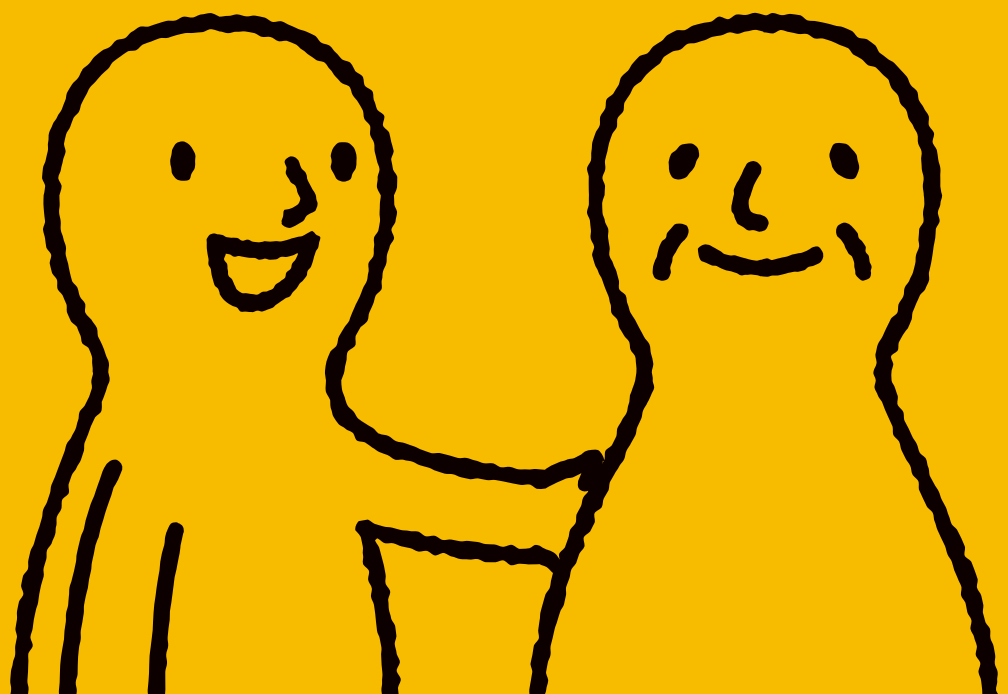
SANJO

広報
さんじょう

3.1 | 2015
No.224

特集

知ってる？
民生委員
のこと。



地域の身近な相談役! 民生委員ってどんな人?

地域には、一人暮らしのお年寄りや障がいのある人、生活に困っている人など、さまざまな人々が暮らしています。
その誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、
地域の身近な相談役としてボランティアで活動しているのが民生委員です。

福祉課　福祉政策係　☎内線276

Q.民生委員はどんなことをしている人ですか?

A. 介護や一人暮らしの不安、子育ての悩みや生活上の困り事など福祉全般の相談を聞き、困っている人と関係機関をつなぐ手助けをしています。民生委員は児童福祉法の児童委員も兼ねているので、正式には民生委員・児童委員といいます。なお、児童福祉を専門に担当する主任児童委員も民生委員・児童委員と一緒に活動しています。

Q.市内に何人いますか?

A. 市内に192人います。担当区域を持つ民生委員が172人、主任児童委員が20人です。各区域に必ず担当の委員がいます。

Q.どのように選ばれているのですか?

A. 市は地域をよく知る自治会長に推薦を依頼しています。その後、市と県の推薦会を経て、厚生労働大臣から委嘱されます。身分は非常勤の地方公務員になります。

Q.報酬をもらっているのですか?

A. 通信費や資料作成などの必要経費の支給はありますが、給与や報酬はなく、ボランティアで活動をしています。

Q.自分の心配事や困り事を他人に言いづらいのですが。

A. 民生委員は皆さんの立場に立って相談に応じ、適切な窓口を紹介してくれます。お気軽にご相談ください。

Q.相談の内容が誰かに漏れたりしませんか?

A. 民生委員には活動で知った秘密を守る義務が法律で定められています。安心してご相談ください。

Q.地域の民生委員の連絡先が分からないのですが。

A. 市役所福祉課福祉政策係までお問い合わせください。

主な活動

見守り活動
一人暮らしのお年寄りなどを訪問して様子を見ています。

通報
児童虐待を発見した際に児童相談所や市に通報します。

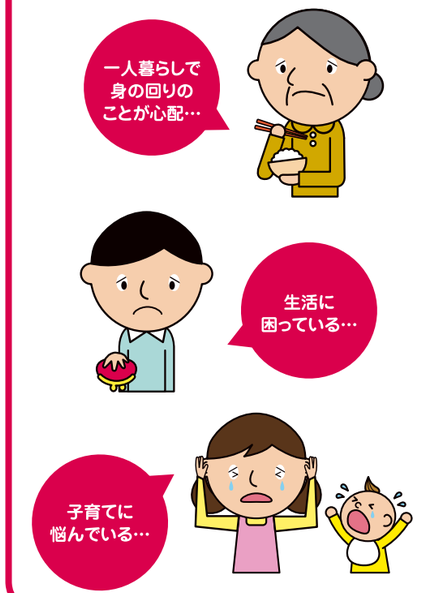
連携
必要な支援が受けられるように、関係機関と連携します。

相談
福祉全般に関わる相談に応じます。

情報提供
行政が実施しているさまざまな福祉サービスを紹介します。

災害時
災害時には担当する要援護者に避難の呼び掛けをします。

こんなときご相談ください!



安心感を与える訪問をもっと続けていきたい

おおひら　かずゆき
大平 和征 委員

三条市民生委員児童委員協議会長、大崎地区民生委員児童委員協議会長
7期目　20年目

「つなぐ」仕事　民生委員

民生委員の活動は、地域の方々のご相談に乗るのが第一ですね。その中で、生活上のいろいろな問題があったときは、市や地域包括支援センター、社会福祉協議会などの関係機関に適切につないでいきます。この「つなぐ」という役目が大切ですね。そのほかに、災害時要援護者、一人暮らしの世帯や高齢者世帯などの見守り訪問を行っています。

社会が変化し、重要性も増す

高齢化社会となった今、民生委員の役割も重要性を増しています。三条市も高齢化率が約28％となっており、人口は減っていて、一人暮らしの世帯と高齢者世帯は増加しています。家族意識の変化、地域での孤立や孤独、子ども・高齢者の虐待、消費者被害、いろいろな問題が非常に多くなってきているのは事実です。

民生委員の関わる分野は、医療、介護、年金、子育て、障がい者支援、生活保護、災害、消費者被害など、本当に幅広いです。相談を受けたとき、適切に市や地域包括支援センターなどへつなぐためにも、研修を行い、知識を深めています。

私の所属する大崎地区の協議会では毎月の定例会で、地域包括支援センターや市の職員を講師に招き、医療保険や介護保険、生活保護、障がい者福祉などの専門分野について学んでいます。新しい民生委員の方が入られたときや、大きく制度が変わったときなどにも行っています。

それと、市内の施設巡りをすることもあります。清掃センターなどの市の施設や特別養護老人ホームを回るのですが、そういう知識が相談されたとき役に立つことがあります。

災害時の役割

災害時も民生委員には役割があります。三条市の災害対応マニュアルでは、民生委員の役割は「情報伝達」をすることになっています。災害時要援護者への情報伝達や、一人で避難できない人がいたら災害対策支部に連絡をするなどです。

マニュアルの中では、民生委員は情報伝達、自治会などは避難の手助け、というふうに役割分担がされていますが、災害時要援護者名簿に載っている方々は、日ごろの見守り活動の中でもよく顔を合わせています。災害があったとき、黙っていられなくなって一人で救助活動をしてしまうこともあると思うんです。実際、東日本大震災で多くの民生委員が亡くなったそうです。

そうならないためにも、日ごろから自治会や自主防災組織とよく話し合って、こういう場合にどうするかというような、準備と心構えを持っておくべきだと思っています。

安心してもらえるような訪問を続けたい

生意気かもしれませんけど、一人暮らしの高齢者の方には「あなたは、一人じゃないんですよ」「私たちがちゃんと見守っているからね」と、そういう安心感を与える訪問をもっと続けていきたいと考えています。民生委員の活動は非常に地道な活動ですが、「三条市の地域福祉は民生委員が担う」というくらいの気構えで活動していきたいと思っています。

民生委員に笑顔は絶対です

いそいち
藤田 五十一 委員
下田地区民生委員児童委員協議会会長
7期目　20年目

―― 普段の活動や心掛けていることは何ですか。

自分の担当地域の活動は当然ですが、下田地区28人の委員の方々が活動しやすいように協議会の運営につとめています。委員からの質問や相談があればすぐ対応しています。

高齢者の見守りでは、社会福祉協議会の委託を受けた「元気らかね声かけ活動」というのがあり、下田地区では7団体が加盟していて、その中で民生委員も活動しています。冬場は特に訪問していますね。春になれば、元気のいい人は野良仕事に出るので、畑でも会話ができますから。

―― 下田地区ならではの活動はありますか。

森町地区など雪の多い地区では、自治会やボランティア組織と一緒に除雪活動をしているところもあります。除雪機で玄関先の雪を除けたり、時には民生委員自身が高齢者宅の除雪をしたりすることもあります。

また、社会福祉協議会を通して、燕市内の会社員が毎年20人くらいで除雪ボランティアに来てくれています。そのときに民生委員は案内をしたり、一緒に活動したりしています。

―― やりがいを感じるときは。

サポートに入った家庭がひとまず落ち着いたというときですね。

窮屈に思われるだろうから、こちらからどうなったかは聞きませんが、落ち着くと相談者の方から「おかげさまで」という言葉が返ってきますよ。ああよかったよかったという感じで、ほっとします。そのときには「また、何でも相談してみてくださいの」と必ず伝えるようにしていますし、自然と言葉が出てきますね。

それに笑顔は絶対です。ぶすっとして、「相談してくれ」という訳にはいきません。委員の方々にも、笑顔と明るさを絶やさないで、みんなが喜んで近づいてきて、頼りにしてくる民生委員になることを心掛けるようにいつも言っています。

訪問の様子

西川ツタさん（93歳）
春になると毎日畑に出ているそうです。

－ 民生委員さんに訪ねてもらってどうですか
西川さん：よく面倒見てもらって助かってます
みんなが頼りにしているてのぉ
藤田委員：頼りにしてもらわれれば、おれもありがたいの

西川さん：おめさんがいねなると大変だから
元気にしてもらわんばだめらいのぉ
藤田委員：もうちっとばかの（笑）

皆さんの笑顔で私も生かされる

小林 ヤス子 委員
栄地区民生委員児童委員協議会
2期目　5年目

―― 民生委員になったきっかけはなんですか。

自治会長さんからお話がありました。民生委員という言葉は知っていても、仕事の内容まではよく知りませんでしたが、この地域にずっとお世話になっているので、ちょっとはお役に立てるのかなと思いお受けしました。後で、厚生労働大臣から委嘱される仕事だと聞いて、大変な役を引き受けてしまったと思いましたが、微力ながらも働かせてもらうことにしました。

―― 普段はどんな活動をされていますか。

高齢者の一人暮らし世帯の声掛けをしています。市や社会福祉協議会からの調査や歳末慰問金などのときに伺って、お茶を飲みながらお話し相手になったりしています。普段、ちょっと出掛けたりするときにも、「どうしていらっしゃるかな」とちらっと確認したりします。畑に出ていれば元気なんだなと分かりますし。あとは、地震や水害などの災害があったときですね。

ただ、あまりしょっちゅう声を掛けても敬遠されてしまうので、日常の中で、さりげなく見守るように心掛けています。

それと、児童委員も兼ねているので、街頭に立って子どもたちへの朝の声掛けもしています。夏休み前には学校との懇談会で、校長先生との話し合いもしています。小中学校の行事に招かれたりもしますが、卒業式では、地域の子どもたちの巣立ちを見ることができて、とても感慨深いですね。

―― どんな相談がありますか。

例えば、高齢の方から、火の消し忘れが心配だからIHにしようかなという相談があったりします。そんなふうに何かちょっとしたことでも声掛けしていただければ、関係機関に連絡していい方向に持っていってさしあげたいと思っています。

―― やりがいを感じるときは。

訪問して、帰りぎわに「ありがとね」とか、「またどうぞ」とか、にこにこして言われると、訪問してよかったなと思いますね。やっぱり、皆さんの笑顔で私も生かされるし、気分が良くなって、お互いにいいことだと思います。

民生委員は、あなたの地域で、いつもみんなを見守っています。
まさに、地域の身近な相談役。
不安なことがあったら、まずは相談してみては。
民生委員の連絡先が分からない。
そんなときは、こちらにお電話ください。
■福祉課 福祉政策係
0256-34-5511　内線276

住宅用火災警報器で守れる命

おめさんち、まだ付けてねんかね？

消防本部 警防課 予防係　☎0256（34）1111

毎年、住宅火災で亡くなる方は、全国で約1,000人。住宅用火災警報器で、守れる命があります。

Q 火事なんて、気を付けていれば関係ない？

A.火事は思わぬ原因で発生します。

出火原因は「たばこ」「こんろ」「ストーブ」など、よく聞くものばかりではありません。
思わぬところに出火の原因が潜んでいます。

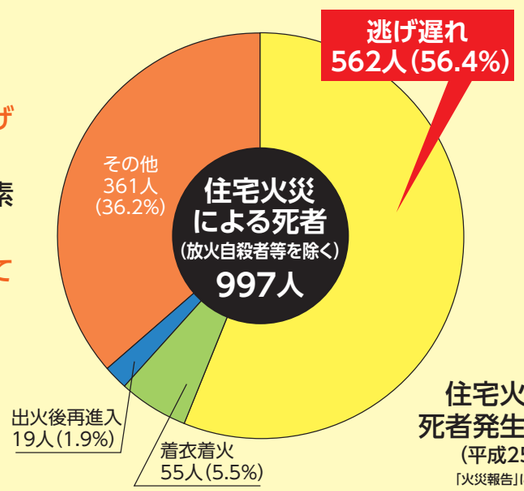
例
コンセント部分に溜まったホコリが原因で出火

電源コードの「タコ足」「挟み」「束ね」でショート

Q どうして住宅用火災警報器が必要なの？

A.早期発見が大事です。

住宅火災で亡くなる方の約６割が「逃げ遅れ」によるものです。
火災の初期に発生する煙は、一酸化炭素など有毒なガスを大量に含んでいます。
この煙を吸ってしまうと、中毒を起こして数秒で体が思うように動かなくなり、意識がなくなって死に至ります。
早期に火災を知り、早く避難するためにも住宅用火災警報器の設置が必要なのです。



住宅火災の死者発生状況
（平成25年中）
「火災報告」により作成

Q 三条市の設置率は？

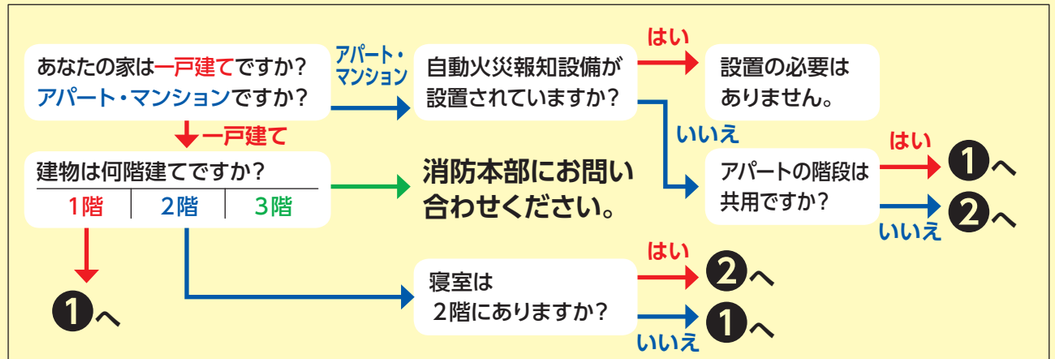
A.三条市の設置率は72%
約3割の世帯が未設置です。

住宅火災による死者が平成15年以降連続で1,000人を超えたため、消防法が改正され平成18年から新築住宅、平成23年から全ての住宅への設置が義務付けられました。しかし、三条市の設置率は7割程度。
これは全国平均よりも低い割合です。

Q どこに何個設置したらいいの？

A.寝室の数だけ必要です。
寝室が２階にある場合は、階段にも必要です。

下のチャートで、現在住んでいる家をチェックしてみましょう。



❶…寝室の数だけ必要です。　❷…寝室の数と階段に1個必要です。

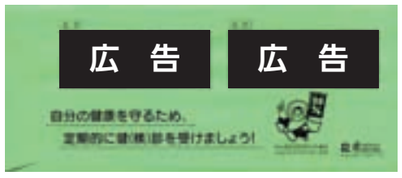
必ず取り付けなければならない場所　取り付けた方が良い場所

市の封筒などへの有料広告募集

募集期間　3月2日㈪～13日㈮

種別	市役所一般封筒	各種健康診査案内書など送付用封筒	ごみ袋（可燃ごみ指定袋）	子育てガイドブック
	各種お知らせ送付用封筒として使用します。	健診などを申し込んだ幅広い年代の市民に届きます。 ＊医療機関、製薬会社、薬局、葬祭関連業種などは申込対象外です。	年間約500万枚も消費され、ほとんどの世帯で使用されています。 ＊外袋への広告表示は行いません。	出生時や子どものいる転入者、希望者へ配布します。
掲載料	①長形3号裏面ほか 78,000円	長形3号裏面 24,000円	①　大　200,000円	20,000円
	②長形40号裏面 88,000円		②　中　300,000円	
			③　小　180,000円	
			④　極小　45,000円	
掲載期間	おおむね1年			
配布予定枚数	①　160,000枚	50,000枚	①　1,100,000枚	1,500部
	②　180,000枚		②　1,900,000枚	
			③　1,500,000枚	
			④　500,000枚	
掲載位置・枠数	①②封筒裏面の3枠	封筒裏面の2枠	①　2枠	裏表紙および裏表紙裏面の8枠
			②③④1枠　表面下段	
サイズ	①縦4.5㌢×横9㌢	縦3㌢×横8㌢	①　縦8㌢×横34㌢	縦5.5㌢×横19㌢
	②縦3㌢×横8㌢		②　縦8㌢×横32㌢	
			③　縦7㌢×横27㌢	
			④　縦6㌢×横20㌢	
刷色・形式	1色（封筒の文字と同じ青色）	1色（黒色）	1色（ごみ袋の文字と同じ赤色）	4色（フルカラー）
広告掲載開始日	平成27年6月（予定）	平成27年5月（予定）	平成27年7月（予定）	平成27年4～5月（予定）
問い合わせ	会計課	健康づくり課 健診係	環境課 生活環境係	子育て支援課 子育て支援係
	☎内線235	☎内線249	☎0256（45）4868	☎0256（45）1113

市役所一般封筒（長型3号裏面）



各種健康診査案内書など送付用封筒

市役所一般封筒（長型40号裏面）

ごみ袋（可燃ごみ指定袋）

子育てガイドブック

Q 買うのが負担なんですが…

A.命を守るためにも必ず設置しましょう。助成制度もあります。

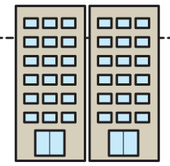
住宅用火災警報器の設置には、高齢者世帯や重度身体障がい者世帯を対象とした貸与や給付などの助成制度があります。
詳しくはお問い合わせください。

設置していたので助かりました

あって安心！住宅用火災警報器

一般住宅

寝室のストーブが原因で火が出てしまいましたが、煙を感知して住宅用火災警報器が作動しました。
私たちは他の部屋にいましたが、警報音が聞こえてきたので、家に設置してある消火器で消火しました。
（40代男性）



アパート・マンションにも必要です！

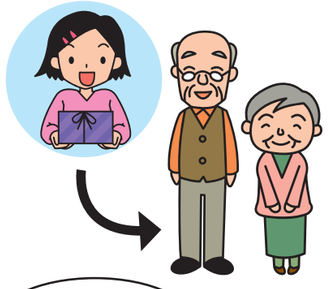
共同住宅

ゆで卵をつくるためガステーブルの鍋に火をかけていましたが、部屋で休んでいるうちに眠ってしまいました。住宅用火災警報器が鳴ったおかげで、隣の部屋の人がドアを叩いて知らせてくれました。大事に至らずほっとしています。
（20代女性）

普及の取り組み

町内会・自治会で共同購入「火事のないまちづくりを目指しましょう」

おじいちゃん・おばあちゃんの誕生祝いにプレゼント



「どこで購入すればいいの?」「どこに設置したらいいの?」「買ったけど取り付けできない…」などの**ご質問・ご相談は消防本部**までお気軽にご相談ください。
消防本部 警防課 予防係　☎0256(34)1111

募集

スポーツ推進審議会委員
健康づくり課 スポーツ振興室 ☎内線288

市長または教育委員会の諮問に応じて、スポーツに関する事項について調査審議し、意見を述べていただきます。

資格要件…市内に在住の20歳以上75歳未満（平成27年5月1日現在）の方で、体育・スポーツに関心があり、積極的なご意見をお持ちの方
募集人数…1人
任期…平成27年5月1日～平成29年4月30日
会議開催…年2回程度
＊会議は原則として公開し、夜間、休日などの開催もあります。
報酬…市の基準に基づき支払い
応募方法…次の書類を健康づくり課に持参または郵送などにより提出してください。
・所定の応募用紙
・小論文800字程度　テーマ「三条市のスポーツ推進について」
＊応募用紙は健康づくり課、栄・下田サービスセンターにあります。また、ホームページからダウンロードできます。
＊提出された応募書類は返却しません。
提出先…〒955-8686 三条市役所 健康づくり課 スポーツ振興室（住所不要）
応募期限…3月20日㈮

スポーツ推進委員
健康づくり課 スポーツ振興室 ☎内線288

三条市のスポーツ・レクリエーションの普及・推進を図るため、事業の企画運営などを行っていただきます。

資格要件…市内に在住の18歳以上60歳未満（平成27年4月1日現在）の方で、スポーツ・レクリエーションの推進に熱意を有する方
募集人数…3人
任期…平成27年4月1日～平成29年3月31日
活動…行事や会議など年間15回程度で主に土・日曜および夜間に行います。
報酬…市の基準に基づき支払い
応募方法…住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業、応募の動機を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。
・持参、郵送 〒955-8686 三条市役所 健康づくり課 スポーツ振興室（住所不要）
・ファクス 0256-34-5572
・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp
＊提出された応募書類は返却しません。
応募期限…3月2日㈪～20日㈮

食育推進および農業振興審議会委員
健康づくり課 食育推進室 ☎内線498

食育の推進および農業の振興に関する条例に基づく食育推進計画や農業活性化プランの推進について審議していただきます。

資格要件…市内に在住の20歳以上75歳未満（平成27年5月1日現在）の方で、食育と農業について関心があり、ご意見をお持ちの方
募集人数…2人
任期…平成27年5月1日～平成29年4月30日
報酬…市の基準に基づき支払い
会議開催…年間2回程度（平日の昼間）
応募方法…住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業、「食育および農業」について考えていることを400字詰め原稿用紙2枚程度に記入し、次のいずれかの方法で提出してください。
・持参、郵送 〒955-8686 三条市役所 健康づくり課 食育推進室（住所不要）
・ファクス 0256-34-5572
・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp
＊提出された応募書類は返却しません。
応募期限…3月20日㈮

県議会議員一般選挙の期日前投票所投票立会人
選挙管理委員会事務局 ☎内線320

4月12日㈰に予定されている県議会議員一般選挙で、期日前投票に立ち会う方を募集します。投票立会人の方には、有権者を代表して投票が公正に行われているかを確認していただきます。

期間…4月4日㈯～11日㈯のうち、立ち会いできる日
＊連日の立ち会いはできません。日程は事務局で調整をします。
時間…午前8時30分～午後8時
ところ…三条・栄・下田庁舎内の期日前投票所
定員…1カ所抽選16人（合計48人）
応募資格…市内在住で、当市の選挙人名簿に登録されている方
内容…期日前投票事務全般の立ち会いを1日2人で行います。
報酬など…日額 1万1500円（食事代、交通費含む）
＊報酬は、所得税を源泉徴収します。
応募方法…電話で希望日および場所をお申し込みください（電子申請も可能です）。
応募期限…3月13日㈮ 午後5時30分（必着）

市民総合大学（市民プロデュース事業）講師募集
三条東公民館 ☎0256-35-1200

知識や経験を生かして、公民館の講師として教えてみませんか。

募集内容…各公民館で主催する講座と重複しないもの
＊平成26年度は市民総合大学として「三条金物の歴史と環境」「漫才から学ぶ楽しいコミュニケーション術」などを開催
対象…20歳以上の市民で、講師としての熱意や経験のある方
開催回数…1講座につき3～8回（7月開講）
報酬…1回4千円程度
応募方法…住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、指導の資格、経歴、希望事項（曜日・時間・回数・カリキュラムなど）をA4用紙1～2枚に横書きで記載し、次のいずれかの方法で提出してください。審査の上、後日連絡します。
・持参、郵送 〒955-0046 三条市興野1-13-70 三条東公民館
・ファクス 0256-35-1200
・メール higashi@city.sanjo.niigata.jp
応募期限…3月31日㈫

＊ ←この印がある行事に参加する場合は「健幸マイレージ手帳」を持参してください。スタンプ1個を差し上げます。

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お申し込みください。
問い合わせ先に内線番号のみ記載しているものは、市役所 TEL 0256（34）5511 にかけて、交換手にその内線番号を告げてください。

各種審議会委員
生涯学習課 ☎0256-32-4811

委員名および募集人数…
・社会教育委員兼公民館運営審議会委員　3人
・生涯学習推進会議委員　2人
・図書館協議会委員　2人
資格要件…市内に在住の20歳以上75歳未満（平成27年5月1日現在）の方で、社会教育活動に関心があり、積極的なご意見をお持ちの方
＊応募は原則として1人1委員です。
＊社会教育委員は公民館運営審議会委員を兼ねます。
任期…平成27年5月1日～平成29年4月30日
会議開催…年3回程度
＊会議は原則公開し、夜間や休日などの開催もあります。
報酬…市の基準に基づき支払い
応募方法…申込書に必要事項を記入の上、応募する動機について800字程度にまとめた作文（様式自由）を添えて次のいずれかの方法で提出してください。
・持参、郵送
〒955-0072 三条市元町13-1　三条市役所生涯学習課
・ファクス 0256-32-5476
・メール shougaigakushu@city.sanjo.niigata.jp
＊申込書は生涯学習課、図書館、各公民館にあるほか、ホームページからダウンロードできます。
募集期限…3月19日㈭ 午後5時（必着）

講座・催し

図書館イベント情報
図書館 ☎0256-32-0657

●図書館スタッフのオススメ本
「きょうのおやつは」
わたなべちなつ／作　福音館書店

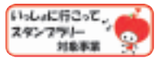
鏡のように反射する紙でできたしかけ絵本、かがみのえほんシリーズです。本を開くと、上と下のページの絵が互いに映りこみ、ひとつの絵に。立体的な空間で、おやつづくりの気分を味わえます。

同じシリーズの「ふしぎなにじ」では、虹の美しさが楽しめます。

●ほっと映写会
とき…3月14日㈯ 午後2時～3時30分
内容…広大な北海道の原野で、サケの孵化事業に執念を燃やし、生きがいをもって健闘する一家を描いた「サケを育てる家族」のほか、「南無一病息災（アニメ）」「ゴンタと呼ばれた犬」の計3作品を上映します。

●絵本の表紙でエコバッグ作り
絵本の表紙を使ってエコバッグを作ってみませんか。絵本の絵柄が前面にでた素敵なバッグができあがります。
とき…3月14日㈯ 午前10時～正午
参加費…150円（当日持参）
定員…各回先着15人
申込開始日…3月5日㈭ 午前9時30分

●三条語りの会「とびら」
春のおはなし会
三条語りの会「とびら」による民話や昔話などの語りを行います。申込不要です。
とき…3月10日㈫ 午前10時30分～11時40分



かんきょう庵イベント情報
かんきょう庵 ☎0256-45-7040

●リサイクル品展示・無料配布会
展示・申し込み…3月21日（土・祝）～25日㈬
抽選・当選連絡…3月26日㈭
引き渡し…3月26日㈭～29日㈰

●エクスチェンジ展示開催
三条市立図書館、燕市立図書館、長岡市立地域図書館（7館）ではそれぞれの図書館をより多くの方々に知っていただくため、エクスチェンジ展示（交換展示）を開催します。
今回のテーマは「各市の有名人・芸術家」。各図書館がまとめた関連資料を展示します。貸出資料もありますので、この機会にご利用ください。
とき…3月1日㈰～30日㈰
＊各図書館で休館日や開館時間が異なりますのでご注意ください。

●歴史研究会公開講座
いずれも申込不要です。
・旧三条町の女子教育の変遷
とき…3月1日㈰ 午後2時～3時30分
・三条の中世を語る
とき…3月15日㈰ 午後2時～3時30分

企画展 下田郷のいしぶみ事始め
生涯学習課 文化財係 ☎0256-46-5205

下田地域の「いしぶみ」について展示を行います。歴史がうかがえる記念碑や歌碑、古くからの信仰を感じさせる庚申塔や石仏などを写真と解説パネルで紹介します。
とき…3月11日㈬～4月15日㈬ 午前9時～午後4時30分
説明会…3月15日㈰、4月5日㈰ いずれも午後2時～2時30分
ところ…下田郷資料館

前回の様子

●フリーマーケット
遊休品や手作り品、季節の小物、野菜などの出店があります。
とき…3月22日㈰ 午前10時～午後3時

＊転売目的での申し込みは固くお断りします。

世界のキッチン

地域経営課 地域振興係 ☎内線403

世界のキッチンは、いろいろ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理解講座です。今回のテーマはメキシコ料理です。メニューはゼロからソフトタコス（自家製トルティーヤ・サルサ・グアカモーレ・サワークリーム）です。

とき…3月27日㈮、28日㈯ いずれも午前11時～午後2時
ところ…ソレイユ三条
参加費…600円
持ち物…エプロン、三角巾、布巾
講師…三条市国際交流員 ピーター・カーター
定員…各回先着24人
申込期間…3月2日㈰～25日㈬

いっしょに行こって、スタンプラリー 対象事業

平成27年度 ソレイユ三条教養講座

対象…15歳～34歳の青少年（定員に余裕がある場合は、35歳以上の方も可）
申込開始日…3月6日㈮
ソレイユ三条 ☎0256(32)3362

講座名		と き		定員	受講料
英会話	初級	月曜日（月3回）	午後7時～8時	12人	2,500円
	中級	月曜日（月3回）	午後8時～9時	8人	2,500円
中国語	初級	火曜日（月3回）	午後7時30分～8時30分	15人	2,500円
韓国語	初級	水曜日（月3回）	午後8時～9時	15人	2,500円
料理（家庭料理）		木曜日（月2回）	午後6時30分～9時30分	20人	2,500円（材料費込み）
茶道（表千家）		月曜日（月3回）	午後7時～9時30分	15人	2,500円（菓子代込み）
		金曜日（月3回）	午後7時～9時30分	15人	2,500円（菓子代込み）
生花（池坊）		水曜日（月2回）	午後6時30分～8時30分	15人	3,000円（花代込み）
書道		火曜日（月3回）	午後7時～9時	15人	2,000円（教材費別）
ジャズヒップホップ		火曜日（月3回）	午後7時30分～8時30分	15人	1,500円
硬式テニス（初心者）		火曜日（月3回）	午後8時～9時30分	15人	1,500円
ヨガ		木曜日（月3回）	午後7時30分～8時30分	15人	1,500円
太極拳		木曜日（月3回）	午後7時30分～9時	25人	1,500円
ピラティス		月曜日（月3回）	午後7時30分～9時	20人	1,500円
やさしい筆ペン		基本第2・4 水曜日（月2回）	午後7時30分～8時30分	15人	1,500円（教材費別）
季節のお菓子づくり入門		5月～奇数月 水曜日（月2回）	午後7時～9時	20人	2,000円（材料費込）

＊希望者が4人以下の講座は中止（ヨガ、ジャズヒップホップは6人以下で中止）
＊各講座とも随時体験・見学は可能です。ただし、事前連絡が必要です。

お楽しみサロン

サロン名	と き		受講料
折り紙	月曜日（月1回）	午後8時～9時	材料費実費
アロマセラピー	第1・2・3水曜日	午後7時～9時	材料費実費
International（日本、外国青年の交流）	木曜日（毎週）	午後7時30分～9時	無料
ビーズ	第1・3金曜日	午後7時～9時	材料費実費
羊毛フェルト	第1金曜日	午後7時～9時	材料費実費

＊お楽しみサロンは、ロビーなどを利用し、青年アドバイザーが運営する気軽なサロンです。

＊ ←この印がある行事に参加する場合は「健幸マイレージ手帳」を持参してください。スタンプ1個を差し上げます。

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お申し込みください。
問い合わせ先に内線番号のみ記載しているものは、市役所 TEL 0256（34）5511 にかけて、交換手にその内線番号を告げてください。

栄神楽鑑賞会

生涯学習課 文化財係 ☎0256-46-5205

三条市指定無形民俗文化財の栄神楽は、三条神楽の流れをくむもので、栄地区に伝わる伝統芸能です。神楽舞の解説をつけて披露します。

とき…3月22日㈰ 午後1時～3時30分
ところ…老人福祉センター 栄寿荘
演目…「福神遊（ふくじんあそび）の舞」など10舞

福神遊の舞

いっしょに行こって、スタンプラリー 対象事業

平成26年度 三条市成人式「成人式きてくれるかな？いいとも～♪」

生涯学習課 生涯学習推進係 ☎0256-32-4811

とき…3月21日㈯・祝 午後1時～3時（受け付け 正午～午後0時50分）

＊午後0時10分～ 成人式実行委員会によるオープニングイベント「懐かしの校舎風景VTR」上映
ところ…燕三条地場産業振興センター メッセピア
対象…平成6年4月2日～平成7年4月1日に生まれた方
内容…式典、全員参加クイズ、記念写真撮影
＊案内状をお持ちでない方も出席できます。
＊当日は、成人式アルバムの申し込みを受け付けます。詳しくは案内状に同封の成人式アルバム申込書をご覧ください。

東京の人気店「スパイスカフェ」に学ぶ カレーとスマートウエルネス

福祉課 スマートウエルネス推進室 ☎内線719

野菜や豆をふんだんに使う南インドの本格的なカレーについて、スパイスカフェ店主の伊藤一城氏を講師に迎え学びます。栄養バランスに優れたカレーを囲みながら、心も体も健康になるまちづくりについて考えてみませんか。

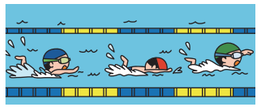
●第1部 カレー教室
とき…3月19日㈭ 午後7時～
ところ…体育文化センター
内容…カレー調理実演、解説および試食会
参加費…2千円
定員…先着20人
申込期限…3月18日㈬

●第2部 カレー試食会と講演会
とき…3月20日㈮ 午後2時30分～
ところ…三条鍛冶道場
内容…試食と講演「飲食店から始めるまちづくり」
参加費…1000円
定員…先着30人
申込期限…3月18日㈬

スポーツ 春季水泳教室

市民プール ☎0256-34-2217

申込期間…3月6日㈮～12日㈭
午前10時～午後7時（月曜休館日）
申込方法…市民プール窓口でお申し込みください。電話でも予約できます。
抽選会…定員を超えた場合は3月14日㈯ 午後6時から抽選を行います。



教室名	対象	と き	定員	受講料
アクアビクス	音楽に合わせて水中運動を楽しみたい方	4～6月（木曜日、全10回）午前11時～正午	20人 ＊最少実施人数10人	3,950円
水中ウォーキング	水の浮力を利用して、ウォーキングや水中運動を楽しみたい方	4～6月（木曜日、全10回）午後6時30分～7時30分	20人 ＊最少実施人数10人	3,950円
レッツスイミング	泳ぎを覚えたい方（基礎、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ）	4～6月（火・木曜日、全18回）午後1時30分～2時30分	20人	5,550円
イルカスイミング（週1回コース）	あまり泳げない小学生（泳力別に分けて指導）	4～6月（水曜日、全10回）午後4時～5時	40人	1,900円
イルカスイミング（週2回コース）	あまり泳げない小学生（泳力別に分けて指導）	4～6月（火・木曜日、全18回）午後4時30分～5時30分	60人	2,700円
レッツⅡスイミング	きれいに泳ぎたい方（中級～上級、バタフライ、4種目）	4～6月（金曜日、全10回）午後1時30分～2時30分	20人	3,950円
ドルフィンスイミング	泳力アップを目指す小中学生	4～6月（水・金曜日、全22回）午後6時～7時30分	40人	3,100円
ヘルススイミング	運動不足の中高齢者	4～6月（水曜日、全10回）午後1時30分～2時30分	20人	3,950円
キッズスイミング	市内に在住する幼児（年中・年長児）	4～6月（水曜日コース、金曜日コース各8回）午後5時～5時45分	各35人	1,700円
身体障がい者水中運動教室（前期）	身体に障がいのある方とご家族	4～9月（金曜日、全18回）午前10時30分～正午	10組	大人 5,850円 子ども 3,000円
知的障がい者水中運動教室（前期）	知的な障がいのある方とご家族	4～9月（第2・4土曜日、全9回）午前11時30分～午後0時30分	40組	大人 4,050円 子ども 2,100円
自閉症児・者水泳教室（前期）	自閉症の方とご家族	4～9月（第1・3土曜日、全9回）午前11時30分～午後0時30分	30組	大人 4,050円 子ども 2,100円

＊受講料には、スポーツ傷害保険料を含みます。

くらし・子育て

高齢者 肺炎球菌感染症予防接種

健康づくり課 健診係 ☎内線274

平成26年度の高齢者肺炎球菌感染症予防接種が3月31日で終了します。

肺炎球菌は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあり、肺炎球菌ワクチンの接種は、重症化を防ぐ効果があります。

対象の方にはすでに案内を送付していますので、まだ予防接種をしていない方は、忘れずに接種してください。

対象…
①平成26年度に次の年齢になる方
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは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のある方
＊すでに肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）の接種を受けたことがある方は対象外です。

接種費用…公費負担を差し引いた4640円を医療機関窓口でお支払いください。
＊対象者で生活保護世帯の方は無料です。被保護者証明書を医療機関窓口に提示してください。

実施医療機関…市内および県内の指定医療機関

お得で便利な 証明書コンビニ交付サービス

市民窓口課 市民総合窓口係 ☎内線295

住基カードがあれば、市役所の閉庁時も証明書を取得できます。交付手数料も減額されてお得です。このサービスを利用するためには、住基カードと利用登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

利用時間…毎日 午前6時30分～午後11時（12月29日～1月3日を除く）

利用可能店舗…全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート

取得できる証明書…
・住民票の写し 200円（通常300円）
・印鑑登録証明書 200円（通常300円）
・税証明書（所得証明書・課税証明書）200円（通常300円）
・戸籍証明書 300円（通常450円）

あなたの“眠り”は大丈夫？ ～3月は自殺対策強化月間！～

健康づくり課 保健指導係 ☎内線721

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めてぐっすり眠れないなど、眠りについての心配はありませんか。不眠は**【心理的ストレスや生活習慣】**が原因の場合と、**【こころの病気】**が原因の場合があり、注意が必要です。

心理的ストレスや生活習慣が原因の場合

□心理的ストレス
眠らなければと強く考えすぎることで緊張が助長され、寝付きが悪くなります。

□平日の睡眠不足を補うための過度の寝過ぎ
休日に昼近くまで寝ていると、光による体内時計の調整ができず、夜型の生活につながります。日曜に寝付けない、月曜の朝に目覚めが悪いのはこのためです。

□布団の中での携帯やスマホ
携帯やスマホの光刺激が覚醒を助長します。

□喫煙（ニコチン）
ニコチンの強い覚醒作用は1時間続きます。寝付きを悪くし、眠りを浅くします。

□カフェイン（コーヒー、ココア、緑茶、栄養ドリンクなど）
覚醒作用が3～4時間続きます。夕食以降の摂取は寝付きを悪くします。

□寝酒（アルコール）
アルコールは入眠を促す効果がありますが、寝付いた後は眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

健康づくりのための睡眠指針2014

こころの病気が原因の場合

うつ病などのこころの病気は、不眠を伴う場合が多くあります。**不眠と併せて気分の落ち込み、興味の減退などが2週間以上ほとんど毎日続く場合は、早めに主治医や専門の医療機関に相談することが大切です。**専門的な治療や適切な対応をしないと、うつ病が悪化し、自殺につながる危険があります。

不眠
・良く寝られた感じがしない
・なかなか寝付けない
・夜中に目が覚めてしまう

プラス

精神的症状
・日中も気持ちが重たい
・興味がわかない
・イライラしやすい

主治医や専門医（精神科、心療内科）に相談しましょう。

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お申し込みください。
問い合わせ先に内線番号のみ記載しているものは、市役所 TEL 0256（34）5511 にかけて、交換手にその内線番号を告げてください。

公営住宅（市営・県営）入居者受け付け

福祉課 生活支援係 ☎内線290

空いている公営住宅（平成27年2月1日時点）

団地名	戸数	階層	間取り	家賃	駐車場
島田建替住宅（市営）	5戸	4～5階	3K	10,100円～27,200円	なし
南四日町住宅（市・県営）	2戸	1・2階	3DK	14,500円～33,900円	2,900円
西大崎住宅（市・県営）	5戸	2～4階	3DK	14,900円～40,600円	2,800円
田島住宅（県営）	1戸	1階	1DK	9,700円～25,700円	3,200円
三竹改良住宅（市営）	9戸	1～4階	2K	8,500円・9,000円	なし

＊家賃は収入に応じた金額となります。（三竹改良住宅は定額）
＊単身者が申し込みできる住宅は、南四日町住宅（県営）・田島住宅・三竹改良住宅です。

申し込みできる方…
・市内に在住または通勤する方。
ただし、県営住宅は市外の方でも申し込みできます。
・住宅に困っていることが明らかな方
・同居する親族がある方。ただし、単身者でも、60歳以上などの条件により申し込みできます。
・暴力団員、暴力団関係者でない方
＊収入基準がありますので、詳しくは問い合わせください。

申込方法…入居申込書、公営住宅入居希望確認書、所得・課税（世帯）証明書を提出ください。随時受け付けしています。

申込先…福祉課、栄・下田サービスセンター

入居者の選考…奇数月の10日

人権擁護委員の委嘱

市民窓口課 市民係 ☎内線476

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、地域の皆さんからの人権相談をはじめ、法務局職員と協力して人権侵害に関する被害者の救済活動や人権の啓発活動を行っています。

三条市では13人の人権擁護委員が活動しています。この度、人権擁護委員の任期満了に伴い、次の方が1月1日付けで委嘱されました。

再任人権擁護委員…
・鹿峠（かのうげ） 山田（やまだ） 彫子（ふみこ） さん

在宅医療推進モデル事業 講演会 第2弾

高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線450

あなたは人生の最期を病院で…と考えていますか。医療情勢が変わっていく中、自分らしく最期まで過ごすためにはどうしたらいいか、この機会に考えてみませんか。申込不要です。

とき…3月22日(日) 午後1時30分～3時（開場 午後1時）

ところ…総合福祉センター

内容…三条市の在宅医療の今・そして未来～医療の現場から見えてきた課題とは～

講師…済生会三条病院 院長 郷 秀人 氏

＊手話通訳あり

●保育ルーム（午後1時～4時）
事前申込が必要です。
対象…生後6カ月～小学2年生
利用料…1人200円
申込期限…3月10日(火)

どなたでも傍聴できます 3月定例市議会 3月2日(月)～23日(月)

議会事務局 議事調査係 ☎内線348

本会議は、傍聴人受付簿に必要な事項を記入するだけでどなたでも傍聴できます。

今回の市議会では、新年度の予算を審議します。

＊本会議は原則として午前10時から始まります。
＊定例会の模様はインターネットでも生中継します。
＊平成23年6月以降の定例会の模様も録画でご覧になれます。
＊詳しくは市議会のホームページをご覧になるか、議会事務局までお問い合わせください。

とき	会議名	ところ	主な会議内容
2日(月)	本会議	議場	施政方針演説、提出議案についての説明
4日(水)			提出議案に対する大綱質疑、委員会付託
5日(木)			市政に対する一般質問
6日(金)			
9日(月)			
10日(火)			
11日(水)	市民福祉常任委員会	第3委員会室	各常任委員会に付託された議案などについて審査
12日(木)			
13日(金)	経済建設常任委員会		
16日(月)			
17日(火)	総務文教常任委員会		
18日(水)			
23日(月)	本会議	議場	各常任委員会の委員長報告、委員長報告に対する質疑、討論、採決

都市再生整備計画 事後評価案に対するご意見を募集します

建設課 計画整備係 ☎内線271

平成22年度～26年度にかけて都市再生整備計画を三条地区と下田地区で策定し、社会資本整備総合交付金を活用して道路整備、排水路整備、観光施設整備などを進めてきました。この整備計画がもたらした成果などを客観的に検証して事後評価を行っています。事後評価案に対するご意見を募集します。

意見を提出できる方…
・市内に在住、通勤、通学する方
・市内に事務所などを有する個人、法人および団体
・事業に利害関係のある方

事後評価案閲覧場所…建設課、営業戦略室、各庁舎情報公開コーナー、図書館、各公民館、ホームページ

提出方法…住所、氏名（法人または団体の場合は、名称、代表者の氏名、主たる事業所の所在地）、電話番号、意見を任意の様式に記入し、次のいずれかの方法で提出してください。
・持参　建設課または営業戦略室
・郵送　〒955-8686　三条市役所 建設課 計画整備係（住所不要）
・ファクス 0256-32-6677
・メール　kensetu@city.sanjo.niigata.jp

＊電話によるご意見の受け付けは行いません。提出いただいたご意見は、後日まとめて市の意見を付けて公表します。

提出期限…3月16日㈪

国民年金のお知らせ

市民窓口課 市民総合窓口係 ☎内線291

●20歳になったら国民年金加入の届出が必要です

20歳になったら、会社で働いていて既に厚生年金などに加入している方を除き、国民年金の加入が義務付けられています。

国民年金は、老齢、障がいまたは死亡によって私たちの生活の安定が損なわれることのないよう、保険料を出し合い、経済的に支え合うことを目的としています。

厚生年金などに加入していない方には20歳の誕生月に日本年金機構から国民年金加入の届出書が送付されますので、期限までに届出をしてください。

●平成27年度 国民年金保険料

国民年金の保険料額は国民年金法に基づき毎年見直しが行われます。平成27年度の国民年金保険料額は、今年度より340円引き上げとなり、月額1万5590円になります。

また、収入が少なく保険料の納付が困難な方には、国民年金保険料の免除制度や学生納付特例制度などがありますのでご相談ください。

届出先・問い合わせ…
・市民窓口課、栄・下田サービスセンター
・日本年金機構三条年金事務所 ☎0256-32-2239

新潟県交通災害共済 ～家族揃って加入しましょう～

環境課 交通政策室 ☎内線243

新潟県交通災害共済は、会員が交通事故でけがをしたときに見舞金を受け取ることができる制度です。現在加入している方も3月末で共済期間が終わります。もしもの場合に備えて引き続きご加入ください。

会費…年額500円

見舞金…3万円～150万円（実治療日数7日以上のケガが対象）

共済期間…4月1日～平成28年3月31日

申込方法…加入申込書に会費を添えて、環境課、栄・下田サービスセンターまたは金融機関（ゆうちょ銀行を除く）へお申し込みください。

申込期限…3月31日㈫

＊申し込みは4月以降もできますが、共済期間が短縮されます。

三高ライナーバス 発着時刻の変更

環境課 交通政策室 ☎内線715

北三条駅と県立三条高等学校間を運行している三高ライナーバスについて、JR弥彦線（下り）との接続性向上のため、北三条駅からの発車時刻が5分早まります。

変更時期…3月14日㈯～

・変更前
北三条駅発　午前8時10分
三条高等学校着　午前8時25分

・**変更後**
北三条駅発　午前8時5分
三条高等学校着　午前8時20分

発達応援講演会

子どもの育ちサポートセンター 総合支援係 ☎0256-45-1114

発達障がいのお子さんを育てたエピソード満載の講演会です。申込不要です。

とき…3月21日（土・祝）午後2時～4時

ところ…市役所栄庁舎 教育センター ホール

テーマ…山あり谷あり笑いあり涙あり私の子育て～発達障害のわが子と歩んだ道～

講師…発達障害児者の親の会「新潟いなほの会」代表　村山 圭子

●保育ルーム

事前申込が必要です。

対象…生後6カ月～小学2年生
利用料…1人200円
定員…先着10人程度
申込期間…3月3日㈫～10日㈫

県議会議員選挙 立候補予定者説明会

選挙管理委員会事務局 ☎内線320

県議会議員選挙の立候補予定者に対する説明会を開催します。立候補を予定している方は最寄りの会場にお越しください。

とき	ところ
3月18日㈬ 午後1時30分	新潟会場 新潟県庁
	長岡会場 長岡市さいわいプラザ
3月19日㈭ 午後1時30分	上越会場 新潟県上越地域振興局分館
	佐渡会場 佐渡島開発総合センター

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お申し込みください。
問い合わせ先に内線番号のみ記載しているものは、市役所 TEL 0256（34）5511 にかけて、交換手にその内線番号を告げてください。

三条市奨学生募集

小中一貫教育推進課 学事係 ☎0256-45-1112

受付期間…3月16日㈪～4月20日㈪
対象…大学生、短期大学生、専修学校生（専門課程で修業年限2年以上の方に限ります）
応募資格…次の全ての要件を満たしている方
・市内に1年以上居住する世帯の子
・修学の意欲が旺盛で人物、学力ともに優れ、健康な方
・奨学金を受けなければ本人の修学が困難な方
・ほかの制度（日本学生支援機構など）から同種の奨学金を受けていない方

採用予定数…15人程度
貸与額…年額54万円以内
貸与期間…学校の正規の修業期間が終了するまで
返還方法…貸与期間終了後1年据え置き、10年以内の年賦または半年賦（無利子）
返還免除制度…卒業後、次の条件を全て満たしている場合、該当する期間の返還を免除します。
・市内に住民登録し、居住している
・事業所の常勤労働者として1年以上継続して従業している

応募方法…次の書類を各1通提出してください。
・奨学金貸与申請書
・出身高等学校などの奨学生推薦書および調査書
・申請者本人の戸籍抄本
・入学予定校の学校要覧や課程、学科、年間授業料などが明記されている書類の写し
・主たる家計支持者の源泉徴収票または確定申告書の写し
・所得等調査承諾書
＊採用決定後、連帯保証人（保護者またはこれに代わる方）1人が必要です。

申請書設置場所・申請先…小中一貫教育推進課、市民窓口課、下田サービスセンター
＊ホームページからもダウンロードできます。

平成27年度 就学援助制度

小中一貫教育推進課 学事係 ☎0256-45-1112

小中学生を養育している家庭で、経済的にお困りの方に学用品費や給食費、修学旅行費などを援助します。

申請方法…申請先に設置の申請書を提出してください。ホームページからもダウンロードできます。

提出期限…4月15日㈬

対象…次のいずれかに該当する方
・生活保護法に基づく保護の廃止または停止を受けた方
・世帯全員が市民税非課税（所得割・均等割がともに0円）の方
・市民税、事業税、固定資産税、国民年金保険料、国民健康保険税の減免を受けている方
・児童扶養手当の受給または生活福祉資金の借り受けをしている方
・その他、経済的理由でお困りの方

その他…
・申請書は子ども1人につき1枚必要です。
・年度途中で申請した場合、翌月からの認定となります。
・認定には所得額の確認が必要なため、所得がない方でも税務申告が必要な場合があります。
・審査結果通知は前年所得確定後の7月中旬頃です。

申請書設置場所・申請先…小中一貫教育推進課、市民窓口課、下田サービスセンター、市内各小中学校

三条東公民館の予約方法が変わります

三条東公民館 ☎0256-35-1200

これまで受付開始日に先着順で受け付けていましたが、4月1日受付開始分から変更します。

①受付開始日前の仮受付

受付開始日の7日前から仮受付ができます。事務室前に掲示する用紙に、時間および団体名をご記入ください。電話、ファクスなどでは仮受付できません。

＊1団体、2利用枠まで。ただし、展覧会など連続利用の場合は1利用枠とします。

＊受付開始日の午前9時の時点で、複数団体の仮受付があった利用枠は、重複した団体と調整の上決定します。調整が付かない場合は抽選します。

②通常予約

受付開始日の午後1時以降に電話、公共施設予約サービス、窓口などで先着順に受け付けます。

皆さんの声をお聴かせください

市長とのふれあいトーク

政策推進課 広報広聴係 ☎内線308

今後8年間で目指すまちの姿とその実現に向けた取り組みの基本方針を三条市総合計画に基づき市長が話し、市民の皆さんから直接意見をお聴きする「ふれあいトーク」を開催します。申込不要です。

テーマ…「三条市の未来を語り合う」

とき	ところ
3月 8 日㈰ 午後7時	三条東公民館
3月11日㈬ 午後7時	総合福祉センター
3月12日㈭ 午後7時	下田公民館
3月21日（土・祝） 午前10時	市役所栄庁舎 教育センター

＊時間は1時間30分程度です。

二ミ情報

くらしに役立つ情報満載！

保内公園イベント情報

●レコードコンサート「昭和歌謡編」
申込不要です。
とき…3月8日(日)午前10時～正午
ところ…緑の相談所
参加費…500円（1ドリンク付き）
＊午後1時～4時は各自持ち寄りのレコード、CDで楽しんでいただきます。

●ライブ 春の歌声 喫茶
童謡、文部省唱歌から歌謡曲、フォークソングなどいろんな曲を一緒に歌ってみましょう。
とき…3月14日(土)午後1時～3時
ところ…緑の相談所
定員…60人
参加費…500円（1ドリンク付き）
出演者…永田 宏行（キーボード）ほか

●緑の教室「クリスマス・ローズの使いこなし術」
育種や管理について、何でも教えます。新花の画像も見られます。
とき…3月15日(日)午前10時～正午
ところ…緑の相談所
定員…20人
参加費…1300円
申込期間…3月1日(日)～13日(金)

●緑の教室「アロマテラピーってなあに？」
アロマテラピーの基本と家庭での楽しみ方をご紹介します。お好きな香りで蜜ろうハンドクリーム作りも行います。
とき…3月22日(日)午前10時～正午
ところ…緑の相談所
定員…20人
参加費…700円
申込期間…3月1日(日)～15日(日)

●緑の教室「ご一閑張りってなあに？」
市販の写真立てに一閑張りを施して、オリジナルをつくります。
とき…3月28日(土)午後1時30分～4時30分
ところ…緑の相談所
定員…15人
参加費…1300円
申込期間…3月8日(日)～22日(日)

◆共通事項
申し込み・問い合わせ…保内公園緑の相談所
☎0256-38-5240

文化祭事業

●第16回 県央日本画サークル 作品展
とき…3月13日(金)～15日(日)午前9時～午後5時
＊15日(日)は午後4時まで
ところ…三条市中央公民館
問い合わせ…県央日本画サークル 阿部
☎0256-33-2557

●第34回 民踊まつり
とき…3月15日(日)午後1時30分～4時40分
ところ…三条市中央公民館
問い合わせ…三条民謡連盟 外山
☎0256-32-1885

養護老人ホームへの入居相談会

三条市在住の原則65歳以上の方で環境的・経済的に在宅での生活が困難な方の入居相談をします。事前申込が必要です。
とき…3月14日(土)午前中
＊相談日前日の午後5時までにご連絡ください。相談時間は予約時に調整します。
＊相談会は毎月の開催を予定しています。申込多数の場合、別の日程で調整する場合があります。
内容…県央寮職員との面談、施設の見学
入居条件…次の状況を総合的に検討します。
①環境上の事情
・住居または家族の状況により在宅生活が困難な方
②経済上の事情
・本人の属する世帯が生活保護を受けている方
・本人の属する世帯が市町村民税の所得割を課税されていない方
・災害その他の事情により生活が困窮している方
③健康状態
・入院加療を要する状態でない方
④日常生活状態
・寮生活に必要な距離を自力歩行できる方
・見守りや付き添いがあれば、日常生活は自立でき、通院などの外出ができる方
申し込み・問い合わせ…
広域養護老人ホーム 県央寮
☎0256-34-1010

Face to Face

これからも、この街のために

さんしん 三条信用金庫

燕三条Wingイベント 3Dプリンター実演会

燕三条Wingでは、燕三条のものづくりや食などさまざまな魅力に触れていただくため、毎月イベントを開催しています。
3月は、3Dプリンターの実演会を開催します。ものづくりの世界では大きな話題となっていますが、普段はなかなか目にすることができない「3Dプリンター」。ぜひこの機会に体感してみてください。
とき…3月14日(土)午前11時～午後4時
ところ…燕三条駅観光物産センター 燕三条Wing（JR燕三条駅2階）
内容…地場産センター保有の3Dプリンターのほか地域で活躍している機械も展示実演

●3Dプリンターを使って、手描きでメダルを作ろう！
自分が描いた絵が3Dプリンターでメダルになる様子をご覧いただけます。
とき…
①午前11時～正午
②午後1時30分～2時30分
参加費…500円
定員…各回先着10人（事前申込必要）
駐車場…燕三条地場産業振興センター（無料）をご利用ください。
申し込み・問い合わせ…
燕三条地場産業振興センター 燕三条ブランド推進室
☎0256-36-4123

雪割草の展示・即売会

集益の一部は、社会福祉活動に寄附します。
とき…3月15日(日)午前9時30分～午後4時
ところ…三条パール金属スタジアム屋内
問い合わせ…
三条雪割草寿会 岡田
☎0256-35-5097

第8回 三条おもちゃフェスティバル

入場料無料です。
とき…3月15日(日)午前10時～午後3時
ところ…三条市総合福祉センター
内容…
・テーブル型インベーダーゲームコーナー、おもちゃの病院、ロボコン、いかパン屋、喫茶、各種手作りコーナーなど
・まだ使えるけど使わなくなったおもちゃを持ってくると、地域通貨「らて」と交換することができます。「らて」は、ほかのおもちゃやわたあめと交換できます。
問い合わせ…
三条市ボランティア連絡協議会
☎0256-33-8511

健康教室

参加費無料、事前申込不要です。動きやすい服装でお越しください。
とき…3月17日(火)午後2時30分～3時30分（受け付け 午後2時～）
ところ…済生会三条病院
内容…
・お話「介護の必要な方への退院支援について」
・いきいき体操
問い合わせ…
済生会三条病院 地域医療支援センター 地域医療連携室
☎0256-33-1551

ゆきコン2015参加者募集

会津只見の男性と越後の女性のホットな2日間「ゆきコン2015」を開催します。2日間の雪国体験や交流会を企画しています。20～50歳までの未婚女性の参加者を募集しています。
とき…3月21日(土・祝)～22日(日)
・1日目…
燕三条駅 午前6時20分～三条市役所 午前6時30分～下田庁舎 午前6時55分～入広瀬駅～只見駅（歓迎レセプション）
午前9時15分～10時15分、南郷スキー場 午後3時30分～（宿泊）季の郷湯ら里にて交流会
・2日目…
スノーイベント～昼食～叶津番所にて飴よばれ～只見駅～入広瀬駅～下田庁舎 午後5時40分～三条市役所 午後6時～燕三条駅 午後6時10分
対象…20～50歳の未婚女性（年齢確認のため身分証明書の提出が必要です）
参加費…4千円（1泊2日・4食およびデザート料含む）
＊燕三条駅から送迎バスをご用意します。
申し込み・問い合わせ…
一般社団法人 只見町観光まちづくり協会
☎0241-82-5250
＊詳細は協会ホームページをご覧ください。

魅せましょう、高齢者のソコヂカラ!! もうすぐ4月 新生活スタート!!

入会説明会を4回開催!!
5(木)19:00 シルバー事務所
12(木)・19(木) 9:30 シルバー事務所
22(日)14:00 総合福祉センター（出前説明会）
説明は約90分。話を聞くだけもOK。お気軽にご参加を!!
対象者 60歳以上の三条市民

シルバー人材センターには、セカンドライフに役立つメリット・魅力が盛りだくさん!!
あなたも「シルバー人材センター」に入会して、健康・生きがいづくり・地域貢献・仲間づくり・小遣い稼ぎをしませんか？

求人あります!! 多数のご参加をお待ちしております!!

公益社団法人 （愛称：サンワーク三条）
三条市シルバー人材センター ☎0256-34-2526
三条市旭町 2-6-11 市役所第二庁舎内

シルバー公開講座 襖・障子張りワークショップ

襖・障子の張り替えを会員と一緒に体験しませんか。参加費無料です。

とき…3月19日㈭ 午前9時30分～午後3時30分

ところ…三条市大崎公民館保内分館

対象…三条市内に在住の60歳以上

定員…先着7人

申し込み・問い合わせ…三条市シルバー人材センター ☎0256-34-2526

三条東高校書道部 大作展

書道部1、2年生19人が最大縦235㌢×横560㌢の大作に挑みます。

とき…
・3月27日㈮ 午後1時～5時
・3月28日㈯ 午前9時～午後5時
・3月29日㈰ 午前9時～午後3時30分

ところ…三条市三条東公民館

問い合わせ…三条東高校 芸術科（書道） 金子 ☎0256-38-6461

あなたにもできる！お父さん、お母さんのためのスコアブック講習会

スポーツ少年団、高校野球を対象に新潟県高校野球公式記録員を講師に迎え、スコアブック記入の基礎を学びます。

とき…3月29日㈰ 午前9時～正午

ところ…三条パール金属スタジアム

参加費…500円

定員…先着20人

申し込み・問い合わせ…三条パール金属スタジアム ☎0256-32-8911

原付バイクの免許取得講習会

と　き	申込期限
3月29日㈰	3月20日㈮
4月19日㈰	4月13日㈪
6月14日㈰	6月　8日㈪

申込方法…定員がありますので、電話予約をした後、受講希望者が協会窓口でお申し込みください。

持ち物…
・住民票1通（本人の本籍が記載されたもの）
・写真1枚（6カ月以内に撮影した、無帽、無背景で胸から上が写っているもの。縦3㌢×横2・4㌢）
・新潟県収入証紙4200円分（800円）、証紙の販売は協会窓口でも行っています。

その他…受講は新潟県内に住民登録のある方に限ります。
＊人数・天候などにより、開催日を変更・中止する場合があります。

問い合わせ…三条市交通安全協会 ☎0256-34-2263（平日午前8時30分～午後4時30分）

三条市文化団体協会 サンファーム生涯学習 社交ダンス講座 春の体験会

春の社交ダンス体験会を開催します。一緒にダンスを踊りませんか。申込不要です。

とき…4月4日、11日、18日、25日いずれも土曜日 午後7時～8時

ところ…サンファーム三条

持ち物…動きやすい服装、ダンスシューズ（または内履き）

内容…パソドブレ

参加費…800円（全4回）

問い合わせ…杉本 ☎0256-39-7557

高齢者とその家族の相談窓口

高齢者やその家族の方々が抱える悩み事の相談を無料でお受けしています。電話、来所相談のいずれも可能です。事前予約が必要です。

●法律相談
とき…3月2日、9日、16日、23日、30日 いずれも月曜日 午後1時30分～4時

●不動産の鑑定・利活用の相談
とき…3月11日、25日 いずれも水曜日 午後1時30分～4時

●税金・福祉用具・住宅改修相談
とき…ご連絡いただいた後、日程調整します。

●よろず相談（予約不要）
とき…毎週月～金曜日の午前9時～午後5時（土・日曜、祝日を除く）

予約・問い合わせ…新潟県高齢者総合相談センター（新潟ユニゾンプラザ内） ☎025-285-4165

割引期限3/31が近づいています！
三条市発行の利用助成券（国保・勤労者福祉共済）
いい湯らてい発行の三条市民特別割引券
をお持ちの方はお早めにご利用下さい。
八木ヶ鼻温泉 いい湯らてい
三条市南五百川16番地1 TEL0256-41-3011 3月は休まず営業

アルビレックス新潟 試合観戦ご招待

とき…4月18日㈯ 午後2時

ところ…デンカビッグスワンスタジアム（チケットはS・Eスタンド自由席のみ）

試合…2015 明治安田生命J1リーグ 1stステージ 第6節 アルビレックス新潟 対 ヴィッセル神戸

対象…三条市内在住の方

定員…抽選500人

応募方法…往復はがきの往信裏面に①4月18日神戸②住所③氏名・年齢④電話番号⑤メールアドレス（お持ちの方）⑥チケットの希望枚数（2枚まで）⑦後援会資料請求（する・しない）を記載し、返信用表面に返信先（ご自分）の住所・氏名をご記入の上、宛先に送付してください。
＊今年から、ご招待券のお申し込みは「自由席2枚まで」とします。3枚以上ご希望の場合、優待価格（大人1600円・小中高500円）で、チケット引換所で販売いたします。なお、1枚500円で指定席への変更が可能です。
＊往復はがきは各自ご用意ください。応募は1世帯につき1通限り有効です。

応募期限…4月3日㈮（必着）

受け渡し…ご招待の可否を返信用はがきでお知らせします（4月10日㈮予定）。お電話での可否に関するお問い合わせはお答えいたしかねます。ご観戦いただく方は、返信はがきをご持参の上、デンカビッグスワンスタジアムのEゲート前広場「チケット引換所」にてチケットとお引き換え後にご入場・ご観戦となります。

宛先…〒950-0954 新潟市中央区美咲町2-1-10 アルビレックス新潟後援会「試合観戦ご招待」係

問い合わせ…アルビレックス新潟後援会 村山 ☎025-282-0011

写真提供／株式会社アルビレックス新潟

企画展 「遺跡が語る新潟県の歴史」

今からおよそ1300年前、奈良時代の和銅5年（712年）に越後国城が、現在の新潟県に相当する範囲になったことを記念して、越後国城確定までの歴史を紹介する企画展です。

会期…3月22日㈰まで（月曜日休館）

ところ…新潟県立歴史博物館（長岡市）

問い合わせ…新潟県立歴史博物館 ☎0258-47-6135

放送大学4月生募集

放送大学では、平成27年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期限…3月20日㈮

資料請求・問い合わせ…放送大学新潟学習センター ☎025-228-2651

魚屋 和の月 UO YA WA NO TUKI
ランチ再開しました！
落ち着いた和の雰囲気の中で
皆様のご予算、ご希望にあわせた歓送迎会コースをご用意いたします。
折り詰め・お弁当のご注文も承っております。
しらさぎ森林公園手前。バス無料送迎あり。
三条市北潟甲658-1 TEL:47-7345
ご利用されたお客様からも絶賛の声を頂いています。HPお客様の声に掲載中！
詳しくは http://www.uokin.com/wanotuki/

安心の添乗員付き
春休みディズニーツアー
貸切バスで行くまるごとディズニーリゾート2日間
第1班 3月27日（金）～28日（土）
第2班 3月30日（月）～31日（火）
2デーパスポート付
お一人様 旅行代金
4才～小学生 28,000円 中・高校生 30,000円 大人31,500円
4年生以上のお子様連だけの参加もOK！
東京ベイ有明ワシントンホテル （4名1室利用料金）
※3名1室1,500円増 ・ 2名1室2,000円増 ※朝食1回・夕食（お帰り車中にてお弁当）1回付
お申込み・お問い合せは
JAにいがた南蒲旅行センター☎0256-45-7300
新潟県知事登録旅行業 第2-353号 全国旅行業協会会員 FAX0256-45-7730
総合旅行業取扱管理者 田伏司・若杉富美子 JAにいがた南蒲旅行センター 検索

SANJO 広報さんじょう 広告募集
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 ☎0256(34)5511・内線308

ピラティス三条 サークル会員募集
ふだん使うことのない深層筋肉を鍛え、骨盤を調整することで姿勢を改善、しなやかな健康美を目指すエクササイズです。
腰痛・肩こり・膝痛予防、ストレス解消効果が期待できます。
初めての方、体の硬い方でも無理なくご参加いただけます。
日時：毎週水曜日 19：00～20：30
場所：三条東公民館 多目的ホール2
会費：月2,000円
4月1日スタート 一緒に始めましょう
※ヨガマット（6mm以上推奨）と飲み物・汗拭きタオルをご用意頂き、動きやすい服装でお越し下さい。内履き不要。
●お申し込み・問い合わせ先：0256-63-2516

クローズアップ食育 第12回

食の分野で活躍する多くの方にインタビュー。三条の食の魅力をお届けします。

健康づくり課 食育推進室　☎内線２４２

献立コンクール

FMでも放送中！ 毎週水曜日 午後0時10分～ FM76.8MHz ピックアップさんじょう

１月30日㈮開催　会場：総合福祉センター

健康な食生活の基礎知識を学ぶ栄養教室で、受講生を対象に献立コンクールを実施しました。学んだ知識を生かしてバランスのよい献立をグループごとに考えます。３グループが１日の献立から１食を選択し実習しました。市内飲食店関係者や地域活動栄養士などにも試食してもらいました。

受講生15人・３グループに 献立のポイントを伺いました!

ステキに歳をとれるで賞

ここがイチ押し！
“サケと車麸のフライパンチーズ焼き”
麸が洋風メニューに大変身！簡単でおいしい、大人も子どもも大好きな一品です。

うす味に慣れたで賞

ここがイチ押し！
“鶏肉ロール”
つなぎにレンコンを使いました。少し粘りのある独特な食感が、これまでにないおいしさです。

メタボに勝てるで賞

ここがイチ押し！
“鶏肉のピカタ”
鶏肉を卵にくぐらせ、粉チーズを少量まぶして焼くことで、ヘルシーなのに食べ応えアップ！

お店に登場!! この中から2～3品が、まちなかの地産地消推進店Vege Tableに並ぶ予定です。

栄養豆知識 春は山菜で体スッキリ

少しずつ春の訪れを感じるこの頃です。この時期、私たちの体は越冬のために溜まった余分な熱を外に出すことで、春の暖かな気候に順応していきます。その手伝いをしてくれる食べ物が、春野菜や山菜です。特に春の山菜はほろ苦く、この苦味成分が余分な熱を外に出し、さらに冬眠モードだった体を覚醒させ、血流改善、毒素の排出を促し、疲労回復に役立ってくれます。

春を告げる山菜「フキノトウ」

雪の下から真っ先に芽を出すフキの花の蕾が“フキノトウ”。

花が終わると葉が出てきて茎が伸びはじめます。この茎が伸びたものを“フキ”と呼びます。ほろ苦さと独特の香りは、今しか味わえない早春の味覚です。

〔おすすめ料理〕てんぷら、フキノトウみそ、みそ汁

山菜の王様「タラの芽」

日当たりのよい山の斜面などに自生し、細長く伸びた幹に鋭いとげがいっぱい生えている、タラの木（落葉低木樹）の新芽です。ウドに似た香りと、まろやかな味覚、もちっとした食感が人気です。

〔おすすめ料理〕てんぷら、油炒め、ごまあえ

編集者のつぶやき

先日、久しぶりに手紙を書く機会がありました。パソコンで作成しても良かったのでしょうが、お世話になった方へ送るものだったので、たまには自筆で…と思い立った次第です。手書きのメッセージなんて、最近は年賀状に一言添える程度。いざ長文を書こうとすると、字のバランスが悪くなったり、間違えそうになったりとなかなか苦労しました。

一方で、学生の頃はたくさん手紙を書いていました。友人と毎日おしゃべりをして、それでも話し足りず、家に帰ってから話の続きをルーズリーフに書くのです。楽しい話だけでなく、相談事やケンカも手紙でしました。もちろん携帯電話も持っていましたが、メールよりも手書きのメッセージの方が好きだったのでしょうね。大事な手紙は今でも大切に保管しています。現在、友人たちとは一年に1回会えるかどうかという感じですが、また昔のように手紙のやり取りが恋しくなった出来事でした。

さて、3月21日は三条市成人式がありますね。友人との思い出話に花を咲かせてはいかがでしょうか。

（山）

三条遺跡物語 第100話

生涯学習課 文化財係
☎0256(46)5205

「八十里越を越えた先人たち㉒ ～歴史の道 八十里越 その９～」

前話では、天明の大飢饉の際に、救援米として600俵もの米が八十里越を越えて奥会津地方にもたらされたことを紹介しました。

この飢饉から50年ほど経た天保４（1833）年と７年に再び奥会津地方を大飢饉がおそいました。三条で買入れられた救援米は八十里越で送られ、飢餓に苦しむ奥会津地方の多くの人々を救いました。

この時の移送も、背負子によるものでした。急峻で道の手入れが悪く大変苦労したため、牛馬が往来できる道に改修するように奥会津の人々は切望しました。

八十里越の改修に向けての取り組みは、すでに天保３年に見られます。この年に目安箱が設置され、奥会津の古町組、和泉田組、黒谷組、大塩組から八十里越改修願が提出されました。「八十里越は難所のため、輸送の駄賃が高く、諸物が高いものとなっている。特に塩は新潟で買入れ、津川（阿賀町）から野沢（福島県西会津町）を経由して運ぶため高値となり困っている。平坦で距離も短い蒲生村（只見町）と大谷村（三条市）を結ぶ新道を開削したい。」とのことでしたが実現しませんでした。

本格的に八十里越の大改修が動き出すのは、平岡文次郎が田島代官所（福島県南会津町）に赴任するのを待たなければなりませんでした（次話に続く）。

写真「奥越境木根山八十里新道記」（馬場新家文書『峠を越える人々』2005福島県歴史資料館）

この古文書は、八十里越の天保の大改修の発端から完成に至るまでの経緯を記したものです。
発端として、天保３年に目安箱が設置され、八十里越の改修願が出されたと書かれています（写真左上）。

ピーターと世界の鍵

第41回 アイドル文化
世界的には珍しい日本のアイドルグループ。外国人からはどのように見られているのでしょうか。

地域経営課 地域振興係　☎内線４０３

外国人が日本に来るとさまざまなことに驚きます。例えば、コンビニや自動販売機の数の多さや、革新的なウォシュレット付きトイレなどは代表的な例です。また、その一方で原始的に見える和式トイレが現存しているのも日本独特ではないでしょうか。さらに社会的な部分においては、日本の美少年・美少女アイドル文化などが例に挙げられます。非常に若い年齢層の少年・少女たちによって構成された「アイドルグループ」は、日本近隣の一部の国々に見られますが、世界的には非常に限られている特殊な存在のようです。

しかしながら日本国内での彼らの人気は絶大で、社会的にも大きな影響をもたらしているように見えます。テレビのCMをはじめ、各種広告、スーパーで流れる歌など、日本全体がアイドル文化を象徴しているように見えます。また、このアイドル文化において外国人が何よりも驚かされ、同時に違和感を感じるのはファンの年齢層でしょう。まるで親子のような年齢差の中高年のファンたちが、熱狂的に美少年・美少女アイドルグループのコンサートに参加している様子は、非常に信じがたいものです。カナダやアメリカにも少し似たようなコンセプトの「ボーイバンド」という若い少年たちのグループがありますが、もっと子どもっぽいイメージで小中学生の女の子たちをターゲットにしたものです。また大人のファンはごくわずかで、ファンであったとしても、周囲の目を気にして公表する人はほとんどいません。

SANJO
発行：新潟県三条市総務部政策推進課
〒955-8686 新潟県三条市旭町二丁目3番1号
☎:0256(34)5511(内線308)・ファクス:0256(34)7933
メール seisaku@city.sanjo.niigata.jp

今月のハイ！チーズ

転んでもめげない!

履き方をしっかり習う

雪があるからこそ、高い木のてっぺんまで近づけます

スノーシューで雪を楽しむ

1月30日㈮に飯田小学校が、三条市内初のスノーシューを使った体育の授業をスノーピークで行いました。子どもたちはスノーシューにもすぐ慣れて、雪の中を駆け回りました。

contents

知ってる？民生委員のこと。…… 2
住宅用火災警報器で守れる命 …… 6
お知らせ …… 9
ミニ情報 …… 18
今月のシリーズ …… 22

市のすがた
2月1日現在
（対前月）

人口	男	女	世帯
101,652人（減123人）	49,430人（減80人）	52,222人（減43人）	35,346世帯（減7世帯）

出生：47人　死亡：134人
転入：88人　転出：124人

PRINTED WITH SOY INK
大豆インクを使用しております。