

セルフメディケーションを始めてみましょう。

健康づくり課 ☎34-5442

セルフレディケーションとは、自分の健康は自分で責任を持ち、軽い不調は自分で手当てすることです。

日頃から運動習慣や食事、睡眠といった普段の生活に気を配り、健康診査や予防接種を受けて健康の維持・増進に努めましょう。



きつかけの1歩
ひざ痛・腰痛予防体操

嵐南公民館 ☎35-2011

とき：1月7日、21日、2月4日(火) 午後1時30分～3時(全3回)

定員：抽選20人

持ち物：飲み物、ヨガマット

かバスタオル

申込期間：12月4日(水)～13日(金)

また、ちよつとした体調不良のときは市販の薬を上手に利用しましょう。

灯油の流出に
注意ください

環境課 ☎34-5574

石油類の流出は火災や河川の環境悪化につながり、流出させた人に高額な費用が請求されることがあります。

流出したときは、すぐに消防本部(☎34-1111)に連絡するとともに、次のことをしてください。

・すぐに元栓を締め、流出した灯油を新聞紙や布などに吸わせる。



マイナンバーカード関連システムの一時停止

市民窓口課 ☎34-5540

メンテナンスのため、12月22日(日)の市民総合窓口の日曜時間外サービスでは、電子証明書の新規発行・更新や暗証番号の変更はできません。

側溝に流出したときは、できるだけ新聞紙や布などでせき止める。

・火気や燃えやすいものを近づけない。

グリーンスポーツセンターの利用調整

健康づくり課 ☎34-5447

宿泊利用の利用日を調整します。日帰り利用は対象外です。

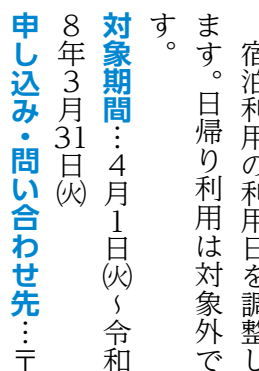
対象期間：4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

申し込み・問い合わせ先：〒955-0024 三条市柳沢1572 グリーンスポーツセンター ☎38-3968

申込方法：申請書(HP)を、グリーンスポーツセンターに持参か郵送ください。

申込期限：1月19日(日)

その他：調整結果は2月上旬に郵送します。



市民セミ

中央公民館 ☎32-4811

①親子で学ぼう
おみせさんごっこ

お金の大切さを学びます。

とき：1月19日(日) 午前10時～正午

ところ・申込先：下田公民館 ☎46-5911

対象：4～12歳までの子どもとその保護者

定員：抽選10組

申込期限：1月15日(水)

②幸せなカラダ&ココロを作るヨガ教室

とき：1月26日(日)、2月16日(日)、3月1日(土) 午前10時30分～11時45分(全3回)

ところ・申込先：本成寺公民館 ☎33-0152

定員：抽選15人

申込期限：12月23日(月)

③笑顔で健幸！笑いヨガ講座

とき：2月2日、9日(日) 午前10時～11時(全2回)

ところ・申込先：下田公民館

市・県営住宅 入居者募集

福祉課 ☎34-5434

団地名(ところ)	戸数	階層	間取り	家賃	駐車場代
①県営西大崎住宅(西大崎3-9)	若干数	4階	3DK	16,200円～35,000円	2,800円
②県営南四日町住宅(南四日町4-10)		4,5階		14,400円～29,000円	2,900円
③県営北入蔵住宅(北入蔵2-11)		5階		15,700円～31,400円	3,000円
④市営南四日町住宅(南四日町4-10)		2,3階	2LDK	30,000円	3,000円
⑤コーポラス飯田(飯田2277-1)		1,2階	3LDK	47,000円	
⑥飯田特定公共賃貸住宅(飯田2271)					

対象 次の要件を満たし、暴力団員・暴力団関係者でない人

①～④…住宅に困っていることが明らかで、収入基準を満たしている。
[4のみ] 上記のほか、市内在住・在勤で、同居する親族(*)がいる。

⑤……満年齢の合計が70歳以下の夫婦とその親族

⑥……市内在住・在勤で、収入基準を満たし、同居する親族(*)がいる。
(*) パートナースhip・ファミリーシップの宣誓者を含みます。

申し込み 入居申込書、入居希望住宅確認書、本人確認書類を福祉課、栄・下田各サービスセンターのいずれかに提出ください。

申込期限 ①～④12月27日(金)、⑤⑥随時募集

詳しくはこちら

元旦マラソン大会開催に伴う交通渋滞予想

健康づくり課
☎34-5447

マラソンコース図

コース周辺で交通渋滞が予想されます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

渋滞予想時間…

1月1日(水・祝)
午前8時45分～正午頃

ところ…

たいぶん～第一産業道路～信越本線東三条跨線橋～西大崎～県道331号



①親子で学ぼう
おみせさんごっこ

お金の大切さを学びます。

とき：1月19日(日) 午前10時～正午

ところ・申込先：下田公民館 ☎46-5911

対象：4～12歳までの子どもとその保護者

定員：抽選10組

申込期限：1月15日(水)

②幸せなカラダ&ココロを作るヨガ教室

とき：1月26日(日)、2月16日(日)、3月1日(土) 午前10時30分～11時45分(全3回)

ところ・申込先：本成寺公民館 ☎33-0152

定員：抽選15人

申込期限：12月23日(月)

③笑顔で健幸！笑いヨガ講座

とき：2月2日、9日(日) 午前10時～11時(全2回)

ところ・申込先：下田公民館

歳末臨時市場

営業戦略室 ☎34-5605

海産物、しめ縄などの正月の品物がそろいます。

とき：12月31日(火) 午前7時～正午

ところ：中央市場

*歳末大売出しは12月27日(金)、初売りは1月7日(火)です。

日本遺産講演会

生涯学習課 ☎46-5205

とき：1月18日(土) 午後2時～4時30分

ところ：まちやま

内容：講演会「日本遺産と文化観光、そして地域づくり」(講師 日本遺産地域プロデューサー 坂井 秀弥さん)、鼎談「観光における文化財利用の可能性」わくわく、ドキドキ、

日本遺産『なんだ、コレは!』がおもしろい(登壇者 日本遺産地域プロデューサー 坂井 秀弥さん、井口 智裕さん、國學院大学兼任講師 佐藤 雅一さん)

定員：先着100人

持ち物：筆記用具

申込期限：1月17日(金)

諸橋轍次記念館

☎47-2208

出品作品を募集します。

対象：未就学児、小中学生、高校生、一般

参加費：高校生以下1点300円、一般1点500円

申込方法：応募用紙(HP)に参加費を添えて申し込みください。

申込期間：12月10日(火)～1月12日(日)

その他：表彰式は2月2日(日)、作品展は2月2日(日)～24日(月・振)です。