

SANJO

広報
さんじょう

12.16 | 2017
No.287



三条市で作られた 将棋駒「竹風駒」で 永世竜王に王手

第30期竜王戦七番勝負 第四局 三条対局は、
挑戦者 羽生 善治 棋聖が勝利



竜王戦前夜祭や交流イベントも開催しました。

募集

指定管理者を再募集します
生涯学習課 生涯学習推進係
☎47-0048

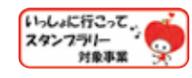
公の施設を民間事業者やNPO法人などが管理する指定者制度による指定管理者を募集します。
業務開始日：平成30年4月1日(日)
募集する施設：図書館と歴史民俗産業資料館両施設を一体として募集します。図書館には、本館、米・下田分館、嵐南・漢学の里分室を含みます。

業務内容・応募方法：生涯学習課にある募集要項またはホームページをご覧ください。
応募期限：平成30年1月10日(水)

講座・催し

公民館芸能まつり
中央公民館 ☎32-4811

踊り、カラオケなどのサークルや、わくわく文化未来塾の舞踊教室の子どもたちが練習の成果を披露します。
とき：12月23日(土・祝) 午後1時30分



ところ：中央公民館

きつかけの1歩事業
大ホールでうたえ喫茶
中央公民館 ☎32-4811

大ホールで歌って楽しく過ごしましょう。
とき：平成30年1月13日(土) 午後2時～4時

ふるさと映画村
中央公民館 ☎32-4811

とき：12月27日(水) 午後1時30分
上映作品：「禁じられた遊び」
健康づくり課 保健指導係 ☎34-5445

生活習慣病予防教室
とき：平成30年1月30日(火) 午前9時～午後0時30分
参加費：500円
申込期限：平成30年1月18日(水)
その他：糖尿病で治療中の人は参加できません。



●運動編
生活習慣病予防に効果的な運動体験をします。
とき：平成30年2月5日(月) 午後1時30分～4時
申込期限：平成30年1月25日(水)

◆共通事項
ところ：総合福祉センター
定員：先着30人
その他：初参加の人を優先します。

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

●三条を旅するたき火とおいしい時間
たき火を囲んで、ホットワインとサンドイッチを楽しみます。
とき：平成30年1月8日(月・祝) 午後4時～7時
定員：先着10人
参加費：1500円
申込期限：平成30年1月5日(金)



●えんがわでお茶の日
温かいお茶を用意しています。
とき：平成30年1月10日(水)、18日(木)、24日(水) 午後1時～3時

●えんがわで麵づくりにおこめん？
米粉でオリジナル麵を作ります。
とき：平成30年1月14日(日) 午前10時～正午
定員：先着6人
参加費：千円
申込期限：平成30年1月7日(日)

●S研works食minisパイ
イスおかずの作り方
スパイスを使った簡単おかず作りの教室です。
とき：平成30年1月15日(月)、29日(月) 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：三条スパイス研究所 ☎47-0086
申込期限：各開催日の3日前

●コメコ同好会三条食材を使って新名物を考えよう
市内の食材と米粉を使った新名物を作りませんか。
とき：平成30年1月20日(土) 午後2時30分～4時30分
定員：先着5人
参加費：800円
申込期限：平成30年1月18日(木)

●マンホールの模様をプリント
オリジナルトートバッグ作り
市内のご当地マンホールの模様をプリントして、トートバッグを作ります。
とき：平成30年1月21日(日) 午前10時～11時30分
定員：先着20人
参加費：1500円
申込期限：平成30年1月18日(木)

●プロがちょっと教えるシリーズ
大谷地和紙はがき作りと冬の絵葉書教室
下田地域で学びます。昼食付きです。
とき：平成30年1月28日(日) 午前9時～午後1時30分
定員：先着8人
参加費：2500円
申込期限：平成30年1月21日(日)

●平日文化部手作りこんにやく
こんにやくから作ります。
とき：平成30年1月31日(水) 午前9時30分～正午
定員：先着6人
参加費：1500円
申込期限：1月26日(金)

◆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

大人ののための楽しむ
演劇体験教室

地域経営課 コミュニティ推進係 ☎34-5646

発声練習や簡単な演技を行い、演劇を体験します。
とき：平成30年1月17日(水)、24日(水)、31日(水) 午後2時～3時30分
ところ：中央公民館
定員：各日先着10人
参加費：500円
申し込み：演劇教室 岡田 ☎070-6674-7221
申込期限：各開催日の前日

歳末臨時市場

営業戦略室 観光係 ☎34-5605

切り花、海産物、しめ縄など、正月の品物が揃っています。
とき：12月31日(日) 午前7時～正午
ところ：中央市場
*初売りは平成30年1月7日(日)です。

さんじょう恋婚
女性参加者募集

地域経営課 コミュニティ推進係 ☎34-5646

結婚式場のフルコースの料理や

豪華景品が当たるピング大会があります。マッチングしたカップルにはプレゼントがあります。
とき：平成30年1月13日(土) 午後4時～7時
ところ：ピアザデレグラツイエ
対象：25～45歳の未婚の女性
定員：先着5人
参加費：3000円(友達同士で参加する人は千円引き)
申込方法：電話またはメールで、住所、氏名、年齢、電話番号を連絡ください。
メール chikkeiei@city.sanjo.niigata.jp
申込期限：12月25日(月)



認知症サポーター
養成講座
高齢介護課 地域包括ケア推進室 ☎34-5457

認知症の人や家族を地域で見守るために、認知症についてと、サポーター

スポーツ

冬季水泳・水中運動教室
市民プール ☎34-2217

申込期間：12月16日(土)～22日(金) 午前10時～午後7時
その他：定員に達したときは抽選します。
12月23日(土・祝)に抽選します。



教室名	対象	とき	定員	参加費
キッズスイミング	市内在住の年中・年長児	1月～3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
イルカスイミング(週1回コース)	あまり泳げない小学生(泳力別に分けて指導します。)	1月～3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(泳力別に分けて指導します。)	1月～3月の火・木曜日 午後4時30分～5時30分(全18回)	60人	2,700円
ドルフィンスイミング	泳力アップを目指す小中学生	1月～3月の水・金曜日 午後6時～7時30分(全22回)	40人	3,100円
アクアビクス	音楽に合わせて水中運動をしたい人	1月～3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	水の浮力を利用して、ウォーキングや水中運動をしたい人	1月～3月の木曜日 午後6時30分～7時30分(全10回)	20人	3,950円
ヘルスイミング	中高齢者	1月～3月の水曜日 午後1時30分～2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)	1月～3月の火・木曜日 午後1時30分～2時30分(全18回)	20人	5,550円
レッツスイミングII	きれいに泳ぎたい人(中級～上級、バタフライを含む4種目)	1月～3月の金曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)	20人	3,950円

年末年始の市役所などの休み

行政課 庶務係 ☎ 34-5516

		12月		1月
		29日(金)	30日(土)・31日(日)	1日(月・祝)～3日(水)
三条・栄・下田庁舎	窓口業務 各種証明書の発行 住基・戸籍の届出	午前8時30分～午後5時30分 *マイナンバーカードの交付は行いません。		休み
	一般業務	*窓口が開いていない時の出生や死亡、婚姻などの届出は、各庁舎当直室で受け付けます。		
嵐南サービスコーナー		休み		
証明書コンビニ交付サービス		休み		

■各施設は12月29日(金)～1月3日(水)まで休みです。それ以外の休館日となる施設は次のとおりです。

●各地域共通

施設名	休館日	
図書館・各分館	12月28日(木)～1月3日(水)	
各 地 域 い き い き セ ン タ ー	一般利用	12月29日(金)～1月3日(水)
	生きがい活動 支援通所事業	12月30日(土)～1月3日(水)
各児童館		

●下田地域

施設名	休館日
よってげ邸	12月28日(木)～1月4日(木)
道の駅 漢学の里しただ	12月31日(日)～1月2日(火)
いい湯らてい	12月31日(日)
白鳥の郷公苑	無し
吉ヶ平自然体感の郷	11月16日(木)～5月31日(木)
中浦ヒメサユリ森林公園	12月上旬～4月下旬
八木ヶ鼻オートキャンプ場	12月上旬～4月上旬

●三条地域

施設名	休館日	
地域包括支援センター(嵐南)	12月30日(土)～1月3日(水)	
燕三条地場産業 振興センター	メッセピア、 リサーチコア	12月29日(金)～1月3日(水)
	物産館	12月29日(金)～1月1日(月・祝)
燕三条 Wing	12月30日(土)～1月1日(月・祝)	
丸井今井邸	12月29日(金)～1月1日(月・祝)	
道の駅 庭園の郷 保内	12月31日(日)～1月1日(月・祝)	
あそぼって	12月30日(土)～1月3日(水)	
TREE	12月31日(日)～1月1日(月・祝)	
Craftsmen's Inn KAJI	無し	

●栄地域

施設名	休館日
しらさぎ荘	12月31日(日) *1月1日(月)は午前10時～午後6時のみ営業
すまいるランド	12月30日(土)～1月3日(水)
地域包括支援センター	12月30日(土)～1月3日(水)



環境課 生活安全・交通係
☎ 3415574

●循環バスぐるっとさん
主に平日の午前中に、東三条駅を
発着点に、三条地域を周回します。

●路線バス
比較的安く、市内はもとより
市外の遠距離移動にも便利です。



●高校生通学ライナーバス
下田地域の長沢駅跡から東三条
駅を経由して、三条高等学校から
新潟県中央工業高等学校までの間を
走ります。高校生の通学手段として
利用ください。
*高校の冬休み期間中は運休します。

●路線名・運休期間:
高校生通学ライナーバス
12月26日(火)～平成30年1月8日
(月・祝)
福沢線
12月27日(水)～平成30年1月8日
(月・祝)
三高ライナー
12月26日(火)～平成30年1月8日
(月・祝)

*バス路線や時間などは、ホーム
ページをご覧ください。

●公営住宅(市営・県営)
入居者受け付け

福祉課 福祉・公営住宅係
☎ 3415434

申し込みできる人:

- ・市内在住または在勤の人
- ・ただし、県営住宅は市外の人も
申し込みできます。
- ・住宅に困っていることが明らか
な人
- ・同居する親族がある人

ただし、単身者でも60歳以上
など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。
●申込方法: 申込書、入居希望住宅
確認書、所得・課税(世帯)証明書、
税完納証明書を福祉課または栄・

下田サービスセンターに提出くだ
さい。
空いている公営住宅:

団地名	戸数	階	間取り	家賃*2	駐車場
北入蔵住宅(県営)	1	2階	3DK	15,600円～ 35,200円	3,000円
島田建替住宅(市営)*1	1	4階	3K	10,700円～ 23,700円	—
飯田特定公共 賃貸住宅(市営)	1	1階	3LDK	47,000円	3,000円

*1 島田建替住宅は単身者も申し込みできます。
*2 家賃は収入に応じた金額です。(飯田特定公共賃貸住宅は定額)



●選考期限: 右記の空いている公営
住宅は、平成30年1月10日(水)まで
に申し込んだ人から選考します。

みんなで適塩生活を始めましょう

健康づくり課 保健指導係 ☎ 34-5445

塩分は取り過ぎが続くと、高血圧を招き、血管を傷め脳卒中や心筋梗塞などの危険性を高めます。市民対象の調査では、年代に関係なく、9割以上の方が目標量より5グラム以上も多く摂取していることが分かりました。適塩を意識して生活しませんか。

◎適塩のポイント

<p>ポイント 1 食事量は腹8分目に</p> <p>おかずの品数が多かったり、おかわりをして食べる量が増えたりすると、塩分摂取量は増えます。 おかずの目安は3品です。 飲酒をすると食欲が増すので要注意です。</p>	<p>ポイント 2 おかずはいろいろな調理方法で、すぐに味を足さない</p> <p>寒い時期は、煮込み料理が増えますが、味がしみ込んだ物を汁ごと食べると塩分摂取量は増えます。 汁物、麺類の汁は少なめにし、煮物料理ばかりにならないよう調理方法を工夫しましょう。 濃い味が好き、おかずに味を足す癖がある人は、味をみてからにしましょう。</p>	<p>ポイント 3 見えない塩分に要注意</p> <p>加工食品には塩分が多く含まれます。加工食品を買うときや、外食をするときは、食塩またはナトリウム表示を見て選びましょう。</p>
--	---	---

【1日の塩分目標量】
●男性…8g未満
●女性…7g未満
●血圧が高い人、
または
血圧治療中の人
……………6g未満

水銀体温計・水銀血圧計などを無料回収しています

清掃センター ☎ 45-4797

水銀を使った製品を無料回収しています。環境への水銀流出を防ぐため、一般ごみとは混ぜずに、回収場所にお持ちください。

対象…水銀体温計、水銀血圧計、水銀温度計

*目盛りが赤いアルコール温度計や体温計、電子式のもの、割れたもの、事業者のものは対象外です。

出し方…割れないように、付属ケースやビニール袋に入れてください。

回収場所	
1	みなみ調剤薬局三条店(本町2)
2	薬局すずらん(一ノ門2)
3	ひまわり薬局(一ノ門2)
4	泉秋薬局(横町2)
5	けんおう調剤薬局(興野2)
6	わかば調剤薬局(東裏館2)
7	みなみ調剤薬局荒町店(荒町2)
8	あらまち調剤薬局(荒町2)
9	さくら調剤薬局(島田2)



この回収ボックスが目印です。

■平成 29 年度 年末・年始のごみカレンダー

- ・年末、清掃センターは大変混み合います。なるべくごみステーションに出してください。
- * ごみは収集時間に関わらず、必ず**午前 8 時まで**にごみステーションに出してください。
- ・清掃センターに持ち込むときは、**指定ごみ袋に入れて**ください。
- ・清掃センターでは、ペットボトル、ガラスびん、空き缶、古紙類の資源物は受け入れていません。

と き	ごみステーションでの収集	清掃センターへの持ち込み	
12月	30日(土)まで	通常収集	午前 8 時 30 分 ～午後 5 時
	31日(日)	市内全地区で燃えるごみ収集 * 通常の収集時間と異なります。	
1月	1日(月・祝)	休み	午前 8 時 30 分 ～午後 5 時
	2日(火)		
	3日(水)		
	4日(木)	* 通常の曜日に収集しますが、 時間が異なります。	
	5日(金)	通常収集	
6日(土)から	通常収集		

■事業所一般ごみの持ち込み

- ・12月26日(火)までに清掃センターへ持ち込んでください。
- ・車からごみを降ろす人も同乗してください。

■下田地区の冬季資源物回収

1月～3月は雪のため、ごみステーションでの資源物回収は行いません。自治会で決められている古紙類の回収場所（集落センターなど）に出してください。

1月～3月の回収場所…

- ・ペットボトル・空き缶・ガラスびん・古紙類…**古紙類の回収場所**
- ・燃えるごみ、燃えないごみ…**通常のごみステーション**

* 回収場所は、ホームページをご覧ください。清掃センターまたは下田サービスセンター（☎46-2511）に問い合わせください。

■三条地区の冬季ガラスびん回収

- 雪のため、1月、2月はごみステーションでガラスびんを回収しません。
- 指定日に最寄りの回収場所に出してください。翌日に回収します。

【お願い】

- ・割れたびんや陶器類は燃えないごみの日に出してください。
- ・コンテナにはびんのみを入れて、ふたやキャップ、袋は入れないでください。
- ・びんは必ず水ですすいでから出してください。
- ・びんを出すときは、大きな音が出ないようにしてください。



1月4日(木)・1月31日(水)	
敦田集落開発センター	柳沢集会場
井栗公民館	サンファーム三条
井栗集会所	松ノ木児童遊園
三柳ふれあいセンター	北入蔵入蔵団地遊園地
北野集会所	北入蔵県営住宅 (1号棟脇)
白山集落開発センター	三竹二丁目諏訪神社
塚野目三丁目天満宮	田島地域集会所跡地
塚野目白山神社	東三条駅南口自転車駐輪場 (駐輪場内歩道上)
塚野目交流センター跡地	井栗公民館旭分館
大崎公民館保内分館	須戸農事集会所
保内公園駐車場	三貫地日吉神社前倉庫脇
みずほ集会所	柳場集会所

1月10日(水)・2月7日(水)	
元町日吉神社	興野公園
中央いきいきセンター	裏館集会所
八幡公園 (弥彦線高架側駐車場)	厚生福祉会館 (市役所第二庁舎入口脇)
西裏館コミュニティセンター	嘉坪川集会所
総合体育館跡地 東側駐車場	新光町13番 (石田商店様工場裏口脇)
三条東公民館	新光町20番 (三電オートサービス様前)
林町会館	新光町集会所
パルム広場南側 (神明社裏)	石上児童館跡地前 ごみステーション脇
一ノ門児童遊園	石上公民館
東三条児童遊園	中央公民館上林分館

1月17日(水)・2月14日(水)	
新保公園 (公園脇歩道沿い)	麻布ふれあいセンター
曲淵水防倉庫前	大崎浄水場 (入口向い側駐車場)
曲淵三丁目集会所	箆場集会所
月岡一丁目30番公園 (月岡小学校となり)	荻島集落開発センター
本成寺公民館月岡分館	井戸場公民館
市営月岡百刈住宅 (6号棟駐車場入口)	代官島自治会館
諏訪団地 ごみステーション脇	五軒場農業 コミュニティセンター
三条パール金属スタジアム (駐車場入口)	大島公民館
如法寺集会所	下須頃公民館
吉田集会所	下須頃集会所
長嶺公民館	上須頃下 集落開発センター
大崎公民館	大島公民館須頃分館
西大崎二丁目区集会所	上須頃住宅団地公園
西大崎市営住宅 (3号棟脇)	

1月24日(水)・2月21日(水)	
本成寺公民館	四日町交流センター跡地
西鱈田集会所	西四日町集会所
金子新田集会所	条南町22番ごみステーション脇 (青蓮華院様駐車場)
西中諏訪神社脇	西本成寺集会所
桜木町集会所	島田会館
三条市民プール (駐車場入口)	うるおい広場 (テニスコート入口)
北四日町集会所	広貞公園
三条駅自転車駐輪場	(株)三条魚市場様裏駐車場
ソレイユ三条 (駐車場入口)	すぐえ会館
嵐南公民館	土場6番 (吉野鮮魚店様脇)
憩パーク嵐南 (公園脇歩道沿い)	下新田集会所

税

税の話題を毎月お届け

●住宅用の土地、変わっていますか

住宅が建っている土地は、住宅用地に対する課税標準の特例措置の対象となり、固定資産税の負担が軽減されます。今年、土地や家屋の状況に変更があった人は、平成30年1月31日(水)までに申告ください。

申告場所：税務課、栄・下田サービスセンター
問い合わせ：税務課 資産税係 ☎34-5530

●納期限：12月28日(木)

今月の税金・料金

<ul style="list-style-type: none"> 固定資産税……………第3期 国民健康保険税……………第9期 後期高齢者医療保険料……………第6期 介護保険料……………第9期 保育料……………12月分 市営・県営住宅使用料(駐車料)……………12月分 	<ul style="list-style-type: none"> 水道料金・下水道使用料……………12月分 * お手元の納付書は、納期限を過ぎるとコンビニで納付できません。金融機関、市役所で納付してください。 * 便利な口座振替を利用ください。手続きは金融機関、市役所窓口ができます。口座振替の人は、
---	---

1月の休館日	
施設名	休館日
図書館	1日(月・祝)～3日(水)、15日(月)、31日(水)
緑の相談所	1日(月・祝)～3日(水)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)
道の駅 庭園の郷 保内	1日(月・祝)
道の駅 漢学の里 しただ	1日(月・祝)、2日(火)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
中浦ヒメサユリ森林公園	冬季休館中
三条鍛冶道場	1日(月・祝)～3日(水)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
諸橋轍次記念館	
市民プール	1日(月・祝)～3日(水)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
歴史民俗産業資料館	1日(月・祝)～3日(水)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)
しらさぎ荘	11日(木)

●夜間納税相談
 とき：毎週火曜日 午後5時30分～8時(祝日を除く)
問い合わせ：☎34-5532

●水道・下水道の料金、手続き

水道お客さまセンター ☎0120-250015へ問い合わせください。

ごみ収集についてのお知らせ

清掃センター ☎45-4797

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。



平成30年1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
介護者のつどい *申し込みが必要です。	平成30年1月9日(火) 午後1時30分~3時	認知症(予防)カフェ にこにこ	認知症(予防)カフェ にこにこ ☎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。	平成30年1月10日(水) 午後1時30分~3時30分	しらすぎ荘	高齢者福祉施設 薬師の郷 ☎32-2838
介護のサンケアー シャベリ亭	平成30年1月20日(土) 午前9時30分~11時30分	サンケアー デイサービスセンター	サンケアー 訪問介護 ☎31-5551
認知症について 一緒に考えてみませんか *申し込みが必要です。	平成30年1月23日(火) 午後1時30分~3時30分	あさひガーデン	あさひガーデン ☎64-7307
情報茶屋あすも ~使いやすいトイレ環境づくり~	平成30年1月27日(土) 午後1時30分~3時30分	シルバーサポート あすも	シルバーサポートあすも ☎36-2933

平成30年1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	平成30年1月7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	午前: 200円 午後: 100円
GoGo ゴーゴーカフェ ~認知症予防のためのカフェ~	平成30年1月14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。	平成30年1月15日(月) 午前10時~11時30分	特別養護老人ホームいっぶく *問い合わせ...介護老人保健施設 いっぶく ☎41-3810	無料
認知症予防カフェ たちばな	平成30年1月19日(金) 午後1時30分~3時	三条東病院 ☎38-1133	200円

*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お問い合わせください。

**緑の募金の協力
ありがとうございました**
農林課 農林土木係
☎34-5653

今年市内で行った緑の募金運動で、397万2411円の募金が寄せられました。募金は公共施設や学校の植樹などに使われます。



●発酵肥料とちみのり販売中
とき: 平日と第1、第2土曜日
午前9時~午後4時30分
価格: 15kg 100円
肥料成分: 窒素5・9割、リン3・8割、カリ0・1割

●し尿くみ取りについてのお願
くみ取り後、し尿処理に支障が生じますので、便槽にトイレトベーパー以外は入れないでください。

**汚泥再生処理センター
からのお知らせ**
☎36-8700



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就労支援相談員が提案します。就職活動全般について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...平成30年1月10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)



セカンドライフ世代の皆さんがこれまで培ってきた経験や知識は宝物です。再就職、応援します。



さあ、あなたの出番!! 1月開催のセカンドライフ応援セミナー

セカンドライフ世代のためのお仕事お悩み座談会 ~就活の不安や悩みを打ち明けて相談しよう~

気軽に参加できる座談会です。就労支援相談員がナビゲートします。
とき...平成30年1月12日(金)
午前10時~11時30分
ところ...ソレイユ三条
対象...おおむね55歳以上の人
定員...10人
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



セカンドライフの楽しみ方を話します

セカンドライフを楽しむための情報を紹介します。当日、登録した人に粗品をプレゼントします。
とき...平成30年1月9日(火) 午後1時30分~3時
ところ...ステージえんがわ
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
公民館や集会所などで実施している「通いの場」に向いて、写真を撮影します。1~2時間程度。
②条南あおば公園、島田若草公園の簡易清掃ボランティア
週1回、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ができるように、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。



元気はつらいっ!
ボランティアアスタンプの交換申請を締め切ります
高齢介護課 高齢福祉係
☎34-5472

ボランティア活動に参加し、手帳にスタンプをたためると、地元農産物や地場製品と交換できます。
ボランティア登録をしている人で、元気はつらいっプレセントの引換券と交換していないポイントがある人は申請ください。
申請先: 市役所、公民館、三条市社会福祉協議会
引換券への交換申請期限: 12月28日(木)
その他: 引換券利用期限は平成30年3月31日(土)

新春ソフトバレーボール大会
 とき：平成30年1月21日(日) 午前9時
 ところ：栄体育館

緑の相談所
 申し込み・問い合わせ：保内公園
 ☎0256-38-5240

定例呈茶 歳暮の釜
 とき：12月23日(土祝) 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
 申し込み・問い合わせ：保内公園

☎0256-34-1010

県央寮入所相談会
 職員との面談と施設見学ができます。
 とき：平成30年1月20日(土)、2月10日(土)、3月10日(土) 午前9時～正午の間の1時間
 ところ：広域養護老人ホーム県央寮(吉田1237)
 対象：市内在住の65歳以上
 入所条件：環境状況、経済状況、健康状態を総合的に検討します。
 申し込み・問い合わせ：広域養護老人ホーム県央寮
 ☎0256-34-1010

知育遊びとリズムミック
 知育おもちゃを手作りして、リズムミックで体を動かします。
 とき：12月21日(木) ①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分

☎0256-34-8080

1日鍛冶職人ペーパーナイフづくり体験講座
 とき：平成30年1月21日(日) 午前9時～午後3時
 内容：積層材を使ったペーパーナイフづくり
 対象：16歳以上
 定員：先着20人
 参加費：4000円(昼食代含む)
 申込開始日：12月16日(土)
 申し込み・問い合わせ：三条鍛冶道場
 ☎0256-34-8080

☎0256-45-1150

対象：市内在住、在勤、在学の男女混合で、監督1人、選手8人以上の団体。監督が選手を兼ねるときは合計8人まで。
種目：ファミリーの部、一般の部
申し込み：栄・下田体育館、健康づくり課スポーツ振興室
申込期限：平成30年1月14日(日)
問い合わせ：三条市体育協会
 ☎0256-45-1150

ちよこっと 第19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

ストレッチ 肩甲骨

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

①肩幅より広く足を開き、手を組んで、手と背中で引張り合うように伸ばしていきます。
 ②おへそをのぞき込むように頭を腕の中に入れ、肩甲骨を伸ばします。

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

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す。
- 呼吸を止めず、ゆったりとした気分でいきます。
- 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
 今回紹介したストレッチが掲載されているリーフレットを、健康づくり課や各公民館などで配布しています。また、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。




年賀スタンプをご利用ください
 三条まつり大名行列など、坂井直治さん製作の年賀スタンプを設置しましたので、ご利用ください。
 設置場所：三条郵便局
 問い合わせ：石黒
 ☎0256-332-3481

さんじょう108appy
 終活の話を楽しく行います。
 とき：12月20日(水) 午前10時～11時30分
 ところ：丸井今井邸
 問い合わせ：高橋正芳
 ☎090-9423-5724

☎050-3643-9790

ところ：レンタルスペースカフェテリア(北入蔵2-17-39)
対象：0歳～2歳の子どもと親
定員：各回先着15組
参加費：800円
申込期限：12月19日(火)
申し込み・問い合わせ：佐野
 ☎050-3643-9790

林業退職金共済制度からのお知らせ
 以前、林退共制度に加入していたものの、退職金請求手続きをしていない、加入していたか分からない人について調べます。
問い合わせ：勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
 ☎03-6731-2887

「もしも」発達障害が「い」
 「同じ話題で話せる人に出会いたい」など、情報交換しませんか。
 とき：平成30年1月25日(木)、2月8日(木) ①午前10時～正午、②午後7時～9時
ところ：三条東公民館
対象者：幼児～中学生の子どもの発達に不安のある保護者
定員：各回先着24人
参加費：300円
申し込み・問い合わせ：三条市市民活動支援センター
 ☎0256-34-8960

二情報
 暮らしに役立つ情報満載!

魚屋 和明
 年末の御馳走ご予約受付中
 1卓8000円(税別)～5・6人用
 刺身盛り合わせ5000円(税別)～5・6人用
 ☆年末の折り詰めのご予約も承っております
 年始の折り詰め・お弁当・オードブルもお造り致します(1月2日～)
 しらさき森林公園手前。バス無料送迎あり。
 三条市北湯甲658-1 TEL:47-7345
 詳しくは <http://www.uokin.com/wanotuki/>

新潟アルビレックスBBスクール三条校
無料体験会開催!
 (対象：年中～小6)
 開催日：2018年1月9日(火)
 申込締切：2017年12月28日(木)
 ☎025-201-5510
 お問い合わせ：(株)新潟プロバスケットボール スクール普及活動部

健康増進・生きがい・地域貢献・仲間づくり・追加収入...
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。
 12月は21・28日です。
 話を聞くだけでもOK お気軽にどうぞ♪
 今年も皆様からご愛顧いただき、ありがとうございました。
 来年もよろしくお願ひします。
 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!! 「三条市シルバー」で検索!!

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

1月18日は118番の日
 118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海で事件や事故、不審な船を見つけたら通報ください。

除雪機員の無料貸出し
対象：ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の除雪をする自治会、ボランティア団体
貸出機具：除雪機、アルミブリッジ(借受者が運搬ください。)
貸出開始日：12月20日(水)
貸出期間：7日以内
申し込み：電話で予約し、申込書と参加者名簿を提出ください。
その他：除雪機の燃料と活動保険料は、社会福祉協議会が負担します。
◆共通事項
申し込み・問い合わせ：三条市社会福祉協議会
 ☎0256-333-8511

信金中央金庫の信託契約代理店として、**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。

1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	16日(火) 午後2時～4時 15日(月) 午後1時～3時 9日(火) 午前9時～正午	市民なんでも相談室 栄寿荘 下田庁舎	市民なんでも相談室 ☎(34)5553 栄サービスセンター ☎(45)1110 下田サービスセンター ☎(46)5906
	特設人権相談	10日(水) 午前9時30分～正午	市民なんでも相談室	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 shougaigakushu@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
		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
	消費生活相談	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
	心配ごと相談	10日(水)、17日(水)、28日(日) 午後1時～4時 *専用電話相談あり ☎(34)1700 4日(水) 午後1時～4時 9日(火) 午前9時～正午	総合福祉センター 栄寿荘 下田公民館	社会福祉協議会 三条支所 ☎(33)8511 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 月～金曜日 *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東 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嵐北 ☎(36)0620 地域包括支援センター嵐南 ☎(36)5001 地域包括支援センター東 ☎(38)4455 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)	セカンドライフ応援ステーション ☎(47)0033
	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	5日(金)、17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 *祝日のときは翌日 午前8時30分～正午 18日(水) 午前9時30分～11時 10日(水) 午前9時30分～11時	健康づくり課 保健指導係 栄保健センター 下田保健センター	健康づくり課 保健指導係 ☎(34)5445 (直通)
	医師による 精神保健福祉相談会	10日(水) 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 平日 午前9時～午後5時 平日 午前8時30分～午後5時30分 平日 午前9時～午後5時	相談支援センター ハート 相談支援事業 つなぐ 相談支援事業所 ひめさゆり 相談支援センター 青空	相談支援センターハート ☎(35)0815 相談支援事業 つなぐ ☎(47)1221 相談支援事業所ひめさゆり ☎(46)5677 相談支援センター青空 ☎(47)1267
	弁護士無料法律相談	5日(金)、12日(金)、19日(金) 午後1時～3時30分 *事前申し込みが必要 (12月19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
法律		10日(水)、28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
	司法書士による 無料法律相談	13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)	18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

電力小売全面自由化、契約は慎重に

ストップ消費者被害 第83回 市民窓口課 市民なんでも相談室 ☎34-5553

相談事例

電力会社から、「今より電気代を安くできます。」と電話がありました。月々の電気代と検針票の内容を伝えたところ、業者が説明に来ることになりました。契約前に、何を確認したらいいでしょうか。

アドバイス

電力の小売全面自由化が始まったことにより、さまざまな業者が、電気の供給を行えるようになり、このような勧誘が増えています。契約前に、次の点を確認しましょう。

- 小売電気事業者は、国の登録を受けていますか。
- 居住地は、事業者の電力供給地域ですか。
- 停電やトラブルが起きたときの連絡先はありますか。
- 月々の電気料は、いくらですか。
- 契約期間は、いつからいつまでですか。
- 契約途中で解約すると、発生する料金はありますか。
- 料金割引の条件は、ありますか。
- 太陽光発電システムや蓄電器などの、商品の契約を目的とした勧誘ではないですか。

【一口メモ】
訪問販売や電話勧誘販売の契約は、契約書を受け取った日を含めて8日以内は、クーリング・オフ(無条件契約解除)ができます。

「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

月2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

1月の休館日
1日(月・祝)、2日(火)、
3日(水)、9日(水)、23日(水)

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12月16日(土)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。

アロマセラピー ゆるリラtime 1月10日(水) 午前9時30分~午後0時10分 対象...子育て中の人 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 先着 各8人	フラワーアレンジメント おはなの日 1月22日(月) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の人 材料費...1500円 先着 10人	骨盤ダイエットレッスン 1月25日(木) ①午前10時~10時30分 ②午前11時~11時30分 対象...子育て中の人 参加費...500円 持ち物...飲み物 服装...動きやすい服装 先着 各6人	わらべうたベビーマッサージ 1月31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 15組
---	---	---	---

◎申込不要の講座

講座名	とき	内容
☆あそぼって獅子舞	4日(木) 午後2時~2時20分	獅子舞で新年をお祝いしましょう。
☆あそぼっておみくじ	4日(木)・5日(金) 午前10時~午後4時	今年の運試しにおみくじはいかが。おみくじはお菓子の中に入っています。*無くなり次第終了
わらべうたであそぼう	11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。
1才りすぐみ	12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。
☆新春ハッピーコンサート	14日(日) 午前10時30分~11時30分	新年をお祝いする音楽コンサートへぜひお越しください!
さっちゃんといっしょ	15日(月) 午前11時~11時30分	《ペープサート》楽しく遊ぼう! お正月《おりがみ》コマ
助産師ひまわり相談	16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	16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
0才ひよこぐみ(前半クラス)	17日(水) 午前10時30分~11時30分	6カ月頃までの赤ちゃん対象。バスタオルをお持ちください。
0才ひよこぐみ(後半クラス)	18日(木) 午前10時30分~11時30分	7カ月頃からのおすすめハイハイ以降の赤ちゃん対象。
2才うさぎぐみ	19日(金) 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。
おはなしバスケットのおはなし会	20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	21日(日) 午前10時~正午	今月の映画「くまのがっこう」「ドナルドの少年団長」
ひよこのおへや	24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	25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	26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	26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。
えいごであそぼう	27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!
季節のエコ工作	28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	29日(月) 午前11時~11時30分	1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
5日(金)	あいあい保育園 ☎45-2223	午前9時~11時	お正月お楽しみ会
9日(火)	田島わくわく保育園 ☎33-0034	午前10時30分~11時	親子でリトミック 講師:関之山輝子、吉田友喜子(カワイ音楽教室)
10日(水)	千代が丘保育所 ☎46-5565	午前10時30分~11時	新春お楽しみ会(バルーンアート) 講師:FOOZY
11日(木)	本成寺保育園 ☎32-3791	午前10時30分~11時30分	新春お楽しみ会
12日(金)	月岡保育所 ☎35-1585	午前10時30分~11時	新春!わらいま笑! 講師:新潟お笑い集団NAMARA
12日(金)	きらきら保育園 ☎31-1188	午前10時30分~11時10分	ハワイアンリトミックでHAPPY NEW YEAR!! 講師:吉川郁子
12日(金)	保内保育所 ☎39-6130	午前10時30分~11時15分	親子でリズムあそび 講師:渋谷恵

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!

1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12月17日(日) (16日はクリスマスイベントのため)]

* 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。

~勝つ方法を学ぼう~ ☆オセロ大会 1月7日(日) 午後1時30分~4時 対象...小学生 申込期限...1月6日(土) 先着 16人	ハワイアンリトミック 1月11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	~肌と肌のふれあいが子どもの心をほぐす~ ベビー★ママヨガ 1月12日(金) 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 先着 12組
Mamato. 産後・親子エクササイズ 1月16日(火) 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とママ 参加費...500円 服装...動きやすい服装 先着 12組	~Cuna~ 親子触れ合いベビーマッサージ 1月17日(水) 午前10時30分~11時30分 対象...2カ月~あんよが始まる頃の子どもとママ 参加費...500円 持ち物...バスタオル 先着 12組	「カレンダー」アレンジ mocoroスクラップブック 1月19日(金) 午前10時30分~11時30分 対象...子育て中の人 参加費...700円 持ち物...L版写真1~2枚 申込期限...1月12日(日) 先着 15人

◎申込不要の講座

講座名	とき	内容
☆すまいるランド手作り獅子舞登場	4日(木) 5日(金) 午前11時~11時20分	手作り獅子舞に頭をガブリとかまれて新しい年を祝おう。
☆すまいるおみくじ	4日(木) 5日(金) 午前10時~午後4時	今年もいことがありますように。 *おみくじはお菓子の中に入っています。無くなり次第終了。
自由に作ってあそぼう	7日(日) 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。
☆まゆだま飾り	5日(金)~19日(金) 午前10時~午後4時	みんなでまゆだま飾りを作ろう。
えほんのじかん	9日(火) 午前11時~11時30分	絵本の読み聞かせや手遊び
栄養士ばくばく相談	9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	9日(火) 23日(火) 午前9時30分~11時30分	助産師さんによる相談会
すまいるアートtime	10日(水) 午前10時30分~11時30分	《今月のアート》落書き初め(大きな紙に自由に絵を書こう)
ツインズ・クラブ	12日(金) 午前10時~正午	双子ちゃん、三つ子ちゃんの交流会。お気軽に参加ください。
楽しいおりがみ	13日(土) 午前10時30分~正午	《今月のおりがみ》お獅子のカード
☆新春お楽しみショー	14日(日) 午前10時30分~11時30分	風船王「FOOZY」のバルーンパフォーマンスショー
すまいるシアター	14日(日) 午後1時30分~3時	チャーリーとこぐまのミモ、影絵つるのおんがえし
いっしょにうたいましょう	18日(木) 午前10時30分~11時	楽しいうたと手遊び
キラキラビューティtime ~ママの女子力アップ~	23日(火) 午前10時~正午	メナード化粧品による、高級エステ感覚のハンドマッサージ
おはなしポケットのおはなし会	27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
親子でつくろう	28日(日) 午前10時30分~午後2時30分	《今月の工作》ガッチリおにケース
おもちゃの病院	28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円程度をいただきます。不要なおもちゃも部品となりますので寄付ください。
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。

すまいるフォト
Smile photo
すまいるランド・あそぼっての講座を紹介! 気軽に遊びに来てね!



〈オセロ大会〉
世界大会優勝者の指導に、子どもたちは夢中です。



〈楽しいおりがみ〉
お獅子のカード



〈2018年もよろしくね!〉
あそぼってで着物でパチリ

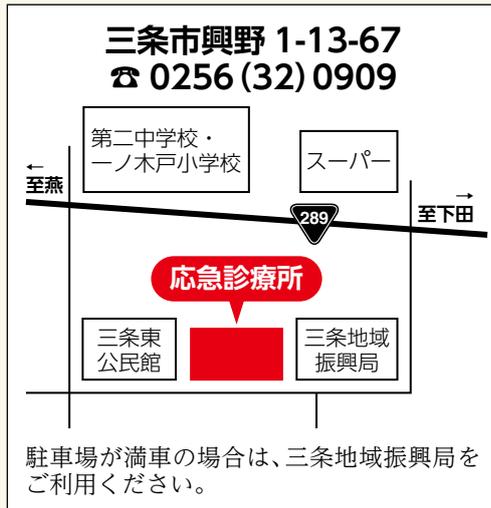
すまいるランド・あそぼってには、土・日曜日、祝日もやってます!

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～	【受け付け】 午後7時～10時 【診 療】 午後7時30分～
日曜、祝日、 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1時～4時30分 【診 療】 午後1時30分～	



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

1月	内 科 系			外 科 系		
1日 (月・祝)	星野医院	見附市本町4-2-37	☎(62)0998	わたなべアポクリニック	見附市昭和町2-21-22	☎(62)7750
2日 (火)	山谷クリニック	見附市本所1-12-10	☎(61)1388	寺師医院	見附市本町1-4-46	☎(62)0137
3日 (水)	田崎医院	見附市本町2-9-23	☎(62)1122	星整形外科医院	見附市柳橋町274-6	☎(66)8808
7日 (日)	さえき内科	長岡市中之島569-6	☎(66)8500	見附南医院	見附市南本町2-18-36	☎(63)4477
8日 (月・祝)	関谷医院	見附市新町2-2-5	☎(61)0205	お元気でクリニック	見附市学校町2-13-76	☎(63)3800
14日 (日)	石川医院	見附市今町6-3-45	☎(66)2140	中之島クリニック	長岡市中之島中条字三之江218	☎(61)2551
21日 (日)	林俊孝クリニック	見附市柳橋町274-23	☎(66)3000	貝瀬皮膚科	見附市柳橋町274-25	☎(66)8100
28日 (日)	田崎医院	見附市本町2-9-23	☎(62)1122	わたなべアポクリニック	見附市昭和町2-21-22	☎(62)7750

愛の献血

1月	と ころ		と き
3日 (水)	須頃三丁目	コメリパワー三条生活館	午前10時～午後0時15分 午後1時30分～4時
14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
24日 (水)	嘉坪川一丁目	新潟県建設業協会 三条支部 (三条建設会館)	午前10時～正午 午後1時～3時30分

*県内の献血会場の問い合わせ フリーダイヤル ☎0120-78-8224



新年会

ご予約は是非、ゆったりできるいい湯らていで。

4,000円 税別 5,000円 税別 6,000円 税別

(お飲物別・飲み放題は別途2,000円税別で承ります)

平日限定3,950円税別・飲み放題付き4,500円税別もごぞいます。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。



元旦から 通常営業

年内の休館日 12/20.21.31

八ホケ養温泉
いい湯らてい

0256(41)3011 三条市南五百川16-1