

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

柏崎サツキ秋季展

- ① 11月15日(土)・16日(日) 9:00～16:00 ②ワークプラザ柏崎 ⑤サツキ盆栽秋季展 ⑥柏崎サツキ会事務局：小熊利栄子 (TEL 070-4429-5941)

柏刈郷土史研究会講演会

- ① 11月9日(日) 13:30～15:00 ②ソフィアセンター ⑤戦後80年講演（仮題）山本五十六（定員25人） ⑥柏崎刈羽郷土史研究会事務局：本間法夫 (TEL 090-2409-3471)

ボランティア連絡協議会 創立40周年記念講演会

- ① 11月23日(日) 13:30～15:00 ②総合福祉センター ⑤演題「あつまろう つながろう」講師：江口歩さん（新潟お笑い集団NAMARA代表）の楽しいお話。定員50人（先着） ⑥申し込み：社会福祉協議会ボランティアセンター (TEL 22-1411)

群青の書展

- ① 11月23日(日) 9:30～17:00（最終日は16:00まで） ②ソフィアセンター ⑤小学生～成人の1年間のまとめの作品を展示。賛助出品：産大附属高校書道部、会員趣味の会、今井正舟作品 ⑥正舟書道会：今井正舟 (TEL 23-8320)

日本舞踊創松会・長唄三味線 松扇会 おさらい会

- ① 12月6日(土) 13:00～15:40 ②産業文化会館 ⑤両会1年間の研さんの成果を発表する ⑥創松梅扇 (TEL 22-4656)

青少年健全育成大集会

- ① 11月22日(土) 13:30～16:00 ②市民プラザ ⑤演題：命を守り、未来につなげる願い—続くはずだった「命」から、生きるこの意味を考える 講師：長井稔さん（元教員、新発田市） 定員：200人 ⑥柏崎市青少年健全育成市民会議 (TEL 41-6344)

人形作品展「花園の人形」

- ① 11月8日(土)・9日(日) 10:00～17:00（9日(日)は16:00まで） ②市民活動センターまちから ⑥ドール・サークル：長谷川恭子 (TEL 090-2437-8209)

◆会員募集

柏崎デビルス

ジュニアアイスホッケークラブ

- ① 11～2月の毎週土・日曜 18:30～19:30 ②アクアパーク ③未就学児～小学生 ⑤無料体験・見学（防具・スケートなど一式貸し出し。防具はつけなくても体験可） ⑥藤本岳紘 (TEL 090-4159-6205) ⑦kashiwazakidevils@gmail.com（活動内容はインスタ参照）

新潟フィギュアクラブ柏崎

- ① 11～2月の毎週月曜 19:00～19:45 ②アクアパーク ⑤体験初回無料、見学随時無料。メールでお問い合わせください（氏名・参加日（第2希望まで）、靴のサイズを記入） ⑥新潟フィギュアクラブ柏崎 (TEL 47-7809) ⑦niigatafckz@gmail.com（活動報告はフェイスブック参照）

全日本写真連盟 柏崎支部

- ①毎月第2土曜 13:30～15:00 くらい ②市民プラザ ③写真に興味がある方 ④年会費：前期5千円、後期5千円 ⑤各コンテストへの応募、作品講評、日本の自然展・柏崎支部展共催 ⑥担当：今井正利 (TEL 090-5500-0256)

◆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

▶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、掲載希望月の2カ月前の20日までに、申込書を直接またはファクス・Eメール 岡元気発信課

（市役所2階）

TEL 21-2311

FAX 23-5112

✉koho@city.kashiwazaki.lg.jp



子育て

児童クラブ冬休み利用（期間限定）を受け付けます

▶対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母などを含む）が就労などで留守になる小学生

▶使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額4,750円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▶申し込み…11月21日(金)までに、入会許可申請書と必要書類を直接元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日を除く。

※入会許可申請書や添付書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウンロード可。※詳細は市ホームページをご覧ください。

岡元子育て支援課

TEL 47-7075

FAX 22-1077



今日からできるほめ方のコツ

園子育て支援課 TEL47-7786 FAX20-4201



子どもの心をより良く育てるために大切なのが「褒めること」です。

ほんの小さな行動でも「できたね!」「助かったよ」と言葉にして伝えることで、子どもは自信を持ち、安心して新しいことに挑戦できるようになります。

できたね!



おもちゃを箱に入れてくれて助かったよ!

人形を箱に入れたね~

褒めるときのコツは「具体的に伝える」こと!

例えば「お片付けえらいね」よりも「おもちゃを箱にしまってくれて助かったよ」と伝えると、子どもは自分の行動のどこがよかったかを理解できます。

また、子どもの行動をそのまま言葉にする「実況中継」も効果的です。子どもは自分の行動を認めてもらえたと感じ、さらに意欲が高まります。

こうした親子のやりとりは、子どもの成長だけでなく、日々の子育てを少し楽にし、親自身の安心感にもつながります。

心を育てる第一歩

親と子のコミュニケーション講座

褒め方や声かけの工夫を、気軽に楽しく学べます。日常生活ですぐに使えるヒントがいっぱいです。

▶講師…草間真由美さん（NPO 法人子どもの虐待防止ネット・にいがた代表）

▶とき…12月13日(出)10:00~正午

▶ところ…健康管理センター

▶対象…1~6歳の子どもを持つ保護者

▶定員…30人程度（先着）

▶託児…要予約（無料）1歳~就学前（先着10人程度）

▶申し込み

12月3日(水)までに
二次元コードから



健康



朝食抜き、ホントに平気?

朝食を食べていますか?

朝食を食べない人は、ここ数年少しずつ増えていて「忙しい」「おなかがすかない」など、理由はさまざまです。朝食を抜くと体に少しずつ負担がかかり、それが、じわじわと体調不良につながります。例えば…次のような不調が続くことがあります。

- 体内時計がリセットされず、体がしっかり動かない
- 代謝が落ち、同じ食事量でも脂肪に変わりやすい
- 空腹時間が長くなり、内臓脂肪がつきやすい
- 便秘や集中力の低下、イライラする

朝食を食べることでこれらは改善できます。いわば朝食は“1日のスタートボタン”なのです。

「毎日は無理かも…」と思った方

も大丈夫です。まずは“何か口にする”ことから始めましょう。バナナ1本、ヨーグルトだけでもOKです。

少しずつ慣れてきたら、次のステップとして主食(ごはんやパン)に加えて、たんぱく質(卵・納豆・牛乳など)や野菜・果物をプラスしましょう。

まずは5分の朝食習慣から実践し、食事内容は後から少しずつ整えていけば大丈夫です。たった5分で、1日が変わる。それが「朝食」の力です。未来の自分を変えてみませんか?

◆あなたの朝食はどの段階?



園健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室



絵本の読み聞かせボランティア研修会

▶内容…読み聞かせの基本や、読み聞かせボランティアとして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…12月13日(出)13:30~15:30

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…絵本の読み聞かせボランティア、または活動に関心がありこれから活動を始めたい方

▶定員…30人（先着）

▶申し込み…11月10日(月)9:30以降、二次元コードまたは直接・電話

園ソフィアセンター

TEL 22-2928

FAX 21-2936

