

# SANJO

広報  
さんじょう

11.16 | 2017  
No.285

## 三条市地産地消推進店を 募集します

地元の食材を積極的に使用するお店を「三条市地産地消推進店」として認定しています。11月末までに認定したお店は、ガイドマップに掲載します。

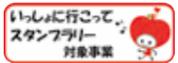
詳しくは、  
3ページを  
ご覧ください。





**健康づくり課 保健指導係**  
**市民健康アップ講座**  
**高血圧予防編**  
 ☎34-5445

とき：12月18日(月) 午後1時30分～3時  
 ところ：総合福祉センター  
 ター  
 講師：水野内科クリニック 水野春芳さん



**健康づくり課 保健指導係**  
**いっしょの健康リベリ**  
**講演会**  
 ☎34-5445

とき：12月5日(火) 午後7時～9時  
 ところ：三条東公民館  
 演題：若者の生きづらさについての理解と対応～家族や周囲の皆様へお伝えしたいこと～  
 講師：医学博士、臨床心理士 七里佳代さん

**健康づくり課 保健指導係**  
**三糸市地産地消推進店**  
**募集**  
 ☎34-5654

地域の食材を積極的に使用する店舗を募集します。11月末までに認定した店はガイドマップに掲載します。  
 対象：スーパーマーケット、八百屋、米穀販売店、精肉店、定期市、農産物直売所などの小売店、ホテル、旅館、割烹、レストラン、すし店、ラーメン店、居酒屋など  
 応募方法：申請書を記入し、提出ください。申請書は各公共施設にあるほか、ホームページからダウンロードできます。

**健康づくり課 保健指導係**  
**いっしょの健康リベリ**  
**講演会**  
 ☎34-5445

とき：12月16日(土) 午前9時～正午  
 定員：抽選10人

**消防団員サポート制度**  
**サポートショップ募集中**  
 ☎34-1161

県内717店舗、市内24店舗が参加し、消防団員とその家族にサービスを提供するサポートショップを募集しています。サポートショップは、県、市のホームページなどでPRされます。

**介護予防普及啓発講座**  
**認知症予防講座**  
**高年齢介護課 高年齢福祉係**  
 ☎34-5472

とき・ところ：  
 ・嵐南公民館  
 12月1日(金) 午後2時30分～3時  
 ・下田公民館  
 12月5日(火) 午後2時30分～3時  
 ・栄寿荘  
 12月11日(月) 午後2時30分～3時  
 ・サンファーム三糸  
 12月13日(水) 午前10時30分～11時

**高年齢介護課 地域包括ケア推進室**  
**認知症サポーター養成講座**  
**フォロアアップ講座**  
 ☎34-5457

とき：12月1日(金) 午後1時30分～3時30分  
 ところ：総合福祉センター  
 対象：地域の見守りやボランティア

**高年齢介護課 地域包括ケア推進室**  
**塩引き鮭講座**  
**地域経営課 コミュニティ推進係**  
 ☎34-5646

鮭に塩を擦り込むところまで行い、各自持ち帰って干します。

**高年齢介護課 高年齢福祉係**  
**聞いて納得 備えて安心 知っておきたい成年後見制度**  
**高年齢介護課 高年齢福祉係**  
 ☎34-5472

とき：12月9日(土) 午後1時30分～4時  
 ところ：総合福祉センター  
 内容：講演、シンポジウム  
 講師：新潟県弁護士会 中澤泰二郎さん  
 定員：200人

**ちよこっと筋トレ** 第18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

「運動をしたいけれど時間がない。」という人は、テレビを見ながらや昼休みなど、日常生活の中で、ストレッチをしましょう。

**ストレッチ**  
**肩・太ももの後ろ**

①肩幅に足を開いて立ち、背すじを伸ばします。  
 ②手を後ろで組み、体を前傾させ、腕を上げられるところまで上げます。



**職場の休み時間、家事の合間、休日など各自のライフスタイルに合わせて気軽に行いましょう**

決して無理をせず、自分のできる範囲で行いましょう

**実施をする際の注意事項**

- 反動や弾みは付けないようにしましょう。
- 呼吸を止めず、ゆったりとした気分で行いましょう。
- 姿勢に気を付けて、ゆっくり行いましょう。
- 1ポーズを10～30秒間続けましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- 病気や痛みのある時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・DVD**  
 今回紹介した筋トレのリーフレットを、健康づくり課や各公民館などで配布しています。  
 また、「ちよこっと」筋トレのDVDを1,080円で販売しています。健康づくり課まで問い合わせください。

**今月の税金・料金**  
**納期限 11月30日(木)**

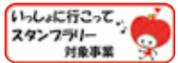
国民健康保険税……………第8期  
 後期高齢者医療保険料……………第5期  
 介護保険料……………第8期  
 保育料……………11月分  
 市営・県営住宅使用料(駐車料)……………11月分  
 下水道事業受益者負担金……………第3期  
 水道料金・下水道使用料……………11月分

**12月の休館日**

施設名	休館日
図書館	18日(月)、28日(木)～31日(日)
緑の相談所	毎週火曜日、29日(金)～31日(日)
道の駅 庭園の郷 保内	31日(日)
道の駅 漢学の里 しただ	毎週月曜日、31日(日)
中浦ヒメサユリ 森林公園	冬季休館(12月～4月下旬)
三条鍛冶道場	
諸橋轍次記念館	毎週月曜日、29日(金)～31日(日)
市民プール	
歴史民俗産業 資料館	
しらさぎ荘	14日(木)、31日(日)

**かんきょうつ庵 イベント**  
**情報**  
 ☎45-7040

●着物リメイク教室 つまみ細工  
 でお年飾り作り  
 とき：12月12日(火) 午後1時～3時  
 定員：抽選10人  
 参加費：千円  
 申込期限：12月1日(金)



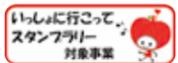
**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

歌いながら歩いたりして脳トレをします。茶話会もあります。  
 とき：12月8日(金) 午前9時30分～11時  
 定員：先着15人  
 持ち物：汗拭きタオル、飲み物  
 申込開始日：11月20日(月)



**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

◆共通事項  
 持ち物：内履き  
 対象：おおむね65歳以上  
 その他：開始30分前にさんちゃん健康体操をします。



**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

◆共通事項  
 持ち物：内履き  
 対象：おおむね65歳以上  
 その他：開始30分前にさんちゃん健康体操をします。

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

◆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  
 利用料：1人200円  
 申込期限：11月20日(月)

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

●平日文化部米粉で作るやわらか  
 白玉団子  
 とき：12月20日(水) 午前10時～正午

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

●気持の切り替え方  
 とき：12月5日(火) 午前10時～11時30分  
 定員：先着20人  
 参加費：500円  
 申込期限：12月3日(日)

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

●ペン木の葉の箸置き作りと食事  
 マナー講座  
 とき：12月6日(水) 午前10時～正午  
 定員：先着10人  
 参加費：1500円  
 申込期限：12月4日(月)

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

◆共通事項  
 ところ：ステージえんがわ(元町11-63)  
 申し込み：ステージえんがわ ☎070-2827-8883  
 \*記載のあるものは、別途。

**かんきょうつ庵 イベント**  
**かんきょうつ庵 イベント**  
 ☎45-7040

●S研 works mini スパ  
 イスおかずの作り方  
 とき：12月10日(日)、23日(土・祝) 午前10時～10時30分  
 定員：各日先着10人  
 参加費：500円  
 申し込み：三糸スパイス研究所 ☎470-0086  
 申込期限：各開催日の3日前

# 介護者、応援します!

高齢介護課 高齢福祉係 ☎34-5472

介護の専門家が教え、介護者の心も体もリフレッシュできます。  
定員10~20人です。



## 12月の講座

講話や体験で介護のこつを学びます。介護者同士で交流もできます。一部事前申し込みが必要です。

講座	とき	ところ	申し込み・問い合わせ
ご家族の集い ~家族介護支援事業~ *申し込みが必要です。	12月9日(土) 午前10時30分~正午	ツクイ三条	ツクイ三条 ☎36-7775
知れば得する介護の話 パート3 ~気分転換には声を出して 歌を歌いましょう~	12月11日(月) 午後2時~4時	介護老人保健施設 好日庵	ケアプランセンター 好日庵 ☎33-0037
冬野菜の効能・効果と簡単レシピ *申し込みが必要です。	12月12日(火) 午後1時30分~3時	認知症(予防)カフェ にここ	認知症(予防)カフェ にここ ☎64-8676
ケアデザインの玉手箱 ~介護者の集い~ *申し込みが必要です。	12月13日(水) 午後1時30分~3時30分	しらさぎ荘	高齢者福祉施設 薬師の郷 ☎32-2838

## 12月のオレンジカフェ(認知症カフェ) 認知症の人やその家族も。地域の誰もが集えます。

カフェ	とき	ところ	料金
はあとふるあたご おひさま喫茶	12月3日(日) 午前10時30分~午後4時	はあとふるあたご グループホーム三条 ☎36-5555	300円
GoGo ゴーゴーカフェ ~認知症予防のためのカフェ~	12月10日(日) 午前10時~正午	本成寺安心住宅かえるハウス *問い合わせ...川瀬神経内科クリニック ☎33-9074	300円
認知症カフェカフェでいっぶく *申し込みが必要です。	12月15日(金) 午前10時~11時30分	特別養護老人ホーム いっぶく ☎41-3322	無料
認知症予防 カフェたちばな	12月15日(金) 午後1時30分~3時	三条東病院 ☎38-1133	200円
認知症カフェはあとふる	12月17日(日) 午後1時30分~3時30分	はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ ☎45-7735	100円
オレンジカフェ de さんじょう社協1 *申し込みが必要です。	12月24日(日) 午後1時30分~3時30分	デイサービスセンター さんじょう社協 *問い合わせ...三条市社会福祉協議会 ☎33-8511	無料

\*オレンジリングを持つ認知症サポーターで、運営を手伝える人を募集しています。詳細は各認知症カフェに問い合わせください。

## さんじょうオレンジカフェ 食 in 御食事処 末廣

飲食店で軽食を食べながら、認知症介護をテーマにした座談会、ミニ講座をします。

とき...11月29日(木) 午後1時30分~3時30分

ところ...御食事処末廣 (島田1-9-13)

定員...10人

料金...500円

申込方法...11月24日(金)までに高齢介護課に申し込みください。



# セカンドライフ 応援通信 Vol.18

高齢介護課 ☎34-5457

## ワークサポート三条の就業お悩み相談会が開催されます

あなたのライフスタイルに合った働き方を提案します。就職活動の相談やアドバイスを受けることもできます。事前予約が必要です。

とき...12月6日(水)

午前10時~午後1時

ところ...三条東公民館

対象...55歳以上の人

申し込み・問い合わせ...

セカンドライフ応援ステーションまたはワークサポート

三条 ☎32-5262



趣味を生かしたボランティア飾りを作って、「スマイル本町」の店内をディスプレイします。



「さあ、あなたの出番!」

## 11月開催のセカンドライフ応援セミナー

### スマイル本町をクリスマス仕様に变身させよう ~趣味を生かしたボランティア体験セミナー~

手芸店SATOWAの店主からクリスマス飾りの作り方を習い、店内をデコレーションします。

とき...11月30日(木) 午前10時~正午

ところ...スマイル本町

対象...おおむね55歳以上の人

定員...10人

参加費...300円

申込方法...セカンドライフ応援ステーションに電話または直接申し込みください。

・三条市役所第二庁舎 ☎47-0033



←※イメージです。

## セカンドライフの楽しみ方を話します

当日登録した人に粗品をプレゼントします。

とき・ところ...

・11月28日(火) 午後1時30分~3時 下田公民館

・12月12日(火) 午後1時30分~3時 三条東公民館

対象...おおむね55歳以上の人

### セカンドライフ応援ステーションに登録すると...

毎月、ダイレクトメールでさまざまな情報をお届けします。希望する人にはボランティア活動情報を紹介します。

## 今月のハッピーボランティア(高齢者介護予防有償ボランティア活動事業)

セカンドライフ応援ステーションにボランティア登録をして、活動しませんか。

〈ボランティア活動募集情報〉

①縁JOYセカンドライフ倶楽部!で掲示する写真撮影のボランティア

通いの場実施時(1~2時間程度)

②三条駅に隣接する歩道橋の清掃ボランティア

毎週木曜日(1時間30分程度)

### ハッピーボランティアって何?

高齢者の人が、地域で活躍することで介護予防や健康づくりにつながるように、団体などからの依頼に基づいてボランティア活動をする、市から謝礼金がもらえます。



### 封筒の広告募集

健康づくり課 健診係

☎34-5443

健診などの受診意向調査書(申込書)を送付する封筒に掲載する広告を募集します。

掲載料...1枚24000円

募集枚数...2枚

作成枚数...36000枚

掲載場所...長形40号封筒裏面

広告規格...縦3センチ×横8センチ

掲載開始時期...平成30年1月下旬

募集期限...11月24日(金)

その他...

市内約3万6千世帯に配布します。

医療機関、製薬会社、薬局、葬祭関連業種などは申し込み対象外です。



↑長形40号裏面(縦3センチ×横8センチ)

B型肝炎特措法無料相談会

とき：12月9日(土)午後1時30分～4時(受付終了午後3時)  
ところ：ふあみりあ(見附市学校町1-3-70)  
内容：給付金支給の特別措置法と認定手続き  
対象：集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族  
申し込み・問い合わせ：全国B型肝炎訴訟新潟事務所  
☎0256-223-1130

優秀・優良運動者を表彰します

資格要件：平成30年4月6日現在で、交通事故、交通法令違反のない人。40年、50年の表彰は下位の受賞歴が必要です。  
表彰の種類：  
・地区表彰10年  
・県連名表彰20年、30年、40年、50年  
必要なもの：免許証、印鑑、交通安全協会会員証、お持ちの人は表彰ミニカード、運転記録証明書代

60歳からの貯蓄運動教室

とき：12月7日(木)～平成30年3月8日(木)年末年始を除く毎週木曜日午前10時～11時30分  
ところ：旧第一中学校  
対象：60歳以上  
定員：先着15人  
参加費：12回6000円  
\*今年度の会員、または参加したことのある人は500円引き  
申し込み・問い合わせ：三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
☎0256-32-5210

燕三条地場産業振興センター  
一般事務職正職員募集

平成30年4月1日付けで採用します。  
資格要件：4年制大学卒業以上の22歳から29歳までの、普通自動車免許のある人  
募集人数：1人  
選考方法・試験日：  
・適性試験、小論文12月10日(日)  
・面接12月24日(日)  
申込方法：ホームページを確認ください。  
申込期限：12月1日(金)  
問い合わせ：燕三条地場産業振興センター 総務課  
☎0256-32-2311

金6300円(会員は不要)  
申請期限：12月8日(金)  
申し込み・問い合わせ：三条市交通安全協会事務局  
☎0256-34-2263

燕三条じばざん  
年末フェア2017

とき：12月1日(金)～3日(日)午前9時30分～午後5時  
\*3日は午後4時まで  
内容：メーカー直販、県央マイスター体験工房、全国うまいもの市など  
\*2日(土)、3日(日)は、包丁研ぎ、まな板削りもあります。  
問い合わせ：道の駅 燕三条地場産センター物産観光課  
☎0256-32-2311

健康教室「老年期の女性のからだと生活」

とき：12月7日(木)午後2時30分～3時30分  
ところ：済生会三条病院  
対象：60歳以上の女性  
内容：婦人科的病気の予防、骨盤底筋低下の予防、転倒予防など  
申し込み・問い合わせ：済生会三条病院 地域医療連携室  
☎0256-33-1551

文化祭事業

●三条市民写真展  
とき：11月24日(金)～26日(日)午前9時～午後5時  
\*26日(日)は午後4時まで  
問い合わせ：三条写真クラブ 菊池  
☎0256-34-7033

●第45回紙人形展  
とき：11月24日(金)～26日(日)午前9時～午後5時  
\*26日(日)は午後4時まで  
問い合わせ：野鶴会 関川  
☎0256-32-1985

●ファミリコンサート2017  
とき：12月3日(日)①午前11時30分、②午後3時  
問い合わせ：三条市吹奏楽団 中野  
☎090-3093-9669

未登録の家牙はありませんか

全形を保持した未登録の家牙の販売・譲渡は違法です。印鑑などの加工製品は対象外です。  
問い合わせ：象牙在庫把握キャンペーン事務局  
☎03-6659-4660

県環境賞表彰式・講演会

とき：11月19日(日)午後1時～3時  
ところ：新潟日報メディアシップ  
内容：環境賞表彰、講演会「宇宙の視点でみる地球環境」  
講師：天文イラストレーター 沼澤 茂美さん  
定員：先着200人  
申し込み・問い合わせ：県環境企画課  
☎025-280-5149

保内公園イベント情報

●定例呈茶 炉開き茶会  
とき：11月25日(土)午前10時～午後3時  
ところ：茶室 松濤庵  
定員：50人  
参加費：大人500円、小学生以下200円

●マッケンGの流木教室  
クリスマス、正月アートの挑戦  
とき：12月3日(日)午前9時～正午  
定員：20人  
参加費：300円  
申込期限：12月1日(金)

●裁縫クラブ 布あそび  
シユシユや針刺を作ります。  
とき：12月3日(日)午前10時～午後4時

平成29年分  
青色申告決算説明会

とき：12月11日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分  
ところ：燕三条地場産業振興センター  
対象：個人事業所得者  
問い合わせ：三条税務署  
☎0256-32-6213

第3回高校生と先輩たちの  
ユーストーク  
地域の活性化を考える

高校生と地元のものづくり・まちづくりのプロが、地域の活性化について話します。各校の逸品の販売もあります。  
とき：11月18日(土)午前10時～午後1時  
ところ：三条ものづくり学校  
問い合わせ：青少年育成センター  
☎0256-32-0908

越乃じばざん新酒初呑み切り会

地元の新酒と料理を楽しみます。  
とき：12月3日(日)午後5時  
ところ：割烹あめや  
定員：50人  
参加費：5000円  
申込期限：11月30日(木)  
申し込み・問い合わせ：栄然酒会  
☎0256-45-2036

定員：20人  
参加費：1000円  
持ち物：裁縫道具  
申込期限：12月1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

野遊び楽校  
ネイチャークラフト

自然の材料でリース作りやおもちやを作ります。  
とき：12月3日(日)午後1時30分～4時30分  
ところ：かんきょう庵  
定員：20人  
参加費：大人800円、子供400円  
服装：軽作業のできる服装  
申し込み・問い合わせ：にいがた里山研究会 小林  
☎0256-32-5716

三条ものづくり学校の  
イベント

●燕三条ミニ四駆大学オープン  
キャンパス2017  
燕三条ミニ四駆大学開校2周年を記念して行います。  
とき：12月3日(日)午前9時～午後4時  
内容：レース、ワークショップ、トークショー、飲食物販売など

●ペイペイクデイ  
とき：12月3日(日)午前10時～午後4時  
内容：米や米粉のパンやお菓子の販売、調理ワークショップなど

◆共通事項  
参加費：無料(内容によって参加費が掛かる場合があります。)  
問い合わせ：三条ものづくり学校  
☎0256-34-6700

無料法律相談会

事前予約が必要です。  
とき：12月4日(月)午前10時～正午(1件30分間程度)  
ところ：栄商工会  
対象：商工業者  
申し込み・問い合わせ：栄商工会  
☎0256-45-3405

信託商品の取扱いを全営業店で開始いたしました!

＜取扱商品および商品概要＞

しんきん相続信託 (愛称:こころのバトン)  
ご自分の将来やご家族の未来のために、必要となる資金をあらかじめ準備できます。

しんきん暦年信託 (愛称:こころのリボン)  
お子さまへ、お孫さまへ、ご家族へ、生前贈与をサポートします。

さんしん 三条信用金庫 ※詳しくは三条信用金庫本支店窓口までお問い合わせください。

新潟県交通災害共済にご加入の方へ  
請求をお忘れではありませんか?

お見舞金を請求できる期間は、事故の日から1年以内です。  
「交通事故で治療を受けたけど・・・」など、お心当たりのある方はお早めにご相談ください。  
(7回以上治療を受けたケガが対象です。)

お問い合わせは 三条市役所環境課へ

シルバーで健康増進・生きがい・地域貢献・仲間づくり・追加収入をゲット!!

シルバーに入会をお考えの方は、冬の仕事や準備は、  
説明会(会場:センター)へGO!! 準備は、お早めに!

毎週木曜午前9時30分から。  
11月は16・30日です。  
話を聞くだけでもOK お気軽にとろろ!

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!!

# 12月の各種相談日

市役所 三条庁舎 ☎0256(34)5511

種別	相談名	とき	ところ	問い合わせ
子育て・家庭	子どもの発育・子育て相談	平日 午前8時30分～午後5時15分 *臨床心理士、言語聴覚士による 相談は事前申し込みが必要	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ちサポートセンター ☎(45)1114
	青少年相談	平日 午前9時～午後5時 第2・4土曜日 午前9時～正午	三条ものづくり学校	青少年育成センター 相談専用電話番号 ☎(32)4545 *電話料金は自己負担です。 メール sodan@city.sanjo.niigata.jp
	家庭児童相談・虐待相談	平日 午前8時30分～午後5時	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ちサポートセンター ☎(45)1123 *相談専用電話番号
	女性相談 (DV・離婚問題など)	平日 午前8時30分～午後5時	子どもの育ちサポートセンター	子どもの育ちサポートセンター ☎(45)1123 *相談専用電話番号
その他	行政相談	19日(火) 午後2時～4時 18日(月) 午後1時～3時	市民なんでも相談室 栄寿荘	市民なんでも相談室 ☎(34)5553 栄サービスセンター ☎(45)1110
	特設人権相談	6日(水) 午前10時～午後3時	中央公民館 農村環境改善センター 産業開発センター	新潟地方務局 三条支局 ☎(33)1375
	生涯学習相談	平日 午前8時30分～午後5時30分	生涯学習課	生涯学習課 ☎(32)4811 メール shougaiyakushu@city.sanjo.niigata.jp
	金融相談	火・木曜日 午前10時～正午 *事前申し込みが必要	日本政策金融公庫 三条支店 (三条商工会議所会館)	三条商工会議所 ☎(34)7511

種別	相談名	とき	ところ	問い合わせ
暮らし	市民なんでも相談	平日 午前8時30分～午後5時	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎(34)5553
	消費生活相談	平日 午前8時30分～午後5時30分	栄サービスセンター 下田サービスセンター	栄サービスセンター ☎(45)1110 下田サービスセンター ☎(46)5906
		平日 午前8時30分～午後5時	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎(34)5553
	心配ごと相談	6日(水)、13日(水)、20日(水)、24日(日) 午後1時～4時 *専用電話相談あり ☎(34)1700	総合福祉センター	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511
		4日(月) 午後1時～4時 12日(火) 午前9時～正午	栄寿荘 下田公民館	社会福祉協議会 栄支所 ☎(45)6491 社会福祉協議会 下田支所 ☎(46)5506
	高齢者総合相談 (介護、健康、生活などに 関する相談 家庭や地域からの相談 にも対応)	月～土曜日 *祝日を除く	地域包括支援センター嵐北 地域包括支援センター嵐南	地域包括支援センター嵐北 ☎(36)0620 地域包括支援センター嵐南 ☎(36)5001
		月～金曜日 *祝日を除く	地域包括支援センター東	地域包括支援センター東 ☎(38)4455
			地域包括支援センター栄 地域包括支援センター下田	地域包括支援センター栄 ☎(45)7600 地域包括支援センター下田 ☎(46)3193
		セカンドライフ相談	平日 午前9時～午後5時	セカンドライフ応援ステーション (市役所 三条第二庁舎2階)
	若者のための職業相談	・平日(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 *事前申し込みが必要	三条ものづくり学校	三条地域 若者サポートステーション ☎(32)3374 ファクス (46)0114 メール saposute-sanjo@lagoon.ocn.ne.jp
無料税務相談	6日(水)、20日(水) 午前10時～正午 *事前申し込みが必要	関東信越税理士会 三条支部	関東信越税理士会 三条支部 ☎(33)0380	
就労支援相談	平日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～午後6時 *事前申し込みが必要	ソレイユ三条	ワークサポート三条 ☎・ファクス (32) 5262 メール wk-spt.sanjo@room.ocn.ne.jp	
労働・生活何でも相談	月～金曜日 午前10時～午後5時	ソレイユ三条	県央ライフサポートセンター ☎(36)5757	
健康・福祉	心と身体に関する健康相談	月曜日 午前8時30分～正午	健康づくり課 保健指導係	健康づくり課 保健指導係 ☎(34)5445 (直通)
		21日(水) 午前9時30分～11時	栄保健センター	
		6日(水) 午前9時30分～11時	下田保健センター	
	医師による 精神保健福祉相談会	1日(金) 午後2時～4時 *事前申し込みが必要	三条地域振興局 健康福祉環境部 健康福祉環境部相談室	三条地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課 保健指導担当 ☎(36)2363
障がい者相談支援 (障がい者や家族が地域で 生活する上での困り事など)	平日 午前8時30分～午後5時15分	相談支援センター ハート	相談支援センターハート ☎(35)0815	
	平日 午前9時～午後5時	相談支援事業 つなぐ	相談支援事業つなぐ ☎(47)1221	
	平日 午前8時30分～午後5時30分	相談支援事業所 ひめさゆり	相談支援事業所ひめさゆり ☎(46)5677	
	平日 午前9時～午後5時	相談支援センター 青空	相談支援センター青空 ☎(47)1267	
法律	弁護士無料法律相談	1日(金)、8日(金)、15日(金) 午後1時～3時30分 *事前申し込みが必要 (11月21日(火)午前9時～)	総合福祉センター	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511
	司法書士による 無料法律相談	13日(水)、24日(日) 午後2時～4時 *事前申し込みが必要	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎(34)5553
		9日(土) 午後1時30分～4時 *事前申し込みが必要	総合福祉センター	司法書士会 三条支部 ☎(33)1617
無料公証法律相談 (相続・遺言など)	21日(水) 午後1時～3時 *事前申し込みが必要	市民なんでも相談室	市民なんでも相談室 ☎(34)5553	

STOP

定期購入になっていたサプリメント

**ストップ消費者被害**

**第82回**

市民窓口課 市民なんでも相談室 ☎34-5553

Q 相談事例

インターネットで、「ダイエット効果あり、お試し価格500円」というサプリメントの広告を見て注文しました。1カ月後、再び、同じ商品が届き、4,000円の請求書が入っていて、3カ月の定期購入契約をしていたことが分かりました。開封していないので、返品できるでしょうか。

A アドバイス

インターネットの広告を見て注文した商品は、クーリング・オフ(無条件契約解除)の対象外です。返品や解約は、業者が独自で定めた条件に従うことになります。解約や返品条件の文字が小さく、注文画面と別のページに載っていて分かりにくいときは、業者に表示の問題点を伝え、解約交渉をします。広告や注文確認画面を保存または印刷して、市民なんでも相談室に御相談ください。

**【一口メモ】**  
注文する前に、購入や返品の条件をよく確認してください。スマートフォンでは、画面の末尾に記載されていることがあるので、特に注意が必要です。

「消費者トラブル情報メール」を配信しています  
下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。  
[t-sanjo@sg-m.jp](mailto:t-sanjo@sg-m.jp)

2月回「無料弁護士相談」を開催しています  
詳しくは問い合わせください。

# あそぼって

12月の休館日  
12日(火)、26日(火)、  
30日(土)、31日(日)

興野1-2-30(旧一ノ木戸小学校 体育館) 開館時間:午前9時~午後6時 ☎36-2181

◎予約の必要な講座 [申込開始日は11月16日(木)です]\*申込開始日は、1人1講座のみ、翌日からは複数申し込みできます。

おはなの日	☆簡単おしゃれポイントメイクレッスン	アロマテラピー ゆるリラtime	わらべうたベビーマッサージ
12月5日(火) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の入 材費...1500円	12月8日(金) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の入 参加費...500円 持ち物...卓上鏡、メイク道具、綿棒	12月13日(水) 午前9時30分~午後0時10分 対象...子育て中の入 参加費...500円 服装...リラックスできる服装 *ヘッドマッサージ または骨盤矯正	12月20日(水) 午前10時30分~11時30分 対象...2カ月~あんよが始まる頃 参加費...500円 持ち物...バスタオル
先着 10人	先着 10人	先着 各8人	先着 15組

## ◎申込不要の講座

講座名	とき	内容
1才すぐみ	1日(金) 午前10時30分~11時30分	1才の親子対象。親子ふれあい遊びをします。
2才うさぎぐみ	4日(月) 午前10時30分~11時30分	2~3才の親子対象。音楽に合わせてリズム遊びをします。
0才ひよこぐみ	7日(木) 午前10時30分~11時30分	0才の親子対象。栄養士の栄養相談&図書館職員のおはなし会です。
えいごであそぼう	9日(土) 午前11時~11時30分	英語の歌を歌ってゲームをして遊びましょう!
わらべうたであそぼう	14日(木) 午前10時30分~11時	親子の心をつなぐ「わらべうた遊び」を楽しみましょう。
☆クリスマス会	16日(土) 午前10時30分~11時30分	クリスマスコンサート♪みんなで歌いましょう♪ サンタさんからプレゼントがもらえます。
おはなしバスケットのおはなし会	16日(土) 午後1時30分~2時	絵本や紙芝居の読み聞かせ
あそぼって映画会	17日(日) 午前10時~正午	今月の映画「まめうしくん」「トムとジェリー」
さっちゃんといっしょ	18日(月) 午前11時~11時30分	《ペープサート》くまくまサンタ 《おりがみ》サンタクロース
助産師ひまわり相談	19日(火) 午前9時30分~11時30分	助産師による育児相談会
栄養士ばくばく相談	19日(火) 午前9時30分~11時30分	栄養士による離乳食や食事に関する相談会
ひよこのおへや	20日(水) 午後1時~4時	0才の身体計測&研修室で自由に遊べます。
りすのおへや	21日(木) 午後1時~4時	1才の身体計測&研修室で自由に遊べます。
おやこでHipHopダンス	22日(金) 午前10時30分~11時	HipHopのリズムに合わせて親子で楽しく体を動かします。
うさぎのおへや	22日(金) 午後1時~4時	2~3才の身体計測&研修室で自由に遊べます。
季節のエコ工作	24日(日) 午前10時30分~正午	空き容器を使って工作を作りましょう。
お誕生会	25日(月) 午前11時~11時30分	12月生まれのお友達をお祝いしましょう。
子育てホットほっと相談	平日随時受付	お気軽に職員にお声掛けください。

\*参加費の記載のないものは無料です。☆は特別講座です。

# 子育て支援センター

とき	保育所(園)	時間	内容
4日(月)	保内保育所 ☎39-6130	午前10時30分~11時	英語であそぼう
5日(火)	月岡保育所 ☎35-1585	午前10時30分~11時20分	クリスマスお楽しみ会 講師:いもっこらぶ(人形劇)
5日(火)	田島わくわく保育園 ☎33-0034	午前10時30分~11時10分	でんちゃんのちょこっとシアター 講師:傳優子
8日(金)	千代が丘保育所 ☎46-5565	午前10時10分~11時10分	小柳信子先生ののぶちゃんルーム第2回 講師:子育て支援カウンセラー小柳信子
15日(金)	きらきら保育園 ☎31-1188	午前10時30分~11時30分	クリスマスお楽しみ会(要予約)
21日(木)	本成寺保育園 ☎32-3791	午前10時30分~11時30分	にこにこクリスマスお楽しみ会
22日(金)	あいあい保育園 ☎45-2223	午前9時50分~10時15分	クリスマス会

## 1. 子育て広場

保育所・幼稚園に通っていない子どもに遊び場を開放

## 2. 一時預かり

仕事や介護、母親の出産時などにご利用ください

## 3. 育児講座

子育ての知識や情報を学びましょう

## 4. 育児相談

お気軽に職員へお声掛けください

## 保育所(園) 子育て支援センター 育児相談

[平日]午前9時~午後4時  
\*本成寺保育園は午前8時30分~午後3時30分

\*行事の日程、内容は都合により変更になることがあります。\*そのほかの行事は、ホームページの行事カレンダーをご覧ください。  
\*子育て広場の利用時間は午前9時~11時30分、午後1時~3時30分です。(本成寺保育園は午前8時30分~11時45分、午後1時15分~3時です。)



子育てに役立つ講座や、親子で楽しめるイベント満載です!

# 子育て情報Pick Up!

## 12月のおすすめイベント



## すまいるランド

新堀1311(市役所 栄庁舎1階) 開館時間:午前9時~午後6時 ☎45-5687

◎予約の必要な講座 [申込開始日は11月16日(木)です]\*申込開始日は、1人1講座のみ、翌日からは複数申し込みできます。

~肌と肌のふれあいが子どもの心をくぐぐ~ ベビー★ママヨガ	~Cuma~ 親子触れ合いベビーマッサージ	ハワイアンリトミック
12月4日(月) 午前10時30分~11時10分 対象...首がすわった3カ月~2歳の子どもとママ 参加費...400円 持ち物...バスタオル	12月7日(木) 午前10時30分~11時30分 対象...2カ月~あんよが始まる頃の子どもとママ 参加費...500円 持ち物...バスタオル	12月14日(木) 午前10時30分~11時 対象...4カ月~3歳の子どもと保護者 参加費...500円
先着 12組	先着 12組	先着 12組
「Happy Christmas!」アレンジ mocoろスクラップブック	「お正月飾りしめ縄」アレンジ アーティシヤルフラワー	Mamato. 産後・親子エクササイズ
12月15日(金) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の入 参加費...700円 持ち物...上履写真1~2枚 申込期限...12月8日(金)	12月19日(火) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の入 参加費...1,200円 申込期限...12月13日(水)	12月22日(金) 午前10時30分~11時20分 対象...首が据わった頃~よちよち歩きの子どものママ 参加費...500円 服装...動きやすい服装
先着 15人	先着 10人	先着 12組

## ◎申込不要の講座

講座名	とき	内容
楽しいおりがみ	2日(土) 午前10時30分~正午	《今月のおりがみ》クリスマスツリー
えほんのじかん	5日(火) 午前11時~11時30分	絵本の読み聞かせや手遊び
ツインズ・クラブ	8日(金) 午前10時~正午	双子ちゃん、三つ子ちゃんの交流会
自由に作ってあそぼう	9日(土) 午前10時30分~午後2時30分	空き箱や空き容器を使って自由に工作しよう。
すまいるシアター	10日(日) 午前10時~11時30分	白雪姫
栄養士ばくばく相談	12日(火) 午前9時30分~11時30分	離乳食や食事に関する相談会
助産師ひまわり相談	12日(火) 午前9時30分~11時30分 26日(火)	助産師さんによる相談会
すまいるアートtime	13日(水) 午前10時30分~11時	《今月のアート》ちぎり絵のツリー
☆ハッピークリスマス	16日(土) 午前10時30分~11時30分	「いっしょにうたいましょう」の先生がクリスマスのお歌を歌ってくれるよ。サンタも登場!お土産もあるよ!
親子でつくろう	17日(日) 午前10時30分~午後2時30分	《今月の工作》サンタさんのオーナメント
おはなしポケットのおはなし会	23日(土) 午後1時30分~2時	大型絵本や布絵本、紙芝居の読み聞かせ
おもちゃの病院	24日(日) 午後1時~4時	診断無料。直ったら材料代として100円~300円をいただきます。不要なおもちゃも部品となりますので寄付ください。
キラキラビューティtime ~ママの女子力アップ~	26日(火) 午前10時~正午	高級エステ感覚のハンドマッサージ
子育てホットほっと相談	平日随時受付	お気軽に職員にお声掛けください。

定例の「いっしょにうたいましょう」はお休みです。

\*参加費の記載のないものは無料です。☆は特別講座です。



〈すまいるアートtime〉  
親子で作れる「ちぎり絵のツリー」



〈みんなでクリスマス〉  
今年もサンタさんに会えるかな?



〈バルーンおじさんとパチリ!〉  
大好きな風船を作ってもらったよ!

すまいるランド、あそぼってが土・日曜日、祝日もやっています!

# 救急診療・献血

## 県央医師会応急診療所 (内科、小児科、外科、整形外科)

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

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

**三条市興野 1-13-67**  
☎ 0256 (32) 0909

第二中学校・一ノ木戸小学校  
スーパー  
三条東公民館  
三条地域振興局

← 至燕 289 至下田 →

**応急診療所**

駐車場が満車の場合は、三条地域振興局をご利用ください。

新潟県小児  
救急医療  
電話相談

夜間に子どもの急な病気で相談したいときは  
#8000 または ☎ 025-288-2525 (毎日午後7時～翌朝午前8時)  
\*相談は無料です。小児科医師、看護師が対応します。



## 休日在宅当番医 (見附地域) (市外局番 ☎ 0258)

診療時間…午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

12月	内科系			外科系		
3日(日)	杏仁堂医院	見附市本町1-2-50	☎(62)0123	貝瀬皮膚科	見附市柳橋町274-25	☎(66)8100
10日(日)	さえき内科	長岡市中之島569-6	☎(66)8500	中之島クリニック	長岡市中之島中条字三之江218	☎(61)2551
17日(日)	関谷医院	見附市新町2-2-5	☎(61)0205	見附南医院	見附市南本町2-18-36	☎(63)4477
23日(土・祝)	石川医院	見附市今町6-3-45	☎(66)2140	寺師医院	見附市本町1-4-46	☎(62)0137
24日(日)	林俊彦クリニック	見附市柳橋町274-23	☎(66)3000	星整形外科医院	見附市柳橋町274-6	☎(66)8808
31日(日)	杏仁堂医院	見附市本町1-2-50	☎(62)0123	見附南医院	見附市南本町2-18-36	☎(63)4477

## 愛の献血

12月	ところ		とき
10日(日)	西裏館二丁目	イオン三条店	午前10時～午後0時15分 午後1時30分～4時
12日(火)	上大浦	嵐北産業(株)	午前9時30分～11時
	興野	シンワ測定(株)	午後1時～2時
21日(木)	北入蔵	三条東病院	午後3時～4時30分
	旭町二丁目	厚生福祉会館	午前9時30分～午前11時
26日(火)	柳沢	三条テクノスクール	午後1時～3時30分
	新堀	栄保健センター	午前9時30分～11時30分
	大野畑	済生会三条病院	午後1時30分～4時



\* 県内の献血会場の問い合わせ フリーダイヤル ☎ 0120-78-8224

**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