

SANJO

広報
さんじょう

7.1 | 2015
No.232

【特集】
おいしい
ね。



おいしい。ね。

おいしいものを食べるとき
人は笑顔になり幸せを感じる
そのおいしさを誰かと分かち合ったら
幸せがもっと広がるかもしれない

(健康づくり課 食育推進室／☎内線498)



まちなかで朝ごはん

「一緒に食べましょうよ」「つて、

たまには、おせっかいも必要かもしれないですね。

伊藤 シゲさん

民生委員

本町5丁目(三ノ町)の民生委員を務める伊藤シゲさん。民生委員としては、まだ新米だという。

「この地域は恵まれているんですよ。一人暮らしの方も元気な方が多くてね。それでも、歩いている姿を見かけたときは、声を掛けたりしています。」伊藤さんが関わる「人暮らしの高齢者は、自分で料理をしたり、給食弁当を手配したりと、自立している人が多い。

「皆さん」自分で、しっかり食事されていますからね。天ぷらなんかをたくさん作ったときは、お裾分けに伺います。あまり声を掛けすぎると、良くないと思います。もう一歩踏み込んで、「一緒に食べましょうよ」って、声を掛けてもいいですね。たまには、おせっかいも必要かもしれないですね。」伊藤さんのこの言葉には、自身のこんな経験からの思いがあった。

「主人が2週間ほど入院したことがあって、そのときは孫が食事に来てくれたりしました。孫もいないときには一人で食事をする、何を食べたか、覚えてないんですよ。それだけ、何でもよかったんだと思います。」最近、食事のときに「主人が」珍しいのが出たな。」などと興味を示してくれるのが嬉しいという。

民生委員の間でも食事の話題が増えました

「市で朝ごはんを出すのは正解でしたね。最初は毎月やるなんてどうなることかと思いましたが、お手伝いして、知り合いが来てくれるとやっぱり嬉しいですね。待ってたよーって思わず声を掛けてしまいますし、いつもいる方がいないと心配します。朝ごはんが始まってから、民生委員の間でも食

事の話が増えました。ちゃんと広場ができれば、もっと多くの人が集まりやすくなるんじゃないかしら。」まちなかで朝ごはんや、まちなか交流広場への期待は大きい。

1回来てくれば…
懲りずに声を掛けてみます

町内の集まりも大好きと話す伊藤さんが、最後に語ってくれた。

「やっぱり大勢で食べるのって楽しいですよ。近所でもいろいろな集まりがありますが、声を掛けても、歩くのがちょっと、という人が増えてきました。1回来てくれば、きつとまた来たいって言うてくれると思うんです。でも懲りずに声掛けてみます。『来てね』だけでなく、今度は『一緒に行きましょうよ』って。」



やっぱり外で食ぶるのは気分がいいね。

長野 實さん

まちなかで朝ごはんの常連さん



元町(古城町)で一人暮らしをしている長野實さんは、自治会長を務め、地域からの信頼も厚い。この日も元氣な笑顔で迎えてくれた。

「料理は自分でもしますよ。豆腐や納豆はよく食べますね。」

こう話す長野さん、実は結構な料理好き。料理本をたくさん見せてくれた。

「定年後、必要に迫られて自分で作るようになったんですよ。最初はインターネットで調べながら、見よう見まねでやっていました。今は面倒なことはしません、たまに本を見ながら作ったりもしますね。」

最近作ったおススメは、カブの塩こうじ漬け。

「カブを薄めに切って、塩こうじで漬けるだけなんです。水気が出たら捨てて、2日くらいおくという味になりますよ。知り合いに話したら、作ってみようか、なんて言っていましたけどね。」

買い物ついでにふらつと寄れるのがいい

長野さんは、まちなかで朝ごはんの常連さん。その理由を聞いてみた。

「やっぱり外で食ぶるのは気分がいいね。市にはよく買い物に行きますが、ついでにふらつと寄れるのがいい。行けば知り合いに会いますよ。まあ、あいさつするくらいですけどね。」

山登りも趣味という長野さんは、外で食ぶる食事に思いがある。

「最近はやさしく行けませんが、前は年に5、6回、仲間と登っていました。ちよつと、みそ汁なんか作って食べるだけでもおいしいですね。空気がいいです。」

外の気持ちよさと、市の中という手軽さそして知り合いがいるという身近さが、長野さんにとってまちなかで朝ごはんの魅力のようだ。

【トピックス】

まちなか交流広場

二・七の定期露天市会場の隣、三条学校給食調理場跡地に屋根付き広場を作っています。コンセプトは「えんがわ」。木のぬくもりを感じる屋外と屋内の中間のような空間は、誰でも気軽に立ち寄って、思い思いの時間を過ごせるものに。平成28年3月オープン予定。



一緒に食べているのにおいしさを共有しないなんてもったいないですね。

佐野 千代里さん

新潟県栄養士会三条支部支部長



新潟県栄養士会三条支部の支部長佐野千代里さん。講座などで食事について話をする機会も多い。栄養改善講座には、毎回20〜30人の高齢者が集う。

二人暮らしの方を積極的に誘って、みんなで一緒に来てくれる集落もあるんです。講座の後に一緒にお昼を食べるのが、とても楽しいそうですよ。」

講座では、参加者の食生活にも触れる。佐野さんが最も心配するのはこんな話だ。

二人だからお昼は食べない、なんて人もいます。バランスどうこうの問題じゃないですよ。まずは、なんでもいいから食べること。手間をかけなくても、残り物でもいいからねって、いつも話しているんです。」

食べることが生きる。生きていくために、食べることが大切にしてほしい。

大切なのは、質

い。栄養士として仕事をする佐野さんが、常に伝えたい思いだ。

多くの食に関わる佐野さんに、「共食」について伺った。

「共食とは、誰かと食事を共にする、つまり共有すること。共有する相手は、家族でも友人でも仕事仲間でもいい。大切なのは、質です。質の低下は共有を妨げる。例えば、家族で食事をしていても、それぞれがテレビを見たり、スマホを気にしたり…。これは共食になっていないんですよ。普通に食べることの大切さも考えたいですね。」

さらに、外食のこんな光景も気になるという。

「食堂に仲間同士で行っても、それぞ

れが好きな雑誌を片手に席に着いて、読みながら待ち、料理が来ても雑誌を読みながら。ほとんど会話なしで店を出て行く…。せっかく一緒に食べているのに、おいしさを共有しないなんてもったいないですよ。」

互いの存在を意識し合うこと、関心を持ち合うことが共食の重要なポイントと佐野さんは言う。



栄養改善講座で食事について話す佐野さん

こんなところでもごはんはいかが

かじまちの家
コミュニティカフェ・ふらっと

NPO法人 地域たすけあいネットワークの運営するかじまちの家。ここには、誰もが気楽に立ち寄って、対等（フラット）に触れ合えるカフェがあります。古民家ならではの空間で、お茶やごはんはいかが。

◎ところ 三条市本町6-3-76（鍛冶町通り）

◎営業時間 火・木・土曜日 午前10時～午後3時

◎料金・メニュー

入場料200円。お茶・コーヒー無料。ふらっと定食は、具だくさん汁と冷たいそうめん（各300円）、カレーライス（350円）の日替わり。火・木曜日は、土間ショップで手作り総菜やケーキの販売も。

料理教室で作って食べる

公民館には、料理教室など食に関わるイベントがいっぱい。

家庭料理や季節の料理に男性料理教室まで。みんなで作って食べれば楽しさも広がるのでは。ホームページや広報さんじようで随時お知らせしています。



二・七の定期露店市会場で食べられる朝ごはん。10月まで月2回開催中です。料理は市内の地産地消推進店が担当。プロの本格和食が500円で楽しめます。毎回違うメニューで、地域の旬が堪能できるのはもちろん、笹やもみじなど、季節感の演出にもご注目。

◎とき 7月7日（火）、17日（金）

8月7日（金）、27日（木）

9月17日（木）、27日（日）

10月7日（水）、17日（土）

午前7時～

*80～100食を提供。なくなり次第終了。

*荒天の場合、中止することがあります。

週に1回でも、月に1回でも

家族がいても、一緒に食卓を囲むのが難しい場合もあるかもしれない。それぞれの生活リズムを尊重し合いながらも、「ミニミニケーションの場としての食卓を、ぜひ大切にしてほしい。毎食でなくても、毎日でなくても、できる範囲で、一緒に食べる機会をつくろう。」「おこづかい。」「食材や料理のこと、今日の予定やその日の出来事など、何気ない会話を交わしながらの食事は、きっと一段とおこづかいだろ。」



募集

講座・催し

夏休み期間中の
児童クラブパート職員

子育て支援課 幼児児童係
☎0256-45-1115

資格要件…心身ともに健康で、熱意を持って子どもと関われる人
雇用期間…7月25日(土)～夏休み終了日(学校により異なります)
業務内容…放課後児童クラブでの保育
勤務時間…月～金曜日で次の時間のいずれか

- ・午前8時30分～午後12時30分の間で3～4時間勤務
- ・午後2時～6時の間で3～4時間勤務
- ・午前9時～午後5時の間で6時間勤務
- ・正午～午後6時の6時間勤務

報酬…時給830円

面接…日時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)ご持参ください。提出した書類は原則、返却しません。

応募方法…電話でお申し込みください。

応募期限…7月17日(金)

*採用人数に達した場合、期限前でも終了します。

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

『おはしのおはなし』高橋 隆太
／著 WAVE出版
自分が気に入った著で食事をしていきますか。著者は文中でこう言っています。『たかが箸、されど箸』と。こだわると奥が深いお箸の美しさを教えてくれます。



ほっと映画会お休みのお知らせ

毎月第2土曜日に図書館本館で上映しているほっと映画会は、7月はお休みです。

1日図書館員

～休館日の図書館で

仕事をしてみよう～

1日図書館員になって、本の整理や修理などを体験します。

世界のキッチン最終回
～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

世界のキッチンはいろいろな国の食文化を紹介しながら、その国の代表的な料理を作る国際理解講座です。今回は世界のキッチン最終回。豪華な料理でパーティーをします。メニューはラムチョップ(ミニトゼリーとバルサミコソース付き)と3品の付け合わせ野菜(ピーツとオレンジのサラダ、黒ゴマのアスパラガス、ハッセルバックポテト)です。

とき…7月17日(金)、18日(土) いずれも午前11時～午後2時

ところ…ソレイユ三条

講師…三条市国際交流員 ピーター・カーター

定員…各回24人

参加費…2千円

持ち物…エプロン、三角巾、布巾

申込期間…7月2日(木)～15日(水)



第9回三条市長杯争奪
三条市消防団
小型ポンプ操法競技会

消防本部

☎0256-34-1111

市内各分団から選抜された選手が、三条市長杯を目指し、ポンプ操法の技術を競います。

とき…7月19日(日) 午前8時30分～正午

ところ…三条防災ステーション(三条競馬場跡地)

出場分団…

- ・三条方面隊(6チーム)
- 東分団、南分団、本成寺分団、大崎分団、井栗分団、大島分団

- ・栄方面隊(3チーム)
- 第1分団、第2分団、第3分団

- ・下田方面隊(3チーム)
- 第5分団、第6分団、第7分団



とき…7月20日(月・祝) 午前9時30分～11時30分
対象…小学3年生以上
定員…先着10人
申込開始日…7月4日(土) 午前9時30分

ふれあい自然体験

中央公民館

☎0256-32-4811

野外活動や宿泊体験で、たくましく生きる力を身につけませんか。とき…8月7日(金)～9日(日)

ところ…県立青少年研修センター(新潟市西蒲区越前浜5597-1)

内容…ネイチャービンゴ、野外炊事、キャンプファイアー、クラフトなど

対象…市内の小学4～6年生

定員…抽選40人

参加費…6500円

申込期間…7月1日(水)～10日(金)

事前説明会

参加者を対象に開催します。

とき…7月25日(土) 午前10時

ふるさと映画村

中央公民館

☎0256-32-4811

申込不要です。

1回目

とき…7月8日(水) 午後1時30分

上映作品…

・水戸黄門16話「母恋し鈴鹿馬子唄」(大津) 46分

主演 東野英治郎 里見浩太郎
富士山頂 55分 明治の時代に富士山頂に立てこもり日本の高層気象観測の未来を切り開いた学者夫婦の物語

2回目

とき…7月22日(水) 午後1時30分

上映作品…

・水戸黄門17話「ご老公を暗殺せよ!」(彦根) 46分

主演 東野英治郎

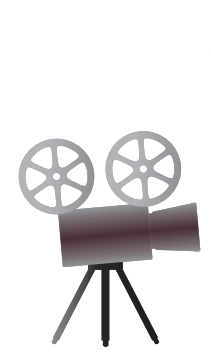
里見浩太郎

尾瀬に魅せられて

②夏の尾瀬 46分

写真家 新井幸人

と訪ねる



きつかけの1歩
七夕飾りをつくりましょう
～回力フェ～

井栗公民館

☎0256-38-3835

七夕飾りを楽しく作って竹笹に飾ります。その後、駐車場の回力フェで冷たいお茶を。

とき…7月6日(月) 午前10時～11時30分

きつかけの1歩
紙しばい屋さん
やってくる!

三条東公民館

☎0256-35-1200

黄金バットや丹下左膳など、懐かしい昭和のお話を聞いた後、紙しばいに挑戦。大きな声で読むことは脳の活性化にもつながります。

とき…7月9日(木) 午後1時30分～2時30分

きつかけの1歩
ドッグトレーナーに聞く
わんこのホンネ

栄公民館

☎0256-45-5685

犬と暮らす心構えと責任を学びます。

とき…7月18日(土) 午前9時30分～11時30分
*できるだけ乗り合わせてお越しください。

きつかけの1歩
ブラ☆タムラ
～越後三条小路百選を巡る～

中央公民館

☎0256-32-4811

まちあるきの達人田村さんと名物小路を巡ろう。交流会(お茶会)もあります。

とき…7月22日(水) 午後1時30分～3時30分

対象…60歳以上
定員…10人

申込開始日…7月6日(月)

きつかけの1歩
下田盆踊り講習会

下田公民館

☎0256-46-5911

しただふるさと祭りに向けて、大切な伝統文化、下田盆踊りを学びます。踊りの後はお茶会で一服いかが。

とき…7月30日(木) 午後2時～3時



訂正

本紙6月16日号11ページ掲載の歴史民俗産業資料館の休館日に誤りがありました。7月21日(火)は休館日ではありませんでした。お詫びして訂正いたします。

7月の休館日

施設名	休館日
歴史民俗産業資料館	6日(月)、13日(月)、27日(月)、31日(金)
歴史民俗産業資料館	6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)、31日(金)

何かしたいけど、どうしていいかわからない…そんなときは

セカンドライフ応援ステーション 7月1日(水)開設 ～生涯現役のための相談窓口～



高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線465

まだ仕事をしたい、何か活動を始めたい。人生のセカンドステージを充実させたい人をサポート。
仕事の求人やボランティア活動、趣味や学習、健康づくりなどの情報をお届けします。
お気軽にご相談ください。

時間 午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ところ 三条市役所 第二庁舎2階

問い合わせ セカンドライフ応援ステーション
☎0256-47-0033
ホームページも公開中

あなたの出番！ セカンドライフ応援セミナー

人生の後半をどう過ごしますか。
何かやりたい人に役立つヒントをお届けします。

シニア就活のポイントは？

7月21日(火) 午後3時(受付開始 午後2時30分)

そろそろボランティア入門

7月28日(火) 午後2時(受付開始 午後1時30分)



ところ 三条市厚生福祉会館

対象 55歳以上

定員 各先着20人

申し込み セカンドライフ応援ステーション
☎0256-47-0033



甲種防火管理新規講習

消防本部

☎0256-34-1111

消防法の規定で一定の規模以上の施設では、資格のある防火管理者を選任し、届け出る義務があります。資格取得のための講習を実施します。

とき…8月18日(火) 午前9時～午後5時19日(水) 午前9時～正午(2日間)
ところ…三条東公民館

参加費…3550円

申込期間…7月6日(月)～8月4日(火)

申込方法…消防本部にある受講票に必要事項を記入し、写真(縦3センチ×横2.4センチ)1枚を添えて持参または郵送してください。

申し込み…

〒955-0082 三条市西裏館

3-3-10 三条市消防本部警防課 査察指導係



夏の交通事故防止運動

夏の道 きらりと輝く

あなたのマナー

環境課 環境・交通政策係

☎内線243

夏休み中の旅行や帰省など、外出機会も多くなるこの季節。ゆとりと思いやりで交通事故防止を。
とき…7月22日(水)～31日(金)



初心者パソコン教室
ワードの基本操作)

中央公民館

☎0256-32-4811

とき…

・昼の部(全2回)…7月16日(木)、23日(木) 午後1時30分～4時30分
・夜の部(全3回)…7月16日(木)、23日(木)、27日(月) 午後7時～9時

対象…市内在住の20歳以上で文字入力ができる人

定員…先着12人

参加費…800円

使用するパソコン…ウインドウズ7

申込開始日…7月3日(金)



くらし・子育て



バイオマス資源から生まれた堆肥をご利用ください

環境課 環境・交通政策係

☎内線480

4月から完熟堆肥化センターと緑のリサイクルセンターの処理手数料を本格的に無料化しました。生産した堆肥をご利用ください。

●バイオ完肥 エコグリーン

販売場所…完熟堆肥化センター

主な原料…生ごみ、もみ殻

料金…

・袋売り 1袋400円

(20リットル、約2.8キ)

・はかり売り 10キ110円

(100キ以上から販売)

●三条資源循環たい肥

配布場所…緑のリサイクルセンター

主な原料…せん定枝

料金…無料

必要なもの…堆肥を入れる袋、トラック(スコップの貸し出しあり)

*半年～1年間マルチング材として使用後、土壌改良剤として使えます。

◆共通事項

事前に在庫状況をお問い合わせください。

高齢者の熱中症予防～屋内でもご用心～

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

熱中症で救急搬送される人は毎年市内に約60人。その半数が高齢者です。**屋内の日常生活**で発症する人が目立ちます。？

高齢者が屋内でも熱中症になりやすいのはなぜ？



高齢者の体には、こんな特徴があるからだよ。
・体内の水分量が少ない(成人60% 高齢者50%)
・汗をかきにくく、体内に熱がこもりやすい
・暑さに対する感覚が鈍い
・のどの渇きに気付にくい



日常の中で気を付けよう

体の冷却

・扇風機、うちわを使う。
・見やすい場所に温度計と湿度計を置いて、室温が28℃を超えたらエアコンを。湿度は40～60%をキープ。
・エアコンが苦手な人は、冷やしたタオルで体を拭く。保冷剤で首や脇の下、ももの付け根を冷やす。

食事と水分・塩分補給

・食事は1日3食。少量でも肉、魚、野菜、ごはんをバランスよく取る。
・水かお茶で水分補給(30分おきにコップ半分)。
・外出時も水筒やペットボトルでこまめに水分・塩分補給を。

ひと涼み処 オアシス26℃ 今年もスタート

みんなで涼める施設オアシス26℃を今年も開設。同じ部屋で涼めば節電

開設期間…7月～9月(気象状況により変更の場合あり)

開放スペースのある施設

中央公民館、嵐南公民館、三条東公民館、農村環境改善センター、下田公民館、図書館、総合福祉センター、栄体育館、すまいるランド、栄寿荘、いい湯らてい、水防学習館、ソレイユ三条、嵐南小学校多目的ホール

*本成寺公民館、井栗公民館、大崎公民館、大島公民館は、開放スペースはありませんが、熱中症の症状がある人の救護ができます。

住環境で工夫できる節電+αの取組

エアコン 無理のない範囲でエアコンを止めて扇風機を使う。室外機の吹き出し口にものを置かない。
テレビ 画面の輝度を強→中に。1週間に1回、画面を柔らかい布で拭く。
冷蔵庫 設定温度を強→中に。本体の周りは間隔を空けて、直射日光を避ける。



* ←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。

**献血にご協力を
愛の血液助け合い運動**

健康づくり課 健診係

☎内線442

輸血用血液は、すべて善意で得られています。長期保存のできない血液の安定供給にご協力を。献血バスや2カ所の献血ルームで毎日受け付けています。

＊献血ルームでは、成分献血ができます。

＊男性に限り17歳から400ミリの献血ができるようになりました。

7・13 水害献血台設置、黙とう

行政課 防災対策室

☎内線469

平成16年の7・13水害を風化させず、亡くなられた9人の方のご冥福をお祈りするため、献血台を設置します。また、黙とうを行いますのでご協力お願いします。

●献血台の設置

設置期間…7月13日(月) 午前9時～午後6時

設置場所…五十嵐川水害復興記念公園(諏訪一丁目地内)

●黙とう

とき…7月13日(月) 午後1時15分(堤防決壊時刻)から1分間

**戦没者などのご遺族に
特別弔慰金**

福祉課 福祉政策係

☎内線276

戦没者などのご遺族で、平成27年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金を受ける人がいない場合、次の順番で1人に第10回特別弔慰金が支給されます。

- 1 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- 2 戦没者の子
- 3 戦没者の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(生計関係などの要件により順番が入れ替わります。)
- 4 1～3以外の戦没者の三親等内の親族(甥、姪など)(戦没者の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。)

支給内容…額面25万円の記名国債(平成28年～32年 毎年5万円)

請求期限…平成30年4月2日(月)

国民年金保険料免除申請をお忘れなく

市民窓口課 市民総合窓口係

☎内線291

昨年、国民年金の免除申請期間が拡大されました。納められな

さんちゃん健康体操のス・ス・メ

高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線256

筋力が落ちてきた、転ぶのが心配、認知症を予防したい。そんなあなたにおすすすめ。立っても座ってもできます。

仲間作りのお手伝い!!

対象…おおむね65歳以上

持ち物…動きやすい服装、汗ふき用タオル、飲み物、内履き用運動靴

その他…

- ・さんちゃん健康体操のDVD・ビデオを高齢介護課で販売中。(1本1,000円)
- ・集会所などで体操をしているサークルの紹介、立ち上げの相談を行っています。

会 場	と き	開始時間
厚生福祉会館体育館	7月6日◆、13日、21日㊦、27日 8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日[米]、14日、28日 いずれも月曜日(7月21日(火)を除く)	午前10時
勤労青少年ホーム ソレイユ三条	7月1日、15日[認]、29日 8月5日、19日 9月2日、16日[米]、30日 いずれも水曜日	午前10時
嵐南公民館	7月3日、10日、17日、24日[認]、31日 8月7日、21日 9月4日、11日、18日、25日[米] いずれも金曜日	午後2時
農業体験交流センター サンファーム三条	7月1日[認]、8日、15日、22日、29日 8月5日、19日、26日 9月9日[米]、16日、30日 いずれも水曜日	午前10時
老人福祉センター 栄寿荘	7月6日、13日、27日[認] 8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日、14日、28日[米] いずれも月曜日	午後2時
下田公民館	7月7日、14日、21日、28日[認] 8月4日、11日、18日、25日 9月1日、8日、15日、29日[米] いずれも火曜日	午後2時

◆…体力測定あり [認]…認知症予防講座あり [米]…栄養講座あり

さんちゃん健康体操のス・ス・メ

高齢介護課 高齢福祉係 ☎内線256

筋力が落ちてきた、転ぶのが心配、認知症を予防したい。そんなあなたにおすすすめ。立っても座ってもできます。

仲間作りのお手伝い!!

対象…おおむね65歳以上

持ち物…動きやすい服装、汗ふき用タオル、飲み物、内履き用運動靴

その他…

- ・さんちゃん健康体操のDVD・ビデオを高齢介護課で販売中。(1本1,000円)
- ・集会所などで体操をしているサークルの紹介、立ち上げの相談を行っています。

会 場	と き	開始時間
厚生福祉会館体育館	7月6日◆、13日、21日㊦、27日 8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日[米]、14日、28日 いずれも月曜日(7月21日(火)を除く)	午前10時
勤労青少年ホーム ソレイユ三条	7月1日、15日[認]、29日 8月5日、19日 9月2日、16日[米]、30日 いずれも水曜日	午前10時
嵐南公民館	7月3日、10日、17日、24日[認]、31日 8月7日、21日 9月4日、11日、18日、25日[米] いずれも金曜日	午後2時
農業体験交流センター サンファーム三条	7月1日[認]、8日、15日、22日、29日 8月5日、19日、26日 9月9日[米]、16日、30日 いずれも水曜日	午前10時
老人福祉センター 栄寿荘	7月6日、13日、27日[認] 8月3日、10日、17日、24日、31日 9月7日、14日、28日[米] いずれも月曜日	午後2時
下田公民館	7月7日、14日、21日、28日[認] 8月4日、11日、18日、25日 9月1日、8日、15日、29日[米] いずれも火曜日	午後2時

◆…体力測定あり [認]…認知症予防講座あり [米]…栄養講座あり

ひめさゆり商品券イベント連携型

地域経営課 中心市街地活性化推進室 ☎内線726

イベントで使える商品券は、プレミアム率20%
買って得してイベントを盛り上げよう!

7月20日(月・祝) 三条マルシェで販売開始

500円券×6枚で2,500円

買えるところ…会場内の販売窓口
使えるところ…三条マルシェの店や開催場所の商店街

＊1人3セットまで。当日使いきれなかった商品券は別の開催日や燕三条 工場の祭典で使えます。
12月までは、燕三条地場産業振興センター物産館、燕三条Wingでも使えます。

今後の開催	
三条マルシェ	燕三条 工場の祭典
8月9日(日)	10月1日(木)
9月13日(日)	～10月4日(日)
10月12日(月・祝)	

ご注意

- ・地産地消推進型、プレミアム10は、三条マルシェで使用できません。
- ・つり銭には応じられません。払い戻しはできません。
- ・現金化、商品仕入、買掛金、未払金などの支払い、換金性の高いもの(ビール券、図書券、他の商品券など)には使用できません。

特定外来生物の防除にご協力を

環境課 環境・交通政策係 ☎内線715

在来生物を駆逐するなど生態系に悪影響を及ぼす恐れがある動植物が特定外来生物。法律に基づき環境省が指定します。

夏に見られるのは

外来生物は
むやみに地域に
入れない

すでに飼育して
いるときは絶対に
捨てない

野外で繁殖して
いるときはそれ以上
拡げない

もし見つけたら

オオキンケイギク

キク科の多年草。春から初夏にかけて直径5～7センチの黄橙色の花を咲かせる。道路沿いや線路際、河川敷などで生育する。

オオハンゴンソウ

キク科の多年草。開花期は夏。花弁が10枚程度でやや垂れ下がった直径10センチを超える黄色い花を咲かせる。道路沿いや河川敷、荒地や畑地などで生育する。

根ごと引き抜き、ビニール袋などに入れ密閉。2～3日天日にさらして枯れるのを待ちます。枯れたら燃えるごみとして処分を。

Nobody's Perfect

完璧な親なんていない
子どもの育ちサポートセンター

☎0256-45-1131

グループで話し合い、自分に合った子育てを見つける連続6回の講座。一人で悩まず子育てを楽しむヒントを見つけて。

とき…8月10日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)、9月7日(月)、14日(月) 午前10時

対象…生後6カ月～未就園児

●保育ルーム(無料)

定員…18人

対象…生後6カ月～未就園児

土のつを配布しています

消防本部

☎0256-34-1111

ご自宅の浸水被害を防ぐ土のつを配布しています。消防本部、お近くの分署・分遣所にお問い合わせください。



ハートフルライブ そらたかく

とき…7月11日(土)午後1時
(開場 午後0時30分)
ところ…総合福祉センター
内容…障がい児・者による音楽発表、習字・写真・陶芸・絵画などの作品展示、授産品などの販売
入場料…無料
問い合わせ…三条地区手をつなぐ育成会事務局 西潟
☎0256-4711221

焚き火体験会

焚き火をしながら交流したり、好きな飲み物を飲んだり、非日常的な時間を。参加費無料です。
とき…7月18日(土) 午後6時～8時(受付開始 午後5時45分)
ところ…三条市グリーンスポーツセンター キャンプ場
持ち物…好きな飲み物
服装…肌の露出を避けた、汚れてもいい服装
定員…先着20人

長岡高専オープンキャンパス 2015

とき…8月8日(土)～9日(日) 午前9時30分～午後3時30分
ところ…長岡工業高等専門学校
対象…中学生とその保護者など
内容…学校説明、施設見学、体験学習など
申込期限…7月31日(金)
申し込み・問い合わせ…長岡工業高等専門学校 学生課 入試係
〒940-8532 長岡市西片貝町888
☎0258-3419434
ファクス0258-3419339
メール nyushi-j@nagaoka-ct.ac.jp

地域材「越後杉ブランド認証材」で家づくり！

県産材スギ製品を使用した安心・安全な住宅づくりを支援する「ふるさと越後の家づくり事業」募集中。越後杉ブランド認証材や県産瓦の使用量に応じ、最高で70万円補助します。
地域材を利用すると木材の輸送距離が減って二酸化炭素排出量が少なくなり、地球に優しい住宅に。森林の適切な手入れも進み、地域の森林や地域の経済に活力を与えます。

申込期限…7月15日(水)
申込方法…三条市グリーンスポーツセンターのホームページからお申し込みください。
問い合わせ…三条市グリーンスポーツセンター
☎0256-3803968
メール info@osakiyama.com



にいがた県央マイスター塾 親子ペイゴマ磨き体験塾

事前申し込みが必要です。
とき…8月1日(土)
1回目 午前9時～正午
2回目 午後1時～4時
*いずれか1回
ところ…三条鍛冶道場
内容…金属研磨体験
対象…小学生と保護者(2人1組)
定員…各回5組
参加費…1組千円
申込方法…応募用紙を郵送またはファクスで提出してください。
専用ホームページからも申し込みできます。
申込期限…7月17日(金)
申し込み・問い合わせ…三条地域振興局 企画振興部

問い合わせ…長岡地域振興局 林業振興課
☎0258-3812572



みんくるプログラム情報

●古布遊び・浴衣に似合うアクセサリー作り
昔の柄の生地で、浴衣にも普段着にも合わせられる素敵なアクセサリーを作って、夏をおしゃれに。
とき…7月7日(火) 午後1時～3時
定員…10人
参加費…2500円(材料代含む)
申込期限…7月6日(月) 正午

●らららうで歌うクラシック
プロ声楽家とピアニストに合わせて有名なクラシックの曲を親子で歌ってみませんか。最後はプロの演奏で名曲を。
とき…7月3日(金) 午前10時30分～11時30分

☎025613612205
〒955-0046 三条市興野1-13-45
ファクス025613215882



三条テクノスクール 在職者訓練

就業している人が対象の講習会です。
●製品レンダリング(手描き)
白・黒のカラー鉛筆でハイライントレンダリング(製品の完成予想図)を描きます。
とき…8月4日(火) 午前9時～午後4時
ところ…県立三条テクノスクール
対象…初心者可(下絵があります。)
定員…10人(最少実施人数2人)
受講料…2400円
持ち物…筆記用具
申込期限…7月14日(火)

定員…15組
参加費…親子1組5000円(子どもが1人増えるごとに500円追加)
申込期限…7月1日(水) 正午

●えいごdeハワイアンリトミック
どんな言語も丸覚えするところから。英語の歌にハワイアンリトミックのダンスを取り入れて、楽しく英語に触れませんか。
とき…7月13日(月) 午前10時30分～10時55分
対象…未就園児とその親
定員…親子10組
参加費…1組5000円(子どもが1人増えるごとに1000円追加)
申込期限…7月12日(日) 正午

◆共通事項
申し込み・問い合わせ…みんくる(三条市仲ノ町)
☎ファクス 02561551162
メール sanjochinaka@gmail.com

遺跡発掘作業員講習

シルバー人材センターの遺跡発掘(派遣就業)のための技能講習です。経験不問、参加費無料です。
とき…8月5日(水)・7日(金)・19日(水)

●製品レンダリング(イラストレータ)

アドビ・イラストレータCS5で三面図的なレンダリングを作成します。
とき…8月6日(木) 午前9時～午後4時
ところ…県立三条テクノスクール
対象…アドビ・イラストレータでパスの操作(初級～中級レベルの操作)ができる人
定員…10人(最少実施人数2人)
受講料…2400円
持ち物…筆記用具
申込期限…7月16日(木)

◆共通事項

申し込み・問い合わせ…県立三条テクノスクール 能力開発支援課
☎025613813464

さんじよう自然学校

夏休み親子アドベンチャー体験
親子で丸一日、大崎山で過ごします。子どもゆめ基金助成事業です。
とき…7月26日(日)、8月9日(日) 午前10時～午後8時30分(受付開始 午前9時45分)
ところ…三条市グリーンスポーツセンター、大崎山公園
対象…小学生とその保護者
内容…ゲームで仲良くなっ

20日(木)・25日(火)(5日間)

ところ…中央公民館

対象…市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの会員か入会希望の人
定員…先着20人
申込方法…シルバー人材センター窓口で直接お申し込みください。電話・郵送・ファクスでは申し込みできません。

申し込み・問い合わせ…三条市シルバー人材センター
☎025613412526

原付バイク免許取得講習会

とき(申込期限)：
・7月26日(日)(17日(金)まで)
・8月9日(日)(3日(月)まで)
・8月30日(日)(24日(月)まで)
対象…県内に住民登録がある人
申込方法…電話予約をした後、協会窓口でお申し込みください。
持ち物…
・住民票1通(本人の本籍記載)
・写真1枚(6カ月以内に撮影、無帽、無背景で胸から上が写っているもの。縦3寸×横2.4寸)
・新潟県収入証紙4200円分
*写真撮影は800円。証紙は協会窓口でも販売しています。

問い合わせ…三条市交通安全協会
平日午前8時30分～午後4時30分
☎025613412263

ら、火おこし体験、焚き火作り。夕食はみんなでカレーライスを作ります。夜は暗い森の中を歩いて、三条の夜景を一望。
参加費…5000円
持ち物…水分補給用の飲み物、昼食、軍手、タオル
服装…動きやすく、汚れてもいい服装
定員…先着20組
申込期限…開催の3日前
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
メール sanjo@naturegame.org

夏休みに運転免許を取りたい方へ

新車導入しました

県外進学の方には卒業までの予定を組みます。

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>

野外清掃・泥上・草刈・総合清掃作業

～無料にてお見積もりいたします。まずはお電話を。～

SL (有)サンライフ 清掃事業部

時期により、込み合う場合がございます。お早めにお申し込み下さい。

36-2847

三条市居島6-22 ユタカビルⅡ

夏季限定
市民プール特別レッスン

◆特別レッスン

●初めての人の、基礎から学びたい人

とき・種目：

- ・7月14日(火) クロール
 - ・7月15日(水) 背泳ぎ
 - ・7月16日(木) 平泳ぎ
 - ・7月17日(金) バタフライ
- *いずれも午前11時～正午

●25歳以上泳げる人

とき・種目：

- ・7月15日(水) ターン
 - ・7月16日(木) 飛び込み
- *いずれも午後0時15分～0時45分

●全種目25歳以上泳げてフォーム改善やスピードアップしたい人

とき・種目：

- ・7月14日(火) クロール
 - ・7月15日(水) 背泳ぎ
 - ・7月16日(木) 平泳ぎ
 - ・7月17日(金) バタフライ
- *いずれも午後1時30分～2時30分

●全種目25歳以上泳げる人

とき・種目：

- ・7月15日(水) ターン
- ・7月16日(木) 飛び込み

*いずれも午後2時45分～3時15分

●らくらくウォーキング

とき：7月14日(火) 午前10時15分～11時

●シェイプアップウォーキング

とき：7月16日(木) 午前10時15分～11時

◆特別レッスン共通事項

対象：20歳以上

定員：各レッスン先着7人

参加費：

- ・泳法レッスン、水中運動、水中ウォーキング 各700円
 - ・ターン、飛び込みレッスン 各400円
- *別途入場料200円が必要です。

申込期限：7月10日(金)

◆市民プール記録会

とき：7月14日(火) 午後6時30分～7時30分

内容：スタート(飛び込み)練習、タイム測定(1人2種目まで)

対象：成人で25歳完泳できる人

定員：先着10人

参加費：200円

*別途入場料200円が必要です。

申込期限：7月10日(金)

◆共通事項

ところ：市民プール

申し込み・問い合わせ：市民プール

☎0256-34-2217

夏休み水泳教室

●Aコース

マンツーマン指導の個人レッスン

とき：8月4日(火)～8月7日(金)、8月18日(火)～8月21日(金)、8月25日(火)～8月28日(金)のうち4日間

対象：早く泳ぎを習得したい幼児～小学生

定員：先着15人

参加費：7400円

●Bコース

4日間集中型レッスン

とき：8月18日(火)～8月21日(金)

・午後3時～4時 潜る・浮くことに挑戦クラス

・午後4時～5時 クロールに挑戦クラス

対象：潜ること、浮くことに挑戦したい幼児～小学生、クロールに挑戦したい小学生

定員：各クラス先着10人

参加費：5700円

●Cコース

夏休み特訓レッスン

とき：8月4日(火)～8月7日(金)、8月18日(火)～8月21日(金)、8月25日(火)～8月28日(金)(全12日間)

対象：4種目を習得していてレベルアップを目指す小学生～中学生

定員：先着8人

参加費：7900円

◆共通事項

ところ：市民プール

申込期間：7月7日(火)～7月24日(金)

申し込み・問い合わせ：市民プール

☎0256-34-2217



人権講演会

あなたの個人情報を守るために
～身元調査と戸籍等不正取得事件～

とき：7月22日(水) 午後2時～3時30分(開場 午後1時30分)

ところ：朱鷺メッセ

講師：近畿大学人権問題研究所

教授 奥田 均

定員：先着200人

申し込み・問い合わせ：県福祉保健部 福祉保健課 人権啓発室

☎025-280-5181

とき：7月2日、16日、8月6日、20日 いずれも木曜日

午後1時30分～4時30分

●法律相談

とき：7月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)、8月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

●不動産鑑定・活用相談

とき：7月8日、22日、8月12日、26日 いずれも水曜日

●税金相談

申し込みにより日時を調整します。

◆共通事項

申し込み・問い合わせ：新潟県高齢者福祉総合相談センター(新潟市中央区上所2-2-2 新潟県社会福祉協議会内)

☎025-285-4165

ファクス025-281-5610

薪割り体験

三条の間伐材を使った薪割り体験を昔ながらの手割りや薪割り機で。丸太のいす作りもあります。

とき：7月12日(日) 午前10時～午後4時

ところ：苗木熔接工業(株)ダンテックス事業部 暖房生活館(月岡1-4-28)

参加費：

・薪割り体験 300円

・丸太いす作り 1300円

駐車場：善地院(月岡式場) 第2

駐車場

問い合わせ：ダンテックス 横山、神田

☎0256-361-2756

夏！三条建築の感謝フェス

地元の建築家、大工さんたちによるお祭り感覚のイベントです。

とき：7月19日(日) 午前10時～午後3時

ところ：三条市総合運動公園(概の森運動公園) 芝生広場

内容：住まいの悩み相談会、フリーマーケット、採れたて朝野菜販売、かき氷、水風船釣りなど

問い合わせ：ヒープ中山 中務

☎090-8644-9823

第9回 はらぺこ塾

日常生活ではありえない空腹を経験して、食事のありがたさを感じてみませんか。

とき：10月3日(土)～4日(日)

ところ：本覚院(燕市国上1547)

対象：三条市、燕市在住の小学4～6年生

申し込み・問い合わせ：寺子屋つばさ実行委員会

☎0256-331-6733

ファクス0256-331-6685

メール

info@terakoya-tsubasa.jp

高齢者やその家族の相談窓口

よろず相談以外は、事前申し込みが必要です。

●よろず相談

とき：平日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●認知症相談

とき：7月2日、16日、8月6日、20日 いずれも木曜日

午後1時30分～4時30分

とき：7月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)、8月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

とき：7月8日、22日、8月12日、26日 いずれも水曜日

とき：平日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

とき：7月2日、16日、8月6日、20日 いずれも木曜日

シルバー会員募集
7月の入会説明会
2日(木) 19:00
9日(木) 9:30
16日(木) 9:30
23日(木) 9:30
会場は当センター
出前説明会は
26日(日) 14:00
下田公民館です!!
お気軽にご参加を♪

仕事募集
お盆の準備はお早めに
襖 障子 網戸の張り替え
草取り・お掃除など...
仕事の依頼・お問い合わせは
☎34-2526
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
三条市旭町2-6-11 市役所第二庁舎

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

三条遺跡物語

第104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」② ～歴史の道 八十里越 その13～

前話では、八十里越の天保の大改修で、吉ヶ平から鞍掛峠までの2里29丁については、下田三ヶ組の総掛かりの負担で行われたことを紹介しました。

この天保14(1843)年の普請の概況は次のとおりでした。

- 6月22日 森町組村々の代表が大庄屋所に集められ、普請の説明
- 7月26日 三組代表が御所平まで普請場所を見分
- 8月 6日 森町組で会合を開き、各村々の人足割を決定し、工事の仕方を指示
- 8月 7日 黒鍬頭取、村方代表が登山し、番杭打ち、縄張り作業
- 8月13日 平岡文次郎が吉ヶ平に到着
- 8月14日 鍬はじめ
- 8月15日 普請総掛かり
- 8月17日 早水村分普請終了
- 8月18日 森町、濁沢、永島、笠堀、長崎村分普請終了
- 8月19日 大谷地、中野、遅場、田屋、南五百川村分普請終了
- 8月20日 大谷、庭月村分普請終了
- 8月21日 荒沢、名下村分普請終了
- 8月23日 牛ノ尾村分普請終了
- 8月24日 塩野瀬村分普請終了
- 8月27日 吉ヶ平、棚瀬村分普請終了

- 8月28日 葎谷、北五百川、栗山、鹿峠、長沢村分普請終了
- 9月 7日 普請役の梶山と、平岡文次郎手代の皆川が検分下見
- に田代平詰所から吉ヶ平へ(道幅狭く、2間幅にするよう指示あり)
- 9月13日 手直しに三組が登山
- 9月19日 手直し総仕上げ
- 閏9月1日 普請検分役小笠原信助が八十里越検分



会越八十里越山道之図(部分)(中和泉家文書 新潟県立文書館所蔵)
八十里越を詳細に描いた絵図。天保の大改修時のものといわれ、水原の豪商、佐藤友衛門旧蔵とされています。三条などの主な町までの里程も明記されています。

ピーターと世界の鍵

地域経営課 地域振興係 ☎内線403



第45回
カナダの「多文化祭」
さまざまな国の文化が
集まるお祭りは
楽しそうですね!

今年もいよいよ夏がやってきましたね。全国各地でさまざまな夏祭りが開催されているようですが、カナダでも夏はやはりお祭りのシーズンです。日本のお祭りが、お寺や神社などで開催される神様や神話にちなんだものが多いのに比べて、カナダのお祭りの多くは宗教に関係のない、楽しい大きなイベントといった感じです。ということで、今月はカナダの代表的なお祭りである「多文化祭」について紹介します。カナダは言わずと知れた世界有数の移民の国ですので、世界各国の文化を楽しむお祭りがとても人気です。この「多文化祭」はカナダ全土の大きな市町村で毎夏開催されて、期間は数日間にとびとでも大規模なものです。会場では実にさまざまな国の料理、飲み物、手工芸品などが販売され、各国の伝統的な音楽や舞踊などを誰でも手軽に楽しむことができます。まるで地球の縮図のような「多文化祭」は、多民族国家であるカナダを象徴するお祭りと言っても過言ではないでしょう。そして何よりも、カナダ国民の一人一人がこのお祭りを通して自分たちのルーツや

アイデンティティーを自覚し、多文化共生についての理解を楽しみながら深めるという重要な役割を持っています。またカナダ国民に限らず、海外から訪れる観光客の人にもカナダがいかに多文化国家であるか身を持って体験させてくれます。ああ、夏祭りが待ち遠しいですね!



クローズアップ食育

第16回

健康づくり課 食育推進室 ☎内線242

三条まんま塾
5周年記念事業

食と農で元気アップ支援プロジェクト
支援団体決定!

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

三条まんま塾は、設立5周年を記念して、食と農の連携でみんなが元気になる事業を募集しました。応募された16件の中から、審査により支援する事業10件が決定。1件につき5万円を助成し、周知活動などを支援していきます。食と農の楽しい取り組みにご注目!



5月24日(日)の三条まんま塾総会において、支援団体の皆さんから、事業内容の発表がありました。

今後の支援プロジェクトはこちら

★森と農のつながりを体験する
国際ワーキング

外国人ボランティアと一緒に1泊2日の合宿で里山整備、炭づくり、田んぼの草取り

7月4日(土)～5日(日)

ところ 三条市総合運動公園
トリムの森 など

対象 市民
参加費 5000円
申し込み 特定非営利活動法人
チャコールブラックス
代表 加藤
☎050-5580-0588

★洋ナシの冷菓作り教室

サンファームの洋ナシで冷菓作り

10月25日(日)、11月29日(日)

ところ サンファーム三条
対象 各回10人(主婦)
参加費 500円
申し込み サンファーム三条
☎0256-38-2556

★親子でリンゴ収穫体験

親子でリンゴの収穫体験や品種や重さ当てゲーム

10月24日(土) 9時～正午

会場 サンファーム三条
対象 幼児、児童生徒100人
参加費 300円
申し込み 市民活動支援センター
☎0256-34-8960
*天候やリンゴの状態により、日程変更することがあります。

*その他のイベントは日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

栄養豆知識

地場の旬は健康の秘訣

地場の旬の食材は、その時期の私たちの体に必要な働きをしてくれます。これからますますおいしくなる夏野菜には、どんな働きがあるのでしょうか。

トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、カボチャなど、鮮やかで色の濃い夏野菜は、強い紫外線から身を守るため自身の色を濃くし、ビタミンAやビタミンC、カロテンなどの抗酸化成分を蓄えています。抗酸化成分は、日焼けや疲労の回復に大いに役立つもの。水分やカリウムも豊富で、汗で失われた水分を補給したり、火照った体をクールダウンしたりと、暑さに負けない体づくりの強い味方です。



三条産農産物は
このシールが
目印!



編集者のつぶやき

私は大学時代、食物科学を専攻していました。

ある日、先生がこんなにやく芋をもらってきたので、こんなにやくを作るようになりました。

こんなにやく芋には強烈なえぐみがあるので、ゆでて、こねて、またゆでてと、手間が掛かったのを覚えています。

ようやく完成したこんなにやくは、市販のものにはないつやと透明感があり(かなり美化しているかもしれませんが)、不揃いな形の手作り感が食欲をかき立て、見た目は百点満点。

まず、一緒に作った友人が一口。と同時に「もん絶し始める友人」。私も恐る恐る食べてみると、舌を太鼓のばちで力強く連打されているような感覚。その痛さは今までに経験したことがなく、口の中からこんなにやくが無くなってもしばらくの間は太鼓の連打が止まりませんでした。

それ以来、市販のおいしいこんにやくを食べる度にひそかに幸せを感じています。

いつかリベンジしてみたいものです。
(松)



【元町】5月24日(日) 日吉町通りに6種類の花



元町と八幡町に 花の路ができました

元町、八幡町の人たちと一緒に花植えをしました。子どもからお年寄りまで大勢の人が参加して魅力的な花の小路に。まちが明るくなって、おしゃべりの輪も広がっているようです。これからも地域の皆さんが、お世話されるとのこと。

花は秋頃までありますので、お散歩などにどうぞ。

contents

【特集】おいしい・ね。.....	2
お知らせ	8
ミニ情報	14
今月のシリーズ	18



【八幡町】6月7日(日) 八幡宮脇森下通りで花植え

市のすがた
6月1日現在
(対前月)



人口
101,285人
(減52人)



男
49,274人
(減29人)



女
52,011人
(減23人)



世帯
35,488世帯
(増15世帯)

出生：45人 死亡：99人
転入：143人 転出：141人

SANJO
広報さんじょう

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

広告募集



**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(割引制度有)

問い合わせ：政策推進課 広報広聴係
☎0256(34)5511・内線308