

健康づくり課 ☎34-5445

こころの健康づくり講演会 ＼お疲れリセット！／ よく眠り楽しい毎日を

仕事のパフォーマンスや生活の質を高める睡眠のポイントを学びます。

申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

とき 11月13日(水)
午後6時30分～8時

ところ 三条東公民館

講師



神経研究所
精神神経科学センター
たかはし きよひさ
高橋 清久 さん
*オンラインによる出演

来場者にはストレス解消法などが
プリントされたトイレトペーパーを
プレゼントします。
(先着100人)



諸橋徹次記念館
イベント情報
☎47-2208

●第16回諸橋徹次博士記念漢詩大会
●記念講演
漢詩の技法—詩語のイメージを活用する
とき…11月9日(土) 午後2時～3時30分
定員…150人
*燕三条駅燕口と中央公民館

からの無料バスがあります。11月7日(木)までに申し込みください。

●表彰式・流觴曲水
漢詩大会の受賞者などが庭園の水辺で漢詩を詠みます。
とき・内容…11月10日(日)
・表彰式 午前10時
・流觴曲水 午前11時

②書き初め大会 作品募集
とき…
・表彰式 令和7年2月2日(日)
・作品展 令和7年2月2日(日)

第20回 三条市元旦マラソン大会

健康づくり課 ☎34-5447



申込期限
10月31日(木)

とき…令和7年1月1日(水・祝)
開会式 午前8時15分
スタート 午前9時

ところ…たいぶん

申込方法…大会要項(HP)を確認ください。

*1人1種目までです。

*はがきでの申し込みはできません。

その他…

- ・当日のオープン参加はできません。
- ・表彰式はありません。
- ・記録証、表彰状は当日会場で渡します。



ホームページ

区分

種 目	コース		
	3*	5*	10*
小学生	男子	○	○
	女子	○	○
中学生	男子	○	○
	女子	○	○
男 子	高校生～29歳	○	○
	30～49歳	○	○
	50～64歳	○	○
	65歳以上	○	○
	高校生～29歳	○	○
女 子	30～49歳	○	○
	50歳以上	○	○
親子でチャレンジ2025		○	*2,025円
KIZUNA(きずな)2025		○	*2,025円
歩け歩けコース		○	—

三条市三師会市民公開講座

健康づくり課 ☎34-5443

みんなで知ろう! がん検診の必要性和口腔がん

三條市民の死亡原因第1位である「がん」について学び、その予防を考えます。
 支援制度や検診などの役立つ情報も得られます。
 申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

とき…11月2日(土)
午後1時～4時30分
ところ…三条東公民館
定員…100人

*がんの支援制度や検診のリーフレット配布、がん予防などに役立つ食事の展示や口腔ケアのアドバイスなどもあります。

◎問い合わせ
三条市薬剤師会
☎31-4826

講演会

「県央検診スクエアについて」

「知っていて欲しい、口腔がん」

「進んで受けよう! がん検診」
三条市健康づくり課

(一社)新潟県労働衛生医学協会
副会長、医師
佐藤 信昭さん



東京歯科大学
名誉教授、歯学博士
柴原 孝彦さん



ホームページ



介護予防教室 最新太鼓ゲーム無料体験

地域包括ケア推進課

☎34-5700

リズムゲーム「太鼓の達人」や他の脳トレゲームなどで遊べます。

とき…①10月16日(水)、②10月18日(金) 午前10時～11時30分

ところ…①中央いきいきセンター(三条市本町4-3-1)、②A O Z O R A 介護予防教室(三条市西四日町3-2-28)

対象…市内在住の65歳以上

定員…各回先着10人

持ち物…飲み物

申込先…NPO法人えんがわ
☎080-9997-3524



あなたにできる支援
があります 権利擁護
支援者養成講座

地域包括ケア推進課

☎34-5700

判断能力が低下した人をサポートする制度や手法などを学びます。

とき・内容…10月18日(金) 午後1時～4時



日本遺産めぐり

生涯学習課 ☎46-5205

日本遺産「なんだ、コレは!」信濃川流域の火焰型土器と雪国の文化の構成文化財を巡ります。

とき…11月10日(日) 午前9時～午後4時

集合場所…ウェルネスしただ見学先…下田郷資料館、八木ヶ鼻、長野遺跡、赤松遺跡、八木鼻岩陰遺跡、吉野屋遺跡、上野原遺跡、歴史民俗産業資料館



詳しくはこちら

前9時30分～午後5時30分
基礎編、10月19日(土) 午前10時～午後5時 ステップアップ編

ところ…総合福祉センター

対象…市内在住、在勤の人

定員…各回先着30人

持ち物…筆記用具、飲み物、昼食

申込期限…10月11日(金)

エコキッズ探検隊
秋のネイチャーウォーク in 保内公園

環境課 ☎34-5558

公園を散策しながら樹木や草花を観察します。

とき…11月2日(土) 午前9時～正午

ところ…保内公園

対象…小学3～6年生の親子
定員…10組20人

参加費…1組300円

申込期限…10月18日(金)



詳しくはこちら

定員…抽選15人
参加費…2千円
服装…動きやすい服装、帽子
持ち物…飲み物、雨具
申込期限…10月15日(火)