

SANJO

広報
さんじょう

6.16 | 2015
No.231

水害に備える



6月28日(日)は
水害対応総合防災訓練
詳しくは2ページをご覧ください。



水害に備える 水害対応総合防災訓練

行政課 防災対策室
☎内線469



いざ というときのために

避難場所・避難方法を決めていますか？

浸水の中の避難はとても危険。浸水前の早めの避難が基本です。

三条市豪雨災害対応ガイドブックでは、災害に関する情報と自宅の2階以上の安全な場所への「垂直避難」も含めた災害時にとるべき行動を示しています。

三条市 ガイドブック 検索



自宅の2階以上の安全な場所への「垂直避難」



非常持出品は準備していますか？

携帯ラジオ、非常食、懐中電灯、衣類、救急用品、生活用品などの非常持出品。普段から準備・確認しておきましょう。



積極的に情報収集していますか？

正確な情報を入手し、適切な行動をとることで被害を最小限に抑えることができます。

防災行政無線、緊急速報メール、市メール配信サービス、広報車、テレビ、ラジオ、インターネットなどから情報を収集しましょう。



訓練当日は、
防災無線、
緊急速報メール、
緊急告知FMラジオ
が鳴ります

とき 6月28日(日) 午前7時～11時

ところ 市役所各庁舎、第1次・第2次避難所ほか市内一円

内容 【自助・共助】

- ・市民の避難訓練（第1次・第2次避難所）
- ・自治会、自主防災組織、民生委員、関係機関と市との情報伝達訓練
- ・災害時要援護者の避難支援訓練
- ・地域の防災活動訓練

【公助】

- ・災害対策本部・支部の設置、情報伝達、各種水害対応活動訓練
- ・避難所の設置訓練
- ・緊急告知FMラジオの緊急割込放送
- ・水防活動訓練

避難情報の意味を知っていますか？ 避難準備情報 避難勧告 避難指示

避難準備情報

災害時要援護者*など避難に時間がかかる人は、避難を開始してください。通常の避難ができる人は、避難をするための準備をしてください。

避難勧告

避難を開始してください。

避難指示

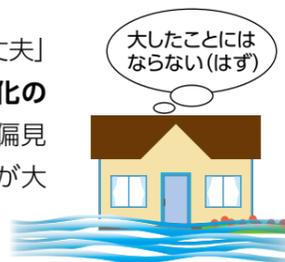
避難行動中のときは、直ちに避難を完了してください。
まだ避難していないときは、直ちに避難をしてください。避難所へ避難する余裕がない時は、安全な建物の2階以上に避難するなど、急いで生命を守る行動をしてください。

*災害時要援護者とは、高齢者や障がい者など、避難するのに支援が必要な人のことです。

【コラム】

正常化の偏見

例え災害が起こっても「大したことにはならない」「自分だけは大丈夫」と考えていませんか。危険を認めようとしない心の働きが**正常化の偏見**。これが原因で逃げ遅れてしまうこともあります。正常化の偏見を持っていることを自覚して、災害時の行動を考えておくことが大切です。



災害時に被害に遭わないためには 「自分の身は自分で守る」 ことが基本です。

自助

自分の身を自分で守る
(情報収集、避難など)

共助

地域の安全を地域で守る
(避難情報の伝達、
要援護者の避難支援など)

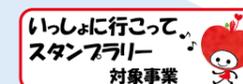
公助

行政が行う災害対応活動
(避難情報の発信、
避難所の設置、水防活動など)

避難所へ足を運びましょう！

災害時に必要な行動がとれるようにするため、訓練の日は、避難場所や非常持出品を確認し、実際に避難所へ行ってみましょう。

訓練当日は
第1次・第2次避難所で
スタンプがもらえます。



公民館などで行われる講座・教室、市内のイベントなど、対象事業に参加して、健幸マイレージ手帳にスタンプやシールをためると、抽選で豪華賞品が当たります。

募集

夏休み学校開放
プール監視員
学生アルバイト

教育総務課 施設管理係
☎0256-45-1117

資格要件:

- ・25m以上泳げる健康な人で、健康増進に関わることができる高校生、専門学校生、大学生
- ・7月下旬の事前講習会に参加できる人

報酬:時給730円

雇用期間:

- ・嵐南小学校・第一中学校 8月1日(出)〜23日(回)
- ・一ノ木戸小学校・第二中学校 8月10日(月)〜16日(日)

勤務時間:次の時間内でご相談ください。

- ・嵐南小学校・第一中学校 午後0時30分〜7時30分
- ・一ノ木戸小学校・第二中学校 午後0時30分〜5時

応募方法:電話でお申し込みください。

面接:面接の日は申込者に連絡します。面接時に、市販の履歴書に必要事項を記入の上(写真貼付)持参ください。提出した書類は原

則、返却しません。
応募期限:7月3日(金)

講座・催し

図書館イベント情報

図書館

☎0256-33-0657

図書館スタッフのおススメ本

うどんのうーやん 岡田よしとか / 作 ブロンズ新社

うどんのうーやんは自ら出前をするうどん。出前の途中、とんでもない事が起こったり、困っている食べ物たちに出会ったりしますが、うーやんはなんにでも挑戦し、困っている相手は必ず助けけてあげる優しい心の持ち主。いろいろな意味で器の大きなうーやんに、笑いと元気をもらえる一冊です。



図書館古本リサイクル大会

図書館で使われなくなった本を

無料で譲ります。本がなくなり次第終了。
とき:6月27日(出) 午前9時30分〜正午
*持ち帰り用のエコバッグなどを持参ください。

笑ってリフレッシュ!暑気払い朗読会

図書館の読書会ボランティアによる大人のための朗読会です。たくさん笑って、気分も心もリフレッシュ。
とき:6月28日(日) 午後2時〜2時40分

特別展 二条市名誉市民 鶴巻三郎没後10年記念 鶴巻三郎展

歴史民俗産業資料館
☎0256-33-4446

没後10年を記念して、鶴巻三郎展を開催しています。

鶴巻三郎は、日展や日本現代工芸美術展で活躍した人形工芸作家です。昭和10年代に芸術の1ジャンルとして確立された「人形」の世界で、紙塑という新しい造形技法と時代の先を行く斬新な表現で、独自の存在感を示しました。故郷三条を愛し、上京することなく中央美術界での活動を実践した



鶴巻三郎「おり鶴」

稀有な作家でもあります。鶴巻三郎の作家としての歩みも紹介します。
会期:7月26日(日)まで

ふるさと講座

嵐南公民館
☎0256-35-2011

三条の歴史や新事実などを学んで、郷土への理解を深めてみませんか。
とき・内容:
7月16日(木) 本成寺と石動神社と彫刻師石川雲蝶
8月20日(木) 三条地震
9月17日(木) 三条の歴史
10月15日(木) 下田の歴史的建造物
11月19日(木) 三条町VS一ノ木戸村の町場争いを考える
いずれも午後1時30分〜3時30分
対象:20歳以上
定員:50人
申込期限:7月3日(金)

かんきょう庵イベント情報

かんきょう庵
☎0256-45-7040

●エコちゃんサンちゃんシアター 申込不要です。
とき・内容:
6月25日(木) 午後2時〜3時30分
大河信濃川に架けるアーチ橋 ほか
7月9日(木) 午後2時〜3時30分
植村直己の足跡(トレース)ほか

●着物リメイク教室
かんたん!夏のワンピース作り
ご自宅で眠っている着物が、直線裁ち・直線縫いだけで夏のワンピースにリメイク。
とき:7月14日、21日、28日
いずれも火曜日 午後1時〜3時
対象:市内在住で全3回参加できる人
定員:抽選10人
参加費:1500円
申込期限:7月2日(木)



いっしょに行こう。スタンプラリー 対象事業

ランチクッキング&ピクニック

市民窓口課 市民係
☎内線293

2人で始める男女共同参画。まずは料理から。手作り弁当を持って、ピクニックデートへ出かけよう。料理力も、2人の関係も、ちょっぴりアップ間違いなし。

おいしさの極み。おごきランチ

とき:7月4日(出)

ところ:三条ものづくり学校〜本成寺周辺、本成寺庭園散策

アイデア満載!サンドイッチランチ

とき:7月25日(出)

ところ:総合福祉センター〜しらすぎ森林公園または石動神社

あなたも達人に。バランス弁当

とき:8月22日(出)

ところ:第二中学校区地域交流施設 設けになれ〜大島地区果樹畑めぐり(果樹収穫体験)

共通事項

時間:午前9時30分〜11時
調理 ピクニック 午前11時〜午後2時

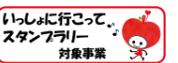
対象:
・市内に在住または在勤のカップル(既婚未婚問わず)
*小学生以上の子ども調理参加可
定員:先着8組
参加費:1人1回300円(子ども1人1回200円)
*拝観料などは各自で負担ください。

持ち物:エプロン、三角巾、手拭き、その他ピクニックに必要なもの
その他:1回だけの参加も可
申込方法:次のいずれかの方法で申込代表者の住所、氏名、電話番号、同伴者の氏名をお知らせください。
☎、窓口
・ファクス 0256-33-11105
・メール madoguchi@city.sanjo.niigata.jp

保育ルーム

調理中は保育ルームを設置します。希望者は申込時に子どもの名前、性別、年齢をお知らせください。
対象:生後6か月〜小学校2年生
定員:10人
料金:1人1回200円(おやつ代)

申込期間:6月15日(月)〜26日(金)



家庭園芸講座

サンファーム三条
☎0256-38-2556

●野菜コース
とき:7月5日(日) 午前10時〜11時30分
内容:
①夏秋期の気候条件と秋野菜
②秋野菜の作り方 その1(ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、レタス)

●果樹コース
とき:7月12日(日) 午前10時〜11時30分
内容:肥料のやり方、ブルーベリーの作り方

◆共通事項
定員:各コース先着40人
参加費:各コース300円(資料代)
申込開始日:6月16日(火)

健康一番! カラオケ&フラ☆フラ

大島公民館
☎0256-33-0097

誰でも口ずさめる歌に合わせた楽しい踊りや健康体操。その後は、

農業活性化研修会・取組成果発表会

注目!三条産農産物と飲食店が作る新たな魅力

農林課 農政係
☎内線434

茶話会でリフレッシュ。
とき:
6月29日(月)、8月21日(金) 全2回 午前10時〜11時30分
対象:概ね60歳以上
定員:先着20人
申込期限:6月22日(月)

旬のモモ収穫体験と市内農業者の農産物販売などの取組紹介です。
とき:7月18日(土) 午前9時〜11時
ところ:つばさんフルーツ通りふるふる、三次郎農園

内容:
・収穫体験 大島地内の三次郎農園で旬の桃の収穫体験、お土産付き
・取組発表 農業担い手育成塾、(株)白熊、三条ぶどう研究会

定員:50人
参加費:千円
申込期限:7月1日(水)
その他:
・当日、三条産農産物を使ったお菓子などを販売します。
・終了後、生産者との交流会を行います。



います。昼食代1500円が別途必要です。

生涯学習ボランティアリーダー養成講座

中央公民館
☎0256-32-4811

講座終了後は、公民館が主催する初心者パソコン教室の講師など生涯学習ボランティアとして活躍できます。
とき:7月4日(土)、11日(土)、18日(土) 全3回 午前9時〜正午
対象:高校生以上で、ワード、エクセルの操作ができる人
定員:先着10人
申込開始日:6月16日(火)



大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

大豆づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

大豆づくりコース
とき：7月10日
ところ：井栗地区

環境に配慮した有機的農業を市内農業者に学びます。

土づくりコース
とき：7月5日(日) 午後1時
ところ：大島地区
内容：ばかし肥作り、畑のお悩み相談など

さんじょう恋婚♡

～恋からはじまる縁結び～

恋愛から結婚までを
全力でサポート

同じメンバーで
4回の婚活イベント
参加するうちに
ステキな人が見つかるかも



第1章 恋婚はじめよう

レクリエーションの後は、懐かしの給食タイム
甘酸っぱい気持ちがよみがえる第1回



三条ものづくり学校

とき **7月26日(日)**
ところ **三条ものづくり学校**
(桜木町12-38 旧南小学校)
参加費 **2,000円**



第2章 **恋夜会** 9月19日(土)
第3章 **恋の収穫体験** 10月24日(土)
最終章 **縁ディングパーティー** 平成28年1月

対象
・真剣に結婚したい20歳～40歳の未婚の男女
(結婚経験は問いません)
・必ず2回以上イベントに参加できる人
・結婚したら三条に住もうと考えている人
(現在お住まいの地域は問いません)
* 友達同士の参加も大歓迎

募集人数 男女各30人
申込方法 電話またはメールでお申し込みください。
申し込み・問い合わせ
地域経営課 地域振興係
☎0256-34-5511 (内線403)
chiikikeiei@city.sanjo.niigata.jp

主催 **さんじょう恋婚♡実行委員会**



特別障害給付金を
ご存知ですか

市民窓口課 市民総合窓口係
☎内線291

国民年金に任意加入していなかったため、障害基礎年金などを受給していない人のうち、次の項目①から③のすべてに該当する人は「特別障害給付金」が支給される可能性があるので早めにご相談ください。

① 次の(ア)または(イ)に該当し、国民年金に任意加入していなかったが、その期間中に障がいの原因となった病気やけがで、初めて医師の診察を受けている。

(ア)昭和36年4月～平成3年3月に20歳以上で学生だった。

(イ)昭和36年4月～昭和61年3月に20歳以上で、厚生年金、共済組合加入者の配偶者だった。

② 現在、病気やけがで障がいがある。

③ 65歳未満
*本人の所得が一定の額以上あるときは、支給額の全額または半額が停止される場合があります。

問い合わせ...
日本年金機構 三糸年金事務所
☎0256-3212820

危険物取扱者保安講習

消防本部
☎0256-34-1111

とき：7月13日(月)
ところ：メッセピア
対象：危険物取扱者免状の所有者で、製造所などで危険物取扱作業に従事している人

・継続して従事している人 保安講習の次の4月1日から3年以内の人
・新たに従事する人 危険物施設で、危険物の取扱作業に従事した日から1年以内の人。ただし、従事した日前2年以内に免状の交付または保安講習を受けている場合は、その次の4月1日から3年以内に受講する必要があります。

講習種別：
・一般講習 午前9時30分～午後0時30分
・給油取扱所講習 午後1時30分～4時30分
受講料：4700円
申込期限：6月22日(月)

申し込み・問い合わせ...公益財団法人 新潟県危険物安全協会
〒950-0965 新潟市中央区新光町15番地2
☎025-285-3490

救急業務にご理解ご協力を

消防本部
☎0256-34-1111

平成26年に三条市で救急搬送された人は3430人。このうち入院を必要としない軽症者が1492人(43.5%)でした。安易に救急車を要請すると、本当の緊急対応が遅れます。軽いけがや風邪などは、診療時間内に早めに医師の診察を受けてください。

●**応急手当講習会**
応急手当の講習会を開催しています。修了証が発行される普通救命講習がお勧め。町内会や事業所などの単位で申し込みください。



命を守る住宅用火災警報器

消防本部
☎0256-34-1111

全国で住宅火災による死者が多く発生しています。火災の早期発見に住宅用火災警報器。大切な家族を守るため、全ての住宅で設置してください。定期的な点検も必要です。

設置場所：寝室、階段(寝室が2階以上にある場合)
警報器の種類：煙感知式
有効期限：約10年



赤十字講習会

福祉課 福祉政策係
☎内線276

●**赤十字救急法**
救急員資格継続研修
救急員認定証の有効期限が1年未満の人が受講すると3年間継続できます。
とき：7月12日(日) 午前9時～午後2時

ところ：総合福祉センター
対象：救急員認定証の資格を取得して2年以上経過した人
受講料：800円(テキスト代、保険料含む)
持ち物：認定証、筆記用具、動きやすい服装、昼食、返信用封筒(切手添付)
申込期間：6月22日(月)～7月6日(月)

●**赤十字幼児安全法短期講習**
幼児を中心に、起こりやすい事故の予防と正しい手当てや家庭での看病の方法を学びます。
とき：7月26日(日) 午前9時～12時
ところ：総合福祉センター
対象：15歳以上
持ち物：大判のハンカチ、筆記用具、動きやすい服装
申込期間：7月7日(火)～21日(火)

介護者、応援します

高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線256

介護者の心も体もリフレッシュできる講座やカフェ。介護の専門家が教えます。定員10～20人です。



7月の講座

講話や体験を通して介護のコツを学んで、介護者同士が交流できる講座。参加費無料で、一部事前申し込みが必要です。

講座	とき	ところ	申し込み・問い合わせ
ケアデザインの玉手箱 ～介護者の集い～	1日(水) 午後1時30分～3時30分 *事前申込必要	しらさぎ荘	高齢者福祉施設 薬師の郷 ☎0256-32-2838
気軽に家庭介護について 話してみませんか ～おむつ交換などについて～	2日(木) 午後1時30分～3時30分	老人福祉施設 ころろつくし	老人福祉施設 ころろつくし ☎0256-38-0091
三人寄れば楽々介護 ～介護者の心得と基本～	13日(月) 午後2時～4時	介護老人保健施設 好日庵	ケアプランセンター 好日庵 ☎0256-33-0037
情報茶屋あすも ～安全な入浴のための環境づくり～	25日(土) 午後1時30分～3時30分	あすも社屋	シルバーサポート あすも ☎0256-36-2933
いっしょにいっぶく ～健康維持のカギは お口のケアから～	25日(土) 午前10時30分～午後1時 *事前申込必要	特別養護老人ホーム いっぶく	介護老人保健施設 いっぶく ☎0256-41-3810



7月のオレンジカフェ

認知症の人でもその家族でも。地域の皆さん誰もが集える認知症カフェです。

カフェ	とき	ところ	料金	申し込み・問い合わせ
はあとふるかふえ	19日(日) 午後2時～4時 *事前申込必要	はあとふるあだごグループホーム三条	150円	はあとふるあだごグループホーム三条 ☎0256-36-5555
お茶処 はあとふる	26日(日) 午後1時30分～3時30分	はあとふるあだごデイサービスセンター さかえ	100円	はあとふるあだごデイサービスセンター さかえ ☎0256-45-7735

*オレンジリングを持つ認知症サポーターで運営を手伝う人を募集しています。



*利用料無料、通信費は自己負担です。個人情報を入力は不要です。
*広報さんじよう3月16日号と一緒に配布した改訂版認知症暮らしのガイドブックにも簡単なチェック項目があります。



URL: <http://fishwindindex.net/sanjo/>

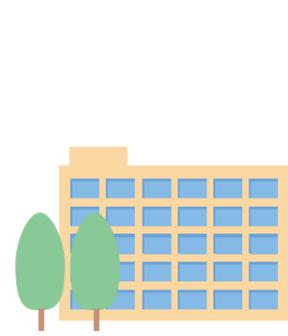
携帯電話やパソコンで認知症をチェック。質問に答えて認知症のリスクを確認できます。「もの忘れが心配」「様子がおかしい」など気になることがあれば気軽にチェックし、早めに相談を。家族・介護者向けと本人向けがあり、相談先の紹介もあります。

認知症簡易チェックを活用ください
高齢介護課 高齢福祉係
☎内線450

○空いている公営住宅（6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)	6戸	3~5階	3K	10,100円~27,200円	なし
南四日町住宅(市・県営)	2戸	1、5階	3DK	14,300円~35,100円	2,900円
北入蔵住宅(県営)	1戸	4階	3DK	15,500円~36,100円	3,000円
西大崎住宅(市・県営)	6戸	1~4階	3DK	14,900円~41,900円	2,800円
三竹改良住宅(市営)	9戸	1~5階	2K	8,500円・9,000円	なし

公営住宅(市営住宅・県営住宅)入居者受け付け
福祉課 生活支援係
☎内線290



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
申込先：
提出ください。
提出してください。

収入基準があります。詳しくはお問い合わせください。

申し込みできる人：
・市内に在住または通勤する人。
ただし、県営住宅は市外の人でも申し込みできます。
・住宅に困っていることが明らか
な人
・同居する親族がある人。ただし、単身者でも60歳以上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人

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

熱中症に備えて体を暑さに慣らそう

健康づくり課 保健指導係 ☎内線722 環境課 環境・交通政策係 ☎内線486

暑くなり始めの時期や急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていません。熱中症にご注意を。



暑さに慣れるには…

1日30分のウォーキングがおすすめ。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、数日~2週間続けると、熱中症になりにくい体に！
*体調が悪い時は無理しないようにしましょう。

熱中症になったら…

- 軽度の症状：早めに対処を！
めまい、立ちくらみ、こむら返り
- 中等度の症状：すぐに受診を！
頭痛、吐き気、体がだるい
- 重度の症状：すぐに救急車を！
意識がない、けいれん、まっすぐに歩けない、自力で水が飲めない

対処法

- 1 涼しい場所へ移動する
- 2 衣服を緩め、安静にする
- 3 うちわなどであおぎ、体を冷やす
- 4 冷たいタオルや保冷剤で太い動脈を冷やす(首、脇の下、太ももの付け根)
- 5 冷たい水、スポーツドリンクを飲ませる
- 6 症状が改善しなければ医療機関を受診する

環境省の「熱中症予防情報メール」をご活用ください

暑さ指数が配信される無料メールサービスです。日常生活や外出時にお役立てください。

環境省 熱中症予防情報メール

検索



作ってみませんか グリーンカーテン

冷房の電力消費を抑える方法として注目されているグリーンカーテン。つる性の植物が日差しを遮って室内の温度上昇を防ぎます。グリーンカーテンを作って、今から快適な夏の準備をしませんか。



青少年健全育成市民大会

青少年育成センター
☎0256-32-0908

地域での子育てはあいさつから人と人との豊かなかわり合いを広げようをテーマに開催します。入場無料、整理券が必要です。
とき：7月12日(日) 午後1時~3時30分
ところ：中央公民館
定員：500人

内容：
・おやこ劇場 じよんのび子ども会×三条太鼓三小相承会
・大迫力の躍動感のあるdanceと太鼓の夢のコラボレーション
・講演 夢と絆 青少年の限りない可能性を信じて
講師 新潟産業大学経済学部 准教授 蓮池 薫



●入場整理券
配布開始日：6月17日(水)
配布場所：青少年育成センター、



各公民館、栄・下田サービスセンター
*メールでの申し込みも可
ikusei@city.sanjo.niigata.jp
●保育ルーム
対象：生後6か月~小学校2年生
利用料：1人1回200円
申込期限：6月30日(火)

7月の休館日

施設名	休館日
図書館	20日(月・祝)、31日(金)
緑の相談所	毎週火曜日
中浦ヒメサユリ森林公園	毎週木曜日
よってげ邸	毎週水曜日
大谷ダムふれあい資料館	毎週月曜日
グリーンスポーツセンター	
三条鍛冶道場	6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
サンファーム三条	
諸橋轍次記念館	
市民プール	6日(月)、13日(月)、27日(月)
歴史民俗産業資料館	6日(月)、13日(月)、27日(月)、31日(金)

税
トピ!

税の話題を毎月お届け

●市民税・県民税納税通知書を発送しました

平成27年度市民税・県民税納税通知書を発送しましたのでご確認ください。

問い合わせ：税務課 市民税係
☎内線204

●今月の納期限 6月30日迄
市県民税(普通徴収) ……第1期
国民健康保険税 ……第3期
介護保険料 ……第3期
保育料 ……6月分

市営・県営住宅使用料(駐車場)

下水道事業受益者負担金 ……6月分
農業集落排水事業受益者負担金 ……第1期

水道料金・下水道使用料 ……6月分
*納税には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

●夜間納税相談
とき：毎週火曜日 午後5時30分~8時(祝日を除く)

ところ：収納課
問い合わせ：収納課 ☎内線206
*水道料金・下水道使用料については、水道お客様センター ☎0120-25-0015へお問い合わせください。



保内公園イベント情報

●野鳥観察会

とき：6月21日(日) 午前8時
ところ：緑の相談所集合～公園内
持ち物：山歩きしやすい服装、メモ帳
その他：小学生以下保護者同伴

●定例茶室 梅雨空の中で

申込不要です。
とき：6月27日(土) 午前10時～午後3時
ところ：お茶室 松濤庵
定員：先着50人
費用：大人500円 小学生以下200円(二服目から100円)

●レコード・コンサート

とき：6月28日(日) 午前10時～正午
クラシック編
7月12日(日) 午前10時～正午
中南米音楽編
ところ：緑の相談所
参加費：500円(1ドリンク付き)

みんなのプログラム情報

●イタリア語教室(初級)

月1回ののんびりしたペースで文化に触れながら楽しく学ぼう。
とき：6月27日(土) 午前10時30分～正午
受講料：2500円
申込期限：開催日前日の正午

●みんなくるカフェライブ

地元のミュージシャンが演奏するアットホームなライブ。おいしいコーヒーと音楽を。
とき：6月28日(日) 午後1時30分～4時
入場料：無料(ドリンク代別途)

●みんなくるメイク教室

梅雨のジメジメする時期。メイク法を身に付けて、気分も変えたいですね。当日は薄付きのメイクでお越しください。
*化粧品購入を勧めることはありません。
とき：7月4日(土) 午前10時30分～正午
定員：5人
持ち物：ターバン、手鏡、タオル2枚
参加費：1500円
申込期限：開催日前日の正午

*午後1時～4時はフリータイム。各自持ち寄りのレコード、CDを楽しめます。

●樹木剪定教室

とき：6月28日(日) 午前9時～正午
ところ：緑の相談所 日本庭園周辺
定員：先着20人
参加費：200円
持ち物：作業しやすい服装、剪定バサミ
申込期間：6月18日(木)～27日(土)

●歌声喫茶 盛夏の歌声

暑さに負けず歌声を響かせてみませんか。
とき：7月11日(土) 午後1時～3時
ところ：緑の相談所
定員：50人
参加費：500円(1ドリンク付き)
出演者：永田 宏行&スタッフ

◆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

しらさぎ荘イベント情報

●折り紙教室

とき：7月4日(土) 午後1時30分～3時30分

◆共通事項

申し込み・問い合わせ：みんなくる (三条市仲ノ町)
☎ファックス 0256-55-1162
メール sanjomachinaka@gmail.com

文化祭事業

●第31回三条書道連盟会員展

とき：7月3日(金)～5日(日) 午前9時～午後6時
*5日は午後4時まで
ところ：体育文化センター
問い合わせ：三条書道連盟 檜川 ☎090-6514-2997

さんじょう自然学校

子どもゆめ基金助成事業です。

●野菜収穫&乳搾り体験

農家で野菜作りの話を聞き、小松菜やキャベツなどを収穫。酪農家で乳牛の乳搾りや餌やりも体験します。
とき：7月18日(土) 午前6時30分～11時(受付開始 午前6時15分)
集合：グリーンスポーツセンター
*貸し切りバスで栄地区の農家、酪農家に移動
参加費：300円
持ち物：長靴、水分補給用の飲み

対象：どなたでも(小学生以下保護者同伴)
定員：20人
参加費：800円
申込期限：6月27日(土)

●星空ウォッチング

昇る夏の星座と月・惑星 (スターウィーク)
とき：7月22日(水)
1回目 午後7時30分～8時10分
2回目 午後8時20分～9時
7月25日(土)
1回目 午後7時30分～8時10分
2回目 午後8時20分～9時
定員：60人(小学生以下保護者同伴)
申込開始日：開催日の2週間前
*曇天・雨天時は室内で天文教室を開催



●星空さんぽ

上弦の月のクレターと、神秘的な惑星、土星をさんぽします。
とき：7月24日(金) 午後7時30分～9時

●親子ネイチャーゲームと外遊び

ネイチャーゲームで大崎山公園の自然を感じよう。午後は、木を投げて遊ぶチームスポーツ「クッブ」や的当て系ゲーム「ラダーボール」などに挑戦。参加費無料です。
とき：7月20日(月・祝) 午前9時30分～午後3時(受付開始 午前9時15分)
ところ：三条市グリーンスポーツセンター、大崎山公園
持ち物：水分補給用の飲み物、昼食
申込期限：7月17日(金)

◆共通事項

対象：小学生とその保護者
服装：動きやすく、汚れてもいい服装
定員：先着20組
申込方法：三条シェアリングネイチャーの会のホームページからお申し込みください。
問い合わせ：三条シェアリングネイチャーの会 鳥羽 ☎090-1932-7025
メール sanjo@naturegame.org

定員：40人(小学生以下保護者同伴)
申込開始日：7月10日(金)
*曇天・雨天時は室内で天文教室を開催

●歌謡塾

とき：7月8日(水) 午後1時～4時
講師：演歌歌手 三森とおる
対象：演歌の好きな大人の女性
定員：先着20人
持ち物：筆記用具
参加費：千円
申込開始日：6月24日(水)

●ハーモニカ演奏

懐かしい音楽などを演奏します。
とき：7月19日(日) 午後1時30分～2時30分
出演：ハーモニカ愛好会in見附

◆共通事項

入館料：65歳以上 150円
12歳～64歳 250円
11歳以下 100円
*12歳以上の入浴希望者は別途入湯税150円が必要です。
問い合わせ：しらさぎ荘 ☎0256-45-0888

夏休み小中学生限定 手術用ロボット体験ツアー

病院をもっと身近に感じ、命の尊さを学ぶチャンス。夏休みの思い出に体験してみませんか。
とき：8月8日(土) 午前10時～午後0時30分(受付開始 午前9時30分)
集合：済生会三条病院
対象：市内在住の小学5年生～中学生
内容：手術用ロボット(ダ・ヴィンチ)体験、記念撮影、質問コーナーなど
定員：先着15人
参加費：無料(昼食は主催者が用意します)
申込方法：住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、保護者氏名を電話でお伝えください。
申込期間：7月1日(水)～15日(水) 午前9時～午後5時
申し込み・問い合わせ：済生会三条病院 地域医療連携室 ☎0256-33-1551

AA広報フォーラムin三条 アルコール依存症からの回復

AA(アルコール依存症者)の自助グループ。三条市のAAにも何年も飲まずに回復している人が

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

夏休みに運転免許を取りたい方へ
日曜・祝日も教習
早く取りたいなら連日教習も可能な大崎へ
三条自動車学校 大崎
三条市東大崎(大崎小学校近く) ☎38-3808
ホームページアドレス http://www.sanjo-ds.co.jp

にいがた女と男

フェスティバル2015

男女共同参画週間に合わせて、ワークショップや講演を行います。

とき：6月22日(月)～28日(日)

ところ：新潟ユニゾンプラザ

講演会

参加費無料です。

とき：6月28日(日) 午後1時30分～3時30分

内容：「女性が輝く社会：とは」

講師 大阪国際大学 准教授

谷口真由美

*保育についてはお問い合わせください。

ワークショップ

県内で活動する15団体によるワークショップ。内容・開催日は、お問い合わせください。

◆共通事項

問い合わせ：公益財団法人新潟県女性財団

☎0256-28516610

さんじょう商人塾 塾生募集

明日を担う若手経営者・後継者の魅力的な個店づくりと経営者としての資質向上を目指します。

とき：6月24日(水)～平成28年3月(月1回程度) 午後7時～9時

ところ：中央公民館ほか

内容

・例会(5回)

・経営者講演(マルナオ社長)

・チラシ書き方実践講座(2回)

・クラウド時代のPCの活用方法(2回)

・販促事業さんじょう商人塾祭

・商業地視察

対象

・塾生 市内に店舗を有する小売業後継者、小売業従事者

・準塾生 市内在住の塾生以外の方

定員：30人

参加費：年1万円

申込期限：6月20日(出)

申し込み・問い合わせ：さんじょう商人塾事務局 山本善友(山善酒店)

☎0256-3310165

ファクス 0256-3330524

メール yamazen@sakeyabiz



三條パール金属スタジオ
エンジョイサッカースクール



三條パール金属スタジオ エンジョイサッカースクール

サッカー未経験者向けの元気で楽しいスクールです。

とき：7月24日(金)、31日(金)、8月4日(火)、11日(火) 午後6時～7時30分

ところ：三條パール金属スタジオ

ム外野芝生

対象：年長～小学4年生(保護者参加可)

参加費：全4回2400円(途中参加可)

定員：先着30人

申し込み・お問い合せ：三條パール金属スタジオ

☎0256-3328911

6月25日は

ム・ジコ(無事故)の日

6月25日は三條市交通安全の日。市内の無事故を願って、昨年制定されました。

一人一人が交通マナーを振り返り、家族の交通安全について改めて考えましょう。

公益財団法人

三條市交通安全協会

☎0256-3412263

三條市交通安全協会

☎0256-3412263

県央寮入所相談会

市内在住の原則65歳以上を対象に、毎月開催。事前申し込みが必要。

とき：7月18日、8月8日、9月12日(いずれも土曜日 午前9時～正午)

*1回の相談時間は1時間程度

ところ：広域養護老人ホーム 県央寮(三條市吉田1237番地)

内容：県央寮職員との面談、施設見学

入所要件：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で在宅生活が困難な人

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、または市町村民税の所得割が非課税の人。災害その他の事情で生活が困窮している人

③健康状態 入院加療を要する状態ではなく、寮生活に必要な日常生活の自立ができる人

*相談時間は申込時に調整します。申込多数の場合、別の日程で調整する場合があります。

申し込み・問い合わせ：広域養護老人ホーム 県央寮

☎0256-3411010

三條市交通安全協会

☎0256-3412263

ところ：栄体育館

参加費：全4回3千円、1回参加850円

定員：30人

持ち物：飲み物、タオル

申込期限：7月6日(月)

申し込み・問い合わせ：栄体育館

☎0256-451150

メール sake.training@sanyotaikyjo.jp

三條市交通安全協会

☎0256-3412263

種別	相談名	とき	ところ	問い合わせ
子育て・家庭	子どもの発育・子育て相談	平日 午前8時30分～午後5時15分 *臨床心理士、言語聴覚士による 相談は事前申込必要	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ち サポートセンター ☎(45)1114
	青少年相談	平日 午前9時～午後5時 第2・4土曜日 午前9時～正午	三条ものづくり学校 (桜木町12-38 旧南小学校)	青少年育成センター 相談専用電話番号 ☎(32)4545 *電話料金は自己負担です。 メール sodan@city.sanjo.niigata.jp
	家庭児童相談・虐待相談	平日 午前8時30分～午後5時	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ち サポートセンター ☎(45)1123 *相談専用電話番号
	女性相談 (DV・離婚問題など)	平日 午前8時30分～午後5時	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ち サポートセンター ☎(45)1123 *相談専用電話番号
	子どもなんでも相談	7日(火)、14日(火)、18日(土)、28日(火) 午後2時～5時	総合福祉センター	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511
その他	行政相談	21日(火) 午後2時～4時	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎内線711
		21日(火) 午後1時～3時	栄寿荘	栄サービスセンター ☎(45)1110
		14日(火) 午前9時～正午	下田サービスセンター	下田サービスセンター ☎(46)5906
	人権特設相談	1日(水) 午前9時30分～正午	市民なんでも相談室	新潟地方務局 三条支局 ☎(33)1375
	生涯学習相談	平日 午前8時30分～午後5時30分	生涯学習課	生涯学習課 ☎(32)4811 メール shougaigakushu@city.sanjo.niigata.jp
	金融相談	毎週火・木曜日 午前10時～正午 *事前申込必要	日本政策金融公庫 三条支店	三条商工会議所 ☎(32)1311

種別	相談名	とき	ところ	問い合わせ
暮らし	市民なんでも相談 (消費生活相談)	平日 午前8時30分～午後5時	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎内線711
		平日 午前8時30分～午後5時30分	栄サービスセンター 下田サービスセンター	栄サービスセンター ☎(45)1110 下田サービスセンター ☎(46)5906
	心配ごと相談	1日(水)、8日(水)、15日(水)、26日(日) 午後1時～4時 *専用電話相談あり ☎(34)1700	総合福祉センター	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511
		6日(月)、12日(日) 午後1時～4時 14日(火)、19日(日) 午前9時～正午	栄寿荘 下田公民館	社会福祉協議会 栄支所 ☎(45)6491 社会福祉協議会 下田支所 ☎(46)5506
	高齢者総合相談 (介護、健康、生活などに 関する相談 家庭や地域からの相談 にも対応)	月～土曜日 *祝日を除く	地域包括支援センター嵐北 (第二・第三中学校区)	地域包括支援センター嵐北 ☎(36)0620
			地域包括支援センター嵐南 (第一・本成寺中学校区、須頃小学校区)	地域包括支援センター嵐南 ☎(36)5001
			地域包括支援センター東 (第四・大崎中学校区、大島小学校区)	地域包括支援センター東 ☎(38)4455
		月～金曜日 *祝日を除く	地域包括支援センター栄 (栄中学校区)	地域包括支援センター栄 ☎(45)7600
	若者のための職業相談	・平日 午前10時～午後5時 ・第2・4土曜日 午後1時～3時 *事前申込必要	地域包括支援センター下田 (下田中学校区)	地域包括支援センター下田 ☎(46)3193
			三条ものづくり学校 (桜木町12-38 旧南小学校)	三条地域 若者サポートステーション ☎(32)3374 fax (46)0114 メール saposute-sanjo@lagoon.ocn.ne.jp
関東信越税理士会 三条支部			関東信越税理士会 三条支部 ☎(33)0380	
ワークサポート三条			ワークサポート三条 ☎(32)5262	
無料税務相談	1日(水)、15日(水) 午前10時～正午 *事前申込必要	ソレイユ三条	ソレイユ三条 ☎(32)5262	
		労働・生活何でも相談	毎週月～木曜日 午前10時～午後5時	県央ライフサポートセンター ☎(36)5757
健康・福祉	心と身体に関する健康相談	毎週月曜日 午前8時30分～正午 *祝日の場合は翌日	健康づくり課 保健指導係	健康づくり課 保健指導係 ☎内線721
		9日(水) 午前9時30分～11時30分	栄保健センター	
		1日(水) 午前9時30分～11時30分	下田保健センター	
	医師による 精神保健福祉相談会	22日(水) 午後2時～4時 *事前申込必要	三条地域振興局 健康福祉環境部 健康福祉環境部相談室	三条地域振興局 健康福祉環境部 健康福祉環境部 保健指導担当 ☎(36)2363
	障がい者相談支援 (障がい者や家族が地域で 生活する上での困り事など)	平日 午前8時30分～午後5時15分	相談支援センター ハート	相談支援センター ハート ☎(35)0815
平日 午前9時～午後5時		相談支援事業 つなぐ	相談支援事業 つなぐ ☎(47)1221	
平日 午前8時30分～午後5時30分		相談支援事業所 ひめさゆり	相談支援事業所 ひめさゆり ☎(46)5677	
平日 午前9時～午後5時		相談支援センター 青空	相談支援センター 青空 ☎(47)1267	
法	弁護士無料法律相談	平日 午前8時30分～午後5時30分	特定相談支援事業所 心和園	特定相談支援事業所 心和園 ☎(45)0500
		3日(金)、10日(金)、17日(金) 午後1時～4時 *事前申込必要 (7月28日(火) 午前9時～)	総合福祉センター	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511
	8日(水)、26日(日) 午後2時～4時 *事前申込必要	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎内線711	
司法書士による 無料法律相談	11日(土) 午後1時30分～4時 *事前申込必要	総合福祉センター	司法書士会 三条支部 ☎(33)1617	
		無料公証法律相談 (相続・遺言など)	16日(水) 午後1時～3時	市民なんでも相談室 三条公証役場 ☎(32)3026

STOP! クリックしたら写真を撮られた?!

～ワンクリック請求の新たな手口～

ストップ消費者被害 第53回 市民窓口課 市民なんでも相談室 ☎内線711

Q 相談事例

スマートフォンで芸能人の動画を見ようとしたら、いつの間にかアダルトサイトにつながってしまいました。「18歳以上ですか」の質問に「はい」をクリックしたら「会員登録完了9万9,800円」と請求画面が表示され、同時にカメラのシャッター音がしました。業者へ顔写真が送信されたのでしょうか。



A アドバイス

動画サイトやアダルトサイトを数回クリックしただけで、高額の料金の請求画面が表示されるワンクリック請求(詐欺)の新たな手口です。
カメラのシャッター音は、料金請求画面や年齢確認画面などが表示されると音が鳴るように設定されているだけで、写真は撮影されていません。
慌てて業者に連絡しないでください。

一口メモ 電話やメールで連絡してきた相手から、氏名や住所などの個人情報を聞き出したり、脅してお金を取ったりすることが目的です。決して連絡をしないでください。

消費者トラブル情報メールを配信しています。
下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。
regist@anzen.city.sanjo.niigata.jp

月2回「弁護士無料法律相談」を開催しています
詳しくは市民なんでも相談室へお問い合わせください。

子育て情報 Pickup!

子育てに役立つ講座や、親子で楽しめるイベント満載です!

7月のおススメイベント

*こちらの講座は予約が必要です。申込開始日は6月16日(火)です。参加費の記載のないものは無料です。

申込不要の講座

講座名	とき	内容
～栄ふるさと夏まつりを 楽しもう～ すまいる縁日	25日(土) 午後1時～4時	くじ引き、空き缶ターゲット、アイス屋さん、びかびか金魚すくい お店券200円が必要です。(7月11日(土)から販売開始。当日券有り) * 正午～午後1時は会場に入れません。 * 時間中おもちゃや遊具はお休み。自転車は終日お休みです。 * 駐車場は会場案内に従ってください。
水遊びを楽しもう	7月18日(土)～ 8月31日(月)	中庭で水遊びをしてクールな夏を過ごそう 対象: 未就学児 * 天候によりお休みする場合があります。* 衣類は必ず着てください。
七夕飾りをつくろう	6月22日(月)～ 7月7日(火)	飾りを作ったり、願い事を書いたりしましょう。
楽しいおりがみ	4日(土) 午前10時30分～正午	《今月のおりがみ》おりひめとひこぼし
作ってあそぼう	5日(日) 午前10時～午後2時	おもちゃを手作りしてみよう
えほんのじかん	7日(火) 午前11時～11時30分	絵本の読み聞かせや手遊び
わらべ唄で遊ぼう	9日(木) 午前10時30分～11時	わらべ唄のことは遊びは子どもの心を豊かにし、母の心にゆとりをくれます。
親子ふれあいエクササイズ	10日(金) 27日(月)	ママもいっしょにリフレッシュ! * 講座の間おもちゃはお休みです。
えいごであそぼう	11日(土) 午前11時～11時30分	ジュティさんと英語であそびましょう
すまいるシアター	12日(日) 午前10時～正午	がんばれスイミー、ミッキーの誕生日
童具で遊ぼう	13日(月) 午前10時30分～11時30分	いっぱい積み木童具で遊ぼう
栄養士ばくばく相談	14日(火) 午前9時30分～11時30分	離乳食や食事に関する相談会
助産師ひまわり相談	14日(火) 28日(火)	助産師さんによる相談会
いっしょに歌いましょう	16日(木) 午前10時30分～11時	うたや音遊び♪手遊びなど体でリズムを感じよう
おはなしポケットのおはなしかい	18日(土) 午後8時～8時30分	夏休み特別ナイトシアター。必ず親子同伴でお越しください。
自由に作って遊ぼう	19日(日) 午前10時～午後2時	空き箱や廃材で自由に工作しよう
いろいろあそび	22日(水) 午前11時～11時20分	《今月の遊び》いろいろ遊びとガラスにお絵かき *小雨決行
おもちゃの病院	26日(日) 午後1時～4時	・診断無料。直ったら材料代として100円～300円程度をいただきます。不要なおもちゃをご寄付ください。

ママの心と体をリフレッシュ

足もみ肩もみ サロン

7月2日(木)
午前10時30分～11時30分
内容 足や肩をクイックマッサージでリラックス
対象 子育て中の家族
参加費 400円

先着12人

ママの温かい手でファーストタッチ

ベビーマッサージ

午前10時30分～11時30分
7月3日(金)
内容 わらべうた(インストラクター 渋谷めぐみ)
7月18日(土)
内容 ベビーマッサージ(インストラクター 内山純子)
対象 4カ月～1歳6カ月
参加費 400円
持ち物 パスタオル

先着各12組

～肌と肌のふれあいが
子どもの心をはぐくむ～

ベビー☆ママヨガ

7月6日(月)
午前10時30分～11時10分
内容 ママと赤ちゃんの自己力を高めより良いスキンシップができます。
対象 首がすわった3か月～2歳のお子さんとママ
参加費 400円
持ち物 パスタオル

先着12組

エコ&エネ講座

7月8日(水)
午前10時30分～正午
内容 楽しく学べて暮らしに役立つ省エネ講座
対象 子育て中の方
申込期限 7月3日(金)
主催 東北電力

保育
ルーム
あり

先着12人

土台、骨盤のずれは背骨をずらす

～すまいるカイロサロン～

7月15日(水)
午前9時30分～正午
内容 骨盤の歪みを施術により調整。姿勢が良くなり体が楽になります。(1人15分)
対象 子育て中の家族
参加費 500円
服装 Tシャツとズボン(スカート、ミニキュロット、肩の出る服装は不可)

保育
ルーム
あり

先着7人

《昆虫採集》デザイン

mocoro スクラップブック

7月17日(金)
午前10時～正午
内容 お気に入りの写真をかわいくデコレーションして楽しもう!
対象 子育て中の方
参加費 500円
持ち物 L版写真1～2枚
申込期限 7月10日(金)

保育
ルーム
あり

先着15人

夏休み特別企画

mocoro スクラップブック

7月26日(日)
午前10時～正午
内容 夏休みの工作に最適!
対象 親子(小学生は1人可)
参加費 500円
持ち物 L版写真1～2枚
申込期限 7月19日(日)

先着15人

強敵を倒せ!

オセロ大会

7月26日(日)
午後1時30分～4時
内容 必勝法を習ってオセロを楽しもう!
対象 小学生以上
申込期限 7月23日(木)

先着16人

子育て支援センターイベント

開催日	保育所(園)	時間	内容
10日(金)	月岡保育所 ☎0256(35)1585	午前10時30分～11時15分	ふれあいリズム遊び 講師: 渋谷めぐみ
10日(金)	千代が丘保育所 ☎0256(46)5565	午前10時～11時	小柳信子先生ののぶちゃんルーム第1回 講師: 子育て支援カウンセラー 小柳信子
16日(木)	田島わくわく保育園 ☎0256(33)0034	午前10時30分～11時	でんちゃんとお遊ぼう 講師: 傳 優子
17日(金)	あいあい保育園 ☎0256(45)2223	午前10時30分～11時10分	ベビーマッサージ 講師: 渋谷めぐみ
21日(火)	本成寺保育園 ☎0256(32)3791	午前10時30分～11時30分	ベビーマッサージ 講師: 山川洋子 (要予約、参加費200円)
23日(木)	保内保育所 ☎0256(39)6130	午前10時～11時	サトシンおてて絵本 講師: 絵本作家 佐藤 伸
23日(木)	きらきら保育園 ☎0256(31)1188	午前10時20分～11時30分	ベビー&キッズマッサージ 講師: 山川洋子

* 行事の日程、内容は都合により変更になることがあります。 * そのほかの行事については、ホームページの行事カレンダーをご覧ください。

* 子育て広場の利用時間は午前9時～11時30分、午後1時～3時30分です。(本成寺保育園は午前8時30分～11時45分、午後1時15分～3時です。)

子育て広場

保育所・幼稚園に通っていない子どもに遊び場を開放

一時預かり

仕事や介護、母親の出産時などにご利用ください

育児講座

子育ての知識や情報を学びましょう

育児相談

お気軽に職員へお声掛けください

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
* 本成寺保育園は午前8時30分～午後3時30分

すまいるフォト



えいごで遊ぼう
カードを使ってフルーツバスケット



オセロ大会
丁寧な解説で「勝ち」への意欲がわいてきます。

楽しいおりがみ 簡単にかわいい作品の出来上がり



すまいる縁日 大人気! びかびか金魚すくい!



気軽に遊びに来てください! 講座をご紹介します!

すまいるランド

すまいるランドは 土・日・祝日もやっています



すまいるランド
たのしい～!

7月の休館日
20日(月)
31日(金)

- 保健師育児相談 [平日] 午前9時～11時30分
- 子育てホットほっと相談 平日随時受け付け
- * 子育てに関する心配事など職員にお気軽にご相談ください。

問い合わせ

すまいるランド(市役所栄庁舎1階)
☎0256(45)5687
開館時間 午前9時～午後6時

献血・救急診療

愛の献血

7月	と ころ		と き
12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
20日 (月・祝)	須頃三丁目	コメリパワー三条生活館	午前10時～午後0時15分 午後1時30分～4時
22日 (水)	興野三丁目	シンワ測定(株)	午前9時30分～11時30分
	大野畑	済生会三条病院	午後1時30分～4時

*県内献血会場の問い合わせ フリーダイヤル ☎0120-78-8224



県央医師会応急診療所 (内科、小児科、外科、整形外科)

応急診療所は、休日、夜間の急病に、かかりつけ医に引き継ぐまでの応急処置を施す施設です。「日中は用事があるから」などといった安易な理由で受診することはやめましょう。保険証を忘れずにお持ちください。

曜 日	受付時間・診療時間	
月～金曜	【受け付け】 午後7時～10時 【診 療】 午後7時30分～	
土曜	【受け付け】 午後2時～4時30分 【診 療】 午後2時30分～	【受け付け】 午後7時～10時 【診 療】 午後7時30分～
日曜、祝日、 8/15、 12/31～1/3	【受け付け】 午前9時～正午 【診 療】 午前9時30分～	
	【受け付け】 午後1時～4時30分 【診 療】 午後1時30分～	

三条市興野一丁目13番67号
☎0256(32)0909

駐車場が満車の場合は、三条地域振興局をご利用ください。

新潟県小児救急医療電話相談

夜間に子どもの急な病気で相談したいときは
#8000または ☎025-288-2525 (毎日午後7時～11時)
*相談は無料です。小児科医師、看護師が対応します。



休日救急当番医 (見附地域) (市外局番 ☎0258)

診療時間…午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

7月	内 科 系			外 科 系		
5日 (日)	星野医院	見附市本町4-2-37	☎(62)0998	金井医院	見附市本町1-4-7	☎(62)0116
12日 (日)	山谷クリニック	見附市本所1-12-10	☎(61)1388	中之島クリニック	長岡市中条三之江218	☎(61)2551
19日 (日)	杏仁堂医院	見附市本町1-2-50	☎(62)0123	星整形外科医院	見附市柳橋町274-6	☎(66)8808
20日 (月・祝)	さえき内科	長岡市中之島569-6	☎(66)8500	わたなべ皮膚科クリニック	見附市昭和町2-21-22	☎(62)7750
26日 (日)	関谷医院	見附市新町2-2-5	☎(61)0205	お元気でクリニック	見附市学校町2-13-76	☎(63)3800

暑さに負けるな！
夏忘れご予約受付中

花苳蒲鑑賞の後は和の月で厳選ランチ1100円！
2000円でご予約ランチ(和の月膳)も始めました。
月曜～金曜の平日のみ
ランチタイムAM11:30～PM2:00
ご予約は前日までお願い致します。

しらすき森林公園手前。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/>

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

