



## 健康

### 「ひきこもり」の悩み、相談しませんか

社会福祉士や精神保健福祉士などの専門相談員が対応し、ご本人とご家族に寄り添い、支援します。市[HP]からも相談の申し込みができます。

相談の申し込みは  
こちらから▶



**対** 市内にお住まいの、おおむね15～60歳のひきこもり当事者とその家族（中学校・高等学校に学籍がある方は除く）

**問** ひきこもり支援センター

アマ・テラス

TEL 41-6005

FAX 22-1077



### 柏崎総合医療センター 「糖尿病カフェ」

日々の食事や運動、薬との上手な付き合い方など、生活に役立つヒントをお伝えします。毎回テーマを変え、糖尿病について楽しく知ることができる内容です。不安や悩みも気軽に相談できます。

**時** 10:00～11:00

7月3日(金)、9月4日(金)、11月6日(金)、令和9(2027)年1月8日(金)、3月5日(金)

**所** 柏崎総合医療センター

**定** 20人(先着)

**料** 300円

**申** 申込書を糖尿病センターに提出、または二次元コードから

申し込み



チラシ



**問** 柏崎総合医療センター1階  
糖尿病センター  
TEL 23-2165 (代表)

## 講座・教室

### ふれあい総合相談所 市民向け講演会

契約トラブルと詐欺被害の事例を交え、防止策と対処法を紹介し

ます。  
**講** 大橋春昇さん(消費生活センター)

**時** 7月1日(水) 13:30～15:00

**所** 総合福祉センター

**定** 30人程度(先着)

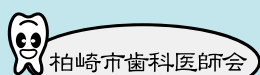
**申** 6月19日(金)までに窓口・電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を記入)

**問** (福) 社会福祉協議会  
地域福祉課

TEL 22-1411 FAX 22-1441



## 歯の用心



柏崎市歯科医師会

**問** 健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077

あなたの意識は、みんなの意識？

「クイズ100人に聞きました」というTV番組が昔ありましたが、今回は「アンケート1万人に聞きました」です。

日本歯科医師会は「歯科医療に関する一般生活者調査」を2年に1回行っています。令和6(2024)年の結果から歯の定期健診への意識について考えてみましょう。右は調査結果の一部抜粋です。

※調査はインターネットによるアンケート形式です。

**Q** 現在、歯科医療機関で定期的なチェックを受けていますか？

**A** 受けている 48.6%

**Q** どれくらいの頻度でチェックを受けていますか？

- A** ● 1カ月に1回 11.6%
- 2カ月に1回 7.7%
- 3カ月に1回 39.8%
- 半年に1回程度 30.0%
- 1年に1回程度 9.6%
- 2年に1回程度 1.4%

**Q** 定期的にチェックを受けている理由は？

- A** ● 安心できるから 55.4%
- 予防ができるから 40.7%
- 年を取っても自分の歯を残したいから 31.2%

**Q** 歯科医院で治療を受けた理由は何ですか？

- A** ● 定期健診 52.8%
- むし歯の治療 34.9%
- 歯石除去 21.9%

お口のトラブルで困る前に自発的に定期チェックを受ける人が増えているようです。皆さん、ご自身の状況と比べていかがでしたか。ぜひ定期的にチェックを受けられることをおすすめします。

**高校生向け介護講座に参加しませんか**

介護ロボットやICT（デジタル技術）の説明、施設見学、お仕事体験、講師の体験談で介護の仕事の魅力を学べます。

**講** 市内の介護事業所職員

**時** 7月18日(土) 13:00～16:00

**所** 特別養護老人ホームにしかりの里

**対** 高校生 **定** 20人程度(先着)

**申** 6月30日(火)までに二次元コード・電話・Eメール(学校名・学年・住所・氏名・電話番号を記入)

申し込み



市HP



**問** 介護高齢課

TEL 21-2228 FAX 21-4700

✉kaigo@

city.kashiwazaki.lg.jp

**介護の体験・入門講座を受講しませんか**

在宅高齢者の介護をする方などに役立つ内容を実技で学べます。

①負担の少ない寝返り介助の方法と車いすへの安全な介助の方法

②家庭で活かす衣類の着脱介助と自立に向けた排せつ介助

**時** 両方への申し込み可

①7月2日(木) ②7月3日(金)

10:00～16:00

**所** 文化会館アルフォーレ

**対** 介護に関心のある方など

**定** 16人程度(先着)

**申** 電話・Eメール・ファクス(住所・氏名・年齢・日中連絡のつく電話番号・介護経験を記入)

**問** (福)新潟県社会福祉協議会(介護実習・普及センター)

TEL 025-281-5525

FAX 025-282-0548

✉kaigo@

fukushiniigata.or.jp



**赤十字幼児安全法講習会**

幼児の命を守るために必要な接し方や事故の予防、手当て・看病の方法を学びます。全日程受講者に「受講証」、検定合格者に「赤十字幼児安全法支援員認定証」を交付します。

**時** 8月22日(土)・23日(日) 9:30～17:30

**所** 総合福祉センター

**対** 15歳以上で、全日程を受講できる方

**定** 12人(先着)

**料** 2,200円(教材費・保険料)

**申** 7月8日(火)～8月12日(水)に、日本赤十字社新潟県支部 **HP**「講習会について」→「幼児安全法(詳しく見る)」→受講申し込みページから「柏崎市」を選択

**問** 日本赤十字社新潟県支部

TEL 025-231-3121

FAX 025-231-3122

(月～金曜 9:00～17:00)

**ワークプラザ柏崎 各種教室**

**問** ワークプラザ柏崎

TEL24-8578 FAX41-4077

詳細はこちら▶



**申** 6月8日(月)9:00以降、窓口または電話(先着)

※別途教材費がかかる場合があります。 ※8月は全ての講座の開催がありません。

※④は13:00～17:00のうち2時間程度。⑦⑭⑮は少人数制。⑭⑮は同じ内容。

<b>月</b> ピラティス(全6回)
① 7/6～9/28 10:30～(3,000円)
<b>月</b> キッズヒップホップダンス(月4回)
② 7/6～9/28 16:30～(月5,000円)
<b>火</b> はじめてのウクレレ教室(全5回)
③ 7/7～9/29 10:30～(1回1,500円)
<b>火</b> 書道(かな)(全6回)
④ 7/7～9/29 13:00～(4,200円)
<b>火</b> スマホもっと活用教室(全7回)
⑤ 7/7～9/29 10:00～(1回1,000円)
<b>水</b> 3B体操(月3回)
⑥ 7/1～9/16 10:30～(月3,000円)
<b>水</b> 筋力UP基礎ヨガ(月4回)
⑦ 7/1～9/30 13:30～(月5,000円)
<b>水</b> 太極拳(全7回)
⑧ 7/8～9/30 19:45～(3,500円)
<b>木</b> 骨盤呼吸体操(全8回)
⑨ 7/2～9/17 10:30～(4,000円)

<b>木</b> バレエ5歳以上(月4回)
⑩ 7/2～9/24 16:30～(月6,000円)
<b>木</b> バレエ7歳以上(月4回)
⑪ 7/2～9/24 17:20～(月6,000円)
<b>木</b> ジュニアダンス(月3回)【中級】
⑫ 7/9～9/24 18:00～(月3,300円)
<b>金</b> チアダンス(月2回)
⑬ 7/3～9/18 17:30～(月3,400円)
<b>金</b> 安眠・夜の香りヨガA(月2回)
⑭ 7/3～9/18 20:00～(月3,500円)
<b>金</b> 安眠・夜の香りヨガB(月2回)
⑮ 7/10～9/25 20:00～(月3,500円)
<b>土</b> 学び直し大人の英語教室【中級者】(月2回)
⑯ 7/11～9/19 10:00～(月5,000円)
<b>土</b> 学び直し大人の英語教室【初心者】(月2回)
⑰ 7/11～9/19 11:00～(月5,000円)
<b>土</b> ジュニアダンス(月3回)【初級】
⑱ 7/4～9/26 14:00～(月3,300円)


**申し込み不要の教室**

当日会場へ

<b>月</b> やさしいフィットネス
7/6～9/28
9:45～(1回600円)
<b>月</b> ZUMBA®
7/6～9/28
11:00～(1回600円)
<b>火</b> ゆっくり踏み台体操
7/7～9/29
10:00～(1回500円)
<b>木</b> やさしいフィットネス
7/2～9/24
10:00～(1回600円)
<b>金</b> のびのび体操
7/3～9/25
10:00～(1回500円)
<b>金</b> いきいき太極拳
7/3～9/25
13:30～(1回500円)



# アクアパークの教室 (7~9月)

問アクアパーク   
 TEL22-5555  
 FAX22-0766

甲 6月12日(金)9:00以降、申込書と受講料をアクアパーク窓口へ(先着)

※申込書は6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

## 第2期スポーツ教室

①②の  
会場 A:アクアパーク  
S:スポーツハウス

①

### 水中歩行・アクアピクス(全10回)

月水中歩行月曜コース(成人) 7/6~9/28 13:00~(4,500円)	A S
水水中歩行水曜コース(成人) 7/1~9/30 13:00~(4,500円)	A S
金水中歩行金曜コース(成人) 7/3~9/25 13:00~(4,500円)	A S
水アクアピクス水曜コース1組(成人) 7/1~9/30 10:00~(4,500円)	A S
水アクアピクス水曜コース2組(成人) 7/1~9/30 11:00~(4,500円)	A S
金アクアピクス金曜コース(成人) 7/3~9/25 10:00~(4,500円)	A
木たのしく水中運動(中学生以上) 7/2~9/17 19:00~(4,500円)	A

②

### 一般水泳(全10回)

月月曜午前コース(成人) 7/6~9/28 10:30~(5,100円)	A
月月曜ナイトコース(中学生以上) 7/6~9/28 19:00~(4,500円)	A
水初級コース(中学生以上) 7/1~9/16 19:00~(4,500円)	A
木ニコニコ水泳コース(50歳以上) 7/2~9/17 10:30~(5,100円)	A S
木エンジョイナイト(中学生以上) 7/2~9/17 18:00~(4,500円)	A
金金曜デイコース(成人) 7/3~9/25 10:30~(5,100円)	A S
金金曜ナイトコース1組(中学生以上) 7/3~9/18 18:00~(4,500円)	A
金金曜ナイトコース2組(中学生以上) 7/3~9/18 19:00~(4,500円)	A
土親子水泳教室(年少~年長児の親子) 7/4~9/19 9:00~(5,100円)	A

③

### 体操教室(全10回)

会場 中央地区コミセン  
9:30~(4,500円)

※**火**いきいき健康体操教室は3,600円・全8回。

月リズム体操教室(ソフトエアロ)  
7/6~9/28

**火**いきいき健康体操教室(成人)7/7~9/29

**金**女性健康体操教室(成人女性)  
7/3~9/25

### フリーに参加できる1回コース(申し込み不要)

会場 アクアパーク  
1回450円  
※祝日、7/24、8/14は休講。

月水水中お散歩デイコース 7/1~9/30  
14:30~  
※7/27~8/24は休講。

水金水中お散歩ナイトコース 7/1~9/30  
19:00~



## めだか水泳教室・ジュニア水泳教室



▶注意…申し込みは参加者1人につき1組・コースのみ。

### ホームページからも申し込めます

6月15日(月)10:00開始。

右の二次元コードから ※受講料の支払いは事前にアクアパーク窓口へ。

申し込み



### ジュニア水泳教室(全10回)

**対** 小・中学生

詳細はHPをご覧ください▶



### めだか水泳教室(全10回)

**対** 正しいクロールで25m泳げない小・中学生

**定** 各組40人(予定)

**料** 6,500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300円)

S:スポーツハウス(1回190円)

組	とき	会場
火	7/7~9/15 16:30~17:30	S
水	7/1~9/16 17:00~18:00	A
金	7/3~9/25 17:00~18:00	A
土	7/4~9/19 10:30~11:30	S
日	7/5~9/27 9:30~10:30	S

# 市プラスクール

問文化・生涯学習課 (〒945-0051東本町1-3-24 市民プラザ2階)  
TEL20-7500 FAX22-2637 ✉gakushu@city.kashiwazaki.lg.jp

**所** 市民プラザ

**定** 定員を超えた場合は抽選

**申** 6月28日(日)までに、下の二次元コードから、  
または窓口・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)

申し込み▼



▶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

●二次元コード・Eメールで申し込み後、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…今回はありません。今後、託児サービスがある講座には【託児可】と記載します。

## 100円グッズではじめる! 筆文字アート

筆ペンの使い方次第で心温まるアート作品に。自分の文字が好きになる筆文字アート講座。

**講** 宮崎由翔さん

**時** 7/30(休)

10:00~11:30

**定** 10人

**料** 700円



## 未病を防ぐ! 足つぼセルフケア講座

心も体も健康に過ごすためのセルフケアを学ぶ。

**講** 岩坂悦子さん(リラクゼーションゆらら、(一社)予防医学ゆらら式足分析®リフレクソロジー協会)

**時** 8/24(月)

19:00~20:30

**定** 15人

**料** 600円



## 癒しのオリジナルハーバリウム作り

見ているだけで癒される自分だけの作品を作る。

**講** 鎌田浩美さん(ランコントル)

**時** 8/26(水)

10:00~12:00

**定** 10人 **料** 1,800円



## 癒しの苔テラリウム作り

手のひらサイズの癒し空間、苔テラリウムを作る。

**講** 阿部紀子さん

(フォーシーズン)

**時** 8/1(土)

13:00~14:30

**定** 15人

**料** 3,500円



## ゆるっと似顔絵【全2回】

絵の苦手な方も安心。

似顔絵を通してお絵かきのコツをつかむ。

**講** 菊入愛美さん(似顔絵メグ)

**時** 8/29(土)、9/5(日)

10:00~12:00

**定** 10人 **料** 1,200円



## 柿ともみじのちりめん細工

針や糸を使わずに、秋を感じるちりめん細工を作る。

**講** 中村英恵さん(花蔵)

**時** 8/21(金)

10:00~12:00

**定** 15人

**料** 1,100円



## 本格スイーツ講座 シブーストとマンゴープリン

本格スイーツ作りに挑戦。

フランス発祥のケーキ、シブーストとマンゴープリンを作る。

**講** 高橋みどりさん(栄養士)

**時** 9/12(土) 9:30~12:00

**定** 12人

**料** 1,200円



シブースト▶



## 総合体育館の各種教室（7～9月）

総合体育館  
 TEL21-3751  
 FAX21-3753



申 6月16日(火)9:00以降、受講料を総合体育館窓口へ（先着）

※6月16日(火)は休館日のため、受け付けは13:00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

※6月23日(火)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！

健康維持エクササイズ（中・高齢者） 7/6～9/28 9:45～（4,500円）
かんたんステップ（初級） 7/6～9/14 11:00～（4,500円）
体幹（コア）運動 7/6～9/28 10:00～（4,500円）
体調改善コンディショニング 7/6～9/28 13:30～（4,500円）
チャレンジステップ 7/6～9/14 18:45～（4,500円）
楽しくフラダンス 7/6～9/28 19:30～（4,050円）
楽しくタヒチアンダンス 7/6～9/28 20:20～（4,050円）
かんたんエアロ 7/13～9/28 20:00～（4,500円）
ラージボール卓球 7/6～9/28 10:00～（7,200円）

エンジョイエアロ（初級） 7/7～9/29 9:50～（3,600円）
かんたんヨガ 7/7～9/29 11:00～（3,600円）
ゆっくりエアロ 7/7～9/29 13:30～（3,600円）
ジュニアヒップホップ 7/7～9/29 19:00～（3,150円）
ZUMBA®（ズンバ）① 7/7～9/29 18:30～（3,600円）
ZUMBA®（ズンバ）② 7/7～9/29 20:00～（3,600円）
ヨガ（午前） 7/1～9/16 9:50～（4,500円）
ZUMBA®（ズンバ） 7/1～9/16 11:00～（4,500円）
リラックスヨガ 7/8～9/16 19:00～（4,500円）

脂肪燃焼エアロ 7/8～9/16 20:10～（4,500円）
ラージボール卓球 7/1～9/30 10:00～（7,200円）
てくてくステップ（初級） 7/2～9/17 9:45～（4,500円）
体幹（コア）運動 7/2～9/17 11:00～（4,500円）
やさしいヨガ（初級） 7/9～9/17 20:00～（4,500円）
そふとエアロ（45歳以上） 7/3～9/25 9:40～（4,500円）
姿勢改善ピラティス 7/3～9/25 11:00～（4,500円）
シェイプアップエアロ 7/3～9/25 13:30～（4,500円）
シニアスポーツ（中・高齢者） 7/10～9/25 10:00～（4,050円）

## イベント

### 教科書展示会

今年度と来年度に小・中学校、高等学校で使用する教科書を展示します。

時 所 6月5日(金)～18日(休)

●ソフィアセンター＝9:30～19:00（土・日曜は17:00まで）

小・中学校、高等学校で使用する全教科書会社の教科書を展示

●刈羽村生涯学習センターラピカ＝9:00～21:30

小・中学校で現在使われている教科書を展示

問 教科書センター（教育センター）

TEL 23-1168

FAX 23-4610



### 西山町美石地クリーンデー

長浜・大崎・石地の海岸と石地海浜公園の清掃を行います。

時 6月27日(土)7:00～

▶集合場所…各駐車場

▶持ち物…軍手、タオル、水筒

※ゴミ袋は配布します。

※ECO 2プロジェクトの対象行動です。



問 西山町美石地クリーンデー実

行委員会事務局（西山町事務所）

TEL 47-4001

FAX 47-2919



問 環境課(ECO 2プロジェクト)

TEL 21-2312 FAX 23-5116

### 青い目の人形と痴娯の家 with コーラスリリー

友好親善の証としてアメリカから日本に送られた通称「青い目の人形」。痴娯の家に残る人形の話と、市内合唱団体のコーラスリリーによる青い目の人形の歌を披露します。

時 6月27日(土)10:00～11:30

定 30人（先着）

料 無料（常設展の見学は入館料500円が必要）



所 問 痴娯の家

TEL 22-0777

FAX 22-1211

