～18:00	A
土	10/11～12/13 10:30～11:30	S
日	10/12～12/21 9:30～10:30	S

防災士養成講座

- ▶内容…防災の専門的な知識・技能を学ぶ講座です。
- ▶とき…11月8日(土)～9日(日) 9:00～18:00
- ▶対象…市内に住所があり、地域(自主防災会やコミュニティ協議会)・事業所から推薦を受けた方
- ▶定員…50人
- ▶費用…8千円(資格取得試験受験料・資格認証登録料)
- ▶申し込み…10月3日(金)までに、二次元コードから、または申込書

を直接または郵送・ファクスで、市役所3階市民活動支援課へ。

- ▶注意
- 申込者に課題を送付します。講座初日に提出してください
- 定員を超過した場合は、防災士未所属団体の申込者を優先します
- 防災士の資格取得には、普通救命講習の修了が必要です。希望者は11月16日(日)・22日(土)に消防本部で受講できます

☎市民活動支援課

TEL 43-9127

FAX 22-5904



新潟アルビレックスBB ふれあいバスケットボール教室

- ▶とき…10月1日(火)
- 小学1～3年生=17:30～18:30
- 小学4～6年生=18:45～19:45
- ▶ところ…総合体育館
- ▶定員…各クラス10人(先着)
- ▶申し込み…9月30日(火)までに、二次元コードから。受け付け後、担当コーチから連絡します。

☎(株)新潟プロ

バスケットボール

TEL 0258-86-5700



かしわざき市民大学

☎文化・生涯学習課(〒945-0051 東本町1-3-24)
 TEL20-7500 FAX22-2637 ✉gakushu@city.kashiwazaki.lg.jp

- ▶ところ…市民プラザ
- ▶対象…18歳以上(★は高校生世代以上)
- ▶申し込み…9月30日(火)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メールまたはフォームから申し込み後、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。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

★知っているようで知らない江戸時代

(“今”の江戸時代を知る。全2回)

講 田中聡さん(長岡工業高等専門学校教授)

時 10/29(火)、11/5(火) 18:30～20:30

定 30人 料 1,000円

越後のおはなし 鬼伝説と北越奇談・北越雪譜の世界

(越後の鬼や不思議なお話について学ぶ。全2回)

講 ①遠山典子さん(長岡大学非常勤講師、長岡郷土史研究会幹事) ②笛木孝雄さん(鈴木牧之記念館館長) 時 ①10/20(月) ②10/27(月) 14:00～16:00

定 30人 料 1,000円

ヨガの歴史と科学 ヨガを本質から深められていますか

(ヨガの歴史、呼吸や姿勢の効果を学ぶ。全1回)

講 砂長谷真梨子さん(タマニノヨガ)

時 12/6(土) 10:00～正午

定 20人 料 500円

誰でもできる SNS 発信とショート動画編集

(スマホでもできる簡単な方法を知る。全1回)

講 間島博英さん(間島行政書士事務所、市移住コ

ンシェルジュ) 時 12/6(土) 13:30～15:30

定 20人 料 500円

心と体を元気にする (心と体の整え方、ホルモ

ンの働きを学ぶ。全2回) 講 下條茂さん(ナチュ

ラルメディカル(株)代表取締役、メンタルトレーナー)

時 11/12(火)・26(火) 13:30～15:30

定 50人 料 1,000円

合併から20年 高柳・西山のこれまでとこれから

(市の歩みを振り返り、高柳・西山の歴史や観光を

学ぶ。全3回) 講 ①市企画政策課 ②春日俊雄さん(新

潟産業大学附属柏崎研究所主席研究員) ③大谷美穂子さ

ん(西山の魅力発掘団代表) 時 ①10/31(金) ②11/14(金)

③11/21(金) 10:00～正午 定 20人 料 1,500円

初めての香道 (寺院で香木をたき、香りの鑑賞

作法を学ぶ。全1回) ※昨年度と同じ内容。

講 宇佐美滋さん(香道安藤家御家流)

時 10/26(日) 14:00～16:30

定 20人 料 500円(教材費などは別途)

ワークプラザ柏崎 各種教室

〒951-8578 関ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…9月8日(月)9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。

※別途教材費がかかる場合があります。 ※チアダンス、ジュニアダンスは家族割り引きあり。

詳細は
こちら▶



月 ピラティス (全8回)
① 10/6~12/22 10:30~ (4,000円)
月 キッズヒップホップダンス (月4回)
② 10/6~12/22 16:30~ (月5,000円)
火 書道 (かな) (全9回)
③ 10/7~12/23 13:00~ (6,300円)
火 安眠に向けての基礎ヨガ (月2回)
④ 10/7~12/16 20:00~ (月3,000円)
水 筋力UP基礎ヨガ (月2回)
⑤ 10/1~12/17 13:30~ (月3,000円)
水 初めてのやさしいピアノ教室 (全6回)
⑥ 10/8~11/19 10:30~ (7,500円)
水 3B体操 (月3回)
⑦ 10/1~12/17 10:30~ (月3,000円)
水 太極拳 (全10回)
⑧ 10/8~12/24 19:40~ (5,000円)
水 スマホもっと活用教室 (全6回)
⑨ 10/8~12/17 14:00~ (1回1,000円)
木 骨盤呼吸体操 (全10回)
⑩ 10/2~12/18 10:30~ (5,000円)
木 バレエ5歳以上 (月4回)
⑪ 10/2~12/25 16:30~ (月6,000円)

木 バレエ7歳以上 (月4回)
⑫ 10/2~12/25 17:20~ (月6,000円)
木 ジュニアダンス (月3回) 【中級】
⑬ 10/9~12/18 18:00~ (月3,300円)
金 姿勢改善ヨガ教室 (全9回)
⑭ 10/3~12/19 9:30~ (月3,000円)
金 安眠・夜の香りヨガ (月4回)
⑮ 10/3~12/26 20:00~ (月6,000円)
金 チアダンス (月2回)
⑯ 10/3~12/19 17:30~ (月3,400円)
土 ジュニアダンス (月3回) 【初級】
⑰ 10/4~12/27 14:00~ (月3,300円)
土 中学準備フォニックスコース (5・6年生・月2回)
⑱ 10/4~12/27 9:00~ (月5,000円)
土 学び直し大人の英語教室 (月2回)
⑲ 10/4~12/27 10:00~ (月3,000円)
土 初めての英語コース (未就学児・月2回)
⑳ 10/4~12/27 11:00~ (月3,000円)
日 バレエ教室 (月2回) 【キッズ】
㉑ 10/5~12/21 9:00~ (月3,000円)

申し込み不要の教室

当日会場へ

月 やさしいフィットネス
10/6~12/22
9:45~ (1回600円)
月 ZUMBA®
10/6~12/22
11:00~ (1回600円)
火 ゆっくり踏み台体操
10/7~12/23
10:00~ (1回500円)
木 やさしいフィットネス
10/2~12/25
10:00~ (1回600円)
金 のびのび体操
10/3~12/26
10:00~ (1回500円)
金 いきいき太極拳
10/3~12/26
13:30~ (1回500円)

※③は13:00~17:00のうち2時間程度。④⑤⑮は少人数制。

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ポカー体験、反射機能測定などを行います。

▶とき…10月6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…9月22日(月)(必着)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)で、柏崎地区交通安全協会へ。

関柏崎地区交通安全協会

TEL 23-3256 FAX 23-5119

イベント



西山クラフトビールまつり

▶内容…県内のブリュワリーを中心とした本格クラフトビールと、厳選したおいしいフードが楽しめます。お持ち帰りも可能な瓶・缶での販売もあります。

▶とき…9月27日(出)・28日(日)10:00~16:00

▶ところ…西山ふるさと公苑



関西山ふるさと公苑

TEL 48-2839 FAX 48-2840

星空観察会「夏の星座と土星、 星雲星団を見つけよう」

▶内容…プラネタリウムで双眼鏡を使って星雲星団の見つけ方を学んだ後、屋外で星空観察にチャレンジ。柏崎天文同好会の協力のもと天体望遠鏡での天体観察も行います。※雨天時はプラネタリウムで星空解説を実施。

▶とき…9月27日(出)18:00~20:00

▶ところ…博物館

▶定員…30人(抽選)

▶持ち物…飲み物、敷物、双眼鏡、懐中電灯、虫除け用品、防寒具

▶申し込み…9月20日(出)までに、博物館ホームページから。

関博物館

TEL 22-0567

FAX 22-0568





アクアパーク感謝祭

▶内容…レジャープール・浴室・トレーニング室特別料金、キッチンカー、えちゴンふわふわドーム、縁日コーナー 他
 ▶とき…9月14日(日) 10:00～18:00
 ▶注意…9月13日(土)～15日(月)祝はえちゴンカップ水球大会のため、50m プールは営業しません。
 岡アクアパーク
 TEL 22-5555 FAX 22-0766

親子ヨガ体験会

▶とき…10月1日(水) 10:00～11:00 (9:40～受け付け)
 ▶ところ…アクアパーク
 ▶対象…2歳以下の未就園児とその保護者
 ▶定員…10組(先着)
 ▶受講料…千円(当日支払い)
 ▶持ち物…タオル、飲み物、ヨガマット(無料貸し出しあり)
 ▶申し込み…9月17日(水) 9:00～26日(金)に、直接または電話でアクアパークへ。
 岡アクアパーク
 TEL 22-5555 FAX 22-0766

北陸バスケットボール選手権大会を観戦しませんか

▶とき…●一般の部=9月7日(日)・13日(土)・14日(日)
 ●高校生の部=9月13日(土)～15日(月)祝
 ▶ところ…総合体育館、西山総合体育館 他
 ※詳細は二次元コードから。
 岡北陸バスケットボール選手権大会事務局
 TEL 090-8013-6202



企画展「鉢の木会と『聲』」

▶内容…ドナルド・キーンが参加した会の連歌帖や、福田恆存・キーンつねありの自筆原稿、『聲』の創刊に至るまでの記録ノートなどを展示。
 ▶とき…10月4日(土)～11月30日(日) (毎週月・火曜休館)
 ▶開館時間…10:00～17:00(入館は16:30まで)
 ▶入館料…18歳以上500円(400円)、中学生・高校生200円(160円)、小学生100円(80円)
 ※()内は20人以上の団体料金。
 岡ドナルド・キーン・センター柏崎
 TEL・FAX 28-5755

美術展覧会(市展)

▶展示作品…日本画、洋画、彫刻・工芸、書道、写真部門の入賞・入選作品
 ▶とき…10月9日(木)～13日(月)祝 9:30～17:00
 ※10月13日(月)祝は15:30まで。
 ▶ところ…ソフィアセンター
 ◆市展ワークショップ
 ▶時間…①②とも14:10～16:10
 ▶対象…中学生以上
 ▶定員…①②各10人(先着)
 ▶申し込み…9月16日(火) 9:00以降、電話またはEメールで(電話は月～金曜 9:00～17:00)。
 ①カメラワークの基本のき
 ▶内容…構図や絞り、シャッター速度などについて学べます。
 ▶とき…10月11日(土)
 ▶持ち物…カメラ
 ②飾っておしゃれ! はじめてのMyアート
 ▶内容…キャンバス画を描きます。
 ▶とき…10月12日(日)
 ▶持ち物…描きたい物の実物や写真
 岡文化・生涯学習課
 TEL 20-7500
 FAX 22-2637
 ✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



大崎温泉雪割草の湯 Topics

岡大崎温泉
 雪割草の湯
 TEL・FAX 47-2113



敬老の日は雪割草の湯へ

入浴料割引! (500円)

▶とき…9月15日(月)祝
 ▶対象…70歳以上

アンビション店頭販売

アンビションによる高柳の天然素材を原料にしたお茶や石鹸を販売します。
 ▶とき…9月15日(月)祝 10:00～17:00

リサイクル品販売

市内骨董品販売業者ホソヤマによるリサイクル品の販売を行います。
 ▶とき…9月13日(土)～28日(日) 10:00～20:00

おじいちゃんおばあちゃんと一緒に、日帰り温泉でゆったりと

	休館日	食事	温泉	入浴料
9月	1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)	昼 11:00～14:00 (土・日曜、祝日は14:30まで)	10:00～20:00	高校生以上 700円 小・中学生 400円
10月	6(月)・14(火)・20(月)・27(月)	夕 17:00～19:00		

温泉は、終了時刻の30分前に受け付けを終了します。



柏崎スポーツフェスティバル

▶内容…小学生を対象に各種競技スポーツの体験、スポーツ能力測定会を行います。
▶とき…9月27日(出)9:00～16:00



種目・ところ

- 陸上=陸上競技場
- 水泳・水球=アクアパーク
- 野球=一中グラウンド (雨天時:一中柔剣道場)
- バレーボール、バドミントン、アイスホッケー=スポーツハウス
- バスケットボール、ハンドボール=柏崎小体育館
- テニス=一中テニスコート
- 卓球=一中柔剣道場
- サッカー=少年広場
- 柔道、剣道、少林寺拳法=武道館
- スポーツ能力測定会=一中体育館

関スポーツ協会 TEL22-5597 FAX41-4001

市民ワンバウンドバレーボール大会

▶とき…10月10日(金)8:30～受け付け
▶ところ…総合体育館
▶チーム編成…6人制(登録は10人以内)。女性45歳以上、男性60歳以上。常に女性が2人以上出場すること。※女性2人がいない場合は、78歳以上の男性2人でも可。
▶参加料…1人50円(当日支払い)
▶申し込み…9月19日(金)までに、申込書を直接、市役所2階スポーツ振興課、総合体育館へ(郵送はスポーツ振興課へ)。
※要項・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。

関スポーツ振興課

TEL20-7010 FAX23-0881



柏崎コレクションビレッジ 秋季展

関痴奴の家 TEL22-0777 FAX22-1211 関黒船館 TEL・FAX21-1188 関藍民芸館 TEL・FAX21-1199



▶とき…9月27日(出)～10月19日(日)9:30～17:00
※水曜休館。ワークショップは参加料別途。

▶入館料…【各館】高校生以上500円、小・中学生300円
【三館セット券】高校生以上1,300円、小・中学生750円

痴奴の家

いまを生きる わし展

▶か
翔ける



昨年に続き、和紙デザイナー外山武弥さんによる、愉快でかわいい生き物たちを展示します。和紙ならではの温みのある作品をご覧ください。作品販売もあります。

黒船館

石版画 明治の京都



▲嵐山之紅葉

京都は明治時代も人気の観光地でした。春は桜、夏は祇園祭、秋は紅葉と名所旧跡を巡り、その土産物として石版画が出回りました。描かれている人物や風景から、当時の様子をうかがい知ることができます。

藍民芸館

柏崎木彫会作品展

▶あ
みくろ



自由な発想で、心に感じたことを木彫りで表現する木彫会。さまざまな形に彫り上げられた、数々の作品をご覧ください。

ワークショップ ▶申し込み…期限までに電話で各館へ。

痴奴の家

和紙で作る

①和紙香 ②香袋

▶とき…10月11日(出)11:00～正午、13:30～14:30
▶定員…各回8人(先着)
▶参加料…①千円 ②1,500円
▶申込期限…10月3日(金)

藍民芸館

木彫り体験

ウサギの置物

▶とき…10月5日(日)10:00～正午、13:30～15:30
▶定員…各回5人(先着)
▶参加料…千円
▶申込期限…10月2日(木)

のみ 蚤の市

入場無料(各館屋外・ロビー)

10/4(土)～10/5(日) 10:00～16:00

着物地はぎれ、骨董品、古本、手仕事作品、陶器、漆器、切手、手ぬぐい、昔の雑誌、民芸品などを販売します。

※両日とも、入館者先着10人に粗品プレゼントあり。



かしわざきオフロードフェスティバル

▶内容…レースで活躍する車のデモ走行、車の展示、グッズ販売、一般見学者向け体験同乗など。

▶とき…10月11日(土)・12日(日) 9:00～16:00

※12日(日)は8:00から。

▶ところ…みなとまち海浜公園付近特設会場

▶注意…●当日は砂埃が発生する場合があります

●10月10日(金)と当日は会場周辺の立ち入りや釣りは禁止します
関かしわざきオフロードスポーツ

協議会

TEL 22-0201

FAX 23-0272



ハッピーハロウィーン in まつなみ

▶内容…トリック・オア・トリート、ホラーハウス、キッチンカー、屋台など盛り沢山の内容です。

▶とき…10月12日(日) 9:30～15:30

▶ところ…松波コミセン

関松波コミセン

TEL・FAX 22-4352



きのこ再発見教室

▶内容…きのこの実物展示・解説と、持ち込みきのこの鑑定を行います。きのこの正しい知識、採集方法やおいしい食べ方を学べます。

▶講師…柏崎きのこ研究会

▶とき…10月12日(日) 10:30～15:30

▶ところ…博物館

関博物館

TEL 22-0567

FAX 22-0568



トライウオーク&こどもフェスタ

▶内容…高柳地区で約8kmのコースをウォーキング。のんびりコースもあります(約4km)。

▶とき…10月12日(日) 9:00～12:30 (8:30～8:50受け付け)

▶集合場所…こども自然王国駐車場

▶定員…150人(先着)

▶参加料…300円 ※高校生以下無料。小学2年生以下は保護者同伴。

▶持ち物…水筒・おわん・箸・雨具・ごみ拾い tong (持っている方)

▶申し込み…9月26日(金)までに直接または市ホームページから。

関文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637



狐の夜祭り

▶内容…栃ケ原集落に伝わる民話「藤五郎狐」を基にした、狐にこだわった手作りのお祭りです。

▶とき…10月12日(日)

◆栃ケ原会場(正午～)

▶内容…よさこい披露、黒姫山太鼓の演奏、大油揚げづくり、狐の夜祭り神事の催し、屋台販売など

◆狐のちょうちん行列(17:00～18:30)

▶内容…お面と白装束の狐を先頭に、栃ケ原～こども自然王国の約4kmを歩きます。

▶衣装を着て参加する…定員20人(先着)、参加料千円(衣装代)

▶申し込み…9月25日(木)までに直接または電話で高柳町事務所へ。
※歩きやすい服装で当日参加も可(ちょうちん貸し出し100円)。

◆こども自然王国会場(17:30～20:00)

▶内容…大油揚げ披露・無料配布、狐の踊り、屋台販売など

▶駐車場…じよんのび村

▶送迎バス…じよんのび村～栃ケ原会場の送迎バスを運行します。

関高柳町事務所

TEL 41-2233

FAX 41-2235



イベント情報



関こども自然王国

TEL 41-3355 FAX 41-3515



※天候状況などにより、内容を変更する場合があります。



秋季限定体験(当日受け付け) ※未就学児は保護者の同伴が必要です。

①草木染め

▶内容…植物を使った染め物体験。どんな色に染まるかはお楽しみ!

▶とき…9月7日(日)・13日(土)・14日(日)・28日(日) 13:00～14:30

▶参加料…1,500円～

②全国 KAPLA® 大会

▶内容… KAPLA® を使って思い描いたものを形にしよう! 全国大会にエントリーもできます。

▶とき…9月7日(日)・13日(土)・14日(日)

※参加者が多い場合、数量を制限することがあります。

狐の夜祭りイベント

▶内容…祭りに合わせて、狐にちなんだ工作体験や軽食屋台を出店します。オリジナルのあんどんを作って狐の行列に参加しよう!

▶とき…10月12日(日) 9:30～15:30

▶参加料…体験により異なる



写真はイメージです

フレッシュ・アーティスト・コンサート

▶内容…県内出身で、県内外で活躍する若手演奏家によるコンサートの第4弾！アルフォーレの響きを生かした音色にご期待ください。
▶とき…11月3日(月)祝 13:30 開演 (13:00 開場)
▶ところ…文化会館アルフォーレ

▶出演…石口あみ (ピアノ)、高垣さらら (フルート)、鈴木大 (クラリネット)、梅澤ゆきの (ソプラノ) 他
▶入場料 (全席自由) …500円 (大学生以下無料、要整理券)
※未就学児入場不可。
▶プレイガイド…文化会館アルフォーレ (窓口、電話のみ)
園文化会館アルフォーレ
TEL 21-0010 FAX 21-0011



石口あみ



高垣さらら



鈴木大



梅澤ゆきの



夢の森公園 イベント情報

園 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・ホームページから。

特別展示ケモノ展

▶内容…鹿角やイノシシの毛皮展示、生態情報、柏崎の現状などを紹介。野生動物と折り合いながら生きていくことを考える企画展です。
▶とき…9月13日(土)～11月30日(日)

わんちゃんスポーツ大会

▶内容…愛犬と一緒に障害物を乗り越えるスポーツ大会。防災を意識したコースが登場します。参加者にはジビエジャーキーをプレゼント。
▶とき…10月4日(土) 13:30～15:30 (順延日 10月19日(日))
▶対象…犬と高校生以上の飼い主
▶定員…20組 (先着)
▶参加料…千円
▶申込期限…10月1日(火)



熊体験談トークライブ & 熊対策講座

▶内容…熊に襲われ九死に一生を得た話題の住職が来園。愛犬チョコに救われ、仏教の教えを深く実感した貴重な体験談をお話しいたします。
▶ゲスト…吉原東玄さん (五泉市永谷寺)

▶とき…10月13日(月)祝 13:00～14:30
▶定員…30人 (先着)



秋のケモノまつり

▶内容…野生動物との関係を考えるために、おいしく楽しくケモノとつながる3日間！

▶とき…10月11日(土)～13日(月)祝 (⑤のみ12日(日)・13日(月)祝)
▶定員…⑤のみ各回30人 (先着)
▶申込期限…⑤のみ各回3日前

①青空カヌー

11:00～15:30・1艇1,600円 (30分)・お試しカヌー千円 (15分)

②ケモノ射的

10:00～15:30・5発300円、10発500円 (昼休憩時間あり)

③ジビエたき火

11:00～15:00・300円～

④熊の毛皮クラフト・鹿角クラフト

13:30～15:30・千円～
※小学生以下は保護者同伴。

⑤イノシシピザ焼き体験

10:00～、正午～・1人1,600円
※3歳以下無料 (ピザなし)・イノシシ肉からベーコンに変更可。

⑥けものプレイホール

9:30～16:30・子ども1人500円

かしわざきのうごき

※2025年7月末現在。
※()は前年同月比。

人口 75,328人 (-1,333)
・男 37,340人 (-584)
・女 37,988人 (-749)
世帯 34,632世帯 (-103)

出生 28人
死亡 105人
転入 143人
転出 142人
(2025年7月分)

■は1～7月の累計 (●は4～7月)

●建築申請 80件 (-39)
■火災 12件 (+1)
■救急出動 2,498件 (+92)

■交通事故

発生 39件 (+12)
死者 2人 (+1)
傷者 40人 (+12)



原点 (柏崎市陸上競技場100周年祝辞から)

市長 櫻井 雅浩

「がんばれー」

陸上競技場で、拍手と共に掛け声が飛ぶ。今から50年前、私が中学1年生の頃である。一中陸上部であった私は初めての柏刈大会、種目1500mに出場した。最後のランナーとなり、スタンドで見守る母に格好良い姿を見せることができなかった。

その頃の競技場のトラックは土であり、水はけをよくするためだろうか石炭ガラがまかれていた。小学生の頃、私たちは、はだしでそのトラックを走らされた。今でも、足ツボ、ということもあるが、当時の小学生には当たり前だが健康など頭になく、ただ痛いだけであった。

中学生になり、陸上部。顧問は柄澤省先生。私たち夫婦の仲人も務めていただいたり、ご子息夫婦の仲人を務めさせていただいたり、結果、一生のお付き合ひとなった。選手としては全く記録などを残せず、中3になる頃、マネージャーのご指名。同級生の内山卓己くんは高跳びで全国2位の記録を持つアスリートであった。彼の身長は186cm、私はまだ155cm以下

いだった。柏刈チームのマネージャーとして国立競技場での全国大会に連れて行っていただいた。オールウェザーに変わっていたグラウンドには、三中の後藤先生、東中の坂井先生、五中の渡辺先生はじめ多くの先生方。生徒への指導は熱く、もちろん容赦なかった。そういう時代だった。心から感謝している。

一中陸上部、他校同級生、先輩、後輩、共に汗を流したあの競技場。夏の暑さに漂うゴムの匂い、スタンドの最上部日陰に通り過ぎる潮風。大会のアナウンス。3年間切ることができなかったゴールテープ。ひそかに思いを抱いたユニフォーム姿の女の子。遠い昔の物語である。

走ることはあらゆる運動、スポーツの原点だと思ふ。高校に入り、山岳部へ進んだ私ではあったが、私の原点はまさしく柏崎市陸上競技場である。



9～10月の市役所窓口延長

- ▶受付時間…月曜の19:00まで、土曜の8:30～正午
 - ※日曜・祝日は、窓口延長を行いません。
 - ▶延長する窓口…市民課・国保医療課・介護高齢課・税務課・福祉課・おくやみ窓口
 - ※高柳・西山町事務所は、窓口延長を行いません。
 - ※行わない業務もあります。事前にお問い合わせください。
- 閩市民課 TEL21-2200 FAX21-2528

休日・夜間もOK! 100～150円 証明書取得はコンビニがお得!

取得できる証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 戸籍全部・個人事項証明書
- 戸籍の附票の写し
- 所得証明書
- 所得課税証明書

コンビニで簡単!



利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカード*が必要です

※利用者証明用電子証明書の有効期限が過ぎると利用できません。

休日・夜間急患センター (内科・小児科)

- ▶ところ…柏崎総合医療センター内 (TEL21-1299 FAX22-0834)
- ▶とき…月～金曜の19:00～21:30、日曜・祝日の9:00～11:30

歯科休日急患診療所

- ▶ところ…健康管理センター内 (TEL23-1463)
- ▶とき…日曜・祝日の9:00～11:30

※マイナ保険証、有効な健康保険証、資格確認書のいずれかと、診察費用を持参してください。
 ※応急処置を行います。専門的な治療はできません。
 ※急病でない方の受診はご遠慮ください。
 ※事前に電話をしてから受診してください。
 閩国保医療課 TEL43-9141 FAX24-7714

夜間・休日の救急医療電話相談

経験豊富な看護師が相談に応じます。

- ▶受付時間…●月～土曜=18:00～翌8:00
- 日曜、祝日(振り替え休日含む)=8:00～翌8:00
- 14歳以下のお子さんは#8000 (TEL025-288-2525)
- 15歳以上の方は#7119 (TEL025-284-7119)



9・10月 各種相談

弁護士による無料法律相談 **要予約**

- ▶とき…水曜の13:30～15:30 ※10月29日(火)を除く。
 - ▶ところ…市役所3階3-5会議室
 - ▶対象…市内在住の方
- ☎総務課 TEL21-2330 FAX22-5904

消費生活相談

- ▶内容…架空請求・訪問販売・電話勧誘販売・ネット通販のトラブル・多重債務など
 - ▶とき…月～金曜の9:00～16:00、土曜の9:00～正午 ※祝日を除く。
 - ▶ところ…市役所1階消費生活センター
- ☎消費生活センター TEL・FAX23-5355

ナースセンター相談窓口

- ▶内容…看護師などの就業や、仕事の悩みなど
 - ▶とき…火・木曜の10:00～15:00 ※祝日を除く。
 - ▶ところ…市役所1階国保医療課
- ☎ナースセンター相談窓口 TEL41-5535 TEL070-2171-6013



福祉相談

- ▶とき…月～金曜の9:00～17:15 ※祝日を除く。
- 障がい者(児)・生活にお困りの方など(市役所1階福祉課)
- ☎福祉課 TEL21-2234 FAX21-1315
- DV・女性福祉など(元気館1階子育て支援課)
- ☎子育て支援課 TEL47-7190 FAX20-4201

栄養相談・運動相談 **要予約**

- ▶内容…管理栄養士・理学療法士による個別相談(1時間)
 - ▶とき…9月26日(金)、10月24日(金)9:00～10:00、10:30～11:30
 - ▶ところ…元気館
- ☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077



相談員による心の健康相談 **来所相談は要予約**

- ▶内容…精神保健相談員・保健師による個別相談(1時間)
 - ▶とき…月～金曜の8:30～17:00 ※祝日を除く。
 - ▶ところ…元気館
- ☎健康推進課 TEL20-4214 FAX22-1077

相談員による若者職業相談・内職相談

- ▶内容…専門相談員による就業相談
 - ※若者相談は、おおむね35歳以下の方が対象。
 - ▶とき…月～金曜の10:00～17:30 ※祝日、フオンジェ休業日を除く。
 - ▶ところ…フオンジェ地下1階
- ☎ワークサポート柏崎 TEL21-8621 FAX32-3860

市税の納期限 9月30日(火)

■国民健康保険税 第4期

- 期限内に納税が困難な方は、市役所2階税務課(Tel21-2252)へご相談ください
- 今年度の市税納期限の一覧表は、市ホームページでご覧いただけます。税務課窓口、1階総合案内でも配布しています



市税の納付は口座振替が便利!

- ▶口座振替の申し込み…下の期限までに、市内金融機関、郵便局、市役所2階税務課、地域事務所へ。
- ▶持ち物…通帳・届け出印



口座振替の申込期限

国民健康保険税 第6期

- ゆうちょ銀行=10月2日(木)
- ゆうちょ銀行以外=10月22日(火)

口座振替の申し込みは、

インターネットでもできます!



献血アプリから簡単予約!

スマホアプリ「ラブラッド」から、献血会場の日程の確認・予約が簡単にできます。



ぜひご利用ください。

☎健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

最終処分場放射性物質濃度の測定結果(7月10日(木)測定)

上部井戸・下部井戸・放流水でヨウ素131、セシウム134、セシウム137は検出されませんでした。

音声訳・点字訳の広報があります

▶申し込み…直接または電話・ファクス・Eメール(氏名・連絡先を記入)で、市役所1階福祉課へ。

☎福祉課 TEL21-2299 FAX21-1315
✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp

例年より早く
開始します！

令和8(2026)年度入園児を募集

園保育課
TEL21-2233
FAX22-1077



広報かしわざき

2025
9
令和7年



市HP

申込期間が2週間早くなります

■ 保育園

▶申し込み…9月16日(火)～10月17日(金)に、申込書と家庭で保育ができないことを証明する書類などを、第一希望の保育園へ。

申込書は9月5日(金)以降、以下で入手できます。

- 各保育園（祝日を除く月～金曜）
- 元気館2階保育課（祝日を除く月～金曜）
- 市ホームページ

■ 幼稚園・認定こども園

▶申し込み…9月16日(火)以降、申込書と願書を第一希望の幼稚園・認定こども園へ。

入園案内・申込書・願書は、9月5日(金)以降各園で受け取れます（祝日を除く月～金曜）。

※保育園、幼稚園・認定こども園とも、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからも申請できます。

保育料・給食費

※年齢は、当該年度の4月1日現在の年齢を基準としたクラス年齢。

0歳児

原則、父母の市民税額で決定

給食費は保育料に含む

1歳児
2歳児

市の独自制度！

無料化の対象

給食費相当分は別途負担

3歳
以上児

無償（国の制度）

給食費は別途負担

各園の詳細（保育園）▶



募集する園と所在地

◀各園の詳細（幼稚園・認定こども園）



公立保育園

柏崎保育園	学校町
大洲保育園	緑町
西部保育園	番神
松波保育園	松波
荒浜保育園	荒浜
北鯖石保育園	中田
中通保育園	曾地
高田保育園	新道
北条保育園	北条
鯖石保育園	加納
田尻保育園	安田

私立保育園

こみの保育園	小倉町
明照保育園	西本町
はらまち保育園	原町
米山台保育園	米山台東
なかよし保育園	ゆりが丘
剣野保育園	剣野町
柏崎さくら保育園	三和町
半田保育園	希望が丘
枇杷島保育園	関町
とうぶ保育園	藤元町
西山ふたば保育園	西山町坂田
比角保育園	比角

認定こども園・幼稚園

小鳩幼稚園	東本町
こばと保育園	東本町
花ぞの幼稚園	新花町
柏崎カトリック 白百合幼稚園 にこにこ保育園	柳橋町
柏崎二葉幼稚園 やまざくら保育園	藤井
柏崎中央幼稚園 柏崎中央保育園	西本町

柏崎中央幼稚園・保育園は、令和10(2028)年3月31日で閉園します。

小規模保育事業

柏崎二葉幼稚園・藤井
やまざくら保育園分園

家庭に近い、少人数の環境で0～2歳児の保育を行います。詳細は、柏崎二葉幼稚園へお問い合わせください。

保育園の入園希望者が定員を超える場合

- 市が選考によって調整します
- 申込期間内であれば、申し込みの順番は調整に影響しません

発行／柏崎市 編集／元気発信課
新潟県柏崎市日石町2-1
TEL 0257-85111(代表)
FAX 0257-247714(代表)