

SANJO

広報
さんじょう

6.1 | 2016
No.252

自	障	特 集
立	が	
支	い	
援	者	
	の	

ヘルプカード

きんきゅうじれんらく

(緊急時連絡カード)

三条市

特集
障がいの
自立支援者の

目指すのは、障がいの有無や生まれた環境など、それぞれに異なる多様な一人一人が尊重され、自己の能力を発揮しつつ、主体的に生活を営むことのできる地域社会の形成

三条市では、障がいがあったとしても自立した日常生活や社会生活を営み、安心して暮らすことができるよう、作業訓練などの日中活動を支援する「グッデイいきいきサポートセンター」と夜間などの居住支援や余暇支援を行う「長久の家」の2つの施設を核に、昼夜を問わない総合的な支援体制の整備を進めています。

今回の特集では、さまざまな視点からこれからの自立支援の在り方を考えていきます。

グッデイいきいきサポートセンターでの活動内容などについて、生活支援員になって5年目となる三条市手をつなぐ育成会の金子智恵美さんにお話をききました。

Q 支援の内容を教えてください。

今年から、重い障がいを持つ人の担当になりました。利用者はそれぞれの目標を持っていますので、それが達成できるような体操を考えたり、教えたり、見守ったりしています。

Q 生活支援員としての目標を教えてください。

利用者の方は、会話ができなくても表情や行動で喜怒哀楽を表現します。それをしっかり受け止めて、必要なときに必要な支援を行うことです。

丸山所長のコメント

福祉施設では、利用者の社会参加や地域貢献も支援しています。施設利用者が参加するお祭りやイベントを通じて、より多くの方から理解を深めてほしいです。(ページで紹介)



生活支援員
金子智恵美さん



丸山所長
松川事務局長

1
支援

日中活動の拠点

障がい者拠点施設
グッデイいきいき
サポートセンター
(柳沢393)

運営：社会福祉法人三条市手をつなぐ育成会、
社会福祉法人ひめさゆり福祉会、社会福祉法人青空福祉会

定員163人の
市内最大
拠点施設です



2
支援
経済的自立
に向けて



日中の職場で作業を行う山崎さん(4・5ページで紹介)



池上サービス管理責任者
山井施設長

株式会社 スノーピーク ウェル
(三貫地新田958)

障がいの就労支援を目的に、平成24年に設立された(株)スノーピークのグループ会社で、現在23人が働いています。会社の仕事に合わせるだけでなく、障がい者本人の長所と適性に合わせた役割分担を心掛けているそうです。

障がい者を見ていて感じることは、「難しい作業であっても、私たちが変わりにくく作業をこなすことができます。」と池上サービス管理責任者。「技能を身に付けてもらい、本人が希望する会社への就職につなげることができたときに、最高の喜びを感じます。」と山井施設長。

株式会社
アイエスエフネット
ライフ 三条事業所

障がいの就労支援のために誘致した株式会社アイエスエフ ネットライフ三条事業所が、6月に三条ものづくり学校でオープンします。



左:杉岡専務、右:高橋室長

アイエスエフネットグループは事業形態に応じて19社で構成されるグループ企業で、IT分野を中心にレストランなども含め幅広く事業を展開しています。経営理念の一つとして、障がい者を含む就労困難者の雇用確保を掲げており、現在、従業員3200人のうち1300人のいわゆる就労困難者を雇用しています。

「就労困難者の雇用の循環を創り出したいです。例えば、障がい者を地元企業へ就労訓練する形で、障がい者と地元企業のマッチングを



障がいの就労支援に関する協定調印式

行い、障がい者雇用を促進していきます。また、社会福祉法人と連携して、障がい者雇用や工賃アップを促進していきます。」と杉岡専務。

3 支援

夜間等の生活支援の拠点

障がい者居住支援拠点施設 長久の家 ちよつきゅう

(西本成寺1-28-8)
運営：社会福祉法人県央福祉会

6月1日にリニューアルオープンした長久の家は、グループホームや地域活動支援センターを備え、利用者の居住や余暇の支援の充実が期待されます。

長久の家での生活などについて、利用者の山崎祐二さんにお話を聞きました。

Q 自己紹介をお願いします。

平成25年に月ヶ岡特別支援学校高等部を卒業して、長久の家で暮らし始めました。日中は(株)スノーピーク ウェルで働いています。昨年は自動車の免許を取りました。

Q 長久の家での暮らしぶりを教えてください。

18人の仲間と生活しています。一緒にごはんを食べたり、テレビを見たり、掃除をしたり、自治会の活動にも参加しています。みんなでゲームをしたり、食事を開いたり、仲間と交流している時が一番楽しいです。

Q どんな仕事をしていますか。

勤務時間は午前10時〜午後4時で、お客様が使用したアウトドア用品の後片付けや商品の検品、梱包作業などを行っています。重い荷物を運ぶので体力を使いますが、仕事をしている実感がわいてきます。これらの作業を通じて、お客様の役に立てることにやりがいを感じています。

Q 今後、やってみたいことはありますか。

新しい長久の家ができれば、交流室で学校の同窓会をしたいです。将来的には、一人暮らしや新しい仕事にもチャレンジしたいです。

Q 一人暮らしをする上で、心配なことはありますか。

ちよっと緊張すると、話をうまく伝えられないこともあるので、周りの人の配慮があると助かります。



元川課長(左上)、
五十嵐所長(右上)、
山崎さんと稲垣さん夫妻



リニューアルした
長久の家



地域のサポート

西本成寺丁目
稲垣さん夫妻

稲垣さん夫妻は、長久の家の利用者を温かく見守ってくれる存在です。「自治会で泥上げをする時に、利用者の皆さんが積極的に参加してくれて、高齢化が進んでいるので、とても助かっています。」と稲垣さんは頬を緩めます。

終わった後は、地域の人と一緒に、長久の家の交流室で打ち上げをしているそうです。

五十嵐所長のコメント

自立に向けた課題として地域で生活していく上で、私たち支援員が生活の全てをサポートすることは難しいので、稲垣さん夫妻のように、地域の方が見守ってくれる環境が必要だと思っています。

長久の家は、利用者と地域住民の交流を大切にし、地域の障がい者への理解を深めています。

地域全体でサポートするための環境づくり

日中活動の拠点施設、夜間などの居住支援の拠点施設における支援体制の充実と併せ、民間企業などと連携して、経済的な自立支援に取り組んでいます。地域で安心して暮らしていくためには、私たち市民一人一人がサポーターとなって見守ることも大切です。

このカードは、レストランひめさゆりの皆さんと協力して作成しました。



レストランひめさゆりは、障がいのある人やその家族が中心となって、市役所内で営業しています。どなたでも利用できます。

障がい者ヘルプカードによる支援

日常生活や災害時など、困っていてもうまく助けを求められないことが多々あります。障がい者ヘルプカードは、手助けがほしいときに、困っていることをしっかりと伝え、助けてもらえるよう、障がい者と地域とをつなぐためのものです。困っている方を見つけたら声を掛けてください。

※ヘルプカードについては、今後、全国的に統一が図られた場合、その様式に統一します。

また、それをスムーズに行うための関係づくりも大切です。そこで福祉施設では、社会参加活動の環としてさまざまな交流イベントを予定しています。施設利用者は販売や受付などの役割の中で、皆さんと交流できることを楽しみにしており、こうしたイベントへの参加を通じて理解を深めてみませんか。



私の名前 (ふりがな)

【緊急連絡先】

名前
私との関係
電話番号

私の情報

住所
電話番号
生年月日
血液型
障がいや疾病等の特徴

お願い!

この中には、私の支援してもらいたいことが書いてあります。
私が困っていたら、記載されている連絡先に連絡してください。
また、あなたのできる範囲で支援をお願いします。

ヘルプカード種類は3種類



宣森さん

今までは、保護者が必要に応じて作り、本人に持たせていました。この共通のカードを多くの皆さんに知ってほしいです。



佐藤さん

困ったときに手助けしてくれる人がいるだけで、活動を広げることができます。皆さんにご協力いただきたいです。

支援5
交流を通じた関係づくり
障がい者の社会参加活動イベントでの交流

三条市アークランドサカモト障がい者福祉基金を活用して、平成28年度は11団体が障がい者と一緒になって社会参加活動や地域貢献活動に取り組みます。



グッデイいきいきサポートセンターまつり
とき：6月11日(土)午前10時～午後3時
ところ：グッデイいきいきサポートセンター(柳沢393)
(問い合わせ)グッデイいきいきサポートセンターまつり実行委員会
代表：三条市手をつなぐ育成会 ☎47-12221
昨年は1500人に来場いただきました。
今年もおいしい食、食べ物やイベントが盛りだくさんです。

今後予定しているイベント

県央フェス	とき：7月30日(土)午後2時～7時30分 ところ：ケアステーション県央(下須頃 1023-2) (問い合わせ)ケアステーション県央 ☎47-0530
精神保健福祉フォーラム	とき：8月28日(日)午前10時30分～午後2時30分 ところ：三条商工会議所会館(須頃 1-20) (問い合わせ)相談支援センター青空 ☎47-1267
収穫祭	とき：10月16日(日)午前10時30分～午後1時30分予定 ところ：杉の子工房(西本成寺 1-28-31) (問い合わせ)杉の子工房 ☎35-6691
さくら祭	とき：10月16日(日)午前10時30分～午後1時30分予定 ところ：さくら(西本成寺 1-28-8) (問い合わせ)さくら ☎34-3464
きずな祭	とき：10月22日(土)午前10時～午後2時 ところ：下田公民館(予定)(荻堀 1144-1) (問い合わせ)きずなの会 ☎46-4655
いからしの里・いからし工房 合同ふれあい感謝祭(仮)	とき：11月5日(土)午前10時30分～午後1時30分 ところ：いからしの里体育館(月岡 2672-3) (問い合わせ)いからしの里 ☎34-4131 いからし工房 ☎31-2230

食べ物の販売や楽しいイベントなどぜひお越しください!

平成27年度 下半期の 予算執行状況

財務課 財政係 34-5526

当初455億500万円でスタートした一般会計予算は、9月末までに6億7,856万2千円、その後3月末までに21億1,774万2千円を補正し、前年度からの繰越事業費56億7,646万5千円を含め、

平成27年度一般会計予算の最終予算は 539億7,776万9千円になりました。

■会計別予算の執行状況

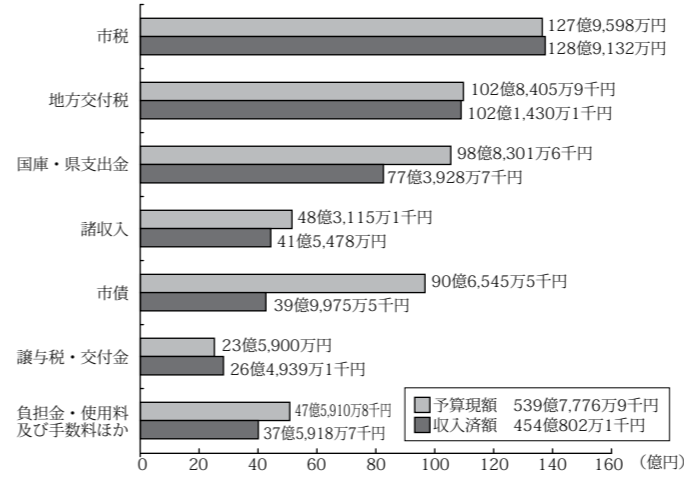
会計名	予算現額	収入・支出の状況	
		収入済額	支出済額
一般会計	539億7,776万9千円	454億802万1千円	422億2,847万5千円
特別会計			
国民健康保険事業	113億6,569万8千円	94億9,074万3千円	103億4,612万7千円
後期高齢者医療	9億1,470万円	8億5,764万8千円	8億5,802万2千円
介護保険事業	94億6,989万7千円	72億2,047万円	77億198万9千円
農業集落排水事業	7億1,520万円	1億6,480万1千円	6億5,854万4千円
勤労者福祉共済事業	1,400万円	2,373万5千円	1,157万円
公共下水道事業	32億7,421万7千円	7億3,970万7千円	25億3,196万4千円
合計	797億3,148万1千円	639億512万5千円	643億3,669万1千円

財産の状況

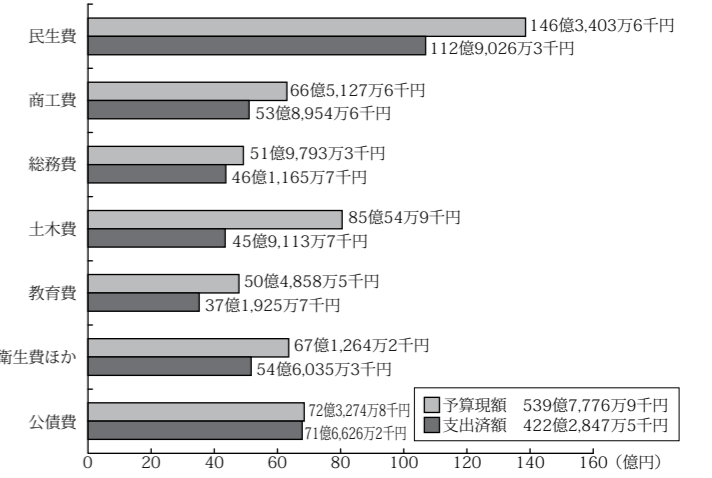
基金	(現金)	117億5,364万4千円
(土地)		0㎡
有価証券		7,974万3千円
土地		672万4,605㎡
建物		40万4,990㎡

*差引不足額は、金融機関からの借入れや各種基金および各会計間の運用によって支払っています。

■一般会計歳入の状況



■一般会計歳出の状況



■市債の状況

主に建設事業を行うために、国や金融機関などから借り入れする資金を市債と言います。これは、公債費として長期間にわたって返済します。

会計名など	27年度末現在高見込額	市民1人当たり負担額
一般会計	722億7,166万8千円	
農業集落排水事業特別会計	63億6,808万1千円	
公共下水道事業特別会計	181億3,570万2千円	
三条市計	967億7,545万1千円	96万2,930円
一部事務組合(三条市負担分)	151億7,851万2千円	15万1,029円
合計	1,119億5,396万3千円	111万3,959円

■10月～3月末に補正した主な予算

- ・一般経費(共和松井基金積立金) 5億円
- ・臨時福祉給付金給付事業費 3億5,391万1千円
- ・除雪業務費 3億5,000万円
- ・職員人件費 2億5,005万8千円
- ・小学校施設整備費 6,823万4千円
- ・商工業活性化事業費 5,337万2千円
- ・農業担い手確保育成事業費 5,294万5千円

募集

参議院議員通常選挙 期日前投票所投票立会人

選挙管理委員会事務局 ☎34-5594

とき：投票日の16日前～投票日前日の希望日午前8時30分～午後8時

ところ：市役所三条庁舎、栄庁舎、下田庁舎内の期日前投票所

定員：各抽選32人

資格要件：市内在住の18歳以上で、市の選挙人名簿に登録されている人

内容：期日前投票事務全般の立ち会いを行います。

報酬：日額11500円(食事代、交通費含む)

*所得税を源泉徴収します。

申込方法：電話またはホームページから申し込みください。

申込期限：6月10日(金)午後5時30分

講座・催し

図書館 イベント情報

☎32-0657

図書館 スタッフのオススメ本
「書店主フィクリーのものがたり」
ガブリエル・ゼヴィン／著
小尾美佐／訳 早川書房

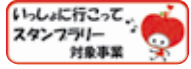


島に1軒だけある本屋の店主フィクリーは偏屈者。店に捨てられていた幼い女の子を育てるうちに、人を愛する心を知ります。本を通して人と人がつながる優しいお話です。作中で紹介される書籍が魅力的で、本を愛する皆さんにおすすめです。

●ほっと映画会

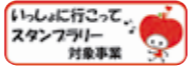
とき：6月11日(土)午後2時～3時45分

上映作品：「腕白たちの宝物」
「へんてこなボランティア」



●えほんだいすき

とき：6月11日(土)午前10時30分



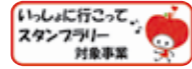
●ホンモノに触れる上映会

とき：6月12日(日)午後1時30分～4時

内容：県航空作品2本上映ほか
*写真撮影はできません。
定員：50人

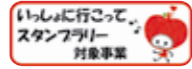
●おはなしパレットの つくてポン!

とき：6月17日(金)午後4時15分



●おはなしのじかん

1・2・3
とき：6月22日(水)午前10時30分



第1回学びのカフェ
丸井今井邸で学ぶ
はじめてのコーヒー

中央公民館 ☎324811

国登録有形文化財の和室で、庭を眺ながらコーヒーについて学びます。

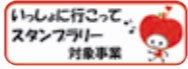
とき：6月30日(木)午後2時～3時

ところ：丸井今井邸

対象：市内在住または在勤の18歳以上の人

以上の人

定員：先着10人
参加費：千円



市民プロデュース
市民総合大学

三条東公民館 ☎35-1200

●ようやく見えはじめた三条城址講座

とき：7月5日、19日、8月9日、23日
いずれも火曜日 午後1時30分～3時30分

内容：地名の歴史、城址、寺院群

定員：先着30人

●自宅でできる腰痛ケア講座

とき：7月1日、8日、15日、22日、29日
いずれも金曜日 午後1時30分～3時30分

内容：最新医学、腰痛予防法

定員：先着15人
参加費：各回200円

●第2次世界大戦後の国際情勢と三条講座

とき：8月28日、9月25日、10月2日
いずれも日曜日 午後2時～3時30分

内容：東西冷戦・国際紛争、世界の動向、戦後の三条経済のあゆみ

定員：先着15人

●彫刻師 石川雲蝶の実像と時代背景に迫る講座

とき：8月3日、10日、24日、9月7日
いずれも水曜日 午前9時30分～11時

*9月7日のみ午前9時～正午

定員：先着15人

*9月7日(水)は希望者で見学会をします(参加費 本成寺700円、石動神社500円)。

●moco ro 似顔絵講座

とき：7月7日(木)、8月4日(木)、9月1日(木)、10月6日(木)、11月2日(水)、12月1日(木)、平成29年1月5日(木)、2月2日(木) 午後7時～9時

内容：パステルと色鉛筆の描写

定員：先着10人
参加費：2千円(初回のみ)

●カラーコーディネート講座

とき：7月5日、19日、8月2日
いずれも火曜日 午後7時～9時

内容：日常的な服装やインテリア、食事の配色、パーソナルカラー

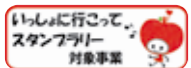
定員：先着10人
参加費：800円(初回のみ)

◆共通事項

ところ：三条東公民館

申込開始日：6月6日(月)

対象：20歳以上の人



*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。

かんきょう庵 イベント情報

かんきょう庵 45・7040

●第1回せとものリサイクル市
in かんきょう庵
皿や小鉢、花瓶などの未使用品
またはまだ使えるものを展示し、
無料で差し上げます。
展示・申込期間：6月18日(土)～
22日(水)
抽選日：6月23日(木)
当選がき発送：6月24日(金)
引き渡し：6月25日(土)～7月3日(日)
*転売は出来ません。



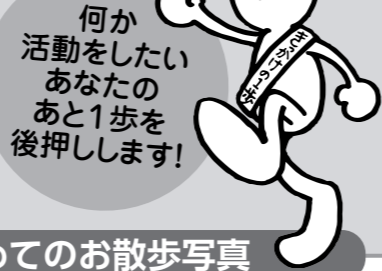
ステージえんがわ イベント情報

地域経営課コミュニティ推進係
☎34・5646

●大人のための楽しむ演劇体験
教室
演劇の台本を使ったセリフの
読み合わせで、日常にも生かせる
表現を学びます。

小さな1歩が大きな飛躍!

きっかけの1歩



何か
活動をしたい
あなたの
あと1歩を
後押しします!

大ホールで「カラオケ」を歌ってみませんか

中央公民館 ☎32-4811

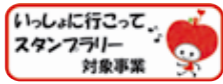
500席の大ホールでヨルカラ(夜カラオケ)を楽しみます
せんか。2コースまでです。観客も同時募集します。

とき…6月15日(水) 午後7時～9時

定員…先着25人

申込方法…氏名、曲目を電話でご連絡ください。

申込開始日…6月3日(金)



はじめてのお散歩写真

中央公民館 ☎32-4811

まちなかを散歩しながら、デジタルカメラで写真を撮って
みませんか。申し込みが必要です。

とき・ところ…

・撮影：6月21日(火) 午後1時～5時、ステージえんがわ集合

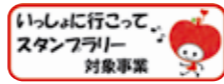
・展示作品作り：6月27日(日) 午後1時～5時、中央公民館集合

対象…おおむね60歳以上でデジタルカメラ初心者の人

持ち物…デジタルカメラ

定員…先着10人

申込開始日…6月6日(月)



盆栽の手入れQ&A

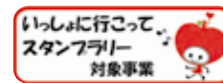
三条東公民館 ☎35-1200

盆栽の手入れや剪定のこつを学びませんか。

とき…6月17日(金) 午後1時30分～3時30分

内容…気になる盆栽を持ち寄って、
プロのアドバイスを受け、茶話会で
交流します。

持ち物…盆栽、剪定ばさみ



星に祈りを!&ロビーコンサート

嵐南公民館 ☎35-2011

折り紙で七夕飾りを作って玄関に飾り、オカリナのコン
サートを楽しみます。

とき…6月19日(日) 午前9時30分～11時30分

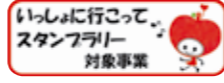
演奏団体…オカリナサークルピクニック

定員…先着15人

申込方法…

窓口または電話で申し込みください。

申込期限…6月10日(金)



寺子屋で学ぶ!ケータイ&スマホカフェ

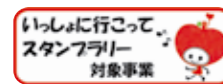
嵐南公民館 ☎35-2011

携帯電話やスマートフォンの使い方を、お茶
を飲みながら学びます。

とき…7月5日(火) 午前9時30分～午後3時

対象…おおむね60歳以上の人

持ち物…携帯電話、スマートフォン、充電器、
説明書



気軽に参加!めざせ釣り名(迷)人～初夏編～

嵐南公民館 ☎35-2011

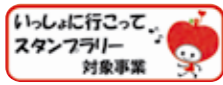
新通川沿いで魚釣り大会をします。終了後は茶話会が
あります。

とき…6月25日(土) 午前9時～11時

持ち物…釣ざお、釣り餌、バケツ、
飲み物、タオル、マイカップ

定員…先着20人

申込期限…6月17日(金)



朝一快腸!寝ころび体操

大島公民館 ☎33-0097

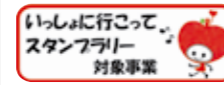
便秘に効いて体に負担がかからない
寝ころび体操です。

とき…6月21日(火)、7月12日(火)

午前9時30分～11時

定員…先着15人

申込期限…6月17日(金)



とき…6月1日、8日、15日、
22日 いずれも水曜日 午後2時～
3時30分
定員…先着20人
参加費…500円
申し込み…演劇教室 担当 岡田
☎070・6674 7221
申込期限…各開催日の前日まで



◆共通事項
ところ…ステージえんがわ(元町
11・63)

高齡介護課 地域包括ケア推進室
☎34・5457

●S研(三条スパイス研究所)
Works 食朝市と旬の野菜
伊藤シェフと朝市へ出掛け、
仕入れた旬の野菜を料理します。
とき…6月7日(火) 午前9時～午後
0時30分
定員…先着20人
参加費…2千円(ランチ、スパイ
スおかずのレシピ付き)
申込期限…6月6日(月)

●懐かしの諸橋博士
DVDでよみがえる諸橋博士
とき…6月18日(土)～19日(日) 午前
10時、11時、午後1時30分、2時
30分 各日4回(1回約11分)



*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。

青少年健全育成市民大会
320908

これからのコミュニケーションを一緒に考えよう！子ども笑顔へ！つながる地域づくり！がテーマです。

とき…7月10日(日)午後1時～3時30分

ところ…中央公民館

青少年育成センター
320908

対象…市内在住または通学している高校生

定員…4人

申込方法…電話、ファクス、メールでお申し込みください。

・ファクス 33-9020

・メール ikusei@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…6月15日(水)

親子でめぐろう！夏休みただ歴史探検
～お地蔵さま編～

生涯学習課 文化財係
465205

下田地区のお地蔵さまをバスで巡り、由来やお祭りについて学びます。

とき…7月30日(土)午前10時～午後3時

集合場所…下田郷資料館

内容…桑切の導きのお地蔵さま、荻堀のお地蔵さま、笹岡の夜泣き地蔵さまほか

対象…小学生とその保護者

定員…先着5組10人

申込開始日…6月3日(金)

参加費…100円

持ち物…昼食、飲み物、筆記用具、カメラ

パネリスト募集

SNSについてみんなで語ります。

対象…市内在住または通学している高校生

定員…4人

申込方法…電話、ファクス、メールでお申し込みください。

・ファクス 33-9020

・メール ikusei@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…6月15日(水)

入場整理券

6月8日(水)から青少年育成センター、各公民館、栄・下田サービスタセンターで配布します。メールで申し込みできます。



定員…500人

内容…

- ・新潟県央ジュニア合唱団プレメンの合唱
- ・講演 今の子どもの現状 ～SNSの光と闇～

講師 新潟お笑い集団N.A.M.A
R.A代表 江口 歩

ところ	とき	定員(先着)	教室開始日
総合福祉センター	毎週火曜日	各5人	7月5日(火)
	毎週水曜日	①午後1時～3時 ②午後3時～5時	7月6日(水)
	毎週金曜日	①午後1時～3時 ②午後3時～5時 ③午後7時～9時	7月1日(金)
須頃会場(旧須頃保育所)	毎週月曜日	各5人	7月4日(月)
	毎週木曜日	各5人	7月7日(木)
栄体育館	毎週火曜日	各5人	7月5日(火)
	毎週金曜日	①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ③午後3時～5時 ④午後7時～9時	7月1日(金)
	毎週土曜日	各5人	7月2日(土)
下田保健センター	毎週月曜日	各5人	7月4日(月)
	毎週木曜日	各5人	7月7日(木)
グッデイいきいきサポートセンター	毎週土曜日	各5人	7月2日(土)



平成28年 経済センサス 活動調査の回答はお済みですか

政策推進課 統計係
325524

経済センサス活動調査は、事業所・企業の経済活動を明らかにすることを目的に6月1日(水)を期日として調査をします。

●調査員から調査票を受け取った事業所

6月7日(火)までにインターネット上で回答いただくか、調査票を調査員へ渡してください。

●郵送で調査票が届いた企業

インターネットで回答いただくか、調査票を郵送してください。

健康運動教室 第47期生募集
345447

健康づくり課 スポーツ振興室

対象…市内在住の40歳以上で医師から運動を禁止されていない人

内容…個別プログラムによる運動(エアロバイクによる有酸素運動、らくらく筋トレ)

参加費…月2千円

申込期間…6月1日(水)～10日(金)

対象…市内在住の40歳以上で医師から運動を禁止されていない人

内容…個別プログラムによる運動(エアロバイクによる有酸素運動、らくらく筋トレ)

参加費…月2千円

申込期間…6月1日(水)～10日(金)

対象…市内在住の40歳以上で医師から運動を禁止されていない人

内容…個別プログラムによる運動(エアロバイクによる有酸素運動、らくらく筋トレ)

参加費…月2千円

申込期間…6月1日(水)～10日(金)

創業塾pontekia
～あなたの夢をカタチにする～
345611

商工課 商工係

創業塾pontekiaは、充実したカリキュラムと専門家や先輩創業者による実践的な講義で、新規開業に必要な経営の知識とノウハウを体系的に学べます。夢をカタチに変える一歩を踏み出してみませんか。

開催日程	テーマ	開催日程	テーマ
第1回 7月3日(日) 午後1時30分～5時30分	開講式・オリエンテーション 先輩受講生・創業者の体験談を聞く	第5回 8月21日(日) 午後1時30分～6時30分	先輩受講生によるワークショップ
第2回 7月10日(日) 午後1時30分～5時30分	事業構想のまとめ方を学ぶ ビジネスプランの作成①	第6回 8月28日(日) 午後1時30分～5時30分	資金計画・収支計画を学ぶ(財務) ビジネスプランの作成③
第3回 7月24日(日) 午後1時30分～6時	人づくりを学ぶ	第7回 9月11日(日) 午後1時30分～5時	金融相談@pontekia
第4回 8月7日(日) 午後1時30分～5時30分	顧客の獲得方法を学ぶ(販路開拓) ビジネスプランの作成②	第8回 9月25日(日) 午後1時30分～6時30分	ビジネスプランの作成④ ビジネスプランの発表 修了式

ところ…三条ものづくり学校、さんしん研修所 ほか

講師…中小企業診断士、先輩創業者 ほか

対象者…市内で創業を考えている人または知識を学びたい人

募集定員…先着35人

受講料…2,000円

申込方法…ホームページから申込書をダウンロードするか、直接お問い合わせください。

申込期限…6月15日(水)

*国の創業支援事業計画認定事業 *保育ルームあり

スポーツ

健康づくり課 スポーツ振興室

健康運動教室 第47期生募集

健康づくり課 スポーツ振興室

345447

対象…市内在住の40歳以上で医師から運動を禁止されていない人

内容…個別プログラムによる運動(エアロバイクによる有酸素運動、らくらく筋トレ)

参加費…月2千円

申込期間…6月1日(水)～10日(金)

健康づくり課 スポーツ振興室
345447

健康づくり課 スポーツ振興室

健康運動教室 第47期生募集

健康づくり課 スポーツ振興室

345447

対象…市内在住の40歳以上で医師から運動を禁止されていない人

内容…個別プログラムによる運動(エアロバイクによる有酸素運動、らくらく筋トレ)

参加費…月2千円

申込期間…6月1日(水)～10日(金)

創業塾pontekia
～あなたの夢をカタチにする～
345611

商工課 商工係

創業塾pontekiaは、充実したカリキュラムと専門家や先輩創業者による実践的な講義で、新規開業に必要な経営の知識とノウハウを体系的に学べます。夢をカタチに変える一歩を踏み出してみませんか。

開催日程	テーマ	開催日程	テーマ
第1回 7月3日(日) 午後1時30分～5時30分	開講式・オリエンテーション 先輩受講生・創業者の体験談を聞く	第5回 8月21日(日) 午後1時30分～6時30分	先輩受講生によるワークショップ
第2回 7月10日(日) 午後1時30分～5時30分	事業構想のまとめ方を学ぶ ビジネスプランの作成①	第6回 8月28日(日) 午後1時30分～5時30分	資金計画・収支計画を学ぶ(財務) ビジネスプランの作成③
第3回 7月24日(日) 午後1時30分～6時	人づくりを学ぶ	第7回 9月11日(日) 午後1時30分～5時	金融相談@pontekia
第4回 8月7日(日) 午後1時30分～5時30分	顧客の獲得方法を学ぶ(販路開拓) ビジネスプランの作成②	第8回 9月25日(日) 午後1時30分～6時30分	ビジネスプランの作成④ ビジネスプランの発表 修了式

ところ…三条ものづくり学校、さんしん研修所 ほか

講師…中小企業診断士、先輩創業者 ほか

対象者…市内で創業を考えている人または知識を学びたい人

募集定員…先着35人

受講料…2,000円

申込方法…ホームページから申込書をダウンロードするか、直接お問い合わせください。

申込期限…6月15日(水)

*国の創業支援事業計画認定事業 *保育ルームあり

創業塾pontekia
～あなたの夢をカタチにする～
345611

商工課 商工係

創業塾pontekiaは、充実したカリキュラムと専門家や先輩創業者による実践的な講義で、新規開業に必要な経営の知識とノウハウを体系的に学べます。夢をカタチに変える一歩を踏み出してみませんか。

開催日程	テーマ	開催日程	テーマ
第1回 7月3日(日) 午後1時30分～5時30分	開講式・オリエンテーション 先輩受講生・創業者の体験談を聞く	第5回 8月21日(日) 午後1時30分～6時30分	先輩受講生によるワークショップ
第2回 7月10日(日) 午後1時30分～5時30分	事業構想のまとめ方を学ぶ ビジネスプランの作成①	第6回 8月28日(日) 午後1時30分～5時30分	資金計画・収支計画を学ぶ(財務) ビジネスプランの作成③
第3回 7月24日(日) 午後1時30分～6時	人づくりを学ぶ	第7回 9月11日(日) 午後1時30分～5時	金融相談@pontekia
第4回 8月7日(日) 午後1時30分～5時30分	顧客の獲得方法を学ぶ(販路開拓) ビジネスプランの作成②	第8回 9月25日(日) 午後1時30分～6時30分	ビジネスプランの作成④ ビジネスプランの発表 修了式

ところ…三条ものづくり学校、さんしん研修所 ほか

講師…中小企業診断士、先輩創業者 ほか

対象者…市内で創業を考えている人または知識を学びたい人

募集定員…先着35人

受講料…2,000円

申込方法…ホームページから申込書をダウンロードするか、直接お問い合わせください。

申込期限…6月15日(水)

*国の創業支援事業計画認定事業 *保育ルームあり

受講生の声

なんとなくイメージしていた創業が、ビジネスプランを作成して明確になりました。問題点を指摘してもらい、受講して良かったです。(30代)

6月定例市議会 6月13日(月)～28日(火)

議会事務局 議事調査係 ☎ 34-5583

どなたでも
傍聴
できます

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。本会議は原則、午前10時から始まります。定例会の様子はインターネットでも中継します。平成23年6月以降の定例会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ください。



とき	内容	ところ	主な会議内容	
13日(月)	本 会 議 議 場		・全国市議会議長会表彰状伝達式 ・議会運営委員、各常任委員の選任	
14日(火)			・提案説明	
15日(水)			・提出議案に対する大綱質疑、委員会付託 ・市政に対する一般質問	
16日(木)			第3委員会室	・市政に対する一般質問
17日(金)				・各常任委員会に付託された議案などについて審査
20日(月)	・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			
21日(火)	市民福祉常任委員会	第3委員会室		
22日(水)	経済建設常任委員会			
23日(木)	総務文教常任委員会			
28日(火)	本 会 議 議 場			

救急業務にご理解とご協力を

消防署救急係 ☎ 34-1111

平成27年に三条市で救急搬送された人は3377人で、このうち1460人が入院を必要としないう軽症者でした。


「救急車を呼べば、病院に搬送してもらえらる」と思われがちですが、24時間診療の病院はありません。安易に救急車を要請すると、緊急性があるときの対応が遅れます。

特に夜間は受け入れ可能な病院を探すのに、時間がかかることがあります。軽いけがや風邪は、診療時間内に診察を受けましょう。

●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の受講を勧めます。町内会や事業所などの単位で申し込みください。

申し込み…電話、メールで申し込みください。

・メール
sanjo119@city.sanjo.niigata.jp



ごみステーションの管理

環境課ごみ減量係 ☎ 45-4797

ごみステーションの位置を勝手に移動させると、収集できないことがあります。移動するときは、自治会長を通じて事前にご相談ください。ごみステーションが交通の妨げになったり、風でごみが飛散したりしないようにしてください。収集時間にかかわらず、朝8時までにしてください。

●新向き樹木の幹の販売
緑のリサイクルセンター ☎ 34-4921

バイオマス資源の利活用を推進するため、市内で発生した樹木の幹を販売します。

販売場所…緑のリサイクルセンター(代官島272-1)

販売時間…

- 3・4月 午後1時30分～6時30分
- 5・10月 午前8時30分～午後6時30分
- 11・12月 午後1時30分～5時30分

*第1・第3日曜日と12月29日

子ども人権110番強化週間

地域経営課 地域振興係 ☎ 34-5624

子どもの人権110番強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が電話相談を受け付けます。

相談窓口…
0120-007110

内容…いじめや虐待など、子どもの人権に関すること

相談時間…

- 6月27日(月)～7月1日(金) 午前8時30分～午後7時
- 7月2日(土)、7月3日(日) 午前10時～午後5時

問い合わせ…新潟地方法務局三条支局 ☎ 33-1375

■中止のお知らせ
本紙5月16日号4ページに掲載した「保内公園イベント案内」の次のイベントが中止になりました。

●第7回雪割草「葉云展」
とき…6月19日(日)午前9時～午後3時

マイナンバーカードを受け取りましたか

市民窓口課 市民総合窓口係 ☎ 34-5540

マイナンバーカードを申請した人に順次交付しています。ご案内を送付し、3カ月以内の受け取りをお願いしています。ご案内が届いている人は、早めにお受け取りください。

交付方法…電話で受取日を予約し、必ず申請者本人が窓口にお越しください。病气や障がいなどやむを得ない事情がある場合は、代理人が受け取ることが出来ます。

必要書類…


- ・個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)
- ・個人番号通知カード
- ・住民基本台帳カード(お持ちの人)
- ・本人確認書類(運転免許証など顔写真付きの証明書1点、保険証と年金証書の2点、保険証と預金通帳など2点のいずれかをもちってください。)
- ・三条市の独自サービスを希望する人は、個人番号カード独自利用申請書

*受け取りを代理人へ委任するときの必要書類についてはお問い合わせください。


保内三王山古墳群出土品が県指定文化財に

生涯学習課 文化財係 ☎ 46-5205

市指定有形文化財保内三王山古墳群出土品161点のうち132点が、県指定有形文化財に指定されました。歴史民俗産業資料館で展示しています。



11号墳出土
鉄斧・四獣鏡・鉄剣・細形管玉



とっても便利!

交付手数料は無料!

マイナンバー制度の問い合わせ…
全国共通ナビダイヤル0570-200178(土日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時30分～午後5時30分)

熱中症に注意しましょう!

健康づくり課 保健指導係 ☎ 34-5445 環境課 環境衛生係 ☎ 34-5558

6月は環境月間です。環境について生活や行動を見直してみませんか。

●ひと涼み処オアシスがスタートしました
みんなで涼める施設オアシスを今年も開設します。家の冷房を消して、同じ部屋で涼めば節電になります。

●対象施設
開設期間…6月～9月(気象状況や施設により変更することがあります。詳しくはホームページか各施設にお問い合わせください。)

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
栄公民館(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
あそぼって
栄寿荘
いい湯らてい
水防学習館
ソレイユ三条(勤労青少年ホーム)
サンファーム三条

開放している施設の目印は、このポスターです



みんなで一つの部屋で涼めば節電になるね!


熱中症に備えて 体を暑さに慣らしましょう!

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ないため、熱中症を発症しやすくなります。

■暑さに備えた体作りをしましょう
暑さが本格化する前に、1日30分のウォーキングをしましょう。「ややきつい」と感じる強度で、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。

■水分・塩分補給が大切です
活動する前に水分補給をしましょう。汗をかいたら水分と塩分補給を忘れずに。

■暑い時は無理をしないでください
小まめに休みを取り、少しずつ暑さに慣れましょう。



●開放スペースはないものの、熱中症と思われる症状がある人の救護対応ができる施設
…本成寺、井栗、大崎、大島公民館

二報

暮らしに役立つ
情報満載!

鍛冶道場イベント情報

●刃物メンテナンス講座

とき：6月19日(日)、7月3日(日)
午前9時30分～11時30分
内容：小鎌の刃研ぎ
対象：18歳以上の入
定員：各回先着20人
参加費：1500円
申込期間：6月1日(水)～14日(火)
申し込み・問い合わせ：
三条鍛冶道場
☎0256-34-8080

ものづくり体験

「にいがた県央マイスター塾」 受講者募集

にいがた県央マイスターからも
のづくりを学びます。

●手彫り彫金体験「善置きづくり」

とき：6月25日(土)午前9時～正午
ところ：燕市産業史料館
(燕市大曲433011)
対象：小学校高学年以上
定員：抽選6人

燕三条Wingイベント イヤークラフ制作体験

ビーズで、夏らしいカラーの
イヤークラフアクセサリを作り
ます。

とき：6月26日(日)
①午前10時30分～正午
②午後1時～2時30分
ところ：燕三条駅観光物産セン
ター 燕三条Wing
参加費：千円
定員：各回先着6人(小学3年生
以下保護者同伴)
その他：追加開催のため3月に参
加した人はご遠慮ください。
申込開始日：6月1日(水)
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

三条パール金属スタジアム エンジョイサッカーズクール

サッカー未経験者に、楽しい
サッカー指導を行います。
とき：6月17日、24日、7月1日、
8日 いずれも金曜日午後6時～
7時30分
ところ：三条パール金属スタジアム
対象：年長～小学6年生(保護者
も参加できます。)
定員：先着40人

参加費：1800円

●鉦起銅器体験「くさむぎづくり」

とき：6月25日(土)、26日(日) 午前
10時～午後3時
ところ：燕三条地場産業振興セン
ター

対象：高校生以上
定員：各日抽選10人
参加費：五千円

◆共通事項

申込方法：
・郵送 〒955-0046 三条市
興野1-13-45
・ファクス 0256-325882
ホームページからも申し込みでき
ます。

申込期限：6月9日(木)
問い合わせ：
三条地域振興局企画振興部
☎0256-36-2205

新潟県地域づくり巡回講座 「にいがた旬塾2016」

地域再生大賞受賞を受賞した
「沼垂テラス商店街」の取り組み
を聞きます。
とき：6月14日(火) 午後6時30分
～8時30分
ところ：燕三条産業振興センター
講師：株式会社テラスオフィス
統括マネージャ 高岡はつえ

参加費：2400円(途中参加も
できます。)
申し込み・問い合わせ：
三条パール金属スタジアム
☎0256-32-8911

「Jr.ユニス」での遊びを治そう

とき：7月17日、24日、31日、
8月7日 いずれも日曜日(全4回)
午前10時～11時30分
(受付開始 午前9時30分)
ところ：栄体育館
参加費：4回3千円、1回850円
定員：30人
申込期限：7月11日(月) 午後5時
持ち物：飲み物、タオル
申し込み・問い合わせ：
栄体育館
☎0256-45-1150
メール
sakae.training@sanjotalky.jp

国民年金にゆとりをプラス 国民年金基金

国民年金基金は県内で2万人
以上が加入し、自分で入る公的年
金です。老齢基礎年金に上乘せで
きて、税制上の優遇でお得です。
資料請求やご相談はお問い合わせく
ださい。
問い合わせ：新潟県国民年金基金
☎0120-65-4192

講座内容：講演 リノベーション
まちづくり、空き店舗・空き家を
人の集う場所へなど

申込期限：6月10日(金)
申し込み・問い合わせ：
新潟県NPO・
地域づくり支援センター

☎025-2883-8686
ファクス 025-281-0014
メール info@ponnigata.jp

第9回三条クマフアン in 槻の森

とき：6月18日(土)、19日(日) 午前
10時～午後4時30分
ところ：総合運動公園
無料シャトルバス：
市役所、東三条駅、会場まで午前
9時30分～午後5時(30分間隔)
問い合わせ：三条クラフトフェア
実行委員会 会長 高橋
☎0256-32-0365
ファクス 0256-33-4690

文化祭事業

●紫苑コーラス創立70周年第89回
定期演奏会
とき：6月26日(日) 午後2時～4時
(開場 午後1時30分)
ところ：中央公民館
問い合わせ：紫苑コーラス 小林
☎0256-32-4198

さんじょう自然学校 イベント情報

●レクリエーション交流会
とき：6月8日(水)、7月13日(水)
午前10時～正午
対象：20歳以上の入
参加費：500円
持ち物：飲み物、内履き
申込期限：各開催日2日前

●けん玉交流会

とき：6月16日(水)、7月21日(水)
いずれも午後6時30分～8時30分
対象：どなたでも(中学生以下
保護者同伴)
持ち物：飲み物、お持ちの人はけ
ん玉
申込期限：各開催日前日

●夕陽・夜景観賞交流会

大崎山の眺めの良い場所で夕陽
と夜景を楽しみます。
とき：6月21日(火) 午後6時～8時
(雨天中止)

対象：どなたでも(中学生以下保
護者同伴)
持ち物：飲み物、ライト
申込期限：6月20日(月)

●ポールウォーキング交流会

とき：6月22日(水) 午前10時～正午
対象：20歳以上の入
参加費：500円

●発表会・交流ダンスパーティー
とき：6月26日(日) 午後2時～
4時30分

ところ：総合福祉センター
内容：新潟大学競技ダンス部のデ
モンストレーションがあります。
問い合わせ：サンファーム生涯学
習社交ダンス講座 杉本
☎0256-39-7557

●チャリティー民謡・舞踊まつり
とき：7月3日(日) 午後0時30分
～4時(開場 午前11時)
ところ：中央公民館
問い合わせ：新潟豊優会 長谷川
☎0256-34-2626

第3回さんじょうダンス フェスティバル

バレエ、ヒップホップ、ジャ
ズ、ベリー、ハワイアンフラなど
のダンスを披露します。
とき：6月12日(日) 午後1時30分
(開場 午後1時)
ところ：中央公民館
入場料：高校生以上500円、
小・中学生300円、未就学児無料
入場券販売場所：中央公民館
問い合わせ：
三条洋舞踊協会事務局 高橋
☎0256-34-2196

●たき火交流会

好きな飲み物や食べ物を持参
ください。宿泊もできます(別
料金)。
とき：6月24日(金)、7月29日(金)
午後6時～8時30分(雨天中止)
対象：どなたでも(中学生以下
保護者同伴)
参加費：500円
持ち物：軍手、飲み物(アルコー
ル可)、食べ物
申込期限：各開催日前日

●「ハッピー・リトル・アイランド」 上映

とき：6月28日(火) 午後7時～9時
対象：どなたでも(中学生以下
保護者同伴)
参加費：大人千円、中学生以下
500円
申込期限：6月25日(日)

◆共通事項

申込方法：ホームページからお申
し込みください。
ところ・問い合わせ：
グリーンスポーツセンター
☎0256-38-3968
メール info@osakiyama.com

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。～



(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



これからも、この街のために

さんしん 三条信用金庫

命を守る健診を受けましょう

全国健康保険協会（協会けんぽ）では、生活習慣病予防のための健診を行っています。

対象者：協会けんぽの保険証をお持ちの40～74歳の被扶養者

場所：市が実施する集団健診会場、健診実施機関など

費用：無料～1526円

持ち物：保険証、受診券（4月に送付してあります。平成28年1月以降に協会けんぽ加入の人は、6月以降に送付されます）。

*詳しくは、協会けんぽから届く黄色い封筒をご確認ください。

問い合わせ：...

協会けんぽ新潟支部保健グループ ☎02552420264

県地域環境対策室からのお知らせ

●新潟県省エネ設備導入支援事業

事業所のエネルギー使用量を抑え、光熱費の削減を図るため、省エネルギー診断の受診の手伝いやアドバイザーを派遣して事業所の省エネ対策の計画作成を支援します。詳しくは県ホームページをご覧ください。

●新潟県工事業所表彰制度

県では、地球温暖化対策に取り

みんくるプログラム情報

●リフレッシュユガ

とき：6月8日、22日(水) 午前11時～正午

定員：6人

参加費：初回千円、2回目から1300円、バスデー割千円（その他割引あります）。

持ち物：ヨガマット（2人まで100円で貸し出します）。タオル、水、必要な人はブランケット

●おそくじの日

みんくるの掃除をします。用具は用意します。

とき：6月24日(金) 午前10時30分～11時30分

*三条市社会福祉協議会（☎0256338511）でボランティアの事前登録が必要です。

●フアシリテーション講座

とき：6月26日(日)

入門編 午前10時～午後0時30分
実践編 午後2時～5時

定員：各12人

参加費：500円

申し込み・問い合わせ：みんくる（仲ノ町）

☎ファクス0256551162

組む事業所を募集して紹介し、取組内容が優れた事業所を表彰していただきます。詳しくはホームページをご覧ください。

新潟経営大学公開講座
①6月16日(木) テーマ：はじめての英文メール講座
講師：井上 信恵

◆共通事項
申込方法：次のいずれかの方法でお申し込みください。

☎02552805150

・ファクス02552805166

・メール

ng030150@pref.niigata.l.g.jp

申し込み・問い合わせ：新潟県県民生活・環境部 環境企画課

地球環境対策室

野遊び楽校 市民ホテルの観察会

ゲンジボタルやヘイケボタルをガイドと観察します。

とき：6月25日(土) 午後7時30分～9時

場所：保内・布施谷川周辺
集合場所：長泉寺駐車場

参加費：大人200円、子ども100円

申し込み・問い合わせ：...

NPO法人にいがた里山研究会

小林

☎ファクス

☎0256325716

休日労働相談会のご案内

労働者、使用者の悩みを労働基準監督職員や社会保険労務士が聞きします。秘密は固く守ります。

とき：6月18日(土)、19日(日) 午後1時～4時

場所：長岡労働相談所（長岡地域振興局内）

問い合わせ：長岡労働相談所

☎0258376110

（労働相談専用ダイヤル）

無料法律相談会のお知らせ

弁護士による個別の無料法律相談会です。秘密は固く守ります。

申し込みが必要でず。

とき：6月30日(木) 午前10時～正午

（1件30分程度）

場所：下田商工会

対象：商工業者など

申し込み・問い合わせ：下田商工会

☎0256463073

介護家族のつらい

介護の悩みを話し合い、認知症などの病気やサービスを知る場です。

とき：毎月第2土曜日（8月は第3土曜日）午後1時30分～3時30分

場所：中央いきいきセンター

新潟大学法律相談部 前期無料法律相談会

債務整理、近隣トラブル、離婚、相続などで困りの人に、弁護士立ち会いの下、学生が回答します。申し込みが必要です。

とき：6月19日(日) 午前10時～午後5時

場所：新潟大学五十嵐キャンパス 人社会棟

持ち物：相談内容により契約書など

申込期間：6月3日(金)～5日(日)

午前10時～午後6時

*3日(金)のみ午後1時から

申し込み・問い合わせ：鈴木

☎02552610788 または

☎02552628001

高次脳機能障害者 家族のつらい

とき：6月9日、8月4日、10月13日、12月8日、平成29年2月9日

いずれも木曜日午後2時～3時30分

*途中からでも参加できます。

場所：県精神福祉センター（新潟市）

対象：高次脳機能障害者の家族

申込期間：各開催日1週間前

申し込み・問い合わせ：...

県高次脳機能障害相談支援センター

担当 清野・土田

☎02553650177

はじめてのラクビー体験 三条ラグビースクール

鬼ごっこのようなラグビーを指導します。

とき：6月5日、12日、19日、26日

いずれも日曜日（全4回）午後6時～7時30分 途中参加できます。

場所：三条パール金属スタジアム

対象：小学生

定員：先着20人

参加費：千円

申し込み・問い合わせ：...

三条パール金属スタジアム

☎0256328911

介護のことなら 介護のコンビニ ふるまい 株式会社生活サポーター

ホームページからの早期予約がお勧め 夏休みの短期取得 三條自動車学校 大崎

魅せましょう、高齢者のソコチカラ。 入会をお考えの方は、毎週木曜午前10時にセンターにお越し下さい。

マイホームの夢をかなえる パークタウン・シリーズ 加藤商事株式会社

お仕事したいな~と思ったら!! 短時間からフルタイム あなたに合ったお仕事ご紹介! まずはHPを検索してお仕事をチェック!

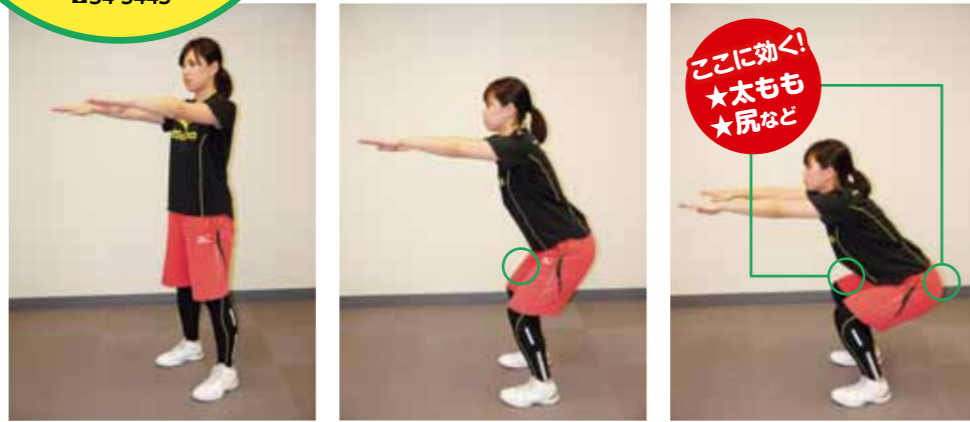
ちよこっと 第1回
筋トレ

いつでも、どこでも、誰でも
手軽にできる筋トレ
健康づくり課 保健指導係
☎34-5445

生活習慣病予防と介護予防のために、テレビを見ながら、歯を磨きながら、
昼休みなどの日常生活の中で、誰でも手軽にできる“ちよこっと”筋トレをご紹介します。

スクワット
[1セット 5~10回]

こんなときに
やってみましょう!



- ①肩幅よりやや広めに足を開いて立ち、足先はやや外側に向けず。地面と平行に腕を前に伸ばします。
- ②膝は足先と同じ方向になるように、ややがに股気味にゆっくりと下げます。
- ③お尻を後ろに突き出すイメージで、太ももの裏側が床と平行になるまで下げます。ヒザをつま先より前に出さないように注意します。
- ④3~5秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

実施をする際の
注意事項

- 無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう。
- 回数は少しずつ増やしましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- 病氣や痛みがあるときは医師に相談しましょう。

■ちよこっと筋トレのリーフレット

今回ご紹介した筋トレなどのリーフレットを、健康づくり課や公民館などで配布していますので、ご利用ください。

特定外来生物の防除にご協力を!

環境課 環境衛生係 ☎34-5558

特定外来生物とは在来生物を駆逐するなど生態系に悪影響を及ぼす動植物です。法律に基づき環境省が指定します。

外来生物はむやみに地域に

すでに飼育しているときは
絶対に

野外で繁殖しているときは
それ以上

入れない。捨てない。拡げない。

◎もし見つけたら…

- ① 根ごと引き抜き、ビニール袋に入れて密閉します。
- ② 2~3日天日にさらして枯れるのを待ちます。
- ③ 枯れたら燃えるごみで処分してください。

◎夏に多く見られるのは…



オオケンケイギク

キク科の多年草。春から初夏にかけて直径5~7cm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10cm以上の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。



営業戦略室 観光係 ☎34-5605

期間中、
フォトコンテストを
開催します

花菖蒲まつり 6/12(日) ▶ 26(日)

ところ | しらさぎ森林公園
(三条市矢田727)

駐車場…しらさぎ森林公園駐車場、東部工業団地(6月18日(土)・19日(日)のみ)
シャトルバス…6月18日(土)・19日(日) 午前9時~午後4時、東部工業団地⇄しらさぎ森林公園入口

6/18(土)

●満開オープニングイベント

フルートの生演奏があります。
とき…午前10時50分~(雨天中止)
ところ…ふれあい広場

●花菖蒲まつり健康ウォーク

花菖蒲を見ながらの5キロコースです。
とき…午前9時(雨天中止)
(受付 午前8時30分)
集合場所…栄保健センター
コース…栄保健センター~しらさぎ森林公園
持ち物…昼食、おわん、箸、敷物、飲み物、帽子、タオルなど
その他…
・終了後、具だくさん汁の配布があります。
・帰りはシャトルバスを運行します。
・雨天時はウォーキング講習会を開催します。

●フラワーヒーリングテラス

花と癒しをテーマにしたお店が並びます。
とき…午前10時~午後3時
ところ…ふれあい広場

●ナイトカフェ

コーヒーと軽食を楽しめます。
とき…午後6時~9時(雨天中止)
ところ…ふれあい広場

●ナイトステージ

フルートの生演奏があります。
とき…午後8時~9時(雨天中止)
ところ…花菖蒲園あずまや



●ホテルの説明会&観覧会

クイズ形式でホテルの生態を説明します。
とき…午後7時30分~9時(小雨決行)
集合場所…ふれあい広場テント
持ち物…懐中電灯、雨具
申し込み…にいがた里山研究会 ☎32-5716
・メール koba-sanjo@nifty.com



6/19(日)

●ステージイベント

園児の遊戯と中学生の演奏があります。
とき…午前10時30分(雨天中止)
ところ…ふれあい広場

●ニジマスつかみ取り

とき…午前10時(受付 午前9時30分)
ところ…水辺の広場
参加費…1匹250円(なくなり次第終了)

●ちびっこ白バイ隊記念撮影会

とき…午前11時~午後3時
ところ…花菖蒲園
持ち物…カメラ

●しらさぎの森、自然観察ハイキング

ガイドと山道遊歩道を歩いて草花を観察します。
とき…午後9時~11時30分(小雨決行)
集合場所…ふれあい広場
申し込み…にいがた里山研究会 ☎32-5716
・メール koba-sanjo@nifty.com

●星空さんぽ

天体望遠鏡で木星、火星、うしかい座のアーケツルスなどを観察します。
とき…午後7時30分~9時
ところ…しらさぎ荘
*雨天時は室内で天文教室を開催します。

6/25(土)

●さかえ里山トレッキング

さかえで一番高い山大龍山と里見台周辺
散策
とき…午前8時50分~正午(小雨決行)
集合場所…管理棟前
参加費…300円
定員…先着12人(最少5人で実施)
持ち物…
トレッキング用の服装、運動靴、タオル、飲み物、虫除けなど
申込期限…6月20日(月)

第115話 | 古墳時代の道東ムラ

道東遺跡は上層の平安時代と下層の古墳時代からなっており、今回は古墳時代の様子を詳しくお話しします。古墳時代前期の遺跡は、道東遺跡のある嵐南地域に、乙号A遺跡（帯織）や北瀧甲遺跡（北瀧）、狐崎遺跡（長嶺）、館遺跡（長嶺）などがあります。古墳時代後期の遺跡には見附市の貴船休場遺跡、飛鳥時代の遺跡として北瀧甲遺跡がありますが、古墳時代中期の遺跡は知られていませんでした。

道東遺跡では、出土する土師器は廃棄された小破片が多く、復元できる遺物は多くありませんでしたが、古墳時代中期には新古2つの時期があることが分かりました。古段階の道東ムラでは広範囲にわたる小さな規模の活動がみられました。意図的に土器を埋めた遺構が発見されています。また、新段階の大溝の下の遺構中に、古段階の遺物が認められます。新段階には2条の大溝があり、いずれも調査区の北側に伸びているため具体的な規模や用途は不明ですが、個人で行える規模の開発でないことから、集団の統率をとるリーダーの存在を伺わせます。

道東遺跡は、周辺で最も標高の高い大龍山をのぞむ平野部に立地します。また、周囲に北瀧甲遺跡など古墳時代前期と飛鳥時代の拠点的な集落遺跡もあることから道東遺跡周辺で、大面荘の存在した古代以前、古墳時代を通じて活動があったことが発掘調査を通じて明らかになりました。



道東遺跡と大龍山
←（北西から）



大溝の遺物出土状況
（北東から）→

「三桑遺跡物語」

生涯学習課
文化財係
☎46-5205



ヘワンの 世界へようこそ!

地域経営課 地域振興係
☎34-5624

第9回「ピニャータとバースデイパーティー」

皆さんは Piñata (ピニャータ) をご存知ですか。ピニャータは、お菓子やおもちゃなどを詰め込んだ紙製のくす玉の人形で、お祭りやパーティーによく使われます。ピニャータは長い時間を掛けていろいろな形に生まれ変わってきました。昔のつぼ形土器や、メキシコでクリスマスに使われている星形の他、動物、花やピエロの形、さらに漫画や映画の登場人物までいろいろな形のピニャータを買うことができます。この人形を天井や枝のような高い場所につるし、目隠しをしてバットや長い棒でたたいて割って遊びます。ピニャータはメキシコや中南米の伝統的な行事によく使われていますが、その由来は、中国だという説もあります。中国の風習がイタリアに伝わり、つぼの形で宗教的意味を持つようになったものが、スペインのキリスト教宣教師によってメキシコに伝わったと言われています。アステカ族の伝統行事やマヤ族のつぼ割りの遊戯に基づいているという説もあります。

現代のピニャータは宗教的な意味はなく、イベントに使

われ、アメリカとカナダでも大人気です。特にバースデイパーティーには欠かせません。主役の人がピニャータをたたいて割れなかったら他の人が順番にたたきます。ピニャータが割れて中身が出てくる瞬間、キャンディーを取りに走る子どもの姿がよく見られます。店で売られているピニャータには何も入っていませんが、これを知らない人がいて、大惨事を招くことがあります。頑張って割ったのに何も出てこないのは、子どもたちにとってすごくショックでしょう。

私が初めてピニャータを見たのは友達の家でバースデイパーティーでした。あの時のことが強い印象に残っているのは、多分ピニャータ割りがとても楽しかったからでしょう。作るのも簡単なので、皆さんも作ってみて、ピニャータ割りをしてはいかがでしょうか。



みんなのランチ vol.3

健康づくり課 食育推進室 ☎34-5448

学校や職場など、家庭とはちょっと違った環境で食べる「お昼ごはん」。元気に頑張るパワーの源、みんなのこだわりランチを紹介합니다!

読んでナットク!
知ってるほど!

今月のシリーズ

This month's series.

新潟県中央工業高校バスケット部 3年生の手作り弁当ランチ



[みんなの弁当集合]

ご飯ざっしり! 定番のおかずは 肉料理と卵焼き

バスケット部3年生のランチタイムに訪ね、小林登亜さん、菊田優樹さんにお話を聞きました。ポリウムが自慢の登亜さんのお弁当は、かなり大きめ。作るのは家族で、詰めるのは自分。体力をつけるためにしっかり食べるように心掛けています。野菜が苦手な優樹さんは、「食べられる野菜が少ないけれど、工夫して作ってくれているのでありがたいです。」と、家族への感謝を話してくれました。



新潟県中央工業高校 男子バスケットボール部
1~3年生23人が所属する、県央地域で1位、2位を争う将来期待のチーム。管理栄養士による食事サポートを受け、体づくりに力を入れている。

栄養ひとことメモ

優樹さんが部活の前に必ず食べるのはバナナ。糖質が豊富で、最後まで練習に集中するためのエネルギー補給に適しています。汗で失われるミネラルも補うので、運動前の補食におすすめです



「3時間目からお腹が減っていて、やっと食べられるって感じです。」



編集者の つぶやき

4月から広報広聴係で広報紙を作成することになりましたMです。先日三桑祭りに行って来ました。今年は日曜日開催となり、15日は昨年より1万2千人以上多い、5万人の来場者でにぎわいました。休日ということもあり、ゆっくりお祭りを見学すると、知人がお手伝いしていたり、娘の友人が衣装を着て参列していたり、たくさんの方の発見がありました。着付けやメイクなど、表に出ないお仕事をされている方、子どもたちの見回りをされている方もいました。翌朝には、地域の方が清掃活動をされていました。ありがたい限りです。このお祭りには、地域の大御所から小さな子どもまで、多くの方の活躍が積み重なって、5万人の人を集客して成功裏に導くことが出来たと思います。人の力が重なり合ったときのエネルギーの大きさには、圧倒されます。広報紙では、きっかけの1歩やイベント情報など、皆様のお役に立つ情報をご紹介していきます。皆様の1歩が集まったときに、まじのパワーとなって、楽しいまちになっていくと考えるとワクワクします。今後も「広報さんじょう」をよろしくお願ひします。(M)



地域イベントカレンダー


6月～7月

市内の各地域で行われているイベントを紹介します。ほかの地域の行事に参加してみませんか？

6月11日(土)・12日(日)
三ヶ町琴平神社春まつり

とき…宵宮祭 11日(土) 午後5時
本祭り 12日(日) 午後0時30分
ところ…三ヶ町琴平神社境内(元町(三ヶ町))


宵宮祭では神事後、焼きそば、こんにゃく、ホットドックなどの販売があります。本祭りでは神事後、子供大名行列が神社を出立します。



6月12日(日)
戸隠神社春季祭礼、子供みこし

とき…午前9時～午後2時
ところ…戸隠神社境内(島田3丁目)


神事後、児童による子供みこしがあります。神社境内では屋台などが出店します。



6月12日(日)
春のグラウンドゴルフ大会

とき…午前9時～11時
ところ…汚泥処理センター芝生広場(塚野目 2259-1)


全12ホール・2ラウンド。参加賞から各賞豪華景品があります。問い合わせ 090-9744-0149(安藤まで)



6月下旬
ホタル鑑賞会

とき…午後7時(予定)
ところ…新屋集落開発センター(新屋 185-3)


集落内を探索し、ホタル鑑賞を楽しめます。



7月9日(土)・10日(日)
吉野屋夏祭り

とき…宵宮 9日(土) 午後6時、本祭 10日(日) 午後1時
ところ…宵宮 吉野屋地内・石動神社、本祭 石動神社(吉野屋地内)


宵宮の花灯籠押しで、若者が掛け声とともに押し合う姿は、勇壮で見ごたえがあります。本祭では吉野屋神楽保存会が舞を奉納します。石川雲蝶の彫刻で有名な社殿も参拝できます。



7月17日(日) 予定
ほないふれあい夏祭り

とき…午後3時頃
ところ…保内公園駐車場(下保内 3714)


コンサートやよさこいなどを行います。最後に保内音頭を踊ります。ビール、焼きそばなどの販売もあります。



7月24日(日)
どんぐりころころ広場 2016

とき…午前11時～午後3時
ところ…サンファーム三條(西大崎1-6-76)

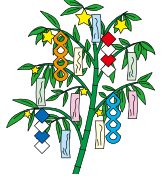
地域の絆を深め、交流します。焼きそばや大崎ころころ焼きなどの販売、射的など子どもの遊び場(有料)、ミニライブ、じゃんけん大会などがあります。



7月下旬
江口 稲の虫送り

とき…午後5時頃
ところ…江口ふれあいセンター(江口 900-1)

江口ふれあいセンターを発着地に、地域内を太鼓を先導に回ります。七夕飾りを持って来てください。短冊には豊作祈願の語を書きます。



*日程は直前に変更することがあります。最新情報は「三条市のホームページ」に掲載しています。
*次回の地域イベントカレンダーは8月です。 *問い合わせ：地域経営課 地域振興係 ☎34-5646

contents

障がい者の自立支援 2
平成27年度下半期の予算執行状況 8
お知らせ 9

ミニ情報 16
今月のピックアップ 20
今月のシリーズ 22

市のすがた

5月1日現在
(対前月)



人口
100,439人
(減62人)



男
48,920人
(減4人)



女
51,519人
(減58人)



世帯
35,660世帯
(増48世帯)

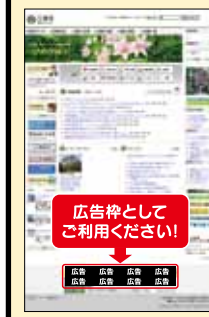
出生：56人 死亡：82人
転入：218人 転出：254人

SANJO
広報さんじょう

店舗紹介 求人募集 イベント紹介

広告募集

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)5523



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)5523