

SANJO

広報
さんじょう

3.1 | 2017
No.268

あなたの子育てを
応援します



SANJO CONTENTS

あなたの子育てを応援します	2
お知らせ	8
ミニ情報	16
今月のピックアップ	20
今月のシリーズ	22

あなたの子育てを応援します

三条市では、子育てしやすい環境をつくるために、妊娠から出産、子どもの成長に合わせた継続的な支援を行っています。
今回の特集では、三条市の子育て支援の取り組みを子育て支援課の新人職員が紹介します。



子育て支援課に配属になって一年になるね。

子育てを支援する取り組みがいろいろ分かったよ。

そうだね。少し不安な点もあるけど。

子育て支援課新人職員 小柳

子育て支援課新人職員 小林

子育て支援課新人職員 青木

私たちが知っているだけではもったいないな。

役に立ついろいろな取り組みを市民の皆さんにももっと知ってほしいよね。

どうやって知らせたらいいんだろう...

そうだ！広報さんじょうで紹介しよう！

いいね！先輩たちからアドバイスをもらいながらね！

市民の皆さん！子育て支援の取り組みをご紹介します！

了解！

先輩

妊娠から小学校入学までのライフステージ

妊娠



CHECK! 市役所でもらえるもの

- 母子健康手帳
- 妊婦健康診査受診票(14枚)
病院に出すと、妊婦健診が基本的に無料になります。
- 子育てガイドブック
出産後の手続きや子育ての情報が詰まった冊子です。
- Enjoy!パパ手帳
妊娠、出産、育児についてパパに知ってほしいことが載っています。

妊娠届出のときにもらえるもの

母子健康手帳をもらう

青木..妊娠したらまずは母子健康手帳をもらうことだね。
小林..そうそう、産婦人科でもらう「妊娠届出書」を市役所に届出すればもらえるんだよ。
小柳..届出に必要なものは、「妊娠届出書」にも書いてあるから大丈夫！

妊婦健診を受ける

青木..妊婦健診は受診票を使えば、14回は無料で受診できるんだよね。
小林..妊婦のための歯科健診や医療費の助成制度もあるんだよ。
先輩..ママと赤ちゃんの健康を守るために必ず受診してね。

赤ちゃんが生まれたら



出産

先輩..出産は大変だったけど、産声があった瞬間はうれしくて涙が出たなあ。
小柳..感動的です。出産にはお金がかかるけど、申請すると加入している医療保険者から「出産育児一時金」がもらえるから忘れないように。申請方法は産婦人科でも教えてもらえますよ。

CHECK! 市役所でもらえるもの

- 母子健康手帳に付いている出生連絡票を市役所に出すと、助産師が訪問してくれます。赤ちゃんの様子を見ながら相談できるので、安心です。
- 育児に関する相談は、子どもの育ちサポートセンターに連絡ください。☎45-1114

出生届出のときにもらえるもの



スマイルファイル 育児アドバイスブック

先輩..子育ては大変なのが当たり前だし、初めてならなおさら。パパの協力も大切だね。でも、少しでも不安があったら相談だよ。
小林..心強いですよね。いろいろな情報を知っておくことで大切ですね。
先輩..1か月健診までは感染症にかからないように、外出はできるだけ避けたほうがいいんだよ。

0~5歳

1歳

0歳



心を育てる

先輩..子育てにはいろいろな制度があるけど、大切なのは、「あなたがかわいい」という気持ちと子どもに伝わるんだよ。そうすると心が育つんだよ。

青木..心が育つ？

先輩..子どもが「安全で安心できる」「愛されている」と感じていけば心はちゃんと育つ。そのために、話し掛けて、触れて、遊んで、楽しい時間を一緒に過ごすことが大切だよ。お勧めは、子どもと一緒に笑うこと。くすぐったりすると、子どもは楽しくてすぐニコニコするよ。つられて大人も笑っちゃう。こんな風に親子の触れ合いがあって、心がちゃんと育つていけば、子どもは思春期を乗り越えて社会の中で自立して生きていくんだよ。

小林..壮大な話ですね。

先輩..子育ては壮大な仕事だから、ママやパパはもっと自分を褒めてほしいな。

スマートフォンに注意

小柳..最近、スマートフォンを使って子どもをあやしている人を見かけますが、どうなんでしょうか。

先輩..スマートフォンはなるべく使わない方がいいよ。親子の触れ合いが減ったり、子どものコミュニケーション能力が低下する可能性があるから。

他にも、体を動かす時間が短くなって運動能力が育たず、さらに、視力も悪くなると言われているよ。

健診に行く

小柳..1カ月が過ぎると、予防接種や健診の案内が届くから必ず受診してほしいよね。

CHECK!

子どもの発育・発達を確認するために必ず受けましょう。

- 3か月児健診、
- 7か月児健診、
- 10か月児健康相談会、
- 1歳6か月児健診、
- 2歳児歯科検診、
- 2歳6か月児歯科健診、
- 3歳児健診

イライラや不安を解消する

青木..子どもと一緒に遊びに行けて、子育ての相談もできるから、「子育て支援センター」などを活用してもらいたいよね。

小林..子育て支援センターは7つの保育所に併設していて、他には「すまいるランド」と「あそぼって」もあるよ。

小柳..各施設の情報、子育てガイドブックや広報さんじょうにも載っているし、子育て支援情報メールに登録すると定期的に情報が配信されるよ。

先輩..そうそう。同じ年頃の子どもを持つママとも話ができるし、「これでいいんだ!」「うちも同じ!」と思えることがあって、気持ちが楽になると思うよ。

青木..同じ年頃の子どもを持つママとの出会いは魅力的ですね。

保育所(園)、幼稚園、認定こども園

青木..育児休業後に仕事に復帰する場合に子どもを預けられるところは保育所だよ。

小林..保育所他には、幼稚園や認定こども園もあるよ。

先輩..最近では、特に3歳未満児のニーズが高くて、保育所への入所希望が増えているから、嵐南保育所や旭・裏館統合保育所の整備をしているんだよ。

CHECK!

三条市での子どもの預け先は、大きく分けて3つあります。

- ・保育所(園)
- ・幼稚園
- ・認定こども園

入所の条件や保育時間が異なるので、希望にあったところを探しましょう。

小柳..各園によって違いはあるけど、どの園でも3歳以上の子どもに幼児教育を行っているんですよ。

先輩..そうだね。生活や遊びを通して子どもが学ぶことができるように、いろいろなことに取り組んでいるよ。生活も遊びも、子どもにとっては、考えたり試したりする大事な時間なの。集団の中で生活することで、友達と関わる力も伸ばすことができるしね。心配なことがあったら、担任の先生に聞いてみるよ。

CHECK!

- ・BP講座(Baby Program)
対象:初めて赤ちゃんを育てるママ
- ・NP講座(Nobody's Perfect)
対象:0歳~3歳の子どもを持つママ

参加者の声

「子どもの話だけでなく、女性として、妻としてという話もできました。NPで出会った方とはその後も集まっています。」



桑原 葉子さん めい 芽依ちゃん(3歳) るい 瑠蒼くん(1歳)

自分の時間をつくる

先輩..子育ては子ども中心の生活になるよね。子どもの世話をし、仕事をして、家事もして...たまには自分の時間をつくることも大事だよ。

子どもと一緒にいると、目が離せないから気が付かないうちに心の負担になっていることがあるんだよ。そんな時は子どもと離れてリフレッシュするのもいいんじゃないかな。

小柳..そういう時の一時預かりですね!

病児・病後児保育

先輩..さて、子どもの具合が悪くなりました。保育所には預けられませんが。そういう時はどうしたら良いでしょうか。

青木..そんな時は、病児・病後児保育ルーム「なのはな」が利用できます。利用料金がかかるけど、医師や看護師とも連携しているから安心なんですよ。

小林..「なのはな」は、市民じゃなくても市内に勤めている人なら利用できるからとても便利です。

CHECK!



なのはな

利用者の声

「子どもの具合が悪い日が続いても何日も仕事を休まなくてもいいので、仕事と子育てを両立できて、助かっています。」(荒澤さん)

*事前の登録が必要です。☎31-3800

CHECK!

子どもを預けるなら

1歳から就学前までのお子さんを一時的にお預かりします。

<p>休日 午前8時~午後6時</p> <p>・すまいるランド ・あそぼって</p>	<p>平日 午前8時30分~午後4時</p> <p>子育て支援センター</p>
--	---

*事前申し込みが必要で、利用料金がかかります。

4・5歳



2・3歳



嵐南保育所内覧会

新しくなった施設を見学できます。
3月18日(土)午前9時~正午
三条市桜木町12-39



三条市 子育て応援宣言市民運動

～「子育てにやさしいまち三条」をめざして～

「子育て応援宣言市民運動」は、三条市の個人、団体、事業所がこれから親になる人や子育て中の親、子どもに対して、自分たちでできる思いやりやお手伝いしたい気持ちを言葉で宣言し、実行していただくものです。
アーネスト(株)(福島新田丁)さんに宣言内容についてお伺いしました。



宣言内容

- ・事業所内託児所(ニコニコルー夢)設置により、育児休暇後の職場復帰が円滑にできます。
- ・弾力的な勤務態様に配慮します。



託児所
ニコニコルー夢

平成23年1月に卸売業としては、県内で初めての試みとして、事業所内に託児所を設置したアーネスト(株)さん。「きっかけは女性社員からの要望でした。女性目線を大切にキッチン関係のアイデア商品を開発しているので、社員の約半分は女性で、出産・育児世代もたくさんいます。その方々が、結婚、出産を期に辞めていくという問題があり、社員のために設置しました。」

社員の方からの評判も上々で、「利用している社員が喜んでいるのはもちろんですが、他の社員にも良い影響があると思っています。節分では、若い男性社員が率先して鬼になったり、親以外にも託児所に遊びに行く社員がいたり、子どもとの触れ合いが、良いリフレッシュになっています。」とニコニコルー夢の活気が伝わってきました。

今後も子育てを積極的に支援したいと言う早川さん。「可能であれば、近くの企業で働く社員のお子さんも預かるとか、地域にも貢献したいです。あとは、短時間勤務など、子育てに負担がかからないような勤務形態を積極的に提案していきたいです。」



アーネスト株式会社
総務部長
早川 芳久さん

三条市 子育て応援宣言

検索

頑張るパパとママを、これからもしっかりと支えていこうね!

育児に奮闘する保護者の姿を想像して、仕事への思い入れが一層強くなったね。

子どもの成長に合わせたいろいろな取り組みがあることを分かってもらえたかな。



小学校入学

妊娠から
小学校入学までの
ライフステージ



一ノ木戸児童クラブ

みんなで宿題をしたり、遊んだりできて楽しいです。あっという間に時間が過ぎます。



今日はすごろくをして遊んでいました。

左:1年生 川越 莉心さん
右:1年生 大滝 結以さん

児童クラブ

小柳.. 小学校に入学して、特に低学年のうちは放課後を1人にするのは心配。そんなときに利用できるのが児童クラブですよね。
先輩.. 仕事をしている家庭が増えているから児童クラブの利用者も増えているんだよ。児童クラブでは、本を読んだり、体を動かして遊んだりして保護者が迎えに来るまで過ごしているよ。

早寝早起きをする

青木.. 小学生になると生活のリズムが変わりますよね。何か気を付けた方が良いことはありますか?
先輩.. そうだね。保育所や幼稚園と違って、小学校では自分で歩いて学校に行ったり、勉強が始まったりして生活が大きく変わるけど、特に、早寝早起きが大事なんだよ。
小柳.. え? そんな当たり前のことかですか。

!! CHECK !!

早寝早起きで得られる質・量ともに十分な睡眠が、子どもの脳を育てます。寝ている間に記憶が定着し、日中眠くてイライラすることもないので、友達とも楽しくコミュニケーションがとれるようになります。

先輩.. 生活習慣は急に変わらなければならないから、できれば赤ちゃんの頃から早寝早起きの生活リズムをつくれるといいよね。赤ちゃんが何も言わないからって、夜更かしさせちゃダメなんだよ。

小柳.. そんなに小さいうちからですか。
先輩.. そう。睡眠の重要性に注目した、規則正しい生活習慣を身に付ける「眠育」っていう考え方もあるんだよ。早寝早起きの習慣は、不登校や引きこもりを予防するっていうし、社会人になってからも役に立つから、小さいうちから習慣にするといいよ。
青木.. 将来にまで影響するんですね。やっぱり子育ては大きな仕事ですね。
小柳.. だから子育てって保護者だけでなく、地域全体で支えていくことが必要なんですよ。





募集

臨時・非常勤職員の募集

行政課 人事厚生研修室 事務係
☎345518

選考日程：申込者に連絡します。
選考方法：面接試験

申込方法：市販の履歴書に必要事項を記入し（写真貼付）、左上余白に希望職種を書いて、資格要件にある資格証などの写しを添付し、持参または郵送ください。提出書類は返却しません。

申込期限：3月10日(金) 午後5時30分(必着)
申し込み：〒955-8686 三条市役所行政課 人事厚生研修室 事務係 (住所不要)

職 種	人数	業務内容	資格要件	原則的な勤務時間など	報酬または賃金額	任期
嘱託員 介護予防訪問指導員	1人	日常生活や健康上の支援が必要な高齢者へ介護予防を目的とした訪問指導など	普通自動車運転免許（オートマチック車のみも可）を有し、次のいずれかに該当する人 ・保健師免許を有する ・看護師免許を有する ・准看護師免許を有する	指定日時のおおむね4時間	日額 7,300円	4月1日～平成30年3月31日（1年間）
パートタイム職員 公園職員	1人	公園の維持管理など	普通自動車運転免許（マニュアル車の運転ができるもの）を有する人	午前8時30分～午後5時の間で7時間30分 休日は土・日曜日、祝日	時給 850円	

*申し込みは1人1職種とし、重複はできません。
*日額の職種以外の人には通勤費と賞与を支給します。
*人数は予算などの都合で変更することがあります。
*任期は勤務成績などに応じて更新することがあります。

・持参 三条市役所 政策推進課、栄・下田サービスセンター
・郵送 〒955-8686 三条市役所 政策推進課 政策推進担当（住所不要）
・ファクス 347933
・メール seisaku@city.sanjo.

三条市地区協議会の公募委員募集

政策推進課 政策推進担当 ☎34-5520

地区協議会は三条、栄、下田の各地区に設置し、委員は総合計画に掲げる事業の進捗状況や地域課題などを協議します。公共的団体などに属する人、学識経験者、一般公募で選任された人で、各地区15人以内で構成します。
募集人数：各地区協議会3人程度
資格要件：市内在住で、4月1日現在20歳以上75歳未満の人（国や地方公共団体の議員、職員は応募できません）
活動内容：年数回の会議
任期：4月1日～平成31年3月31日
報酬：1回5千円
選考方法：書類審査
応募方法：任意の様式に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、応募の動機を記入し、いずれかの方法で提出ください。応募書類は返却しません。

各種委員募集

生涯学習課 ☎324811

応募は1人1委員のみです。
委員名・募集人数：
・社会教育委員兼公民館運営審議会委員 3人
・生涯学習推進会議委員 2人
・図書館協議会委員 2人
資格要件：市内在住で、5月1日現在20歳～75歳未満の人
任期：5月1日～平成31年4月30日
報酬：1回5千円
活動内容：年3回程度の会議
応募方法：申込書に必要な事項を記入し、応募する動機の作文（800字程度、様式自由）とともにいずれかの方法で提出ください。申込書は図書館、各公民館にあるほか、ホームページからダウンロードできます。提出書類は返却しません。
持参、郵送 〒955-0072 三条市元町13-1 生涯学習課（中央公民館内）
・ファクス 325476
・メール shougaigakushu@city.sanjo.nigata.jp

応募期限：3月21日(火)

市の封筒などの有料広告募集

財務課 財政係 ☎34-5526

応募期限：3月14日(火) 掲載期間…おおむね1年

種 別	市役所一般封筒	各種健康診査案内書送付用封筒	可燃ごみ指定袋	子育てガイドブック
概 要	市役所からのお知らせを送る封筒です。	健（検）診申込者に、案内や結果を送る封筒です。	年間約513万枚。（外袋の広告掲載はありません。）	子どもが生まれた世帯、子どもがいる転入世帯、希望者に配布します。
掲載料	①長形3号裏面 78,000円 ②長形40号裏面 88,000円 ③角形20号裏面 68,000円	長形3号裏面 24,000円	①大 200,000円 ②中 300,000円 ③小 180,000円 ④極小 45,000円	20,000円
配布予定枚数	①12万枚 ②16万枚 ③7万枚	9万枚	①110万枚 ②185万枚 ③145万枚 ④73万枚	1,800部
掲載位置・枚数	①②封筒裏面 3枚 ③封筒裏面 2枚	封筒裏面 2枚	① 2枚 ②③④1枚 表面下段	裏表紙とその裏面 8枚
サイズ	①縦4.5センチ×横9センチ ②縦3センチ×横8センチ ③縦5センチ×横15センチ	縦3センチ×横8センチ	①縦8センチ×横34センチ ②縦8センチ×横32センチ ③縦7センチ×横27センチ ④縦6センチ×横20センチ	縦5.5センチ×横19センチ
刷色	1色（封筒の文字と同じ青）	1色（黒）	1色（ごみ袋の文字と同じ赤）	4色（フルカラー）
掲載開始（予定）	6月	5月	7月	4～5月
問い合わせ	会計課 ☎34-5436	健康づくり課 健診係 ☎34-5443	環境課 ごみ減量係 ☎45-4868	子育て支援課 子育て支援係 ☎45-1113



市役所一般封筒 (角形20号裏面)



市役所一般封筒 (長形3号裏面)



市役所一般封筒 (長形40号裏面)



可燃ごみ指定袋



子育てガイドブック

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!



第22回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

新潟にちなんだ曲、県内出身歌手の曲限定です。2コーラスまで、最後にみんなで唱歌「故郷」を歌います。

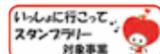
とき…3月23日(木) 午後7時~9時

ところ…中央公民館

定員…先着25人

申込方法…氏名、曲目を電話で連絡ください。

申込開始日…3月2日(休)

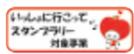


きっと行きたくなる!写真展

井栗公民館 ☎38-3835

浪漫溢れる風景写真を、1日限定で展示します。

とき…3月12日(日) 午前10時~午後4時



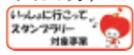
お悩み解答!Part4~パソコンカフェ~

井栗公民館 ☎38-3835

自分のパソコンで、ワード、エクセル、デジカメ写真の整理の操作方法を質問できます。事前申し込みが必要です。

とき…3月15日(水) 午前10時~午後3時(相談は1人30分)

持ち物…パソコン、電源コード



講座・催し

図書館本館
イベント情報

図書館本館 ☎320657

●図書館スタッフのおススメ本

「お客さまはぬいぐるみ」

東園絵・斉藤真紀子/著

飛鳥新社

自分の代わりに、ぬいぐるみが旅に出て、その様子をパソコンで眺めます。依頼主は病気の人や亡くなった人の家族などで、その理由もさまざま。感動のフィクションです。



●えほんだいき
とき…3月11日(土) 午前10時30分

●おはなしのじかん1
とき…3月17日(金) 午後4時15分

●おはなしのじかん2・3
とき…3月22日(水) 午前10時30分

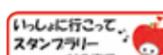
●さんじょう親子読書の日おはなし会
とき…3月23日(木) 午後4時

●ミュージックライブラリー
音楽が流れる中でスタッフが選んだ本を読めます。

・3月19日(日)

「なつかしの映画劇場」小林敬一作品集 鮮やかによみがえった三条のお宝映像、「三条芸姑舞踏集」(S31年)「豪雨と洪水」(S36年)「豪雪と闘う」(S38年)

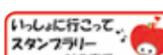
他
*いずれも午後2時



●とびら春のおはなし会
昔話や伝説などを語り

ます。

とき…3月14日(火) ①午前10時30分、②午後1時



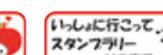
●おはなしパレットのつくってポン!

とき…3月17日(金) 午後4時15分



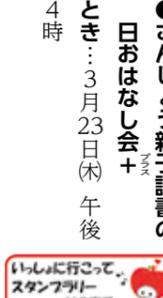
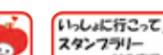
●かんきょう庵 イベント情報

かんきょう庵 ☎457040

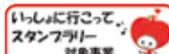


●エコちゃんサンちゃんシアター
申込不要です。

とき…上映作品…
3月16日(木) 午後2時~3時



●第18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、まだ

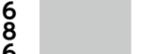


とき…3月25日(土)、26日(日) 午前10時~午後5時

●おはなしのじかん
とき…3月26日(日) 午後3時

図書館栄分館
イベント情報

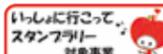
図書館栄分館 ☎455686



●おはなしポケットの

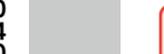
おはなし会

とき…3月25日(土) 午後1時30分



●かんきょう庵 イベント情報

かんきょう庵 ☎457040



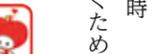
●エコちゃんサンちゃんシアター
申込不要です。

とき…上映作品…
3月16日(木) 午後2時~3時



●えんがわ Birthday Concert
〜世界で活躍する演奏家たちの共演〜

バスで下田に行きます。おしゃ



●さんじょう遺跡物語
展示会 遺跡発掘調査速報展2017+日本遺産「なんだ、コレは!」イベント

お願い…

・式典会場は新成人と関係者のみ入場できます。観覧の人は観覧席を利用ください。

・無断で写真撮影はできません。被写体となる人の了承を得てください。

●さんじょう遺跡物語
展示会 遺跡発掘調査速報展2017+日本遺産「なんだ、コレは!」イベント

●生進学習課文化財係
日本遺産となった火焰型土器に親しみます。

●イベント 火焰型土器のスケッチ・縄文衣装体験
とき…3月26日(日) 午前10時~午後2時

●展示説明
縄文時代の展示と日本遺産を



日本遺産
長野遺跡出土火焰型土器

●鑑起銅器の杯を作って味わう
祝いの会

鑑起で杯を作り、地元の祝い酒で乾杯します。

とき…3月19日(日) 午前9時30分~正午

定員…先着16人

参加費…4千円

申込期限…3月13日(日)

●えんがわ写真展

1年を振り返り、イベントや日常風景の写真を展示します。

とき…3月25日(土)~27日(月)

●春と共に祝う〜二・七の市の食材で作る大鍋振舞い会〜

とき…4月2日(日) 正午

*無くなり次第終了

◆共通事項

とJIN…ステージえんがわ(二元町11-63)

申し込み・問い合わせ…ステージえんがわ ☎070-2827-8883



中心に説明します。

とき…3月26日(日) 午後2時(1時間程度)

◆共通事項

ところ…歴史民俗産業資料館

特典…先着30人に火焰型土器写真入り特製クリアフォルダをプレゼントします。

●認知症サポーター養成講座
フォーアアップ講座

高野介護課 地域包括ケア推進室

とき…3月17日(金) 午前10時~11時30分

ところ…市役所第二庁舎

内容…認知症の人に対する声の掛け方の演習やグループワークなど

対象…地域での見守りやボランティアの活動を考えられている市内在住の認知症サポーター

定員…先着30人

持ち物…筆記用具、オレシジリング

申込方法…希望する演習場面①か②を選択の上、申し込みください。

①路上やスーパーなどで見かけた時の声の掛け方

②グループホームなどの施設での声の掛け方

申込期限…3月10日(金)

*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。

教室名	対象	とき	定員	受講料
春休み子ども短期水泳教室(個人レッスン)	早く泳ぎを習得したい幼児、小学生(泳力は問いません。)	3月28日(火)~31日(金)(4日間) 午前10時~午後5時の間で30分	先着15人	7,400円
アクアビクス	音楽に合わせて水中運動をしたい人	4月~6月の木曜日 午前11時~正午(全10回)	20人(最小7人で実施)	3,950円
水中ウォーキング	水中運動をしたい人	4月~6月の木曜日 午後6時30分~7時30分(全10回)	20人	3,950円
レッツスイミング	泳ぎを覚えたい人(基礎、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)	4月~6月の火・木曜日 午後1時30分~2時30分(全18回)	20人	5,550円
イルカスイミング(週1回コース)	あまり泳げない小学生	4月~6月の水曜日 午後4時~5時(全10回)	40人	1,900円
イルカスイミング(週2回コース)	あまり泳げない小学生	4月~6月の火・木曜日 午後4時30分~5時30分(全18回)	60人	2,700円
レッツIIスイミング	きれいに泳ぎたい中・上級の人	4月~6月の金曜日 午後1時30分~2時30分(全10回)	20人	3,950円
ドルフィンスイミング	泳力アップを目指す小・中学生	4月~6月の水・金曜日 午後6時~7時30分(全22回)	40人	3,100円
ヘルスイミング	中高齢者	4月~6月の水曜日 午後1時30分~2時30分(全10回)	20人	3,950円
キッズスイミング	年中・年長児	4月~6月(水曜日コース、金曜日コース各8回) 午後5時~5時45分	各40人	1,700円
身体障害者教室(前期)	身体障害のある人とその家族	4月~9月の金曜日 午前10時30分~正午(全18回)	10組	大人5,850円 小人3,000円
知的障害者教室(前期)	知的障害のある人とその家族	4月~9月の第2・4土曜日 午前11時30分~午後0時30分(全8回)	20組	大人3,850円 小人2,000円
自閉症児水泳教室(前期)	自閉症の人とその家族	4月~9月の第1・3土曜日 午前11時30分~午後0時30分(全9回)	20組	大人4,050円 小人2,100円

スポーツ
春季水泳・水中運動教室

申込みください。
抽選会：定員に達したときは抽選します。
・3月18日(土)午後5時市民プール
申込期間：3月7日(火)~14日(火) 午前10時~午後7時



くらし子育て
ポケットデータ三条 2016

市のデータを収録したポケットデータ三条2016が、よりコンパクトに、携帯に便利になりました。無料で配布しているほか、ホームページからも印刷できます。

三条市奨学金奨学生を募集します
小中一貫教育推進課 学事係

資格要件：次の全てを満たしている人
・市内に1年以上居住する
・人物、学力に優れ、健康である



世界の仲間とつながろう！
地域経営課 地域振興係

外国人による文化紹介や料理作りで外国文化を体験しませんか。
事前申し込みが必要です。
とき：3月18日(土)午後1時~4時
ところ：小中一一体校地域交流施設
わになぐれ
対象：小・中学生
定員：20人
参加費：400円



事業承継センター(株)代表取締役 内藤 博さん
②事業承継をあきらめる前にもう一度向き合おう 後継者/会社/自分のこと
「真野鶴」五代目蔵元 尾畑酒造(株)専務取締役 尾畑 留美子さん



事業承継セミナー
参加者募集

中小企業の事業承継について、経営者向けのセミナーを開催します。
とき：3月27日(月)午後1時15分~4時
ところ：燕三条地場産業振興センター
内容・講師：
①酒業界から考える事業承継 「真野鶴」五代目蔵元
尾畑酒造(株)専務取締役 尾畑 留美子さん

高齡介護課 高齡福祉係
私の老後 くさあ、「ソナエ」を始めよう！

年齢を重ねても、自分の思いに沿った財産管理や介護をしてもらうため、今からできることを考えてみませんか。
とき：3月20日(月・祝)午後1時30分~3時30分(開場午後1時)
ところ：総合福祉センター
講師：
いがた 泉 司法書士事務所 代表司法書士 田辺 俊樹さん
その他：手話あります。



諸橋次郎記念館 蔵品展
諸橋次郎記念館 47-2208

特別展示コーナーで書道の手本として有名な拓本「虞恭公温公碑」、洪亮吉や宮島詠士の掛軸、諸橋次郎の額などを展示しています。
とき：3月26日(日)まで
入館料：高校生以上500円、小中学生200円(通常入館料)

市民ギャラリー
展示者募集

●保育ルーム
事前申し込みが必要です。
対象：生後6カ月~小学2年生
定員：先着10人
利用料：1人200円
申込期限：3月10日(金)

栄神楽鑑賞会
生涯学習課文化財係

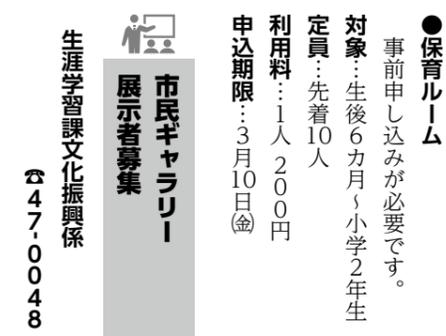
市指定無形民俗文化財栄神楽を解説付きで上演します。郷土の誇る伝統芸能をお楽しみください。
申込期限：4月28日(金)
期間：1カ月(5月、6月、9月、11月、平成30年2月、3月)
申込方法：申込用紙に記入し、提出ください。申込用紙は各公民館にあるほか、ホームページからダウンロードできます。
対象：歴史的建造物探訪ツアー
市内の本成寺、静照院、光善寺などの歴史的な建物を資料と解説付きで、バスで案内します。
とき：3月26日(日)午前10時~午後4時
集合：歴史民俗産業資料館
講師：
長岡造形大学教授 平山 育男さん
長岡造形大学研究員 西澤 哉子さん
定員：先着15人
参加費：2100円
申込開始日：3月3日(金)

生涯学習課文化振興係
46-5205

皆さんが創作した絵画、写真、書道などを展示して、日ごろの成果を発表しませんか。搬入経費は負担いただきます。
展示場所：三条庁舎市民ギャラリー(広さ縦280cm×横400cm)
期間：1カ月(5月、6月、9月、11月、平成30年2月、3月)
申込方法：申込用紙に記入し、提出ください。申込用紙は各公民館にあるほか、ホームページからダウンロードできます。
申込期限：4月28日(金)

歴史的建造物探訪ツアー
生涯学習課文化財係

とき：3月19日(日) 午後1時~3時30分
ところ：栄寿荘
演目：
地久楽の舞など10舞



サンファームからの お知らせ

サンファーム三条 ☎3625556

●果樹のオーナー募集

受粉や収穫体験をしませんか。

申込要件：

- ・1世帯または1団体で、各種1本までです。
・品種指定はできません。
・木の選定は抽選で、抽選は1人1回、代理はできません。
抽選会：3月26日(日)

●果樹のオーナー募集

Table with 4 columns: 種類, 本数, 使用期間, 使用料. Rows include リンゴ, 西洋ナシ, サクランボ.

●市民ふれあい農園

Table with 4 columns: 種類, 利用方法, 区画, 使用料. Rows include 市民農園, 体験農園.

申込期限：3月15日(水)

●市民ふれあい農園

野菜、草花、ハーブなどを栽培できます。果樹と植木はできません。堆肥や苗のあつせんがあります。使用期間：4月～平成30年3月

◆共通事項

申込方法：はがきに住所、氏名、電話番号、希望内容を記入し、持参、または郵送ください。〒955-0033 三条市西大崎1-6-76 サンファーム三条

就労支援相談室

商工課 商工係 ☎345611

仕事探しの悩みや不安を就労支援相談員に話しませんか。ライフスタイルに合った仕事の探し方や適性診断テスト、応募書類の添削や面接指導などを行います。

◆共通事項

相談は無料で、どなたでも利用でき、再就職するまでサポートをします(求人斡旋はしていません)。事前予約が必要です。とき：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時～午後6時

高齢者肺炎球菌感染症予防接種

健康づくり課 健康係 ☎345443

今年度の予防接種は3月31日で終了します。肺炎球菌は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあり、予防接種は重症化を防ぐ効果があります。

- 対象者には、今年度のみ補助があり、案内を送付してあります。
対象：①または②に該当する人
①平成28年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人
*肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがある人は対象外です。

自己負担額：4640円

*対象で生活保護世帯の人は無料です。被保護証明書を医療機関窓口にて提示してください。

実施医療機関：県内の指定医療機関



Table with 6 columns: 団地名, 戸数, 階層, 間取り, 家賃, 駐車場代. Rows include 曲洲住宅, 飯田特定公共賃貸住宅, etc.

*平成29年3月1日時点です。

受け付け中の公営住宅

公営住宅(市営・県営)入居者受け付け

福祉課 生活支援係 ☎345433

- *①家賃は収入に応じた金額です。(飯田特定公共賃貸住宅・コーポラス飯田は定額)
*②単身者が申し込みできる住宅は、南四日町住宅(県営)です。
申し込みできる人：
・市内に在住または通勤する人(県営住宅・コーポラス飯田は市外の人も申し込みできます。)
・住宅に困っていることが明らかなる人
・同居する親族がある人。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
*収入基準がありますので、詳しくは問い合わせください。

住宅用火災警報器の点検をしていますか

警防課 予防係 ☎341161

いざというときに住宅用火災警報器がきちんと作動するか、定期的に確認をしましょう。点検方法：点検ボタンを押す、または点検ひもを引っ張り、反応がなければ故障しているか、電池切れです。

申し込み・問い合わせ

ワークサポート三条(三条市就労支援相談室) 南四日町1-15-8 ソレイユ三条内 ☎325262

20歳になったら国民年金の加入

市民窓口課 市民総合窓口係 ☎345540

20歳になったら、会社で働いて既に厚生年金などに加入している人を除き、国民年金の加入が義務付けられています。国民年金は、老齢、障がい、死亡によって、生活の安定が損なわれないよう、経済的に支え合うための制度です。

該当の人には、20歳の誕生月に日本年金機構から国民年金加入の届出書が届きますので、期限までに届出ください。収入が少なく、保険料の納付が困難な人には、免除や学生納付特例制度などがありますので相談ください。



引き続き薬局で回収 水銀体温計・水銀血圧計

清掃センター ☎454797

家庭で使わなくなった水銀製品を回収しています。対象品目：水銀体温計、水銀温度計、水銀血圧計 *電子式、アルコール式、割れたもの、事業者のものは対象外です。 出し方：付属ケースやビニール袋に入れ、割れないようにしてください。



Table with 2 columns: 回収場所, 番号. Lists 17 collection points across the city.

◆共通事項 問い合わせ

市民窓口課、栄・下田サービスセンター 日本年金機構三条年金事務所 ☎322239

経済的に困りの人への就学援助制度

小中一貫教育推進課 学事係 ☎451112

小・中学生を養育して、経済的に困りの人に学用品費や給食費などを援助します。

- 対象：次のいずれかに該当する人
①世帯全員が市民税非課税
②市民税、事業税、固定資産税、国民年金保険料、国民健康保険税の減免を受けている
③児童扶養手当の受給、または生活福祉資金の借受けをしている
④その他、経済的理由で困っている
申請方法：必要書類を提出ください。案内は学校から配布されます。市民窓口課、下田サービスセンター、各学校にも提出できます。
申請期限：4月28日(金)
その他：申請書は子ども1人に1枚必要です。

新潟県交通災害共済 家族揃って加入しよう

環境課 生活安全・交通係 ☎345574

交通事故でけがをした時に見舞金を受け取れます。現在加入の人は3月末で終了しますので、改めて加入ください。 会費：年500円 見舞金：3～150万円(実治療日数7日以上のけがが対象) 期間：4月1日(土)～平成30年3月31日(土) 申込方法：申込書を記入し、会費を添えて申し込みください。栄・下田サービスセンター、金融機関(ゆうちょ銀行を除く)でもできます。

申込期限：3月31日(金) *4月以降も加入できますが、期間が短縮されます。

二報

暮らしに役立つ
情報満載!

県の最低賃金が変わりました

産業別最低賃金…

- ・県内全ての労働者 753円
- ・電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 852円
- ・各種商品小売業 800円
- ・新車自動車、自動車部分品・付属品小売業 859円

問い合わせ：新潟労働局賃金室
☎025-2288-3504

親子料理教室・手作り味噌

全3日間です。子どもはできる日の参加で構いません。

とき・内容…

- ・3月29日(水) 午前9時～11時
こうじづくり
- ・3月30日(木) 午前9時と午後3時
(30分程度)の2回
こうじ切り返し
- ・3月31日(金) 午前9時～午後1時
味噌仕上げ

問い合わせ：農業体験交流センター
定員：10組
☎025-244-5121

3D星空ウォッチング

3D星空投影と、天王星、木星、水星を観測します。曇天・雨天時は室内で星にまつわる話をします。

とき：3月18日(土)、24日(金) 午後7時30分～8時10分
対象：小学生以上
定員：40人(小学生保護者同伴)
申込開始日：開催日の2週間前

のど自慢歌謡ショー

とき：3月5日(日) 午後1時～2時30分
出演：今町愛唱会

カイロプラクティック

とき：3月4日(土)、22日(水) 午後3時～8時(15分間)
参加費：500円

共通事項

入館料：150円
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。
申し込み・問い合わせ…
☎0256-45-0888

参加費：1組3千円(樽代含む)
持ち物：エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

その他：持ち帰りは1組10キロ、食べ頃は11月頃です。
問い合わせ：不登校にかかわる親のサポートセンター事務局(三条市市民活動支援センター)
☎0256-34-8960

中小企業・小規模事業者向け業務改善助成金

設備投資やサービスの向上を行い、最低賃金を引き上げた事業者等に、費用の一部を助成します。
問い合わせ…

最低賃金総合相談支援センター
☎0120-0009-2229

新潟労働局雇用環境・均等室
☎025-2288-3511

司法書士無料電話相談会

とき：3月1日(水)～31日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時(平日のみ)
対象：借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納などの請求を受けている人
問い合わせ…
☎025-240-7974

新潟県司法書士会事務局
☎025-244-5121

三条歴史研究会 古地図展

三条の古地図を見ながら食事をしませんか。好きな飲食物をお持ちください。
とき：3月30日(木)まで 午前8時～午後8時(最大4時間)
ところ：本寺小路会館(本町2-3-8)

定員：30人以内の団体1組
その他：古地図の説明は事前に申し込みください。

店舗の貸し出し

本寺小路会館1階(約3坪)を、市街地の活性化を目的とする店舗に無料で貸し出します。
問い合わせ：三条歴史研究会
☎090-4927-9453

保内公園イベント情報

歌声喫茶(早春子ども編)

子ども向けの歌が中心です。
とき：3月11日(土) 午後1時～3時
出演：悠木昭宏、平山美加
定員：60人
参加費：大人500円、小学生以下200円

定例レコード・コンサート

昭和の歌い手100人編
とき：3月12日(日) 午前10時～正午
*午後1時～4時はフリータイム

商工業者向け無料法律相談会

事前予約が必要です。秘密は固く守ります。
とき：3月21日(火) 午前10時～正午(30分程度)
申し込み・問い合わせ…
下田商工会
☎0256-46-3073

若者の一歩を応援します

働くことに関する悩みや不安を抱える若者とその保護者を対象に、相談、適職診断、職場体験などの就職支援をします。
とき：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～午後5時、第2・第4土曜日午後1時～3時
対象：15歳～39歳の人とその保護者
申し込み・問い合わせ…三条地域若者サポートステーション(桜木町12-38)
☎0256-32-3374

三条ジュニア 卓球無料体験教室

小・中学生が対象のクラブチームです。無料体験、見学もできます。
とき・ところ…
・月曜日 午後7時30分～9時30分
嵐南小学校側体育館

参加費：500円

クリスマス・ローズ展示会

販売もあります。
とき：3月19日(日) 午前10時～午後4時

緑の教室 雪割草の育て方

来年も咲かせるための管理や植え替え、用土の作り方を学びます。
とき：3月20日(月・祝) 午後1時30分～3時
定員：先着20人
申込期限：3月17日(金)

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

Happy Birthday

思い出の写真をフォトフレームにデコレーションします。

とき：3月19日(日) 午前10時～正午

申し込み・問い合わせ…

定員：10人
参加費：千円
持ち物：1版写真、はさみ

火曜日 午後7時30分～9時30分
第一中学校側体育館

水曜日 午後7時30分～9時30分
第一中学校側体育館
土曜日 午後2時～5時
ソレイユ三条体育館

申し込み・問い合わせ…
三条ジュニア 長沢
☎090-2742-6468

文化祭事業 第18回県央日本画サークル作品展

とき：3月10日(金)～12日(日) 午前9時～午後5時(12日は午後4時まで)
ところ：中央公民館

問い合わせ…
県央日本画サークル 岩崎
☎0256-32-14955

フラダンス体験会

体を動かして、フラダンスの楽しさを体験しませんか。
とき：3月7日(火)、14日(火) 午前10時30分～11時30分
ところ：大崎公民館保内分館
定員：10人
服装：動きやすい服装
問い合わせ…
フラダンス・プアケニケニ 田辺
☎0256-38-8748

その他：ボランティアによる見守り保育があります。
申し込み・問い合わせ…山上芳子
☎0256-45-5507
メール
calen@nccor.sakura.ne.jp

済生会三条病院 健康教室

とき：3月14日(火) 午後2時30分～3時30分
ところ：済生会三条病院(大野畑6-18)
内容：腎臓の仕組みと働き・健康に保つためのポイント。ながら体操
問い合わせ：地域医療連携室 安達
☎0256-33-1551(代)

三条太極拳協会 初心者講習会

とき…
①昼の部 4月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
午前9時50分～11時20分
②夜の部 4月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)
午後7時20分～9時50分
ところ：厚生福祉会館
持ち物：運動のできる服装、内履き
参加費：千円
申し込み・問い合わせ…
三条太極拳協会事務局 今井
☎0256-32-2191

三条で暮らす人々の力を集めて、地域を活性化!

MY PLACE♪MY PLEASURE

まいふれ さんじょう

「まいふれさんじょう」が発信するのは、お店や施設の情報だけではなく、暮らしに役立つ情報や、地元の方々だからこそ知る情報を交換しあえるのも、大きな魅力。投稿は誰でもOK! 耳寄り情報が満載です。

まいふれさんじょう編集室 〒955-0063 三条市神明町9 パルム3 1F-102

新入会員大募集!! 3月限定、年度会費無料キャンペーン実施中!

入会は今がお得!! シルバーに入会をお考えの方は、説明会(会場:センター)へGO!!

毎週木曜 午前9時30分から
3月は2・9・16・23・30日です。
話を聞くだけでもOKです。お気軽にご参加下さい!
※年度会費無料キャンペーンは平成28年度の年度会費が対象です。次年度以降は通常通り年度会費を納入して頂きます。

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

さんしんのキャッシュカードで
さんしんのATMをご利用頂いた場合

ATM 入出金手数料が

¥0 無料

さんしん 三条信用金庫

※振込については、所定の振込手数料が必要となります。※コンビニ、他金融機関をご利用の場合、所定の手数料が必要です。
さんしんは、27店舗に43台(店舗外ATM【イオン三条店・済生会三条病院】を含みます)のATMを設置しております。

原付バイクの免許取得講習会

の認定会を行います。合格すると認定証がもらえます。
とき(申込期限)：
 ・3月26日(日) (3月17日(金))
 ・4月23日(日) (4月17日(月))
対象：県内に住民登録のある人
持ち物：住民票一通(本籍が記載されたもの)、写真1枚(6カ月以内に撮影した、無帽、無背景、胸から上のもの、縦3センチ×横2.4センチ)、新潟県収入証紙4200円分
 *写真の撮影、証紙の購入は協会窓口でもできます。
申込方法：電話で予約後、窓口で申し込みください。
問い合わせ：三条市交通安全協会
 ☎0256-34-2263

さんじょう自然学校 イベント情報

【100キッチン】上映会
 捨てる食材で料理を作ろうとヨーロッパ5カ国を周るドキュメンタリーです。
とき：3月3日(金) 午後6時30分～9時、3月5日(日) 午後1時30分～4時
参加費：大人千円、中学生以下500円

●けん玉交流会(級・段位認定会)
 基本の技を練習した後、級や段

みんなのプログラム情報

●イヤイヤ期なんて怖くない!講座
 ISD個性心理学を取り入れ、子育てのヒントを学びましょう。
 申込時にお子さんの生年月日と出生時間が必要です。
とき：3月8日(水) 午前10時30分～正午
定員：親子6組
参加費：3千円
 ●みんなの周年祭
 カフェライブ、紙芝居、絵本の読み聞かせなどのイベントです。飲食ブースもあります。
とき：3月19日(日) 午前10時～午後5時
 ●発送ボランティア募集
 季刊誌まんなかの発送を手伝ってくれる人を募集します。
作業日：3月15日(水) 午後1時～2時

◆共通事項
申込期限：開催日2日前の正午(周年祭は申し込み不要)
申し込み・問い合わせ：
 みんくる(三条市仲之町)
 ☎ファクス 0256-55-1162
 メール sanjomachinaka@gmail.com

【お楽しみサロン】

ロビーなどで気軽に行います。

サロン名	開催日	時間	受講料
はじめてのハンドメイド	第1火曜日	午後7時～8時30分	材料費実費
アロマセラピー	第1～3水曜日	午後7時～9時	材料費実費
International (日本、外国青年の交流)	毎週木曜日	午後7時30分～9時	無料
羊毛フェルト	第1金曜日	午後7時～9時	材料費実費

【短期講座】 4月～6月

*最小4人で実施します。

講座名	開催日	時間	定員	受講料
単当り 簡お作	水曜日(月2回)	午後6時30分～9時	20人	2,000円(材料費含む)
ワード・エクセル中級講座	金曜日(月2回)	午後7時～9時	10人	1,500円

●インライン三糸の講座
申込期間：3月6日(月)～24日(金)
申し込み・問い合わせ：インライン三糸
 ☎0256-32-3362

【講座】

対象…15歳～39歳までの人を優先(40歳以上の人を受け付けます)。
 *前期とは4月～9月です。*最小4人(ヨガは6人)で実施します。*随時体験・見学できます。事前連絡ください。

講座名	開催日	時間	定員	受講料
英会話 初級	月曜日(月3回)	午後7時30分～9時	12人	2,500円
中国語 初級	火曜日(月3回)	午後7時30分～8時30分	12人	2,500円
料理(家庭料理)	木曜日(月2回)	午後6時30分～9時30分	20人	2,500円(材料費含む)
茶道(表千家)	月曜日(月3回)	午後7時～9時30分	15人	2,500円(菓子代含む)
	金曜日(月3回)	午後7時～9時30分	15人	2,500円(菓子代含む)
生花(池坊)	水曜日(月2回)(基本第2・4)	午後6時30分～8時30分	15人	3,000円(花代含む)
書道入門	火曜日(月3回)	午後7時30分～9時	15人	2,000円
ZUMBA(ズンバ)【前期】	火曜日(月3回)	午後7時30分～8時30分	20人	1,500円
初心者硬式テニス	火曜日(毎週)	午後8時～9時30分	15人	1,000円
ヨガ【前期】	木曜日(月3回)	午後7時30分～8時30分	20人	1,500円
太極拳	木曜日(月3回)	午後7時30分～9時	25人	1,500円
ピラティス【前期】	月曜日(月3回)	午後7時30分～9時	20人	1,500円
やさしい筆ペン	水曜日(月2回)(基本第2・4)	午後7時30分～8時30分	15人	1,500円(教材費別)
季節のお菓子づくり入門	水曜日(月1回)	午後6時30分～9時30分	20人	1,300円(材料費含む)

対象…小学生
 定員…先着15人
 参加費…千円
持ち物：飲み物、軍手

◆共通事項

●けん玉&マンカラ交流会
 けん玉の基本技を教わり、級の認定を受けます。マンカラは頭を使う簡単なボードゲームです。
とき：3月14日(火)、23日(木) 午後1時30分～4時
参加費：各回200円
持ち物：飲み物、持っている人はけん玉、内履き
 メール info@osakiyama.com

燕三条JC エルダのcafe

社会貢献活動をする人はどんな志で活動しているのか、どうしたら増えるのかをシェアアイデアバイザーと、地域で活躍する人が討論します。
とき：3月6日(月) 午後7時～9時(受付開始6時30分)
ところ：燕三条地場産業振興センター
対象：60歳以上の人
申込方法：電話かファクスで申し込みください。
 ファクス 0256-32-5343

申し込み・問い合わせ：
 燕三条青年会議所
 ☎0256-32-5151

エンジョイサッカースクール

帝京長岡高校女子サッカー部の女性コーチが、未経験者を対象に教えます。
とき：3月17日(金)、24日(金)、31日(金)、4月7日(金) 午後6時～午後7時30分
ところ：三条パール金属スタジアム外野芝生
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：4回2400円
申し込み・問い合わせ：
 三条パール金属スタジアム
 ☎0256-32-8911

燕三条Wingイベント

桜の切り絵体験もできます。
とき：3月12日(日) 午前10時30分～午後3時
ところ：燕三条駅観光物産センター 燕三条Wing(JR燕三条駅内)
問い合わせ：燕三条地場産業振興センター 燕三条ランド推進室
 ☎0256-36-4123

貸切バスで行く楽々日帰りツアー
 ～東京さくら見学～
国宝 迎賓館赤坂離宮本館・主庭入場
 3月24日(金) 14,800円
 25名様限定となります。
 ～海外からも絶賛! 日本の絶景 国営ひたち海浜公園～
日本一のネモフィラ畑「みはらしの丘」
 4月23日(日) 13,800円 食事オプション別料金
 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 JAIにいがた南蒲旅行センター 検索
 総合旅行業取扱管理者 田伏 司・徳永 芳

魚屋 和の月
 WA NO TUKI
 宴会はもちろん、接待やお祝い・法事など特別なシーンでのご利用にも最適です。
平日ランチ 1100円(税込み)
 ランチタイム11時30分～14時
こだわり和の月膳 2000円(税込み)
 ※和の月膳のご予約は前日までにお願致します
 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!
しらすぎ森林公園手前。バス無料送迎あり。
 三条市北潟甲658-1 TEL:47-7345
 詳しくは <http://www.uokin.com/wanotuki/>

ピラティス三条 サークル会員募集
 ふだん使うことのない深層筋肉を鍛え、骨盤を調整することで姿勢を改善、しなやかな健康美を目指すエクササイズです。腰痛・肩こり・膝痛予防、ストレス解消効果が期待できます。初めての方、体の硬い方でも無理なくご参加いただけます。
 日時:毎週水曜日 19:00～20:30
 場所:三条東公民館 多目的ホール2
 会費:月2,000円
4月5日スタート
 ※ヨガマット(6mm以上推奨)と飲み物 汗拭きタオル用意
 動きやすい服装でお越し下さい。内履き不要。
●お申し込み・問い合わせ先: 0256-63-2516

相続 遺言 贈与
 「何をどうしたらいいかわからない」方へ、「相続無料相談会」実施中!!
お問い合わせいただいた方に、「遺言書の書き方」冊子を無料贈呈いたします。
新潟相続協会
 ※面談の際は、必ずお電話ください。
 L&Bヨシダ税理士法人 三条市塚野目4-15-28
 ☎ 0120-963-270 FAX 0256-33-0296

ちょこっと 第10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

「運動をしたいけれど時間がない」「太ってきた」という人のために、テレビを見ながらや
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”筋トレを紹介します。

ヒジ・ヒザタッチ 1セット
10~20回

こんなときに
やって
みましょう！



①もも上げの要領で、体をひねるように
ひとひざをクロスさせ近づけます。



②リズムカルに連続して、左右交互に
行います。

ここに効く
太もも・
尻・脇腹
など

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。
- 病気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のリーフレットを、健康づくり課や公民館で配布しています。また、“ちょこっと”筋トレのDVDを1,080円で販売します。ご希望の方は健康づくり課まで問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間です
大切ないのちを支えるために～一人ひとりができること～

健康づくり課 保健指導係 ☎34-5445

見逃さないで！いのちのSOS

自殺を考えるほど追い詰められた人は、次のような様子や状態が見られることがあります。多く当てはまる時は、医療機関などへの早目の相談が必要です。

- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担の急増や失敗、失職があった
- 職場や家庭でサポートが得られない
- うつ病の症状がある(気分が沈む、意欲の低下、不眠、体の不調など)
- 本人にとって価値のあるものを失った
- 重症の身体の病気がかかった
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

●いつもと違う様子に気づいたら…

- ・その人の言動や様子に目を配りましょう
- ・体調のことなどをきっかけに声を掛けてみましょう

何か悩みがありそうだ…



調子は
どうですか？
眠れていますか？

「死にたい」と打ち明けられたら…

自殺をほのめかす言葉を聞いたら、相手が「死にたい」と思うほどつらい気持ちでいることを受け止めながら、話を聴きます。

- 聴くときのポイント
- ・訴えにできる限り耳を傾ける
- ・話を反らさない
- ・話の内容や気持ちを否定しない
- ・価値や倫理観を押し付けない



寄り添って丁寧に話を聴いてもらえることで、生きる意欲がわいてくることもあります。1人にしないことも必要です。聴いた側も1人で抱えず、本人の了解を得て、本人の身近な人や専門家に相談しましょう。
*悩みに関する相談窓口は、健康づくり課に問い合わせください。

どなたでも
傍聴
できます

3月定例会市議会 3月1日(水)～23日(木)

議会事務局 議事調査係 ☎34-5583

本会議は、傍聴人受付簿に必要事項を記入するだけでどなたでも傍聴できます。

本会議は午前10時(3日(金)のみ午後1時30分)開始です。定例会の様子はインターネットでも中継し、スマートフォンやタブレットなどでご覧いただけます。

詳しくは市議会のホームページを確認ください。



とき	内容	ところ	主な会議内容
1日(水)	本会議場	本会議場	・施政方針演説、提出議案について説明
3日(金)			・提出議案に対する大綱質疑
6日(月)			・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
7日(火)			
8日(水)			
9日(木)	第3委員会室	・各常任委員会に付託された議案などについて審査	
10日(金)			市民福祉常任委員会
14日(火)			経済建設常任委員会
15日(水)			総務文教常任委員会
16日(木)	本会議場	本会議場	・各常任委員会の委員長報告、委員長報告に対する質疑、討論、採決
17日(金)			
23日(木)			

災害時の緊急避難場所を募集しています

行政課 防災対策室 ☎34-5517

緊急避難場所として利用できる民有施設を募集しています。

●緊急避難場所とは…

災害時に、避難所まで行くことができない住民が、緊急的に避難し、身を守る施設です。民有施設の所有者・管理者と自治会との合意により選定します。なお、選定されると、緊急避難場所を表すステッカーが配布され、施設名等が市のホームページで紹介されます。

緊急避難場所

- ・開設は事前に承諾を得た民有施設
- ・施設管理者や自治会が開設し、避難者を受け入れる
- ・物資や食料の提供はない
- ・災害の進展が落ち着き、避難所へ移動できるようになったときに閉所する

避難所

- ・開設は学校などの公共施設
- ・市職員などが開設、運営を行う
- ・物資や食料の提供がある
- ・避難者が帰宅が仮設住宅に入居するときに閉所する

●選定できる施設の条件

災害の種類や施設の構造、階層、立地状況などにより異なります。

●現在協力いただいている民有施設

自治会名	施設名	施設形態	住所
本町一(上町)	東映ムービル	複合施設	本町1-9-6
本町三(一ノ町)	三条ロイヤルホテル	ホテル	本町3-5-25
八幡町(八幡小路)	八幡会館	集会施設	八幡町12-18
塚野目一～六	魚もと	割烹	塚野目6-11-10
三貫地	シマト工業	工場	柳川新田978
下坂井	新潟県神社庁	事務所	下坂井14-21
下須頃 須頃二・三	県央研究所	研究施設	燕市小高6014
鹿峠	秀翁寺	寺院	鹿峠1051

*緊急避難場所は、随時募集しています。詳しくは問い合わせください。

第124話 | 信濃川周辺の開発と進出

～石田遺跡・梅田遺跡～

国道403号三条北バイパスの道路改築事業に伴い発掘調査を行っている石田遺跡（須戸新田）、梅田遺跡（井栗）の調査成果を紹介します。

今年度は、昨年度の調査区東側の道路工事予定地を発掘しました。区内には水戸川が流れ、西側に室町時代の生活域を発見しました。東側には集落は続かず、室町時代の利水状況が判別できる水田が発見され、生産の様子をうかがえました。

遺跡周辺は江戸時代に新発田藩分家領として井栗村が親村となり、須戸新田、北野新田、白山

新田、柳場新田の4村が開発されたことが知られています。須戸新田村は承応元（1652）年に開発され、元禄13（1700）年「越後国郷帳」に石高136石と記録されています



室町時代の生活域（北西から）



室町時代の水田跡（北東から）

が、それ以前の様子は不明でした。今回の調査結果は水の管理が難しい信濃川氾濫源に近い地域で、室町時代の土地開発の様子が分かる貴重な発見となりました。

この内容は、歴史民俗産業資料館で開催中の遺跡発掘調査速報展で、3月26日まで公開しています。

「三条遺跡物語」の連載は今回で終了します。今までご愛読ありがとうございました。今後は、ホームページ上で連載します。

三条遺跡物語

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

セントパトリックスデー 第18回 St. Patrick's Day

3月17日は、アイルランドにキリスト教を伝道した守護聖人の聖パトリックの命日で、キリスト教の祝日です。イギリスやカナダ、アメリカなどでもアイルランド系移民がいろいろな行事を行っています。

現在では、アイルランド以外の国では宗教の意味合いが薄く、アイルランドの文化を祝う日となり、大勢の人が聖パトリックとアイルランドを象徴する緑色を身に付けて祝います。

特にアメリカは、セント・パトリックス・デーの祭りの発祥の地と言われ、大変盛り上がります。ニューヨーク市では数百万人も人が参加する大パレードが行われ、シカゴ市ではシカゴ川が緑色に染められます。ほかにも、オーストラリア、南アフリカ、韓国や日本でも祭りが行われ、野外コンサートが行われたり、アイルランドの食べ物を食べたり、お酒が好きなアイルランド人にちなんだ夜遅くまでビールを飲んだりします。



私もこの日にちなんだ思い出があります。この日は、アイルランドの悪戯好きな妖精レプラコーンの伝説が元で、緑色を身に付けてないと周りからつねられる風習があります。カナダに移住したばかりの頃、このことを知らず、学校に行くと、先生とクラスメートがみんな緑色の服を着ていました。緑色を着ていなかった私は、友達から「Happy St. Patrick's Day!」と言われて腕をつねられ、とても驚いたのを覚えています。翌年からは決して忘れないようにしていました。

皆さんも、3月17日には緑色を身に付けて、アイルランドの文化を楽しんでみてはいかがでしょうか。

みんなのランチ vol.12

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いたします!

読んでナットク!
知ってるほど!

今月のシリーズ
This month's series.

地域の食の安全を守る県央研究所 茨木和雄さんの家族のコミュニケーションランチ



食に関する検査などを行う県央研究所を訪問し、理事で臨床検査技師の茨木さんのランチを取材しました。

「お昼は、妻が作った弁当を食べることが多いです。食べ方は20回噛むとか、野菜を先に食べるとか、健康を考えて気を付けています。」弁当は野菜たっぷり、彩りも考えられています。

茨木さんは、弁当の歴史を研究することが好きだそうです。

「弁当の歴史を辿ると、安全においしく食べる工夫が学べ、仕事にも役立ちます。それに、最近、母に煮菜の作り方を尋ねる妻を見て、弁当作りは家族のコミュニケーションでもあると実感しました。」

毎日、お昼の30分程前から、弁当の中身が楽しみになると言います。

衛生講習会「ノロ大王をやっつけろ」

県央研究所では、ノロウイルスの流行拡大を予防するため、保育所などに出張し、劇を取り入れた講習会を行っています。

問い合わせは…
県央研究所 企画開発部 ☎0256-46-8311



栄養ひとことメモ

今シーズンはノロウイルスによる感染性胃腸炎が大流行しています。予防には小まめな手洗いが大切です。特に、調理の前や食事の前には30秒以上かけてしっかりと洗いましょう。

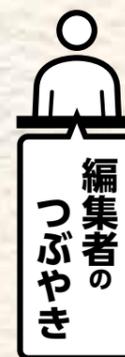


「食べる前には手洗いを忘れずにね。」

広報さんじょうでは、毎月さまざまなイベント情報を掲載していますが、ここには掲載してない情報として、新たに販売された商品を紹介いたします。

道の駅 漢学の里しただ農産物直売所彩遊記では、「つつまいもまんじゅう」を開発し、2月1日から新商品として販売を開始しました。これは、下田産のサツマイモ越の紅を使用した口当たりの良いサツマイモ餡を手作りのしっとりした生地に包んだもので、サツマイモのうま味が凝縮されています。全国各地には、地元特産の有名なまんじゅうがありますが、ここで販売されているまんじゅうは、引けを取らないおいしさです。

また、八木ヶ鼻温泉 しい湯らていでも、新たに温泉まんじゅうの販売を開始しました。こちらは黒糖生地のもちもち食感に、こし餡を組み合わせたもので、これまた絶品ですので、ぜひ一度食べてみてはいかがでしょうか。



編集者のつぶやき

新しい光、はじまる。



県内最速^{※1} 10Gbps^{※2} インターネット最大速度



インターネット・ケーブルテレビ・電話
「長岡・三条・見附エリア」サービス拡大中

お問い合わせはこちら
営業時間 9:00~18:00



0120-080-009

NCT
エヌ・シー・ティ

※1 2016年12月現在 当社調べ ※2 NCTの光10Gサービスは、10G-EPON (10 Gigabit Ethernet Passive Optical Network) 規格を採用しています。上り/下り最大速度は概ね10Gbpsとなります。光10Gbpsサービスは、ベストエフォート型サービスです。ベストエフォート型とは、最大速度及び接続可能性に関して保証しているものではなく、特定の条件下で可能な場合にのみ最大限の速度で通信を行うことができる方法です。最大速度は規格上の最高速度であり、NCTのネットワークからお客さま宅内に設置する宅内終端装置までの速度です。インターネット利用時の実効速度は、お客さまの利用環境や回線の混雑状況などにより変化します。

市のすがた
2月1日現在
(対前月)



人口
100,009人
(減65人)



男
48,715人
(減24人)



女
51,294人
(減41人)



世帯
35,792世帯
(増7世帯)

出生：53人
転入：114人

死亡：118人
転出：114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



学校法人山口松陰学園
松陰高等学校 燕三条校

3月14日~21日 入学試験出願受付
詳細はホームページをご覧ください

☎0256-47-1140

受付時間 9:30~19:00

松陰 燕三条 検索

三条市興野2-2-58 りとるたんA2-1