

広報

# さんじょう

kouhou sanjo

No.0163  
2012

5 / 16

## 音と光で楽しむ漢字の成り立ち

4月22日(日)に諸橋轍次記念館がリニューアルオープンし、子どもと一緒に楽しめるコーナーが充実しました。



▲新しくなった展示室



▲中華人民共和国(駐新潟総領事館)から寄贈いただいた水墨画

🖱️ ホームページ

イベント情報やデータが満載  
[www.city.sanjo.niigata.jp](http://www.city.sanjo.niigata.jp)

📻 FM放送 76.8MHz

7:35、12:10です。再放送もあります。  
ピックアップさんじょう



市の花  
ヒメサユリ



市の木  
五葉松



市の鳥  
芝地鶏

# 2012 春の保内公園まつり

5月26日(土)・27日(日) 午前9時～午後4時30分

保内公園の年間を通じて一番大きなイベントです！  
 正面階段には管理組合員による模擬庭園を設置します。  
 皆様のご来園をお待ちしています。

【問い合わせ】  
 保内公園 緑の相談所  
 ☎(38) 5240

\*駐車場は約100台収容可能ですが、できるだけ公共交通機関をご利用になるか、自家用車の場合は乗り合わせてお越しください。

総合案内(第一駐車場 保内公園看板前)にて入園先着500人(両日とも)に花の種をプレゼント。

<b>花鉢プレゼント(抽選)</b> 抽選でかわいい花鉢をプレゼント。ご家庭で育ててください。 時 正午～ 場 緑の相談所協テント内 両日とも先着100人	<b>春のお呈茶(茶道体験)</b> 初心者の方にもやさしく茶道を体験して頂きます。 時 午前10時～午後4時 料 200円 場 茶室 松涛庵 両日とも先着50人	<b>春のオープンガーデン巡り</b> 保内公園を起点に3コースに分かれて出発。若葉の頃のお庭と景色をお楽しみください。(小雨決行) 時 午前の部(受け付け) 午前9時～ 午後の部(受け付け) 午後1時～ 料 300円 場 第一駐車場総合案内テント前集合
<b>緑化園芸相談</b> 日頃の植物に関する疑問・質問などの相談を受け付けます。 場 緑の相談所 1階特設相談コーナー、植木販売テント内	<b>かご作り体験と作品展示</b> アケビなどのつるを使って、かごを編んでみましょう。作品展示もあります。 時 午前10時～午後4時 料 500円～ 場 緑の相談所 2階資料室	<b>押し花体験と作品展示</b> 押し花を使った作品を作ってみましょう。作品展示もあります。 時 午前10時～午後4時 料 100円 場 緑の相談所 2階講義室
<b>マジックバルーン、水ヨーヨー</b> マジックバルーン、水ヨーヨーの制作実演と水ヨーヨーをプレゼント。 時 午前9時～午後4時 場 熱帯植物園温室前 催し物広場	<b>露店販売</b> 焼きそば他、美味しいものをたくさん用意してお待ちしています。 時 午前10時～午後4時 場 熱帯植物園温室前 催し物広場	<b>植木販売</b> 地元業者による、庭木やいろいろな植物を販売します。 時 午前9時～午後4時 場 緑の相談所前 テント内および花壇前
<b>木工工作体験</b> 木材で作る自由工作。木工のプロがお手伝いします。 時 午前9時～午後4時 料 子供100円、親子300円、大人500円 場 熱帯植物園温室脇テント内 (雨天:緑の相談所脇ピロティ内)	<b>竹炭工芸品制作実演・販売</b> 竹や竹炭を使った工芸品の制作実演と販売をします。 時 午前9時～午後4時 場 熱帯植物園温室脇テント内 (雨天:緑の相談所 1階展示ホール)	<b>野菜販売</b> 地元の畑や山で採れた野菜や山菜などを販売します。 時 午前9時～午後4時 場 熱帯植物園温室脇テント内
<b>寄せ植え体験</b> プランターに草花などを植えこんで寄せ植えを作ります。 時 午前の部 午前10時～正午 午後の部 午後2時～4時 料 1,000円 場 憩いの広場噴水前 両日とも先着50人	<b>ミニ・コンサート</b> アマチュア演奏家による歌や楽器演奏が楽しめます。 時 午後1時～ 場 水辺の広場 噴水前	<b>フリーマーケット</b> 遊休品などの販売。掘り出し物がたくさんあります。(雨天中止) 時 午前10時～午後4時 場 第一駐車場脇(東側)

## 募集

### ユニバーサルデザイン施設利用懇話会委員募集

市民窓口課 市民係 ☎内線 476

ユニバーサルデザインを取り入れた公共施設などの新設、または大規模改修に対して、利用する皆さんの意見を聞く懇話会委員を募集します。

対象：市内にお住まいで、ユニバーサルデザインに関心のある方  
 募集人数：2人程度  
 任期：平成25年3月31日まで  
 会議開催：1回程度予定  
 謝礼金：1回の出席につき2千円  
 申込方法：住所、氏名、電話番号、応募の動機(字数、様式は自由)を記入し、持参、郵送、ファクスまたはEメールで提出ください。  
 申込期限：5月31日(木)  
 申込先：市民窓口課 市民係  
 住所：〒955-8686 三条市 旭町2-3-1  
 ファクス：(31)1105  
 Eメール：simin@city.sanjo.nigata.jp

\*ユニバーサルデザインとは、年齢、国籍、障がいの有無などにかかわらず、誰もが使いやすいもの

## 講座・催し

### 校名等制定委員会 委員募集

教育総務課 庶務係 ☎(45)1111

平成26年4月に開校予定の(仮称)第一中学校区統合小学校の校名、校章および校歌などを検討する委員を募集します。

応募資格：市内にお住まいの20歳以上(7月1日現在)の方  
 募集人数：3人  
 任期：7月1日～平成26年3月31日  
 報酬：1回の出席につき5千円  
 申込方法：住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業、応募の動機(400字程度、様式自由)を記入し、持参、郵送、ファクスまたはEメールで提出ください。  
 申込期限：6月8日(金)  
 申込先：教育総務課 庶務係  
 住所：〒959-1192 三条市新堀1-3-11  
 ファクス：(45)1120  
 Eメール：somu-ed@city.sanjo.nigata.jp

## 講座・催し

### 家庭園芸講座

サンファーム三条 ☎(38)2556

●野菜コース  
 とき：6月3日(日) 午前10時～11時30分  
 内容：春夏野菜の生育期の管理  
 夏まきニンジン、短根ゴボウ、ネギの作り方



## 越後三条・高城ヒメサユリ祭り

営業戦略室 観光係 ☎内線214

とき…6月2日(土)～17日(日)  
 ところ…高城ヒメサユリの小径(森町)  
 ヒメサユリが群生する「高城ヒメサユリの小径」は、高城城址へと続く約1時間のハイキングコースで、毎年多くの方が訪れています。

開花の時期に合わせて行われる「越後三条・高城ヒメサユリ祭り」では、全国から沢山の観光客が訪れ、可憐なピンク色のヒメサユリを楽しむ人々で賑わいます。  
 \*祭り期間中は維持管理協力金 200円をいただきます。

駐車場のご案内  
 「越後三条・高城ヒメサユリ祭り」開催までに約160台が収容可能な「高城ヒメサユリの小径」駐車場が完成する予定です。  
 土・日曜日は混雑が予想されますので、いい湯らてい駐車場または道の駅漢学の里ただ駐車場も併せてご利用ください。会場までの無料シャトルバスを運行します。

### 果樹コース

とき：6月10日(日) 午前10時～11時30分  
 内容：夏の成長と管理  
 フリの作り方



6月3日は「諸橋轍次博士の日」  
**全館無料開放・記念講演会**  
 諸橋轍次記念館 ☎2208

諸橋轍次博士は明治16年6月4日、庭月に生まれました。多くの方に諸橋博士の業績を知っていただくため、誕生日前日の6月3日(日)を「諸橋轍次博士の日」とし、全館無料開放します。

●博士の日記念講演会  
 申し込みは不要です。  
 とき：6月3日(日)午後2時  
 内容：祖父 諸橋轍次を語る  
 講師：諸橋 達人さん



講師の諸橋達人さん

●紙芝居「諸橋轍次博士物語」  
 とき：6月3日(日)午前10時15分、午後1時15分

しらすの庄からのお知らせ  
 しらすの庄 ☎0888

●ハーモニカ演奏  
 懐かしい音楽を中心に演奏します。皆さんで楽しく歌いましょう。  
 とき：6月2日(土)午後1時30分～2時30分  
 出演：ハーモニカ愛好会in見附  
 ●星空さんぽ  
 部分月食を観察しましょう。火星、土星も観測できます。暖かい服装でお越しください。

ところ：諸橋轍次博士の生家  
 生家のいろりを囲んで紙芝居を上演します。生家の雰囲気も加わり一味違った物語を鑑賞できます。

中央公民館からのお知らせ  
 中央公民館 ☎4811

●ふるさと映画村  
 申し込みは不要です。  
 とき：5月23日(水)午後1時30分  
 上映作品：  
 ・青い山脈(後編) 90分  
 ・アニメ落語館  
 (馬の田楽 桂文生) 16分

●大菊培養(春季)講習会  
 当日は、菊のさし芽を差し上げます。  
 とき：5月27日(日)午前10時～11時30分  
 内容：さし芽と小鉢の移植、8月までの培養と管理  
 講師：三条秋香会会員  
 定員：50人

●陶芸入門講座  
 陶芸を楽しみながら基礎から学びませんか。  
 とき：6月6日(水)～10月24日(水)全15回(毎月第1・2・4水曜日)午後7時～9時  
 内容：6月たま作り、7月ひも作り、8月板作り、9月自由創作、10月抹茶茶碗作り

定員：15人  
 受講料：月額2500円(材料費)  
 \*各月の最初の教室日に納めてください。  
 講師：三条陶遊会会員  
 申込開始日：5月18日(金)午前9時

テラコッタに挑戦しよう  
 生涯学習課文化振興係 ☎0048

テラコッタとは、粘土を素焼きにして作った塑像のことです。古代ギリシャのタナグラ人形、ルネサンス期にドイツ・イタリアで作られた胸像などが有名です。  
 このテラコッタに挑戦してみませんか。10月に開催する市展への出品を目指します。  
 講師：新潟彫刻会 会員  
 本間 公司さん



対象：市内にお住まいまたは在学の高校生以上  
 ところ：中央公民館

世界のキッチン  
 ～世界の料理を作ってみよう～  
 地域経営課 地域振興係 ☎内線403

世界のキッチンは、さまざまな国の食文化を紹介しながらその国の一般的な料理を作る国際料理教室です。今回はメキシコ料理「チヨコレート・チキン・モーレ」を作ります。  
 とき：5月25日(金)午後1時30分～4時30分  
 ところ：ソレイユ三条

受講日：6月23日・30日、7月7日・14日、9月1日(全5回)いずれも土曜日の午後6時30分～9時30分  
 定員：10人(最少実施人数5人。申込多数の場合抽選)  
 参加費：4千円程度(粘土代)  
 申込期限：5月31日(木)  
 申込方法：住所・氏名・電話番号を生涯学習課に電話またはファクス  
 (32) 5476にてお知らせください。

縄文めぐりツアー  
 生涯学習課文化財係 ☎5205



初夏の一日、国宝火焰型土器が出土した十日町市笹山遺跡で行われる縄文をテーマとした祭り「笹山じょうもん市」を体験するツアーです。  
 とき：6月3日(日)午前8時30分～午後5時30分  
 見学先：笹山じょうもん市、国宝火焰型土器を展示する十日町市博物館など  
 集合場所：歴史民俗産業資料館  
 定員：40人(申込多数の場合抽選)  
 参加費：2500円(昼食代・入館料ほか)  
 申込期限：5月24日(木)

定員：24人  
 参加費：500円  
 持ち物：エプロン、三角巾  
 申込期限：5月23日(水)



スポーツ  
 体育施設の無料開放  
 健康づくり課スポーツ振興室 ☎内線716

●総合体育館  
 とき：6月11日(月)午後6時～9時  
 利用種目：ソフトバレーボール・卓球  
 \*スポーツ推進委員が担当します。

●市民プール  
 とき：毎週土曜日 午前10時～午後8時  
 対象：幼児、小・中学生  
 \*水泳キャップとロッカー代20円を持参ください。

●三條機械スタジアム  
 とき：6月28日(木)午後6時～9時  
 場所：グラウンド(ナイター)  
 対象：小・中学生  
 \*グローブのある方は持参ください。また硬式球の使用はご遠慮ください。



三条まんま塾  
 みんなで朝活!農業体験ツアー  
 今年はぶどうに挑戦

健康づくり課 食育推進室 ☎内線477

三条自慢のジュシーなぶどうを、自分の手で育ててみませんか。

早朝のさわやかな空気の中で、プロに教わりながら農作業を体験できます。地産地消メニューの朝食付きです。収穫した旬の野菜は、そのままお土産にどうぞ。

	第1回	第2回	第3回
と き	6月10日(日)	7月22日(日)	8月26日(日)
	午前6時～10時		
内 容	・ぶどうの栽培体験 (6月…摘粒作業、7月…袋かけ作業、8月…収穫作業を予定) ・朝食(地産地消メニュー) ・野菜の収穫体験など *その他、毎回20分程度の食と農に関する講話を予定しています。		
と ころ	三条市役所第二庁舎駐車場集合→大島地区ぶどう畑→栗林地区野菜畑 ほか *バスで移動します。		

対象…原則小学3年生以上で3回連続参加できる方  
 定員…75人

参加費…1人1回1,000円(朝食、お土産、保険料など)

服装…汚れてもよい服装

持ち物…雨具(雨の場合)、軍手、タオル、帽子、ビニールシート、水筒

申込開始日…5月17日(木)

その他…申込者には後日 はがきで詳細をお知らせします。



# お知らせ

料金の記載がないものは無料です。  
 申込方法の記載がないものは電話で申し込みください。  
 ・市役所 TEL (34) 55111にかけ、交換手にその内線番号を教えてください。

## まちづくり活動を応援 交付金を支給します

地域経営課 地域振興係 ☎内線336

市民の皆さんが主体的に取り組むまちづくり活動や地域の絆づくりの活動に対して交付金を支給します。皆さんもこの交付金を活用して地域をもっと元気に、豊かに、楽しくしませんか。



### ●まちづくりサポート交付金

皆さんがまちづくり活動を始めるきっかけや、地域課題を解決するために行政と協働で取り組む活動を充実させるための交付金です。

交付対象…市民が進んで取り組み、市民にとって広く公共の利益になる活動で、平成24年度中に行う活動

### 団体の区分・交付金の額など

団体区分	交付率	交付金限度額	交付回数
はじめの一步事業 (これからまちづくり活動を開始する団体でスタートアップを支援します)	対象経費の4分の3以内	10万円	同一団体につき1回限り
ステップアップ事業 (自治会、市民活動団体など、これまでまちづくり団体として活動していた団体)	対象経費の2分の1以内	30万円	1年度につき1回とし、同一団体につき3回まで
総合型地域コミュニティ事業 (概ね小学校区単位で、総合的に地域の課題に取り組む、市の認定を受けた団体)	対象経費の4分の3以内	120万円	1年度につき1回、回数制限なし

\*ただし、申請内容、応募状況などにより交付額が変更となる場合があります。

### ●地域の「絆」交付金

かつては地域で実施していたが、現在は無くなったり、縮小してしまった地域の祭りなどを復活・拡大する取り組みを通じて地域の絆を深める活動を支援します。

交付対象…地域住民が自ら進んで取り組む活動で、平成24年度中に行う活動

### 団体の区分・交付金の額など

団体区分	交付率	交付金限度額
自治会など地域で活動する団体	対象経費の5分の4以内	10万円

\*ただし、申請内容、応募状況などにより交付額が変更となる場合があります。

### ●共通事項

#### 申込方法…

地域経営課、栄・下田サービスセンター、各公民館にある応募の手引きをご覧ください。申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて地域経営課または栄・下田サービスセンターへ提出ください。ホームページからもダウンロードできます。

申込期限…6月4日(月)



### 差押財産(動産)の公売

収納課 収納係 ☎内線206

公売財産…自転車、投光器、電動芝刈機、原動機付自転車(バイク)など

公売方法…Yahoo!オークション 官公庁オークションを利用した公売によるせり売り

参加申込期間…5月25日(金)午後1時～6月11日(月)午後11時

入札期間…公売参加申し込みをいただいた方で、6月18日(月)午後1時～6月20日(水)午後11時

●公売財産の下見会

とき…5月30日(水)午前10時～午後3時

ところ…市役所本庁舎正面玄関

\*公売当日までに中止となる場合があります。

## チャレンジウォーク12 参加者募集

健康づくり課 スポーツ振興室 ☎内線417

誰でも気軽に参加できるゲームやクイズを楽しみながら、緑あふれるトリムの森で初夏を満喫しましょう。

とき…6月10日(日) 午前8時30分～正午

集合場所…総合運動公園 芝生広場

コース…トリムの森

参加資格…市内にお住まい、お勤めまたは在学の方で2～5人のグループ(小学3年生以下の子どもが参加する場合、大人1人以上がグループに参加すること)

参加費…1人100円(保険料など)

定員…100組

持ち物…筆記用具、グループで1個の腕時計

競技方法…ゲームとクイズの合計ポイントにより競います。

申込期限…6月1日(金)

申込方法…健康づくり課、栄・下田サービスセンターへ参加費を添えて申し込みください。



## こぐらこぐら子育て

### 建設リサイクル法PR週間

建築課 審査指導係 ☎内線227

建設リサイクル法PR週間は、建設リサイクル法で義務付けられている建物の分別解体、再資源化、事前の届け出などについて理解していただき、建設リサイクルに対する意識の向上を図ります。

期間…5月21日(月)～5月25日(金)

内容…

- ① 届け出工事における標識の設置状況、届け出済み工事シールの確認
- ② 分別解体などの実施状況の確認
- ③ 建設業許可・解体工事業の登録の確認
- ④ 石綿の適正な取り扱いの周知

\*5月23日(水)は、市内の建築現場をパトロールします。

① 届け出工事における標識の設置状況、届け出済み工事シールの確認

② 分別解体などの実施状況の確認

③ 建設業許可・解体工事業の登録の確認

④ 石綿の適正な取り扱いの周知

\*5月23日(水)は、市内の建築現場をパトロールします。

### Nobody's Perfect 「完璧な親なごっこごっこ」

初めから一人前の親などいません。みんな、周りからの助けを得ながら親になっていくのです。子育てで口うるさく悩んでいることを

No.	とき	内容
1	6月6日(水)	楽しく子育てするために ・はじめましてこんにちは ・子育ての楽しいこと辛いこと ・子育てでイライラした時の対処法 ・育児のサポート ・自分流の子育て など
2	6月13日(水)	
3	6月20日(水)	
4	6月27日(水)	
5	7月4日(水)	話したいテーマは参加者で決めます。
6	7月10日(水)	

一緒に考えてみませんか。連続6回の講座です。

ところ…三条東公民館

対象…0～3歳程度のお子さんを待つ方

定員…10人(申込多数の場合抽選)

\*受講決定者には後日連絡します。

申込期限…5月25日(金)

保育ルーム定員…18人(生後6カ月～未就園児を対象)

\*Nobody's Perfectを8月～9月上旬と10月末～12月上旬にすまいるランド、10月～11月上旬に総合福祉センターでも実施予定です。

## スポーツ

## こぐらこぐら子育て

### 市民水防講習会 「身近にできる土のう作り」

消防本部 ☎(34)1111



建物の浸水防止のために、土のう作りと積み方の講習会を開催します。事前の申し込みが必要ですが。

とき…6月2日(土)・3日(日) 午前10時～正午

ところ…

- ・消防本部
- ・消防署栄分署
- ・消防署下田分署

●消防本部直通電話番号

直通番号方式の導入により、担当課(係)へ直接つながるようになります。

担当課(係)	電話番号
代表番号(通信指令室)	☎(34)1111
消防本部 総務課	☎(34)1112
消防本部 警防課 予防係・危険物係	☎(34)1113
消防本部 警防課 警防係・査察指導係	☎(34)1161
消防署	☎(34)4058

# STOP ストップ 消費者被害 第18回

～ スマートフォンの架空請求 ～

市民窓口課  
 市民なんでも相談室  
 ☎内線712

## 相談事例



スマートフォンを操作中、興味のある動画サイトを見つけたので無料と思いアクセスしたところ、「動画再生アプリをダウンロードしてください」と表示されたので、提供元が不明でしたがダウンロードしました。  
 すると突然「入会金9万円を支払ってください」という画面が現れました。さらに業者から電話やメールで早く支払うようにしつこく連絡が来るようになりました。  
**サイトは利用していないのに、支払わなければならないのでしょうか…。**



## 市民なんでも相談室から



- 1 最近急増しているスマートフォンを狙ったワンクリック詐欺です。自分の意に反して会員登録されたサイトとは契約は成立していないので、お金を支払う必要はありません。
- 2 料金請求があっても絶対に支払わず、事業者からの連絡は無視しましょう。一度支払ったお金は、ほとんどの場合戻ってきません。
- 3 業者が「支払わない場合は法的措置をとります」「弁護士に依頼します」などと言うことがありますが、脅し文句であり実際に裁判になることはありません。

## アドバイス



1. 提供元不明のアプリには、ダウンロードすること  
 で勝手に電話番号やメールアドレスなどの個人  
 情報を読み取るものがあります。事例のような  
 不当な請求をされることがありますので、トラブルを避けるため  
 にはダウンロードしないようにしましょう。
2. しつこい請求などに対しては必要に応じて着信・受信拒否機能  
 の利用やメールアドレスの変更を行きましょう。また、不安な  
 場合は市民なんでも相談室にご相談ください。

## 消費者トラブル情報メールに登録ください

悪質商法などの消費者被害情報、相談事例、関連セミナーの案内など、消費生活に役立つ情報を配信しています。

下記へ空メールを送信し登録ください。



[regist@anzen.city.sanjo.niigata.jp](mailto:regist@anzen.city.sanjo.niigata.jp)

# プロがお答え 介護の悩みや疑問

高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線465

介護のこつを学んだり、情報交換を行います。介護の悩みを解決して、心も身体もリフレッシュしましょう。



回	とき	ところ	内容	定員	申込先
1	6月3日(日) 午後1時30分～3時30分	川瀬神経内科クリニック かわせみ	パーキンソン病の理解 ・介護法と体験談 ・音楽運動療法 など	20人	川瀬神経内科クリニック ☎(33)9074
2	6月9日(土) 午前9時30分～11時30分	ケアプランセンター 三条	介護者の集い ・レインボー体操 ・座談会 ・体にやさしい食事の試食 など	15人	ケアプランセンター 三条 ☎(31)2000
3	6月10日(日) 午後2時～4時	マザリー三条	マザリー三条 地域のつどい ・さんちゃん健康体操 ・身体にやさしい食事を目指して など	30人	マザリー三条 ☎(38)7500
4	6月14日(木) 午後2時～3時	特別養護老人ホーム いっぶく	介護者の集い ・ストレッチ体操 ・簡単でおいしいレシピの紹介 など	8人	在宅介護支援センター いっぶく ☎(47)2383
5	6月23日(土) 午後1時30分～3時30分	シルバーサポート あすも	情報茶屋あすも ・在宅介護を支援する住環境づくり ・認知症予防ミニ講座 など	10人	シルバーサポート あすも ☎(47)2933
6	6月29日(金) 午後2時～3時30分	介護老人保健施設 好日庵	介護についてのあれこれパート1 ・市の介護サービスの説明 ・疑問、悩み事の相談 など	20人	ケアプランセンター 好日庵 ☎(33)0037

## 明るく楽しく元氣よく 健幸ドットコム

### 健康のために 1日1万歩目指して歩きましょう

健康づくり課 健診係 ☎内線442

ウォーキングは、酸素をたっぷり取り込む「有酸素運動」のため、体脂肪を効率よく燃焼させ、心肺機能向上や肥満の解消に効果的です。また、ストレス解消にも役立つと言われています。

健康のためには、1日8,000～1万歩を歩くことが望ましいとされています。ウォーキングを日常生活に積極的に取り入れていただくために、新たに6コースを追加した「健康ウォーキングロードマップ」第2弾が完成しました。また、ウォーキングの基本を学ぶウォーキング講習会を各中学校区で開催します。

1日1万歩を目指し、まずは1日1,000歩増やすことから始めてみませんか。

<参考>

歩数	要する時間	性別	消費カロリー
10,000歩	1時間40分	男性	約340kcal
		女性	約290kcal
6,000歩	1時間	男性	約200kcal
		女性	約170kcal
3,000歩	30分	男性	約100kcal
		女性	約85kcal

\*10分で1,000歩(ゆっくり歩き)  
 男性: 170cm, 65kg 女性: 160cm, 55kgで試算

気になる この食べ物はどのくらい? 食べ物のカロリー (目安)

缶コーヒー  
190g 60kcal

ショートケーキ  
1個 374kcal

## 今月の税金・料金

- 軽自動車税 …… 年額分
  - 国民健康保険税 …… 第2期
  - 介護保険料 …… 第2期
  - 保育料 …… 5月分
  - 市営県営住宅使用料(駐車料) …… 5月分
  - 水道料金・下水道使用料 …… 5月分
- 5月31日(木)までに、忘れずに納めましょう。なお、納税には便利で確実な口座振替をぜひご利用ください。

## 国民の 明るく未来 開く税

(市内中学校標語入選作品)

◆訂正  
 本紙5月1日号4ページ内のラム  
 サール(インド)とあるのは、ラム  
 サール(イラン)の誤りでした。  
 お詫びして訂正します。





### 新潟大学法律相談部 無料法律相談会

#### ●電話受け付け

とき…  
・6月1日(金)午後1時～7時  
・6月2日(土)・3日(日)午前10時～午後7時

内容…裁判中・調停中の事件を除く民事事件(離婚、相続、賃貸借、土地関係など)  
受け付け電話番号…

☎0255-263-3060  
☎0255-261-3279

#### ●相談会(要予約)

とき…6月17日(日)午前10時～午後5時

ところ…新潟大学五十嵐キャンパス法文棟

\*詳しくはhttp://www.eakiba.jp/hoso/をご覧ください。

### 子どもの日記 無料相談会

学校での人間関係、家庭での親子関係、震災の影響による子どもの問題など、お気軽に何でもご相談ください。

とき…5月26日(日)午前10時～午後3時

電話相談(予約不要)  
☎0570-045533

面接相談(予約不要)  
直接来場ください。

ところ…新潟県弁護士会館(新潟地方裁判所構内)

問い合わせ…新潟県弁護士会  
☎0255-222-5533

### 第5回「はらぺこ塾」 おなががるって どんなかんじ

食べるという行為は生きていく上でとても大切なことです。「空腹」を通じて、食べ物や用意してくれる人への感謝の気持ちを子どもたちに楽しく実感してもらいます。食事作りも体験できます。



問い合わせ…  
新潟大学法律相談部 工藤  
☎090-7936-5942  
Eメール 110a141@mail.cc.nigata-u.ac.jp

### しただ新緑 ロードレース大会

とき…6月3日(日)午前9時30分

ところ…森町小学校(スタート・ゴール)  
\*当日は、会場周辺で車両の交通規制が行われます。通行の際は、係員の指示に従ってください。



問い合わせ…  
しただ新緑ロードレース大会

事務局 横田  
☎090-4024-0117

### 身近な水環境調査 生き物調べ

6月3日(日)、全国一斉の身近な水環境調査が行われます。五十嵐川を愛する会では、五十嵐川や新通川の水質調査や田川での生き物調べを行います。

とき…6月17日(日)午前9時30分～午後6時30分  
ところ…グリーンスポーツセンター

対象…三条市・燕市の小学1～3年生  
定員…30人  
申込期限…5月31日(木)  
参加費…500円  
申し込み・問い合わせ…  
寺子屋つばさ実行委員会(燕三条青年会議所内) ☎(32)5151

### 三条市吹奏楽団 第36回定期演奏会

とき…6月17日(日)  
開場…午後1時15分  
開演…午後2時  
ところ…加茂文化会館  
入場料…  
一般…前売り1000円  
(当日…1200円)  
高校生以下…前売り700円  
(当日…900円)  
プログラム…  
・2012年度全日本吹奏楽コンクール課題曲  
・吹奏楽のための祝典序曲  
「科戸の鶴集」  
・マゼランの未知なる大陸への挑戦  
・愛するデューク など

小学生でも楽しめる内容です。  
とき…6月3日(日)午前9時～11時30分(受け付け…午前8時30分)

ところ…三条市総合運動公園(トリムの森下) 駐車場集合  
参加費…300円  
定員…30人程度  
服装…川の中に入りますので、濡れてもいい服装と脱げにくい履物(スニーカーやスポーツサンダルなど)  
用具…川虫採り網などは貸し出しますが、お持ちの方は持参ください。

申し込み・問い合わせ…  
五十嵐川を愛する会事務局  
(三条市建設課)

☎(34)5511(内線299)



### 燕労災病院 「メタボ」改善教室

とき・内容…  
・第1回…6月5日(火)  
身体計測、血液検査、体脂肪、内臓脂肪断面積などの測定と医師によるお話

\*未就学児は入場できません。(保育ルーム設置予定、予約が必要です。)



問い合わせ…

三条市吹奏楽団事務局 井上  
☎090-4454-1116  
Eメール shisukuhou@yahoo.co.jp

### 済生会三条病院 第16回健康教室

申込不要。参加費は無料です。  
とき…5月29日(火)  
午後2時30分～4時  
(受け付け…午後2時)  
ところ…  
済生会三条病院  
内容…  
・おはなし  
「お薬の正しい飲み方・使い方」  
薬剤師 小田 紗央美さん  
・いきいき体操  
理学療法士 坂井 英和さん  
問い合わせ…  
済生会三条病院 地域医療連携室  
☎(33)1551



・第2回…6月15日(金)  
適正カロリー・食体験と管理栄養士によるお話  
・第3回…6月22日(金)  
理学療法士による講義とストレッチ、ウォーキング指導  
・第4回…6月29日(金)  
全スタッフによる総合指導  
・フォロワー検査…9月11日(火)  
身体計測、血液検査、体脂肪、内臓脂肪断面積などの測定  
時間…いずれも午後6時～7時30分

ところ…燕労災病院  
対象者…70歳未満の方  
定員…15人  
受講料…9800円(全4回コース、フォロワー検査)  
その他…専門のスタッフがそれぞれ指導します。  
\*生活習慣記録機(ライフコーダー)を貸し出します。  
申込期限…5月28日(月)  
申し込み・問い合わせ…  
燕労災病院勤労者予防医療部  
(担当…岩坪・米山)  
☎(64)5111・内線2290



### 本寺小路元氣プロジェクト 「パルムパーキング」 夜間駐車料金 無料サービス

三条市の繁華街「本寺小路」周辺の飲食店をつくる「本寺小路元氣プロジェクト」では、春の感謝イベントとして、夜間駐車料金無料サービスを実施しています。  
内容…午後6時～翌日午前9時までの「パルムパーキング」夜間駐車料金500円を無料サービス

サービス期間…6月30日(日)まで  
対象…元氣プロジェクト加盟店で1人2千円以上の飲食をし、同日の駐車券を提示した方。  
加盟店はホームページまたはフリーペーパーで確認ください。  
加盟店では常に「パルムパーキング」200円割引サービスも実施しています。  
問い合わせ…  
本寺小路元氣プロジェクト広報  
(和食せくら) ☎(35)39930



広報 さしじょう kouhou sanjo  
店舗紹介 求人募集 イベント紹介  
市内全域にPRできる広告枠としてご利用ください。  
問い合わせ: 政策推進課 広報広聴係 ☎(34)5511(内線308)

生命保険・損害保険の相談  
■専門家による無料相談会  
「保険クリニック燕三条店」では6月30日まで保険の無料相談会を開催します。保険のプロが中立的な立場で丁寧にアドバイスしてくれます。  
■相談は完全予約制  
問: 保険クリニック燕三条店  
場: 三条市荒町2-26-7  
TEL: 0120-774-166

燕三条 ローンプラザ (イオン県央店となり)  
日曜日ローン相談開催中!  
午前9時～午後5時  
お取引の有無、お取引いただいている店舗にかかわらず、ご相談を付けております!  
※ご希望の店舗でご融資させていただきます。  
休業日: 土曜日  
祝日(祝日と重なる日曜日) 12/31～1/3、5/3～5/5  
さんしん 三条信用金庫  
燕三条ローンプラザ TEL0256-62-3105

問い合わせ：市役所 ☎(34) 5 5 1 1

Table with columns: 種別, 相談名, と き, と ころ, 相談員, 内 容, 問い合わせ. Rows include categories like 子育て・家庭, 健康・福祉, 法律, その他.

問い合わせ：市役所 ☎(34) 5 5 1 1

日常の心配ごとや悩みごと、何でもご相談ください

日常に関わるさまざまな心配ごとや悩みごと、悪質商法の被害や多重債務など多様化する相談に的確に対応するため、消費生活相談窓口も兼ね備えた「市民なんでも相談室」を設置し、専任相談員が関係機関と連携してあらゆる相談に応じています。

相談場所… 市民なんでも相談室 ☎内線711 相談員… 消費・生活相談員

6月の特設相談

市民なんでも相談室では、関係機関の相談を開催しています。

Table with columns: 相談名, と き, 相談員, 内 容, 問い合わせ. Rows include 行政相談, 消費生活相談, 無料公証法律相談.

Table with columns: 種別, 相談名, と き, と ころ, 相談員, 内 容, 問い合わせ. Rows include categories like 暮らし, 子育て・家庭.

●子育て支援センター

開催日	保育所(園)名	と き	内 容	備 考
7日(木)	あいあい保育園 ☎(45)2885	午前10時～正午	しらすぎ森林公園で遊ぼう	【保育所(園)子育て支援センター】 育児相談 平日午前9時～午後4時
12日(火)	保内保育所 ☎(39)6130	午前10時30分～11時	作ってあそぼう!	
12日(火) 13日(水)	本成寺保育園 ☎(32)3791	随時	父の日プレゼント作り	
13日(水)	きらきら保育園 ☎(31)1188	午前10時30分～11時20分	キッズエアロビクス	
13日(水) 14日(木)	千代が丘保育所 ☎(46)5560	午前10時30分～11時10分	父の日のプレゼント作り	
14日(木)	田島保育所 ☎(33)2042	午前10時30分～11時20分	親子でエアロビクス ・ところ…三条東公民館	
29日(金)	月岡保育所 ☎(35)1585		保健師ミニ講座	

～子育て支援センター～

子育て支援センターでは、主に乳幼児の親子を対象とした子育て支援事業を行っています。

◇主な内容

- 子育て広場…保育所や幼稚園に通っていないお子さんとその保護者の方に遊び場を開放しています。
- 一時保育…仕事や介護、母親の出産、兄弟姉妹の学校行事などで育児ができないときに、お子さんをお預かりします。
- 育児講座…子育てに関する知識や情報に関する講座を開設しています。
- 育児相談…育児に関する相談をお受けします。分からない事、知りたい事などお気軽に担当の保育士へご相談ください。

●生ポリオワクチン予防接種

問い合わせ：子育て支援課 総合支援係 ☎(45)1114

6月	と ころ	受付時間	該当する方
6日(水)	総合福祉センター	午後1時15分～2時	平成23年7月～8月生まれの子
7日(木)			平成23年9月～10月生まれの子
8日(金)			平成23年11月～12月生まれの子

●持ち物…母子健康手帳・予診票

\*ポリオ予防接種は、満7歳6カ月となる日の前日までは受けることができます。ただし、1回目と2回目は41日以上の間隔をあけて接種します。

\*ポリオとは、以前は「小児マヒ」と呼ばれており、ポリオウイルスにより引き起こされる感染症です。

\*ポリオワクチン投与の前後30分は飲食させないでください。

●愛の献血

6月	と ころ	受付時間
5日(火)	三竹三丁目	藤田金属(株) 午前9時30分～11時
	柳川新田	シマト工業(株) 午後1時～4時
10日(日)	西裏館二丁目	イオン三条店 午前10時～午後0時15分 午後1時30分～4時
21日(木)	柳 沢	三条テクノスクール 午前10時～正午 午後1時～3時30分

\*県内の献血会場の問い合わせは「フリーダイヤル ☎0120-78-8224」にお問い合わせください。

●休館日

施設名	休館日	施設名	休館日
図書館	18日(月)、29日(金)	グリーンスポーツセンター	毎週月曜日
すまいるランド		サンファーム三条	
緑の相談所	毎週火曜日	諸橋轍次記念館	
中浦ヒメサユリ森林公園	毎週木曜日	三条鍛冶道場	
よってげ邸	毎週水曜日	市民プール	
		歴史民俗産業資料館	



\*参加費の記載のないものは無料です。☆は特別講座です。

問い合わせ：すまいるランド ☎(45)5687

	講座・相談	と き	内 容	備 考	
予約の必要な講座	☆すまいるランド De フリーマーケット	3日(日)	午前9時30分～午後2時	美味しいお菓子や掘り出し物のおもちゃや洋服がいっぱい。リサイクルで得しちゃおう。	*出店希望者は本紙5月1日号をご覧ください。
	☆パパ・ママ講座 ♪抱っこで踊ろう ベビードダンス♪	9日(日)	午前10時30分～11時30分	赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせて楽しくダンス。パパも一緒に参加しませんか。	・対象:首のすわった3カ月頃から2歳前後の赤ちゃんと保護者 ・定員:20組 ・参加費:300円 ・申込期限:6月6日(水) ・持ち物:抱っこひも、体温計、タオル、バスタオル、飲み物、筆記用具 *妊娠中の方は参加できません
	☆夏祭りで踊ろう 「フラダンス」	6月2日(出)～ 7月28日(出) 毎週土曜日	午前10時30分～11時30分	かわいい衣装やお花を付けて夏祭りで踊りましょう。7月28日(出)のすまいる縁日オープンイベントに向けて練習をします。 ・練習場所:栄体育館多目的室	・対象:3歳～小学生 ・定員:18人 ・参加費:衣装代として1,000円程度 *練習日は変更になる場合があります。
	☆パパと一緒に たのしく野外遊び	16日(日)	午前10時30分～正午	子どもを野外に連れ出し自然の楽しさに触れましょう。三条ネイチャーゲームの会に教えてもらいます。	・対象:3歳位～小学生 ・定員:15組 ・申込期限:6月13日(水)
	足もみ肩もみサロン	7日(木)	午前10時30分～11時30分	子育ての疲れを癒します。	・対象:子育て中の家族 ・定員:12人 ・参加費:300円 ・申込期限:6月6日(水)
	ベビーマッサージ	14日(木) 27日(水)	午前10時30分～11時30分	わらべ歌でベビーマッサージ タッチケア(ベビマ)教室	・対象:4カ月～1歳6カ月 ・定員:12人 ・参加費:300円 締め切り:6月12日(火) 締め切り:6月25日(月)
	ココロくすぐる 「エコカフェ」	13日(水)	午前10時30分～正午	身近な節電エコを学ぼう!美味しいスイーツ付き!	・定員:12人 ・保育:有り ・申込期限:6月1日(金) ・主催:東北電力
	ニコニコ工作くらぶ	21日(木)	午前10時～正午	布おもちゃを作ろう。	・対象:どなたでも ・定員:15人 ・保育:有り ・申込期限:6月15日(金) ・参加費:有り

●下記の講座は申込不要です。時間までにお越しください。

えほんのじかん	5日(火)	午前11時～11時30分	絵本の読み聞かせや手遊びをします。	
いろいろあそび	8日(金)	午前11時～11時20分	子どもと楽しむちよこつと遊び。	
えいごであそぼう	2日(土)	午前11時～11時30分	国際交流員ピーターさんと英語でふれあいましょう。	
	6日(水)			
三条っ子「ママくらぶ」	11日(月)	午前10時30分～正午	セルフフェイシャルエステ	*施術中はママクラブスタッフが お子さんと遊びます。 ・定員:10人 ・参加費:300円
わらべ唄で遊ぼう	20日(水)	午前10時30分～11時	子どもたちに伝えたい懐かしい手遊び唄や口承遊びです。	
いっしょに歌いましょう	19日(火)	午前10時30分～11時	親子で手遊びや一緒に歌いましょう。	
親子ふれあいトレーニング	1日(金) 15日(金)	午前10時30分～11時10分	誰でもOK!動ける服装で来てください。	*講座の時間は遊具が使えません。
楽しい折り紙あそび	9日(土) 23日(土)	午前10時30分～正午	季節の可愛い折り紙を作ってみませんか?	
すまいるシアター	10日(日)	午前10時～11時30分頃	トムとジェリー	
作って遊ぼう	17日(日)	午前10時～午後2時	カラコロスティック	
お話しポケットのおはなしかい	23日(土)	午後1時30分～2時10分	おはなしポケットによる絵本と紙芝居の読み聞かせ	
おもちゃの病院	24日(日)	午後1時～4時	直したいおもちゃをお持ちください。また、いらなくなったおもちゃも部品となりますのでご寄付ください。	診断無料、直ったおもちゃについては材料代として100円。他実費(200円～300円程度)をいただく場合もあります。
助産師ひまわり相談	12日(火) 26日(火)	午前9時30分～11時30分	助産師さんによる相談会	*混み合いますので早目にお越しください。
栄養士ばくばく相談	12日(火)	午前9時30分～11時30分	お子さんの離乳食や食事に関する相談会	
保健師育児相談	平日	午前9時～11時30分	身体の発達、子育ての心配事などご相談ください。	*気軽に職員に声を掛けてください。
子育てホットほっと相談	平日随時受付。		気軽に職員に声を掛けてください。	

救急診療

● 県央医師会応急診療所 興野一丁目13番67号 (三条地域振興局隣) ☎(32)0909  
夜間・休日の応急診療は、「県央医師会応急診療所」を利用ください。

診療時間など		午 前	午 後	夜 間
月曜～土曜	受付時間	—	—	午後7時～10時
	診療時間	—	—	午後7時30分～10時30分
日曜、祝日 年末年始 (12/31～1/3) お盆 (8/15)	受付時間	午前9時～正午	午後1時～4時30分	午後7時～10時
	診療時間	午前9時30分 ～午後0時30分	午後1時30分～5時	午後7時30分～10時30分
診療科目		内科、小児科、外科、整形外科		
利用上の注意	応急診療所は、休日や夜間に急に具合が悪くなった方に応急処置を施し、かかりつけ医に引き継ぐまでの役割を担う施設です。救急の患者さんが受診しやすい体制づくりにご協力をお願いします。 ・受診時間を守りましょう。 ・保険証を忘れずにお持ちください。 ・コンビニ受診(*)は止めましょう。 *「日中は用事があるから」「夜でもやっているから」などの理由で安易に夜間や休日に受診すること。			

\* 駐車場が満車の場合は、応急診療所隣の三条地域振興局の駐車場を利用ください。

● 休日救急当番医 (見附地域) (市外局番 ☎0258)

6月	内 科 系			外 科 系		
3日 (日)	さえき内科	長岡市中之島569-6	☎(66)8500	石澤医院	見附市新町3-3-50	☎(62)2500
10日 (日)	関谷医院	見附市新町2-2-5	☎(61)0205	お元気クリニック	見附市学校町2-13-76	☎(63)3800
17日 (日)	石川医院	見附市今町6-3-45	☎(66)2140	貝瀬皮膚科	見附市柳橋町274-25	☎(66)8100
24日 (日)	林俊吉クリニック	見附市柳橋町274-23	☎(66)3000	見附南医院	見附市南本町2-18-36	☎(63)4477

\* 診療時間は午前9時～午後5時 (正午～午後1時は事前に電話連絡をしてください。)

休日夜間の小児救急医療電話相談 ～子どもの急な病気に困ったら、まず電話を～

新潟県では、休日夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができる「小児救急医療電話相談」を実施しています。

実施日…土曜、日曜、祝日および年末年始(12月31日～1月3日)  
午後7時～10時

電話番号…#8000 (携帯電話・プッシュ回線から利用いただけます。)  
または☎025-288-2525

\* 相談は無料です。



紙は大切な資源です。リサイクルしましょう!! 広報紙も新聞紙と一緒に出して下さい。

**市役所  
ホームページ  
バナー広告募集**

● 掲載場所…トップページ(年間約100万アクセス)  
● 料金…13,000円/月

問い合わせ: 政策推進課 広報広聴係 ☎(34)5511・内線308

**CHIHARA CLINIC**  
安らかな良いお産  
医療法人社団 産科 婦人科  
**茅原クリニック**  
院長 茅原 保

三条市東本成寺12番14号 県央工業高校グラウンド向かい  
☎(0256)31-1103