

SANJO

広報
さんじょう

71 | 2016
No.254

特集

「知って
身近に
あるか？」
「楽しい
場所」



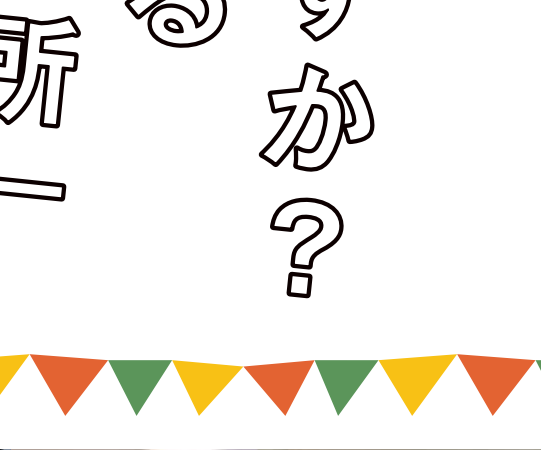


特集

知ってますか？ 身近にある 「楽しい場所」

さまざまな取り組みを実施しながら、誰もが、「明るく、楽しく、元氣よく」、心身ともに健やかで幸せな生活を送ることができる、まちづくりに取り組んでいます。

今回は、より多くの方から、外に出ることをちゅうちょせず、気軽に1歩を踏み出すための「きっかけ」となる集いの場や活動を紹介しながら、外出機会を創出するための、本市の進める取り組みを特集します。



「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。



「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

はじまりは？

今までは、「○○サークル」や「△△講座」などの募集を見て、行ってみようかなと思って、少し難しいのかなとも思ったりして結局は参加しないことが多かったんです。

以前、「うたごえ喫茶」に参加して、みんなが歌うのも楽しいけど一人でも歌ってみたいと思い、たまたま中央公民館で歌えるカラオケでした。楽しそうな様子を見ていたら自然と参加して、今では、カラオケ以外にも何かやってみようと思っています。

今後は？

もっと人とのつながりができるといいですね。終わったらさっと帰るのではなく、例えば中央公民館の近くにある「えんが

初めて
きっかけの1歩に
参加しました



岡田 達雄さん
直江町二丁目

大ホール「カラオケ」

「わ行ってみる？」と声を掛け合うことで、人とのつながりができるのかなと感じています。

気軽に参加できる活動だからこそ、遠慮せずに声を掛け合ってみながら「1歩」踏み出せば、さらに人の輪が広がると思っています。

参加したきっかけはなんですか。

若い頃にカラオケが趣味だったこともあり、たまたま「広報さんじょう」でこのイベントを知り、趣味の会のような気軽な感じだったので、自分にはちょうどいいと思って参加しました。大ホールで本格的なカラオケ機で歌えるのは楽しいですね。



三条市高齢者実態調査 (H26.2)

いままでの
公民館事業
との違い

- ◎参加費が無料
- ◎イベント事業の数が多い
- ◎お茶会Ⅱ交流会
- ◎事業の見える化にこだわる
- ◎ハードルの低さ、参加のしやすさ

大ホールで歌う
カラオケは
楽しいですね

今井 征晴さん
中野原



さを感じているようです。誰もが参加しやすく、歌う方も見る方も自由な雰囲気を受けているようです。

見に来た方に「歌ってみませんか」と声を掛けると、何人かの人から手が挙がり、ステージの上でカラオケを楽しんでもらっています。

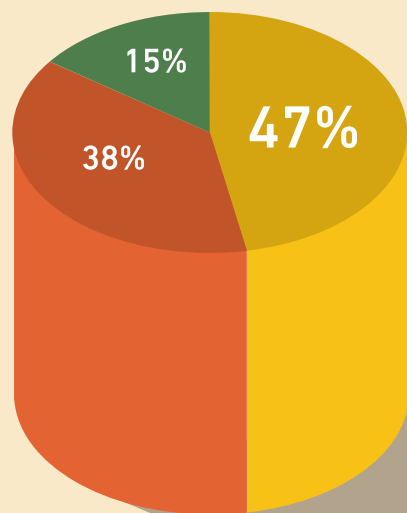
きっかけの1歩に参加して伝えたいことはありますか。

「きっかけの1歩」の取り組みは、今の時代には合った仕掛けだと思っています。ほかの公民館でも、各地区の特色を生かして、気軽に参加できる講座や行事をやっています。同じこともっていないで、せっかく機会があるので、参加してみれば自分の楽しみが見つかると思いますよ。まずは1歩を踏み出してみませんか。

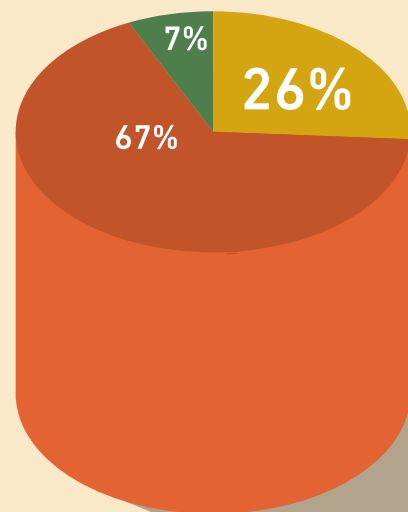
皆さんにとっての
楽しみは何ですか？
外出することに
抵抗がありますか？

高齢者の活動意識にスポットを当てた、三条市高齢者実態調査によれば、47パーセントの方が社会活動に参加したいと思っている一方で、実際に活動している方は約半数の26パーセントにとどまっています。

高齢者の社会参画活動意欲



- 参加したい
- 参加したくない
- 分からない



高齢者の社会参画活動の有無

- 既に活動している
- 活動していない
- 無回答

きっかけの
1歩事業とは

活動したい人が実際に活動し、社会で活躍できる環境があれば、その人の人生を豊かにするだけでなく、長寿社会の重要な「担い手・支え手」になることができると考えています。

何か活動したい人のあと1歩を、そして、背中を少し後押しするきっかけの1歩事業は、ハードルの低さが一番の特徴であり、魅力でもあります。どなたでも気軽に参加できる「ゆるい」イベントなどを開催します。詳しい事業の案内は、13ページに掲載しています。



2と7が付く日は、「あさイチごはん」を「ステージえんがわ」で提供しています。

二・七の市や県内各地から仕入れた新鮮な食材を使った和食の朝ごはんが、1食500円で食べられます。

地域の方からお手伝いしていただき、食事だけでなく交流も楽しめます。毎回違うメニューが登場するので、ぜひお出掛けください。

あさイチごはん



今日は2人で誘い合って来ました。朝市に寄ってからの「あさイチごはん」が定番になっています。今日のボランティアさんがたまたま同級生で、久しぶりに会って話ができました。

持ち込みOKなので、今日はマイボトルで食後のコーヒーを持って来ました。

「あさイチごはん」は心地よい時間を過ごす場となっています。以前、弥彦線の高架下で行なっていた「まちなかで朝ごはん」のときに、知り合いが運営に関わっていたので、朝市の買い物ついでに朝ごはんを食べるのが日常になりました。「ステージえんがわ」に移ってからほぼ毎回来ています。

私にとっては料理の勉強にもなっていて、ワンコイン（500円）でおいしく学んでいます。朝市で買った物をして、食事をして、スタッフやほかのお客さんと会話もでき、ゆったりしたとても楽しい場所です。

食べた後は高架上などを歩いて過ごしていますが、一休みできる気楽な場所ができてうれしいですし、ここに寄れば何かしらイベントをやっているのいいですね。

それにしても朝の外出は気持ちがいいですね。

あさイチごはん利用者の声

遊びに来て下さい!!



私たち地域おこし協力隊（中島真・堀田麻衣子）は、地域コーディネーターの長野源世さんを中心にステージえんがわでの企画・運営や、利用者のサポートなどを行っています。

おもっえ〜こといっぺこと考えるっすけさあ〜遊びにきてくんなせね！待ってっけね〜あ〜りがとね。

ボランティアさんインタビュー

「あさイチごはん」でのボランティア活動は地域の仲間と順番を決め、2人1組で対応しています。調理は食堂の方が行うので、主な役割は食事の提供ですが、運ぶだけでなく来た人に声を掛けるようにしています。会話が弾むと楽しい雰囲気になりますし、そこからつながりができ、新たな出会いが生まれると思っています。

今のところ、2人に対応するには程よい利用者数ですが、「あさイチごはん」が地域で話題になれば、今後はさらに利用が増えるかもしれませんね。

ステージえんがわ

これまで説明してきた、「きっかけの1歩」をより多くの方から踏み出してもらったための一つの取り組みとして、また、誰もが自由に気軽に立ち寄れる交流の場として「ステージえんがわ」が完成しました。

一番の特徴は、建物の中で行われている活動の様子を外から見ることができるところです。

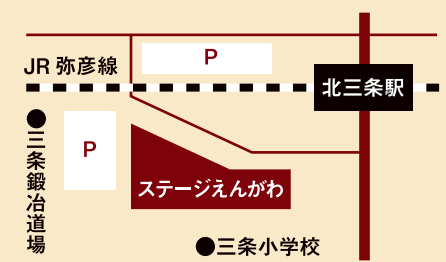
二・七の市や何気無く近くを歩いた人たちが、「ステージえんがわ」で行われている活動を見て、自分も仲間に入りたいと思える場所を目指しています。

今まではある特定の人たちだけの楽しみであった活動などが、もっと多くの不特定多数の人に開放される活動に結び付く、そんな公共空間を創出していきます。



ステージえんがわ「えんがわ」とは

室内と屋外の中間の「縁側」のように、とにかく気軽に立ち寄っていただきたい場所です。散歩のついでに、友人との語らいや会合の場として、また軒下の「えんがわ」に座り、市場の買い物の休憩や、待ち合わせ場所として、いつでも利用いただけます。



施設案内

施設の概要は下の施設案内の図で詳しく説明されています。

いつでも自由にご利用ください。

利用時間
9:00~12:00
13:00~16:00
16:00~19:00

施設案内 Tel. 070-2827-8883
ステージえんがわ 〒956-0072 新潟県三条市弥彦11番50号

うたごえ喫茶

ちゃぶ台返し選手権

演劇講演会

食のワークショップ

自由に休憩や参加

クラシックコンサート

『ステージえんがわ』は、誰でも自由に利用できます。
気軽に遊びに来てください。

1歩踏み出す
大切さ

「楽しそう」と家から1歩踏み出し、外に出掛けることが新たな出会いや発見につながります。そこで生まれる交流やつながりは、生きがいや張り合いなど日々の生活に「喜び」や「楽しみ」を与えてくれ、心も体も元気にしてくれます。

まちなかのいたるところに、楽しみや集いの場があれば、自然と人が集まり、誰もが気軽に「はじめの1歩」を踏み出すきっかけにつながります。
外出することで自然と健康で長生きにつながる、そんなまちづくり環境づくりを進めていきます。

まちなかの楽しい！コトと出会う。

あおぞら
縁台将棋



この取り組みのきっかけを教えてください。

10月に中央公民館の外のテラスで「きつかけの1歩あおぞら縁台将棋」を開催しました。通りすがりの人たちが立ち寄り、とても好評でした。今では、活動の場を広げ、毎週金曜日に「ステージえんがわ」で開催しています。

どのような方が参加していますか。

将棋は男性をイメージしがちですが、最近では女性の参加者も増えてきました。話を聞くと、「孫と将棋がしたいから教えてほしい」と笑顔で話していました。

参加者の様子はとうですか。

私も含め、将棋をするだけでなく、お

茶を飲みながら世間話をするのも楽しみの一つにしているようです。将棋という入口ですが、将棋以外のことも楽しいとクチコミで広がり、参加者が増えています。

きつかけの1歩から108appyの活動になっています

当初は公民館主催のイベントでしたが、同好会もあることから、いつの間にか自分たちの活動としてやっています。自分たちの活動であれば自由も利きます。将棋の腕に関係なく、教え合う仲間たちの雰囲気もいいので、参加者も楽しんでいと思っていますよ。

今後は？

今は18人くらいですが、「毎週金曜日を楽しみ」と人数も増えているのでもう少し増えたら簡単な体操をしてから将棋するか、将棋以外のことをもっと取り入れながら活動を広げ、今以上に楽しい場にしていきたいですね。

シルバー将棋同好会
沢栗 秀雄さん



定期市



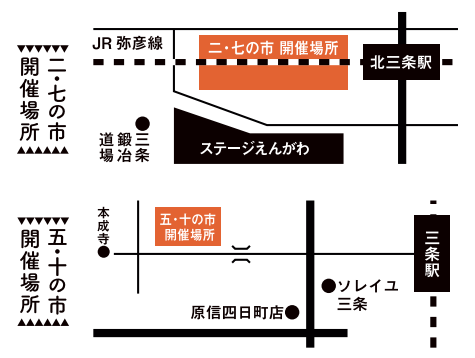
「定期市」は「六斎市」と呼ばれる朝市で、三条市内4か所で開催されています。

「二・七の市」(毎月末尾に2と7が付く日)と、「五・十の市」(毎月末尾に5と0が付く日)があります。

農産物や魚介類、乾物などの食料品を中心に、衣類や履物、生花などを取りそろえ、生活を支える市場として市民に大変親しまれています。

売り手の顔が見える、売り手とのコミュニケーションをしながら買うことができるのが、スーパーマーケットにはない「市」の魅力です。

威勢のいい売り声で活気あふれる「定期市」にぜひお越しください。



コラボマルシェ



二・七の市に、「三条マルシェ」が平成24年度からコラボし、二・七の市×三条マルシェとして新たなにぎわいを創り出しています。

また、平成26年度からは五・十の市でも「三条マルシェ」とのコラボ開催をはじめました。

通常のマルシェとは違った雰囲気のコラボマルシェにぜひお越しください。

平成28年度の開催日

7月2日(土)	二・七の市×三条マルシェ
8月12日(金)	二・七の市×三条マルシェ
9月17日(土)	二・七の市×三条マルシェ
9月25日(日)	五・十の市×三条マルシェ
10月22日(土)	二・七の市×三条マルシェ
11月5日(土)	五・十の市×三条マルシェ

募集

公共施設等総合管理計画
案及び公共施設再配置
計画案へのご意見を
お聞かせください

行政課 庶務係 ☎34-5516

市が保有する公共施設などの中
長期的な管理の基本方針（計画）
への意見を募集します。

意見を提出できる人…

次のいずれかの人

・市内に在住または通勤・通学
する人

・市内に事務所などがある個人、
法人その他の団体

・本計画に利害関係がある人

閲覧場所…ホームページ、行政
課、各庁舎情報公開コーナー、図
書館、各公民館

提出方法…住所、氏名（法人・団
体は名称、代表者の氏名、事務所
の所在地）、電話番号、意見を記
入し、提出してください。

提出先…〒955-8686 三条
市役所行政課（住所不要）

・ファクス 34-5691

・メール gyousei@city.sanjo.
nlgata.jp

提出期間…7月1日（金）～21日（木）

※いただいた意見は、後日まとめて
市の意見を付けて公表します。



第12回 三条市美術展 作品募集

生涯学習課 文化振興係 ☎47-0048

とき…10月29日（土）～11月2日（水）

ところ…厚生福祉会館

※今年から変更になったのでご注意ください。

応募資格…15歳以上（中学生を除く）で、次のいずれかの人

- ・市内に在住または通勤・通学
- ・市内の市民美術グループに所属
- ・市外在住の学生で、保護者が市内に在住

部門…日本画、洋画（版画を含む）、彫刻、工芸（手芸を含む）、書道、写真

出品規定…

- ・各部門1人2点以内
- ・未発表の創作作品。他の公募展に出品した作品は応募できません。

出品料…一般 1点 千円、高校生など 1点 500円

審査員…

- ・日本画の部 関 登美恵（日展会友）
- ・洋画の部 中野 雅友（光風会）
- ・彫刻の部 古川 敏郎（国画会彫刻部会員）
- ・工芸の部 高橋 純一（現代工芸美術家協会本会員）
- ・書道の部 朝平 霞山（日展会友 県展無鑑査）
- ・写真の部 山口 冬人（日本写真家協会）

表彰…市展賞、名誉市民賞（日本画、工芸、写真）、優秀賞（洋画、彫刻、書道）、奨励賞、新潟日報美術振興賞、ホープ賞（高校生などが対象）

●搬入

とき…10月23日（日）午前10時～午後4時

ところ…厚生福祉会館

応募方法…申込書に記入して切り取り、出品料と一緒に受付に提出してください。作品貼布票を事前に貼ってください。

※詳しくは各公民館、図書館、ソレイユ三条にある出品規定をご覧ください。

夏休み期間中の児童フ
ラブパート職員募集

子育て支援課 幼児・児童係

☎45-1115

※電話での受け付けはできません。

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6時の間で6時
間勤務

報酬…時給840円

面接…日時は申込者に連絡します。

履歴書に必要事項を記入の上

（写真貼付）、面接日に持参くだ
さい。提出した書類は原則、返却
しません。

応募方法…

電話で申し込みください。

応募期限…7月15日（金）

※採用人数に達したときは、期限
前でも終了します。

夏休み裏館小学校
プール監視員

教育総務課 施設管理係

☎45-1117

応募期限…7月15日（金）

講座・催し

企画展
むかしのかしら涼

歴史民俗産業資料館

☎33-4446

ちよっと昔の夏の暮らしの道
具を展示し、涼しく過ごすため
の知恵と工夫を紹介します。

とき…7月1日（金）～8月14日（日）

いっしょに行こうって。
スタンフラー
対象事業

FUJITEC presents

辻井伸行×加古隆×レ・フレール THE PIANIST! 参加者募集

生涯学習課 文化振興係 ☎0256 (47) 0048

芸術鑑賞
ツアー

とき…7月30日（土）午後0時50分～午後5時40分

行先…長岡リリックホール（長岡市千秋）

参加費…9,600円

定員…抽選24人

集合場所…市役所三条庁舎

申込期限…7月11日（月）午後5時（必着）

申込方法…往復はがきに参加者（2人以内）の郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号（固定と携帯電話）を明記し、申し込みください。

申込先…〒955-0072 三条市元町13-1 三条市生涯学習課 芸術鑑賞ツアー係

注意事項…

- ・1人2通以上または1家族2通以上の応募、市外在住の人の応募、必要事項の記載がないものは無効です。
- ・応募者多数のときは、新規応募者を優先させていただくことがあります。
- ・バスツアーのため、個人の都合による途中下車はできません。
- ・参加決定の可否を7月20日（水）頃に応募者全員に通知します。
- ・参加決定の通知後、参加者の都合によりキャンセルするときは、手数料が発生することがあります。



辻井 伸行
©Yuji Hori



加古 隆
©Yuji Hori



レ・フレール
©Kazumichi Kidera

ポイント

- ・2009年に第13回ヴァン・クラインバーン国際ピアノ・コンクールで日本人として初優勝して以来、国際的に活躍している辻井伸行氏とNHKスペシャル「新・映像の世紀」の音楽を手掛けた加古隆氏と1台4手連弾の超絶技巧を誇る兄弟デュオのレ・フレール、3組のコンポーザー・ピアニストによる、まさにプレミアムなピアノ・コンサートです！
- ・極上のピアノの美しさと圧倒的なパフォーマンス。この機会を是非お見逃し無く!!

図書館イベント情報



図書館

☎32-0657

●図書館スタッフのオススメ本

「指輪物語」

J・R・R・トールキン／著

瀬田 貞二・田中 明子／訳

評論社

「ロード・オブ・ザ・リング」として映画化された作品。英国文献学者の作者の世界観は、読み応えが違います。ロールプレイングゲームに影響を与え、読み継がれているファンタジーの名作です。

●おはなしのじかん

とき…7月24日（日）午後3時

●おはなしのじかん

とき…8月3日（水）～5日（金）（2泊3日）

ところ…新潟県少年自然の家（胎内市）

内容…屋外炊飯、ネイチャーゲーム、キャンプファイヤー、クラフト体験など

対象…市内の小学4～6年生

定員…抽選40人

参加費…6,500円

申込期間…7月4日（月）～11日（月）



●えほんだいすき

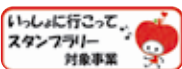
とき…7月9日（土）午前10時30分

●ほっと映写会

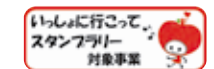
とき…7月9日（土）午後2時～3時50分

上映作品…「ふるさと」

いっしょに行こうって。
スタンフラー
対象事業



いっしょに行こうって。
スタンフラー
対象事業



いっしょに行こうって。
スタンフラー
対象事業

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

カラオケは、2コーラスです。

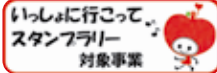
とき…7月21日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ…中央公民館

定員…先着25人

申込方法…氏名、曲目を電話で
連絡してください。

申込開始日…7月4日(月)



昔懐かし!さかえおもちゃ工房

栄公民館 ☎45-5685

懐かしい竹とんぼ・お手玉などのおもちゃを作り、子ども
たちと遊びます。

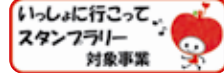
とき…

・7月14日(木) 午前9時～正午 竹細工、お手玉作り

・7月28日(木) 午前9時30分～11時30分 おもちゃ遊びと
茶話会

ところ…農村環境改善センター

持ち物…竹細工用の小刀、お手玉用の端切れ布、裁縫道具
(用意できる人のみ)

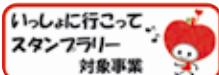


雁木の下でプチ・マルシェ

三条東公民館 ☎35-1200

とき…7月26日(火) 午前9時～11時

内容…家庭菜園の朝採り野菜と
手作り小物などの販売です



折り紙で過ごす癒しのひととき

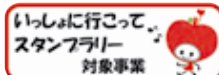
三条東公民館 ☎35-1200

折り紙の色彩豊かな世界を体験しまし
ませんか。

とき…7月20日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ…三条東公民館

内容…講師作品の
鑑賞とバラの壁掛
けを作ります。

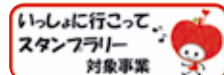


真夏の夜の怪談会

嵐南公民館 ☎35-2011

行灯の明かりで、怖い話を聞か
します。終了後は茶話会をします。

とき…8月1日(月) 午後7時30分～
9時



世界で活躍するピアニストによるピアノ基礎講座を開催します！ 文化・芸術の一番星育成事業「ピアノ基礎講座」

生涯学習課 文化振興係 ☎47-0048

「文化・芸術の一番星育成事業 ピアノ教室」開講にあたり、どなたでも参加
できる講座を開催します。

とき…7月3日(日) 午後3時

(文化・芸術の一番星育成事業「ピアノ」教室開講式は午後2時30分から)

ところ…三条東公民館 多目的ホール2

内容…

- ・基礎から学ぼう、ピアノの力
- ・楽譜から作曲家の想いを読み解き、音楽を表現する喜びとピアノを奏でる
楽しさを追求していきましょう。

【ピアノ講師】国立音楽大学准教授：久元 祐子

知性と感性、繊細さとダイナミズムを兼ね備えたピアニストとして高い
評価を受け、国内外の有名オーケストラなどと多数共演、2011年ウィーンで
のリサイタルは絶賛され、オーストリアにてパーゼンドルファー・アーティ
ストの称号を受ける。2012年、2014年にイタリア国際モーツァルト音楽祭
に招かれ、リサイタルを開催。イタリア全土に放映され、好評を博す。



初心者パソコン教室
(ワードの基本操作)

中央公民館 ☎32・4811

とき…

・昼の部 7月14日(木)、21日(木)、
25日(月) 午後1時30分～3時30分

・夜の部 7月14日(木)、21日(木)、
25日(月) 午後7時～9時

ところ…中央公民館

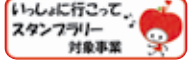
内容…ワードの基本操作

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…300円

申込期限…7月5日(火)



かんきょう庵
イベント情報

かんきょう庵 ☎45・7040

●エコちゃんサンちゃんシアター
とき…上映作品…

・7月7日(木) 午後2時～3時

「瀬波トンネル工事」ほか

・7月21日(木) 午後2時～3時40分
「米百俵」ほか

●手づくり雑貨マルシェ

mizutama vol.3

手作りの布小物やアクセサリ
などの販売とワークショップです。

先着でプレゼントやジャンケン
大会もあります。

とき…7月17日(日) 午前10時～午後
4時



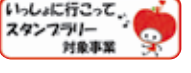
●クラフトテープでハートの小箱
作り

とき…7月30日(土) 午前
9時～正午

定員…抽選10人

参加費…300円

申込期限…7月21日(木)



●アルミ缶クラフトでカブトムシ
を作っちゃおう！

とき…7月31日(日) 午前9時30分

●着物リメイク つまみ細工で
かわいいアクセサリを作っ
ちゃおう

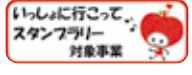
とき…7月31日(日) 午前9時30分
～11時30分

定員…抽選10人

対象…小学生

参加費…600円

申込期限…7月21日(木)



●第15回リサイクル品展示・無料
配布会

捨てるにはもったいない家具な
どを差し上げます。

とき…

・展示・申し込み 7月16日(土)～
20日(木)

・抽選 7月21日(木)

・当選はがき発送 7月22日(金)

・引き渡し 7月23日(土)～31日(日)

*転売目的の人はお断りします。

国際理解講座
食を通じて訪ねる韓国
文化・サムゲタン

地域経営課 地域振興係
☎34・5624

韓国 韓国の伝統的な薬膳料理のサム
ゲタンを作ります。料理を通して
外国文化に触れてみませんか。

とき…7月23日(土) 午後1時～4時

ところ…ソレイユ三条

定員…先着24人

参加費…800円

持ち物…エプロン、三角巾、布巾

申込方法…電話で申し込みくださ
い。

申込期間…7月1日(金)～20日(木)



甲種・乙種防火管理
新規講習会

消防本部 消防課 ☎34・1113

とき…

・甲種 8月25日(木) 午前9時～
午後5時、26日(金) 午前9時～

正午

・乙種 8月25日(木) 午前9時～
午後5時

ところ…三条東公民館

対象…グループホームなどは10人
以上、病院、店舗、飲食店、旅館
などは30人以上、工場、事務所
などは50人以上収容する施設を
管理する人

定員…60人

参加費…3550円

申込方法…受講票に縦3枚×横
2・4枚の写真添えて持参した
は郵送してください。

・〒955-0082 三条市西
裏館3・3・10 消防本部 消防課
査察指導係

申込期間…7月11日(月)～8月12日(金)

第10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 消防課 ☎34・1161

各分団から選抜された消防団
が、ポンプ操法の技術を競います。

とき…7月24日(日) 午前8時30分～
正午

ところ…三条防災ステーション
駐車場

出場分団…

・三条方面隊(6チーム)

・栄方面隊(4チーム)

・下田方面隊(3チーム)

*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。

二 報 三 情

くらしに役立つ
情報満載！

野遊び楽校 五十嵐川の生物調査

仕掛け網などを使って、生き物を調べてみませんか。
とき…7月24日(日) 午前9時～11時30分(受付開始 午前8時30分)
集合場所…五十嵐川左岸渡良瀬橋下流側の川原(のぼり旗が目印)
定員…30人
参加費…500円
服装…濡れても良い服装、脱げにくいサンダルや靴、網(貸し出しあり)
申し込み・問い合わせ…
にいがた里山研究会 小林
☎・ファクス
02563325716



燕三条Wingイベント ダンボールで ミニミニみこしを作るう

とき…7月23日(土) 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
定員…各回先着6人(小学生以下保護者同伴)
参加費…千円
申込開始日…7月1日(金)
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
☎0256364123



トラベル韓国語会話の 受講生募集

短期集中型の講座です。
とき…8月5日(金)～12月全15回 金曜日の午後8時～9時
ところ…ソレイユ三条
内容…簡単な韓国語会話

ポリテクセンター

新潟受講生(9月生)募集

ものづくり分野の職業訓練です。企業実習があり、実習先へ就職する人も多数います。
受講期間…
9月1日(木)～平成29年3月29日(水)
ところ…ポリテクセンター新潟(長岡市住吉3-1-1)
募集科名…テクニカルメタルワーク科(若年求職者対象コース)
対象…技能、技術を身に付けて再就職を目指す40歳未満の人
定員…10人
受講料…無料
(別途教科書代などが必要です)
申込先…最寄りのハローワーク職業相談窓口
申込期限…8月3日(水)
入所選考…8月10日(水)
その他…施設見学もできます。
問い合わせ…ポリテクセンター新潟
☎0258332733

県勤労者生活安定資金 貸付金制度

低利で生活資金などの貸し付けを行っています。詳しくは新潟県労働金庫の窓口にご相談ください。
内容…
・中小企業にお勤めの人
生活資金(家具、自動車、教育

対象…40歳未満の人(ただし、定員に余裕がある場合は、40歳以上でも受け付けます。)
定員…15人(最小5人で実施)
受講料…月2500円
申込期間…7月5日(火)～29日(金)
申し込み…ソレイユ三条
☎02563323362

新潟経営大学公開講座 経営学を使ってやる気を 高める方法 ～あなたの言動で みんなも頑張れる！～

とき…7月25日(月) 午後6時30分～8時
ところ…新潟経営大学
講師…新潟経営大学 経営情報学部 准教授 塗茂 克也
定員…先着48人
申込期限…7月22日(金)
申し込み・問い合わせ…
新潟経営大学 総務課
☎02561533000

新潟経営大学主催 高校生の俳句コンクール

入賞者には、賞状と副賞を贈呈します。
対象…高校生
応募句数…1人3句
申込方法…住所、氏名、高校名、

費、結婚費用など)

・自己責任によらない理由で離職した人
求職活動中または職業訓練受講中で、雇用保険失業給付を受ける要件を満たしている人の生活資金(雇用保険失業給付を受けるまでのつなぎ資金など)
・若年者の雇用支援を行うNPO法人
転資金、設備資金、つなぎ資金
問い合わせ…
県産業労働観光部 労政雇用課
☎0252805260



労働トラブル相談会

知識豊富な委員が相談に乗ります。事前予約が必要です。
とき…7月19日(火) 午後
ところ…県庁労働委員会
内容…解雇、賃金未払い、退職金、パワハラなどの労使間トラブル(採用に関するものは除く)
相談時間…一人30分

学年をメール、ファクスでご連絡ください。
ファクス02561534544
メール
wadah@duck.niigata-u.ac.jp
申込期限…9月16日(金)
*表彰式は10月22日(土)です。
申し込み・問い合わせ…
新潟経営大学図書館
☎02561534522

さんじょう自然学校 イベント情報

●けん玉交流会
とき…7月21日(水) 午後6時30分～8時30分
持ち物…飲み物、けん玉(持っている人)
申込期限…7月20日(水)
●早期自然散策交流会
とき…7月23日(土) 午前6時～8時(雨天中止)
持ち物…飲み物
申込期限…7月21日(木)

●たき火交流会
好きな飲み物や食べ物をお持ちください。元力士によるちゃんこ鍋の振る舞いもあります。宿泊もできます。
とき…7月29日(金) 午後6時～8時30分(雨天中止)

申込期限…7月15日(金) 正午

申し込み・問い合わせ…
県労働委員会事務局
☎0252805546

労働保険の年度更新手続き

申告書の提出と保険料などの納付は、7月11日(月)が期限です。早めに手続きをしてください。申告は電子証明書を取得して、パソコンから電子申請できます。
問い合わせ…
新潟労働局総務部 労働保険徴収課
☎0252883502

三条労働基準監督署
☎02563321150
ハローワーク三条
☎02563385431

芸能夏の陣2016 ～円熟の踊り、歌熱く～

開演中の飲食、途中入場、愛情はご自由です。車いすの人も入場できます。
とき…7月24日(日) 午前10時～午後3時30分(開場 午前9時30分)
ところ…総合福祉センター
内容…新舞踊、民謡、剣舞、カラオケ名人戦など65演目、出演者60人
問い合わせ…
三条吟扇会事務局 高橋 幹芳
☎・ファクス0256340341

参加費…500円(宿泊は別途必要)
持ち物…車手、飲み物(アルコール可)、食べ物
申込期限…7月28日(木)
◆共通事項
ところ…グリーンスポーツセンター
対象…どなたでも(中学生以下保護者同伴)
申込方法…ホームページから申し込みください。
問い合わせ…グリーンスポーツセンター
☎02563383968
メール info@osakiyama.com
長岡高専オープンキャンパス
とき…8月6日(土)、7日(日) 午前9時30分～午後4時
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29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
☎0258349434
ファクス0258349339
メール nyushi-j@nagaoka-ct.ac.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。～



(有)サンライフ

三条市居島6-22 ユタカビルⅡ

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

☺☺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

みんなくる。プログラム情報

●救急講習会

とき…7月3日(日)、13日(水) 午前10時～正午

内容…心肺蘇生法とAEDの使い方、熱中症の対処法など

定員…各10人

服装…動きやすい服装でお越しください。

1300円、バースデー割千円(誕生日1回のみ)。その他に割引があります。

sanjomachinakaka@gmail.com

◆共通事項
申し込み・問い合わせ…みんなくる

●アーティフィシャルフラワー教室
季節にあったアレンジを作り

ます。

とき…

・水曜コース 7月6日、20日
午後1時～3時

・土曜コース 7月9日、23日
午前10時～正午

定員…各4人

参加費…各回3千円

持ち物…作品を持ち帰る袋

●リフレッシュヨガ



とき…7月13日(水)、27日(水) 午前11時～正午

定員…各6人

参加費…初回千円、2回目から

文化祭事業 池坊三条花道展

とき…7月9日(土)、10日(日) 午前10時～午後5時

ところ…三条東公民館

問い合わせ…池坊三条花道会 坂井

☎090-6224-3142



陸・海・空自衛官を募集します

来年3月、4月に採用します。

●航空学生(海上・航空)

応募資格…高卒(見込み含む)から21歳未満の男女

試験日…9月22日(木・祝)

●一般曹候補生 陸上・海上・航空

応募資格…18歳以上から26歳の男女

試験日…9月16日(金)、17日(土)のうち指定する1日

●自衛官候補生「任期制自衛官」

(陸上・海上・航空)

応募資格…18歳以上から26歳の男女

試験日…9月23日(金)～27日(火)のうち指定する1日

◆共通事項
ところ…三条パール金属スタジアム

申し込み・問い合わせ…

三条パール金属スタジアム

☎0256-332-8911

三条シアリング
ネイチャーの会イベント情報

子どもゆめ基金助成事業です。

●夏休み親子アドベンチャー体験

とき…7月24日(日)、8月11日

(木・祝) 午前10時～午後8時

ところ…グリーンスポーツセンター

内容…原始的な火おこし、たき

火、カレーライス作り、夜景観賞

など

対象…小学生とその保護者

定員…先着20組

参加費…500円

持ち物…飲み物、昼食、軍手、

タオル

申込方法…会のホームページから

申し込みください。

申込期限…各開催日3日前

問い合わせ…三条シアリングネ

イチャーの会 鳥羽

☎090-1932-7025

メール sanjo@naturegame.org

ジュニアサマースクール

とき…8月9日(火)、10日(水)

午前10時～午後3時

◆共通事項
ところ…本覚院(燕市国上1547)

対象…三条市と燕市在住の小学4

～6年生

定員…先着40人

参加費…2千円

申込期限…8月5日(金)

申し込み・問い合わせ…

寺子屋つばさ実行委員会

☎0256-333-6733

ファクス 0256-333-6685

メール info@terakoya-tsubasa.jp

新潟県考古学講演会
新潟平野南東部の古墳時代

とき…9月10日(土) 午前11時～午後

3時

ところ…三条東公民館

内容・講師…

・「保内三王山古墳群と古墳時

代」新潟大学教授 橋本博文

・「加茂市の古墳時代」

加茂市教育委員会 伊藤 秀和

・「三条市の古墳時代」

三条市生涯学習課 高野 晶文

定員…先着120人

申込期間…7月1日(金)～9月9日(金)

申込方法…電話で申し込みください。

申込先…三条市生涯学習課 埋蔵

文化財調査室(平日のみ)

☎0256-46-5205

問い合わせ…県教育庁文化行政課

☎025-280-5620

ところ…総合福祉センターほか

対象…市内在住の小学4～6年生

定員…30人(最少10人を実施)

内容…水防学習館に行つてみよ

う、お年寄りになってお買い物

の

参加費…200円(買い物代)

申込期間…7月4日(月)～11日(月)

申込方法…申込用紙に必要事項を

記入の上、持参ください。

申し込み・問い合わせ…

三条市社会福祉協議会 三条市ボ

ランティアセンター

☎0256-333-8511

ファクス 0256-333-3004

戦没者遺児による
慰霊友好親善事業

大戦の旧戦域で慰霊追悼を行い、

地域住民と友好親善を図ります。

参加資格…戦没者の遺児

実施地域…西部ニューギニア、

マリアナ諸島、トラック・パラオ

諸島、東部ニューギニア、ボルネオ・

マレー半島、フィリピン、ソロモン

諸島、ミャンマー、台湾・パシ

海峽、中国、ビスマーク諸島、

マシヤル・ギルバート諸島など

参加費…10万円(集合場所までの

交通費などは別途必要)

申し込み…新潟県連合遺族会

☎025-2223-5401

問い合わせ…日本遺族会

☎03-3261-5521

マイホームの夢をかなえる
パークタウン・シリーズ

良質な分譲地の開発販売
中古戸建、空家、田畑の処分

不動産のトータルパートナー

〒955-0046 三条市興野3丁目5-38 加藤ビル

加藤商事株式会社

☎0256(35)2551 http://kato-fd.com/

株式会社生活サポーター ふるまい

☆業務拡大中！一緒に働く仲間募集しております☆

看護師、介護支援専門員、介護職員、生活相談員
PT、OT、ST、柔道整復師、あん摩マッサージ師

問合 見附市本所1-26-18 0258-62-3555

JAIにいがた南蒲 特別企画 ☆JR臨時列車で行く 特選夏ツアー
青森ねぶた祭り鑑賞ツアー

観覧席付(足元が楽なパイプ席をご用意)＋夕食お弁当付！
8/6(土)～7(日) (列車泊) 19,980円(新潟駅発着)

全国花火競技大会 大曲ツアー

大曲の夜空に輝く匠の技と花火芸術を堪能。総打上本数約15000
8/27(土)～28(日) (列車泊) 19,980円(新潟駅発着)

※JTB旅行券使えます。第2・4土曜日営業始めました。ご来店お待ちしております。

お申込み・お問い合わせは
JAI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・徳永 芳

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。
7月は7・14・21・28日です。

対象：60歳以上の三条市民

あなたもシルバーに入会して
健康増進・生きがいづくり・地域
貢献・仲間づくり・追加収入を始め
ませんか？ 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
三条市旭町2-6-11 市役所第二庁舎
電話 0256-34-2526

求人あります!! 詳しくはホームページで!! 「三条市シルバー」で検索!!

新潟アルビレックスBBスクール三条校

無料体験受付中!
(対象:年中～小6)

毎週火曜日開催
会場:三条市厚生会館

☎025-201-5510

お問合せ:(株)新潟プロバスケットボール スクール普及活動部

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します

まずは HP を検索してお仕事をチェック

株式会社スタッフエース 検 索

確かな技術とハートをオフィスに

株式会社スタッフエース

三条市須頃2丁目106番地 燕三条駅より徒歩3分

ちょこっと筋トレ 第2回

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“ちょこっと”筋トレをご紹介します。

もも上げ 1セット 30～50回

こんなときにやってみましょう！



ここに効く！
★太もも
★尻
★腹など

- ①その場足踏みの要領で、太ももを上へ引き上げます。
- ②背すじを伸ばし、大きく手を振ります。
- ③引き上げた足のつま先も上げます。

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。

■ちょこっと筋トレのリーフレット・DVD

今回紹介した筋トレなどのリーフレットを無料で配布しています。また、DVDを1,080円で販売しています。希望する人は健康づくり課まで問い合わせください。

ちょこっと筋トレは、新潟医療福祉大学の佐藤教授からメニュー提案してもらい、市民の方のモニタリングにより、有効性が確認されています。

そこで、2カ月間チャレンジいただける事業所を募集します。

とき…8月～12月

内容…ちょこっと筋トレを2カ月間体験し、実施前後に体力測定と筋トレ指導を受けてもらいます。佐藤教授が、事業所に2回（平日午前中の2時間）訪問します。

参加条件…10人程度以上の参加が可能な市内事業所

募集数…3事業所

選定方法…参加人数が多い事業所順に決定します。

*昨年の体験事業所は申し込みできません。

申込方法…申込書を記入の上、提出ください。

申込期限…7月22日(金)



ちょこっと筋トレ 体験事業所を募集!!

熱中症に注意しましょう

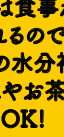
健康づくり課 保健指導係 ☎34-5445

夏は食事の量が減ったり、汗をかくたりして、気付かないうちに水分と塩分が失われます。

水分・塩分補給のポイント

◎1日3食食べて、水やお茶で水分を補給しましょう

3食しっかり食べると水分や塩分をとることができます。喉が渇いていなくても、水やお茶を小まめに飲みましょう。



塩分は食事からとれるので、普段の水分補給は水やお茶でOK!

◎大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう

大量に汗をかいたときは、塩分濃度0.1～0.2%の飲み物を飲みましょう。体への吸収が良く、おすすめです。

塩分濃度0.1～0.2%の飲料

- 水500mlに塩ひとつまみ(1g)入れる。



- スポーツ飲料を水で2倍に薄める。



28℃を超えたらエアコンを使いましょう 上手な節電方法

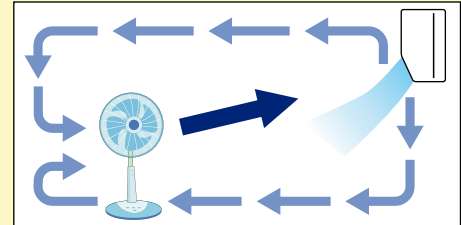
環境課 環境衛生係 ☎34-5558

◎スイッチを切らずに温度を調整

エアコンは、スイッチを入れたり、切ったりするときに多くの電気を使います。部屋が冷えたら、スイッチを切らずに、温度を調整して冷え過ぎを防ぎましょう。

◎エアコンと扇風機を併用して賢く節電

温度を1℃上げると10%の節電になります。エアコンの風向きを水平にして、冷たい風がゆっくりと下に降りてきたところに、扇風機を上に向けて空気を循環させると、温度のむらをなくすことができます。



先輩も!後輩も!!みんなで成人式を祝おう! 成人式実行委員会が変わります!

生涯学習課 生涯学習推進係 ☎32-4811

今回から、20歳になった新成人だけでなく、すでに成人式を迎えた21歳の人と来年度成人式を迎える19歳の人にも実行委員に募集します。

対象 平成7年4月2日～平成10年4月1日生まれ人 募集人数 18人

活動内容…成人式の企画と当日の式の運営

*当日まで数回会議をします。(第1回は、お盆前後に中央公民館またはステージえんがわで行います。)

申込方法…電話で申し込みください。

申込期限…7月31日(日)

実行委員ってどんなことをするの?

中学校の卒業生と力を合わせて成人式を作り上げていくことが、とても楽しくやりがいを感じました。



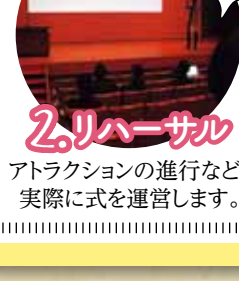
平成27年度 成人式実行委員 阿部 好花さん

どんな成人式にしよう?



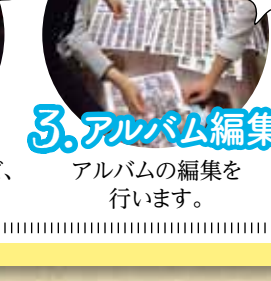
1.会議
どのような式にするのか内容を決めます。

成人式を盛り上げるぞ!



2.リハーサル
アトラクションの進行など、実際に式を運営します。

この写真いいね!



3.アルバム編集
アルバムの編集を行います。

どんな仕事を行うか不安でしたが、成人式を成功させた経験が社会人となった今、生きています。



平成27年度 成人式実行委員 坂井 真二さん

さんちゃん健康体操のス・ス・メ

高齢介護課 地域包括ケア推進室 ☎34-5457

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め。立っても座ってもできます。

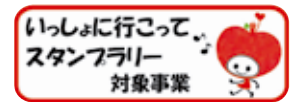
対象…65歳以上の人

持ち物…タオル、飲み物、内履き用運動靴

*動きやすい服装でお越しください。

その他…さんちゃん健康体操のDVDとビデオを販売しています(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。



ところ	と き	時 間
厚生福祉会館体育館	7月5日(火)、19日(火)、25日、8月1日、8日、22日、29日、9月6日(火)、12日、20日(火)、26日 *7月5日、19日、9月6日、20日以外は月曜日	午前10時
勤労青少年ホームソレイユ三条	7月6日、20日、8月3日、17日、31日、9月7日、21日 いずれも水曜日	午前10時
嵐南公民館	7月1日、8日、15日、22日、29日、8月5日、19日、9月9日、16日、23日、30日 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6日、13日、20日、27日、8月3日、10日、17日、24日、31日、9月7日、14日、21日、28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4日、11日、19日(火)、25日、8月1日、8日、22日、29日、9月5日、12日、20日(火)、26日 *7月19日、9月20日以外は月曜日	午後2時
下田公民館	7月5日、12日、19日、26日、8月2日、9日、16日、23日、30日、9月6日、13日、20日、27日 いずれも火曜日	午後2時

第 116 話 | 平安時代の道東ムラ

前回紹介した古墳時代中期の道東遺跡（安代）は、洪水があったため、しばらく空白期間がありました。今回は活動が顕著になった平安時代の様子についてお話します。

古墳時代のムラでは発掘調査区のほぼ全域から遺構が見つっていますが、平安時代のムラの生活域は中央付近で発見されました。当時は、周囲よりわずかに高い土地だったと考えられ、掘立柱建物が発見されています。調査区外に建物の柱がある可能性もあり具体的な規模は不明ですが、長軸4間以上、短軸3間の建物です。推定面積は80平方メートル以上の規模で、古代の越後では比較的大型の建物です。掘立柱建物の周囲からは、平安時代の須恵器や土師器が見つかり、隣接する大原遺跡より若干遅れた9世紀中頃から後半の遺物が発見されています。

掘立柱建物の周囲と道東遺跡調査区の東側では並行する数条の溝跡が発見されています。掘立柱建物の周囲は標高が高く、畑作の溝と考えられます。調査区東側は標高が数十センチ下がり、並行に溝跡が掘られ、垂直方向の区画の痕跡があるので、

水田と考えられます。また、植物珪酸体や花粉分析の結果からも、周囲で稲作が行なわれていたと想定されます。今まで、不明な点が多かった当時の生産活動の様子が良好な状態で判明しました。

道東遺跡では、生活域と生産域がセットで発見され、大面荘における古代の人々の活動の様子が具体的に明らかになりました。



掘立柱建物と周囲の畑
←(上が北東)



古代の道東遺跡全景
(東から)→

三桑遺跡物語

生涯学習課
文化財係
☎46-5205



Welcome to my world!

ヘワンの

世界へようこそ!

地域経営課 地域振興係

☎34-5624

第10回「カナダの日～Canada Day～」

7月1日はカナダの日です。カナダの建国記念日で、カナダが一つの連邦として自治を開始した 1867 年 7 月 1 日を記念して制定され、1879 年から国の祝日になりました。今年、カナダは建国 149 年を迎えます。しかし、長い間イギリス議会が権限を持ち、カナダが完全な主権国家となったのは 1982 年憲法が制定された 1982 年からです。長い歴史がある日本と比べて、国としてのカナダはまだ若いですが、だからこそ進歩的で多文化主義的な国だと思っています。

カナダの日には、地方自治体が主催するさまざまな祝祭行事が行われています。パレード、カーニバル、バーベキュー、航空・艦船ショー、野外コンサート、ストリート・ホッケー、花火などのイベントが開催され、会場には屋台やキッチンカーが並び、いろいろな国の料理や雑貨も楽しめます。そして、珍しいのが、行事の一つとして、移民に市民権を与える公民宣誓式が行われることです。カナダの誕生日にカナダ人になれることは、素晴らしいことだと思います。

他にカナダの日を楽しむ方法としては、カナダを代表する色の赤と白や、国旗が書いてある服を着たり、帽子を被った

りして、カナダへの愛を表します。また毎年、各州庁やオタワの国会議事堂の前では、多くの人が集まって人文字でカナダの国旗を作っています。カナダ以外の国でもイベントを行っていて、日本では、在日カナダ人が大阪や東京などに集って、バーベキューやパーティーなどを行っています。

私がカナダの日の行事に参加したのは、大学生になってからです。夜、橋の上で初めて見た花火がとてもきれいで、それから毎年行っています。特に来年は 150 周年を迎え、いろいろなイベントが予定されています。カナダ人の友達がいましたら、ぜひ「Happy Canada Day!」と祝ってあげてください。



みんなのランチ vol.4

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
紹介します!

美容師 田辺夏紀さん 高山楓さんの 接客合間ランチ



弥彦線の線路沿いにある白い看板が目印のサロン「NEAL STREET」。美容師の田辺さんと高山さんのランチ取材しました。

「予約の多い日は、5分くらいしかお昼に時間がとれないので、手軽に食べられるおにぎりが多いですね。」と話す高山さん。この日に会えた4人のスタッフは、全員おにぎりを持参。腹持ちがいいからだそうです。「タコは唇に残りやすいので避けますね。のりは意外と大丈夫」と田辺さん。たまたにお弁当を持参するときも、匂いが残りやすい肉料理は避けるなど、接客のプロならではのさまざまな工夫があるそうです。



栄養ひとことメモ

手軽に食べられるおにぎりは食事時間が短い人の強い味方。パンや麺の粉食に比べ、粒のまま食べるご飯は、消化がゆっくりで腹もちが良く、お腹をしっかりと満たします。小さ目に作ったおにぎりは、子どものおやつにもおすすめです。夏場は、殺菌作用のある梅干や刻んだ大葉、ショウガなどをご飯に混ぜて握ると傷みにくくなります。



「お腹が空いたと思いながらの接客は辛いから…
短くても食事の時間は大事です。」

今回の特集に登場した「ステージえんがわ」には、「三条スパイス研究所」という食堂があります。スパイス料理の先駆者である SPICE cafe の伊藤一城（かずさ）シェフが監修していて、カレーをはじめとするスパイス料理を味わうことができます。

また、裏表紙では、「ダムカレー」を紹介しています。「いい湯らてい」では「笠堀ダムカレー」、「道の駅漢学の里しただ」では「大谷ダムカレー」の提供が始まりました。どちらも下田の旬の食材を堪能することが出来ます。

三条市×カレーといえば、「三条カレーラーメン」です。言うまでもありませんが、70年以上も前から地元で愛され続けているソウルフードです。

老若男女から愛されているカレーは、三条市への集客の呼び水となっています。今回の広報紙を作成しながら、三条市とカレーの結び付きの強さを密かに感じていました。

今後も三条市ならではのカレーが登場するのが楽しみです。(一)



いい湯らてい & 道の駅 漢学の里 しただ コラボ企画!

ダムカレー 始めました!

今年も運行が始まった「笠堀ダム特別見学と大谷ダム探訪ツアー」。今しか見られないダムのかさ上げ工事現場などを見学することができます。

これに合わせて、「いい湯らてい」と「道の駅 漢学の里 しただ」では「ダムカレー」を提供しています。ツアー期間中だけでなく、常設メニューとして食べることができ、カレーを注文すると、非公認のオリジナルダムカードが付いてきます。

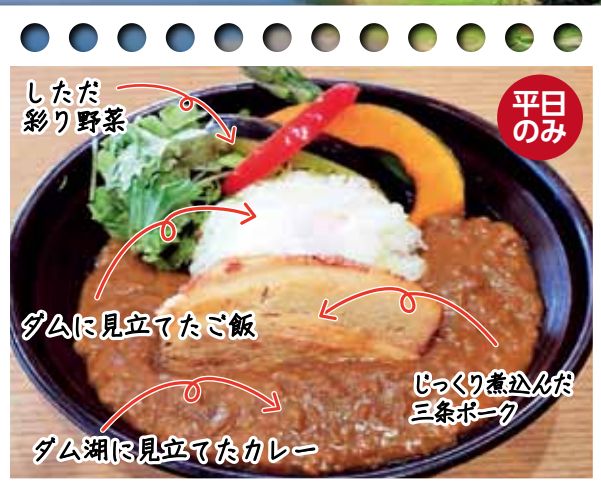


笠堀ダムカレー
980円(税抜)

非公認
オリジナル
ダムカード
付



いい湯らてい TEL: 0256-41-3011
[食事提供時間: 午前10時30分～午後9時]
休館日: 第3水曜日



大谷ダムカレー
980円(税抜)

非公認
オリジナル
ダムカード
付



道の駅 漢学の里 しただ TEL: 0256-47-2230
[食事提供時間: 午前10時～午後3時]
休館日: 第3月曜日

contents

知ってますか? 身近にある「楽しい場所」……	2
お知らせ ……………	10
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
6月1日現在
(対前月)



人口
100,384人
(減55人)



男
48,898人
(減22人)



女
51,486人
(減33人)



世帯
35,681世帯
(増21世帯)

出生: 48人 死亡: 110人
転入: 149人 転出: 142人

不用品・粗大ごみの
分別・処分・回収いたします!

見積り
無料
だよ!

株式会社 **みつみ環境**
☎0120-323-039

三条市泉新田60番地 www.mitsumi-kankyo.jp

お気軽にお問い合わせください!!



毎日通える通信制高校



松陰高等学校 (設置認可申請中) 燕三条校

入学相談は随時承っております。

転入生・編入生も受付中!

☎0256-33-0471
受付時間 9:30~19:00

エコール 三条 検索
<http://ecole-i.net>



開設準備室(エコール国際ネットワーク内)
三条市興野2-2-58 リとるたうんA2-1