

# SANJO

広報  
さんじょう

2026

3.1

No.428



特集

## 選びたくなるまち三条 に向けて

～若者と地域をつなぐ～



### 高校の探究学習

市内では、探究学習をきっかけに高校生が企画・運営するイベントが多く開催されているほか、その成果をコンテストで発表するなど、高校生が地域で活躍しています。

若手社員の挑戦を地域で応援

# ルーキー・オブ・ザ・イヤー in LOCAL 新潟県大会



「地域で働く20代の若手の活躍にスポットを当て、地域のロールモデル\*をつくる」ことを目的としたイベントです。県内で働く若手が、仕事の成果や社会的意義をプレゼンテーションし、その挑戦や思いを共有しました。同世代が地域で活躍する姿は、若手にとって「働く未来」を具体的に想像するきっかけになります。

\*ロールモデル: お手本にできる人物像のこと

## 新潟で頑張る若者に光を

実行委員長  
きら星株式会社 三浦 佑太郎さん

新潟で頑張っている若手社員に光を当てることで、今よりもっと20代の社員が輝ける地域になるのではないかと。彼らが地域のロールモデルとなることで、学生や地元を離れた人たちにも、キャリアの新しい選択肢を示せるのではないかと。そんな思いで大会を立ち上げました。

仕事での苦悩、挑戦、成長など、ルーキーたちの等身大のストーリーは、会場の皆さんの心に刺さり「新潟で頑張りたい」と思う若者の希望になったと思います。

私たちは、これからも挑戦するルーキーたちに光を当て続け、若者の挑戦を応援できる地域をつくっていきます。



発表者

株式会社田中衡機工業所  
ないとう さつき  
内藤 五月さん

職場で乗り越えた挑戦のことを話しました。多くの上司や同僚が応援に駆けつけてくれたので、ここまで支えてくれた皆さんに感謝の気持ちが届くように発表しました。



発表者

特別養護老人ホームいづぶく  
おおかわ きょういちろう  
大川 香一郎さん

将来を深く考える機会として参加しました。施設の現状や今の自分の取り組みを発信でき、多くの人前で話す貴重な経験になりました。他職種の地域での活躍を知り、大きな刺激と学びを得られ、楽しい時間でした。



# 選びたくなるまち三条 に向けて ~若者と地域をつなぐ~

商工課 ☎34-5611

若者が進学や就職をきっかけに地元を離れる背景の一つに、「地元のことをよく知らない」「どんな人が、どんな思いで働いているのか見えにくい」といった現状があります。

令和7年9月に発足した「三条の人事部コンソーシアム\*」の、4つのワーキンググループの一つである

①キャリア教育\*(共育)支援ワーキンググループでは、地域の大人が若者と直接関わり、対話する機会を増やすことが重要と位置付けて活動しています。

\*三条の人事部コンソーシアム: 企業、行政、教育機関をはじめ地域が一体となって三条市の「人」に関する未来について意見交換した「三条みらい人材会議」を基に、人材採用・育成・定着などを目指す取り組み。

\*キャリア教育: 人が生涯の中でさまざまな役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分との関係を見いだしていく連なりや積み重ねである「キャリア」の発達を促す教育のこと。

## 三条の人事部コンソーシアム ワーキンググループ

### ① キャリア教育(共育)支援

子どもたちが地域の大人とつながる機会や将来働きたいと思える土壌をつくり、関わる大人も一緒に成長していく。



### ② 企業の環境整備・人材支援

企業の人材を育てる・定着させる環境を整備し、「人を大切にする経営」を推進する。



### ③ 企業の魅力創出・発信と 発信人材育成

企業の魅力をさらに磨き、地域内外への発信や発信力を強化する。



### ④ 地域コミュニティと 企業による共創支援

三条で働く意味や誇りを感じられるよう、地域内外の人が日常的につながる機会をつくる。



## 若者と地域をつなぐ

三条の人事部コンソーシアムオーガナイザー  
インクワイアリー やまもと かずき  
Inquiry合同会社 山本 一輝さん

未来を担う若者を地域の中で育てていくことが大切だと考えています。若者が大人と対話し、地域や企業のリアルに触れる経験は、地元で働くことや関わり続けることを、将来の選択肢として自然に意識するきっかけになります。また、地域や企業側も、若者と向き合うことで「選ばれる存在」であることを自覚し、自らを見つめ直す機会になります。こうした双方向の関わりの積み重ねが、若者の定着や、これからの地域の力につながっていくと考えます。



## 若者と大人の対話を生み出す

# 三条みらい人材会議

企業、行政、教育機関、個人など、多様な立場の人が地域内外から集い、三条市の未来について意見交換し、新たな価値を生み出す場です。高校生や大学生も参加し、高校生は探究学習\*のテーマを持ち寄り、意見交換に積極的に参加していました。教える、教わるの関係ではなく、地域内外から見える三条市について、大人たちと真剣に意見交換する姿が見られました。

\*探究学習：高校のカリキュラムの一環で、空き家問題や産業振興などの身近な地域課題に対して生徒が自ら問いを立て、深く掘り下げて探究することで、地域を知り、地域と関わるきっかけになる学習活動。



過去の開催の様子は  
市公式noteをご覧ください

三条で暮らす。  
「仕事」まとめページ



## 経営者の言葉で伝える

# 社長トーク

市内の高校生に、地域を身近に感じ、仕事への理解を深める機会にもらうために、6人の社長による「社長トーク」をしました。話をしてくれた社長の中には、実施した高校の卒業生もいて、参加した高校生たちは、社長として活躍する先輩の高校時代の話や仕事への思いに、真剣にメモをとりながら質問していました。

高校生から質問されるという経験がすごく新鮮でした。自分のキャリアを振り返る機会になり、自身にとっても良い経験になりました。

社長としてトークに参加  
有限会社佐藤板金  
さとう まさや  
佐藤 真也さん



高校の探究学習で企画した内容について意見交換する大澤さん(写真右)

おおさわ たゆ  
三条高校2年 大澤 多由さん

最初は緊張しましたが、皆さん優しく、学生のみで考えているだけでは浮かばない考え方やアイデアをもらって、その後の探究学習に生かすことができました。普段は接点のない大人と関わる経験は将来にとっても役立つと思います。

## 次回の三条みらい人材会議

「人材不足に困っている」  
「人への投資をどうすればいいのか」など、  
同じ悩みについて一緒に考えてみませんか。



- とき 3月16日(月)午後5時~7時30分
- ところ 三条商工会議所(須頃一丁目20)
- 内容 意見交換ワークショップ
- 定員 100人
- 対象 どなたでも
- 申し込み 申し込みフォームからお申し込みください。



申し込みフォーム

## 参加した高校生の声

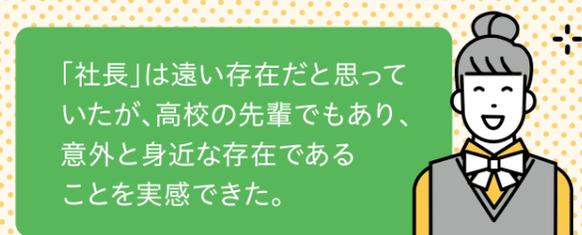
普段社長と直接話す  
ことが無いので  
とてもいい時間だった。



高校生のうちに  
やっておくとよいことが  
参考になった。



社長として大切に  
していることが  
印象に残った。



「社長」は遠い存在だと思って  
いたが、高校の先輩でもあり、  
意外と身近な存在である  
ことを実感できた。

話を聞いた社長の会社を、  
実際に見てみたいと思った。



やりがいと大変さの両面を  
知ることができた。



**ページの見方**  
 ・参加費の書いていないものは無料です。  
 ・申込先・期限(間)が書いてあり、申込方法が書いていないものは電話で申し込みください。  
 ・申込先・方法・期限(間)がいずれも書いていないものは申込不要です。  
 ・☎とあるものは市ホームページからダウンロードできます。

**講座・催し**

**一日青少年指導委員の日**

**青少年育成センター**  
 ☎32-0608

地域を見守る青色防犯パトロール車両に同乗し、街頭指導を体験します。

**とき**：3月19日(木) 午後2時30分～4時30分、20日(金・祝) 午後4時～6時

**集合場所**：三条ものづくり学校

**対象**：18～74歳

**定員**：各回先着6人

**申込期限**：3月9日(月) 午後5時

**「ミニミニ」活動団体交流会・まちづくり講座**

**地域経営課** ☎34-5628

これからのまちづくりを考えます。

**とき**：3月15日(日) 午前10時～正午

**ところ**：まちやま サイエンスホール

**内容**：三柳祭り保存会、トウモロコシコミュニティ協力隊の活動発表、講演会「住民の活力と地域の魅力が、持続可能な未来へ繋がる」

**定員**：先着80人

**申込方法**：専用フォームから申し込み、住所、氏名、電話番号を電話、ファクス、メールのいずれかで連絡ください。

・ファクス 33-5732

・メール chikikeiei@city.sanjo.nigata.jp

**申込期限**：3月6日(金)



専用フォーム

**鍛冶体験指導員養成講座**

**三条鍛冶道場** ☎34-8080

**とき**：4月の毎週木曜日 午前9時～11時30分(全5回)

**ところ**：三条鍛冶道場

**内容**：和釘(主に児童向け)、ペーパーナイフ作りの講習

**対象**：講座5回全てを受講し、修了後は主に平日午前の児童向けの和釘づくり体験の指導員として活動できる人

**申込方法**：電話するか、氏名、住所、電話番号をメールで連絡ください。

・メール kajii@city.sanjo.nigata.jp

**申込期限**：3月20日(金・祝)

**市議会議員一般選挙立候補予定者説明会**

**選挙管理委員会事務局**  
 ☎34-5594

**とき**：3月19日(木) 午後1時30分

**ところ**：市役所三条庁舎

**その他**：候補者1人につき2人まで出席できます。

**ふるさと映画村**

**中央公民館** ☎32-4811

**とき**：3月18日(水) 午後1時30分

**ところ**：中央公民館

**上映作品**：「東京物語」

**栄神楽鑑賞会**

**生涯学習課** ☎46-5205

**とき**：3月8日(日) 午後1時～3時30分

**ところ**：農村環境改善センター

**演目**：「福神遊の舞」など11舞

**図書館今月の特集**

**まちやま** ☎32-0657

**ところ**：図書館栄・下田各分館

**内容**：  
 ・春に向けてスッキリ(整理整頓や収納術の本)  
 ・いろんなあそび(冬でも楽しめる遊びの本。児童向け)

**ワークサポート三条 面接対策セミナー**

**商上課** ☎34-5611

キャリアコンサルタントから、面接の流れや企業が見るポイントなどを学べます。

**とき**：3月17日(火) 午前10時～11時30分

**ところ**：ソレイユ三条

**対象**：就職活動中か転職を考えている人

**定員**：先着10人

**申込方法**：ワークサポート三条に、氏名、電話番号、保育ルーム利用の有無を連絡ください。

・☎32-5262

・メール ws-sanjo@city.sanjo.nigata.jp

**申込期限**：3月16日(月)(保育ルームを利用する人は3月9日(月))

**保育ルーム**：生後5カ月～小学2年生が対象です。

**まちやま イベント情報**



申し込みなど詳しくはこちら

**図書館**

**まちやま** ☎32-0657

**1 POPコンテスト 作品募集**  
 縦横問わずA5サイズで、おすすめの本を紹介するポツプを応募ください。

**とき**：3月1日(日)～30日(月)

**ところ**：図書館本館、栄下田各分館

**三条語りの会**

**語りの部屋**  
 昔話や伝説を聴きます。

**とき**：3月10日(火) 午前11時～11時30分

**ところ**：ひめさゆり(会議室)

**早春の鼓動 語りと三味線**

**で魅せる古浄瑠璃の世界**

**とき**：3月20日(金・祝) 午後1時30分

**ところ**：サイエンスホール

**演目**：  
 ・鈴木 牧之「北越雪譜」より「御機屋の靈威」  
 ・幻の古浄瑠璃「越後國柏崎



越後 角壽太夫さん

**弘明法印御伝記「四段目**  
**出演**：ドナルド・キーンさん  
 命名の浄瑠璃三味線奏者  
 越後 角壽太夫さん

**定員**：先着150人

**手作りしかけ絵本教室**

作り方の基本を学び、しかけ絵本を作ります。

**とき**：3月22日(日) 午後1時30分～3時30分

**ところ**：サイエンスホール

**講師**：鎌倉のしかけ絵本専門店メッゲンドルフアー代表 嵐田 康平さん

**対象**：小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

**定員**：先着40人

**ふたりで一日図書館員**

特集展示の設置など、図書館の仕事体験します。

**とき**：3月31日(火) 午前9時30分～正午

**ところ**：図書館本館

**対象**：小学生とその保護者

(小学3年生以上は友だち同士でも可)

**定員**：先着6組

**6 まちやまキネマ**  
**とき**・上映作品：4月5日(日) 午前10時～天使のいる図書館  
 ・午後2時「くるみ割り人形」

**ところ**：サイエンスホール

**定員**：各回先着80人

**イラスト教室**

**とき**：3月8日(日)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 午前10時～正午  
 か午後1時～4時の間の30分

**ところ**：サイエンスラポ

**参加費**：500円

**持ち物**：筆記用具

**うちの書類を片づけよう**

片づけのポイントを学びます。

**とき**：3月15日(日) 午前10時30分～正午

**ところ**：はなしょうぶ(会議室)

**定員**：先着10人

**参加費**：千円

**持ち物**：筆記用具

**1 イラスト教室**  
**とき**：3月8日(日)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 午前10時～正午  
 か午後1時～4時の間の30分

**ところ**：サイエンスラポ

**参加費**：500円

**持ち物**：筆記用具

**おうちの書類を片づけよう**

片づけのポイントを学びます。

**とき**：3月15日(日) 午前10時30分～正午

**ところ**：はなしょうぶ(会議室)

**定員**：先着10人

**参加費**：千円

**持ち物**：筆記用具

**マンガがちょっと教えるシリーズ 漫画家こしのりょうから学ぶマンガの描き方**

**とき**：3月20日(金・祝) ①2

**ワークサポート三条 面接対策セミナー**

**商上課** ☎34-5611

キャリアコンサルタントから、面接の流れや企業が見るポイントなどを学べます。

**とき**：3月17日(火) 午前10時～11時30分

**ところ**：ソレイユ三条

**対象**：就職活動中か転職を考えている人

**定員**：先着10人

**申込方法**：ワークサポート三条に、氏名、電話番号、保育ルーム利用の有無を連絡ください。

・☎32-5262

・メール ws-sanjo@city.sanjo.nigata.jp

**申込期限**：3月16日(月)(保育ルームを利用する人は3月9日(月))

**保育ルーム**：生後5カ月～小学2年生が対象です。

**まちやま イベント情報**



申し込みなど詳しくはこちら

**図書館**

**まちやま** ☎32-0657

**1 POPコンテスト 作品募集**  
 縦横問わずA5サイズで、おすすめの本を紹介するポツプを応募ください。

**とき**：3月1日(日)～30日(月)

**ところ**：図書館本館、栄下田各分館

**三条語りの会**

**語りの部屋**  
 昔話や伝説を聴きます。

**とき**：3月10日(火) 午前11時～11時30分

**ところ**：ひめさゆり(会議室)

**早春の鼓動 語りと三味線**

**で魅せる古浄瑠璃の世界**

**とき**：3月20日(金・祝) 午後1時30分

**ところ**：サイエンスホール

**演目**：  
 ・鈴木 牧之「北越雪譜」より「御機屋の靈威」  
 ・幻の古浄瑠璃「越後國柏崎

三條東公民館 ☎35-1200  
 とき：3月9日(月) 午後1時30分  
 ところ：三條東公民館  
 上映作品：「生き抜く南三陸町 人々の一年」

きつかけの1歩  
ポプリシアター



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」の構成文化財長野遺跡の火焰型土器を展示します。  
 とき：3月5日(木)～29日(日) 午前9時30分～午後5時30分  
 ところ：燕三條地場産業振興センター

日本遺産観光サテライト  
イトリレー展示



ところ：まさやま

生涯学習課 ☎46-5205  
 とき：3月15日(日) 午前10時～午後2時

さんじょう遺跡物語展示会  
遺跡発掘調査速報展2026+  
なんだ、コレは！三條市の日本遺産5  
ワークシヨップ 勾玉づくり

ところ：嵐南公民館

生涯学習課 ☎35-2011  
 三條市吹奏楽団の演奏を聴きます。  
 とき：3月22日(日) 午後2時～3時

きつかけの1歩  
吹奏楽コンサート  
映画音楽を楽しむ午後

健康づくり課 ☎34-5447  
 利用を希望する団体は申し込みください。  
 利用調整期間：4月29日(水)～7月31日(金)  
 申込方法：申込書(HP)提出ください。  
 ・持参、郵送 〒955-8686 三條市 健康づくり課  
 ・ファクス 34-5572  
 ・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp  
 申込期限：3月11日(水) 午後5時  
 その他：申込団体の代表者は、4月9日(木)午後7時から三條ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447



詳しくはこちら

ごみの分け方・出し方のルールを守りましょう

清掃センター ☎45-4797

- お住まいの自治会などで指定されたごみステーション以外には出さないでください。
- 市の指定袋以外に入っている「燃えるごみ」「燃えないごみ」や、正しく分別されていないものは収集しません。
- ごみが散乱ないように袋の口はしっかり結んでください。
- 粗大ごみは予約制の戸別収集です。ごみステーションには出せません。
- 自分の出したごみが収集されずに違反ごみシールが貼られていたら、持ち帰って収集されない理由を確認し、次の収集日に正しく出し直してください。
- ごみと資源物を2種類以上出すときは、ごみステーション内で区分して置いてください。
- リチウムイオン電池などの小型充電式電池は「燃えるごみ」「燃えないごみ」に出せません。拠点回収か年2回の有害物収集に出してください。



家庭ごみの出し方

市公式LINEで、ごみ収集日をお知らせ

ごみ出しを忘れないように、地区のごみ収集日に合わせてお知らせします。



市公式LINEについて

ソレイユ三條 令和8年度講座

ソレイユ三條 ☎32-3362

申込期間…3月3日(火)から



ホームページ

【講座】 \*申込期間の初日に定員を超えた講座は抽選します。  
 \*1回のみ受講したいときは、事前に相談ください。

名前	とき	時間	定員(先着)	受講料(月額)	名前	とき	時間	定員(先着)	受講料(月額)
いきいき健康太極拳	月曜日(月3回)	午後7時30分～9時	15人	2,000円	リラックスヨガA		午後6時45分～7時45分	18人	2,000円
茶道千家	月曜日(月3回)	午後7時～9時30分	10人	3,000円	リラックスヨガB	木曜日(月4回)	午後8時～9時	18人	
	金曜日(月3回)		10人		ピラティス*4～9月(10～3月は9月に募集予定)		午後7時30分～9時	20人	3,000円
ジョイフルテニス初級	火曜日(毎週)	午後8時～9時30分	15人	2,000円	おうちごはんベーシックコース	木曜日(月2回)	午後6時30分～9時30分	12人	3,500円
ズンバA	火曜日(月4回)	午後7時30分～8時15分	20人	3,300円	ネイティブ英会話	金曜日(月3回)	午後7時30分～9時	20人	3,000円
ズンバB		午後8時30分～9時15分	20人		カメラ*4～9月のみ	金曜日(月2回)	午後7時30分～9時	10人	1,500円
外国人のための日本語japanese class for foreigners	火曜日(月2回)	午後8時～9時	8人	2,000円					
おうちごはんマスターコース	火曜日(月1回)	午後6時30分～9時30分	12人						
いけばな池坊		午後6時30分～8時30分	10人	4,500円					
やさしい美文字A(横心、ボールペン、小筆から選択)	水曜日(月2回)(基本第2・4)	午後7時～8時	12人						
やさしい美文字B(横心、ボールペン、小筆から選択)		午後8時15分～9時15分	12人	2,000円					
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	12人						

【お楽しみサロン】ロビーで行う気軽なサロンです。\*申込不要

名前	とき	時間	参加費
ハンドメイド	第1月曜日		1,000円程度
表情筋ヨガ	第2・4火曜日	午後7時～9時	1,000円
アロマセラピー	第2・4水曜日		1,000円程度

② 着物リメイク教室  
帯バッグ作り  
とき：4月14日、21日、28日(火) 午後1時～3時(全3回)  
定員：抽選10人  
参加費：1,500円  
申込期限：4月2日(木)



① 着物リメイク教室  
ブラウス作り  
とき：3月18日、25日(水) 午前9時30分～午後3時30分(全2回)  
定員：抽選10人  
参加費：1,500円  
申込期限：3月10日(火)



詳しくはこちら

かんきょう庵 ☎45-7040  
イベント情報



大崎会館 ☎46-8844  
春の寄せ植えを作り、育て方を学びます。  
とき：3月29日(日) 午前10時～正午  
ところ：大崎会館  
定員：抽選15人  
参加費：2千円  
申込期限：3月16日(月)

市民ゼミもう枯らさない！植えて育てる季節の寄せ植え講座



# 子どもたちのより良い教育環境のために ただの郷学園 小学校統合の検討経過

統合に関するさまざまな検討を行う**ただの郷未来の学校設置準備委員会**が、次の3項目について、準備委員会としての意見を取りまとめました。



詳しくはこちら

## 統合の時期

- 小中学校・義務教育学校では一定の集団規模が確保されていることが望ましく、著しく少子化が進行している状況の中、一日でも早く児童が適切な規模で学べる環境を整えるため、統合の時期は準備期間を考慮した上での最短時期である**令和10年4月**とすること。

## 活用する校舎

- 飯田小学校**の校舎を、統合校の校舎として活用すること。  
\*教室数などから長沢小学校と飯田小学校の校舎を候補とし、どちらも甲乙付け難い状況ですが、毎日の登下校時のスクールバスの安全面など総合的に検討しました。

- 今回の統合後も引き続き想定されている児童数の減少によって、下田中学校の校舎への児童の受け入れが可能となったときは、下田中学校に小学校を統合すること。ただし、その時期は、今回の小学校統合時の児童が小学校を卒業した後とし、統合による環境の変化を小学校在学中に複数回経験する児童がいないよう配慮すること。



飯田小学校

## 小中一貫教育の形態

- 「**小中一貫教育校 施設分離型**」とすること。  
\*義務教育9年間を通して一貫性のある教育を行う「小中一貫教育」の形態の一つで、「施設分離型」は小学校と中学校を別校舎としているものです。
- 下田中学校に小学校を統合するときには、改めてその形態を話し合ってお決めすること。

学校の在り方について、ご意見をお聞かせください



ホームページ

## 大学生等奨学金受給者の募集

教育総務課 ☎45-1111

大学、短期大学、専修学校の修学が困難な人を支援します。

貸与額：年額54万円以内

募集人数：20人（うち5人は三條市立大学生の募集枠）

申込方法：必要書類を教育総務課、市民窓口課、下田サービスセンターのいずれかに提出してください。

申込期間：3月13日（金）～4月14日（火）

研修名	新利用料金	
	市民	市民以外
包丁研ぎ体験	220円	770円
和釘づくり体験	220円	770円
ペーパーナイフづくり体験	660円	2,200円
[新設] 包丁づくり体験	3,300円 *材料費別途	

4月から変更・新設します。

商工課 ☎34-5609

## 三條鍛冶道場ものづくり体験研修利用料金の変更と研修の新設

## 犬・猫の飼い方 あなたのマナー大丈夫ですか

環境課 ☎34-5558

●**犬の飼い方**  
・排泄は家でさせましょう。リードは短く持ち、散歩の前に敷地内を歩かせ、排泄をしたらほめるとしつけができます。  
・散歩中のふんは必ず持ち帰り、尿を洗い流す水を持ち歩きましょう。  
・他人の敷地内では絶対に排泄させないでください。  
・散歩時は周りに配慮して広がらずに歩きましょう。

●**猫の飼い方**  
・室内で飼い、外に出さないでください。高低差を付けて昇り降りできる場所があれば室内で十分です。市販のトイレ用具を使うと、臭いが少なく便利です。  
・不妊去勢手術をしましょう。手術をすると、子猫が生まれない、オスはマーキング行

動をしない、発情期特有の大きな鳴き声が出にくいなどのメリットがあります。  
・首輪に迷子札を付けましょう。迷子のときに見つけやすくなります。

●**野良猫でお困りの人へ**  
・餌となるごみを放置しないでください。  
・猫が嫌う強い臭いの洗剤、芳香剤、香水、木酢液などの強い臭いを使って、猫が近寄らないようにしましょう。超音波で、猫を近付けない装置も有効です。

## 住宅用火災警報器を点検しましょう

消防本部 ☎34-1161

点検ボタンを押すか、点検ひもを引っ張ると点検できます。反応がなければ、電池切れか故障です。買い換えてください。  
定期的に点検しよう



詳しくはこちら

## 三条おしごとナビの閉鎖

商工課 ☎34-5611

三条おしごとナビは3月末で閉鎖します。

## 令和7年中の火災発生状況

消防本部 ☎34-1113

状況	内訳
火災件数	32件 ・建物22件 ・車両3件 ・林野0件 ・その他7件
焼損棟数、床面積	38棟、2,458平方メートル ・全焼7棟 ・部分焼10棟 ・半焼3棟 ・ぼや18棟
り災世帯、人員	19世帯、50人
死者	3人
負傷者	10人
損害額	2億5,366万円

また、火災を早く発見するために住宅用火災警報器を設置しましょう。  
万一、出火したときは慌てずに通報し、初期消火してください。

## 春の側溝清掃に協力ください

環境課 ☎34-5558

水の流れを改善し、蚊などの発生の防止になります。

期間：4月1日（水）～5月31日

その他：...

・清掃は自治会や衛生担当者  
の指示の下、期間中に行ってください。  
・泥上げは麻袋を使い、他の袋は使わないでください。

・袋の口を縛るときは麻ひもを使ってください。ビニールひもで縛ったものは回収しません。  
・汚泥以外のごみは、環境課でもらえるボランティア袋に入れてください。

・個人で泥上げをしたものは、市では回収できません。事前に環境課に連絡し、下水処理センター（塚野目23 23 平日のみ）に持ち込みください。

## 市民総合窓口の時間外窓口サービスを3月末で終了します

市民窓口課 ☎34-5540

市民総合窓口で火・日曜日に行っている時間外窓口サービスを3月末で終了します。  
4月からは月～金曜日 午前9時～午後4時30分（祝日、年末年始を除く）に利用ください。



詳しくはこちら

3月は自殺対策強化月間  
**ストレスのサインに気付いていますか** 健康づくり課 ☎34-5445

ストレスがたまると、さまざまなサインが現れます。早めにストレスに気づき、休むことが、こころと体の健康のために大切です。

**ストレスがたまったときのサイン**

こころ	体	行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>イライラする</li> <li>不安になる</li> <li>気分が落ち込む</li> <li>何にも興味が持てない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の節々の痛み、頭痛</li> <li>動悸、息切れ</li> <li>食欲低下、便秘、下痢</li> <li>眠れない、熟眠できない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒量や喫煙量の増加</li> <li>ミスや事故の増加</li> <li>ふと涙が出る、涙が止まらない</li> </ul>

2週間以上続くときはこころの病気かもしれません。一人で悩まず、医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

**ストレスと上手に付き合うために**

**【生活習慣を整える】**

- ・バランスの良い食事を取る
- ・体を適度に動かす
- ・質の良い睡眠を取る

**【ストレス対処法を身に付ける】**

- ・休息、休養、睡眠
- ・運動、旅行などの趣味・娯楽や気晴らし
- ・ストレッチ、音楽といったリラクゼーションなど

**困ったときは話してみよう**

身近な相談窓口

バーチャル空間  
かかれてしまえばいいのです

厚生労働省  
こころもメンテしよう

匿名で24時間  
利用できます

こちらも参考にしてください

まちやまでは、4月19日(日)まで、前向きになれる本や、こころが落ち着く風景の写真集など、こころが軽くなる本の特設コーナーがあります。

**犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう** 環境課 ☎34-5558

**犬の登録**

生後91日以上を飼うときや、飼い犬が死亡したとき、飼い主が代わるとき、住所が変わるときは手続きが必要です。  
 三条市に転入した人は、環境課、栄・下田各サービスセンターのいずれかに犬の鑑札を持参し、登録事項変更届を提出ください。



**狂犬病予防注射**

飼い犬には、年1回、集合注射か動物病院で受けさせてください。(集合注射と動物病院で費用は異なります)  
 指定病院以外の動物病院で受けさせたときは、環境課、栄・下田各サービスセンターのいずれかに注射済証を持参し、注射済票の交付を受けてください。(手数料550円)



指定動物病院など詳しくはこちら

**集合注射会場** \*三条市に登録している犬が対象です。

4月	ところ	時間
15日(水)	三 条 市 民 球 場	午前10時～11時30分
16日(木)		午前10時～正午
21日(火)	三 条 東 公 民 館	午前11時30分～午後1時
22日(水)		午前10時～11時30分
27日(月)	市役所下田庁舎前車庫棟前	午前10時～11時30分
28日(火)	市役所栄庁舎裏車庫棟前	

**費用**… 狂犬病予防注射を初めて受ける犬…6,250円、2回目以降の犬…3,250円  
**その他**… ・犬の体調に不安があるときや、1カ月以内に混合ワクチンなどを受けさせたときは、事前に主治医に相談ください。  
 ・会場で犬の登録手続きができます。マイクロチップを付けている犬は識別番号が分かる書類を持参ください。  
 \*犬の死亡や、市外に登録している犬の飼い主・住所の変更の手続きはできません。

**動物病院での接種への移行を進めています**

県央地域では、屋外での集合注射を縮小し、動物病院での個別接種への移行を進めています。かかりつけの動物病院に診察してもらうことで、愛犬の健康状態が把握でき、日時の制限や荒天時の影響がなく、衛生的な環境で注射を受けさせることができます。

**放置は過料の対象 4月から始まる住所・氏名変更の登記義務化** 環境課 ☎34-5435

**知らないでは済まされない、不動産の新しいルール**



**4月から不動産登記のルールがさらに厳しくなります。**

- ・住所や氏名が変わった日から2年以内に申請が必要
- ・3月以前の変更でも令和10年3月までに手続きが必要
- ・相続登記は令和6年から義務化

正当な理由なく放置すると、5万円以下の過料の対象となることがあります。

自宅や実家の「登記簿」を確認しましょう。

「結婚して名字が変わったが、所有する自宅の氏名変更登記の手続きをしていない」  
 「実家を相続して住み始めたが、自分の住所は引っ越し前のまま」などの人は注意ください。

**■登記の手続き方法が分からない人は相談ください。**

三条市空き家相談窓口 ☎34-5435、メール vh.worker@gmail.com

☎34-5531

ところ・問い合わせ… 税務課

**3月末で夜間納税相談は終了します。**  
 4月以降、市役所の開庁時間内に来庁できない人は、事前に電話ください。

●夜間納税相談  
 とき…3月31日までの毎週火曜日 午後5時30分～7時(祝日を除く)

水道料金・下水道使用料 3月分

市営・県営住宅使用料(駐車料) 3月分

保育料・副食費(公立) 3月分

介護保険料 第12期

後期高齢者医療保険料 第9期

国民健康保険税 第9期

納期限…3月31日(火)

今月の税金・料金

税の話題を毎月お届け

税

税

税

税

税

税

税

税

税

税

税

# 市の封筒などの有料広告募集

応募期限：3月13日(金) 掲載期間…おおむね1年

市役所一般封筒	概要	市役所からのお知らせを送ります。			
	 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)	掲載料	長形3号裏面 78,000円	長形40号裏面 88,000円	角型20号裏面 68,000円
	配布予定枚数	10万枚	11万枚	7万枚	
	掲載位置・枚数	封筒裏面 3枚		封筒裏面 2枚	
	サイズ	縦4.5×横9センチ	縦3×横8センチ	縦5×横15センチ	
	刷色	1色(封筒の文字と同じ青)			
	掲載開始	6月(予定)			
	問い合わせ	会計課 ☎34-5436			
各種健康診査案内書送付用封筒	概要	健(検)診の案内や結果などを送ります。			
		掲載料	長形3号裏面 24,000円		
	配布予定枚数	5万枚			
	掲載位置・枚数	封筒裏面 2枚			
	サイズ	縦3×横8センチ			
	刷色	1色(黒)			
	掲載開始	5月(予定)			
	問い合わせ	健康づくり課 ☎34-5443			
可燃ごみ指定袋	概要	市内で使用される市指定のごみ袋です。			
		掲載料	大 200,000円	中 300,000円	小 180,000円
	配布予定枚数	110万枚	180万枚	146万枚	65万枚
	掲載位置・枚数	2枚	1枚 表面下段		
	サイズ	縦8×横34センチ	縦8×横32センチ	縦7×横27センチ	縦6×横20センチ
	刷色	1色(ごみ袋の文字と同じ赤)			
	掲載開始	8月(予定)			
	問い合わせ	環境課 ☎45-4868			

三條市スポーツ推進  
計画案へのご意見を  
お聞かせください

健康づくり課 ☎34-5447

閲覧・提出期間：3月3日(火)  
～24日(火)

閲覧場所：ホームページ、健康づくり課、各庁舎情報公開コーナー、たいぶん、栄・下田各体育館、市民プール、ウエルネスただ、グリーンスポーツセンター、三条パール金属スタジアム、まちやま、

総合福祉センター、老人福祉センター栄寿荘、すまいるランド、あそぼって

意見を提出できる人：

- ・市内在住か在勤か在学の人
- ・市内に事務所などがある個人、法人、その他の団体
- ・当計画案に利害関係がある人

その他：いただいたご意見は、後日まとめて市の意見を付してホームページで公表します。

人事課 ☎34-5518

## 令和9年4月採用(正職員・新卒向け) 三條市職員採用前期試験

職種	区分	採用予定人数
一般事務職	大学卒業程度	13人
福祉職		2人
保健師職		3人
土木技術職		2人
消防職(救急救命士)	短大卒業程度	2人

申込期間…3月5日(休)～24日(火)

\*後期試験は本紙8月号に掲載します。

一般事務職(高校卒業程度 事務)を募集予定です。

\*キャリア採用(正職員中途採用)の次の募集は5月です。



詳しくはこちら

## 特別任用職員、パートタイム職員募集

人事課 ☎34-5518



詳しくはこちら

選考方法…書類審査、面接

応募方法…写真を貼付した履歴書の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、持参か郵送ください。

〒955-8686 三條市 人事課

任期…4月1日～令和9年3月31日 \*勤務成績などに応じて更新されることがあります。

応募期限…3月10日(火)

\*応募は1人1職種のみです。

職種	人数	業務内容	資格要件	原則的な勤務時間	報酬
特別任用職員	1人	鳥獣被害対策事業の計画調整、有害鳥獣の捕獲・処分、関係事務など	わな猟免許と第1種銃猟免許の取得者か取得予定者	平日 午前8時30分～午後5時の7時間30分	[資格あり] 月額 227,600円 [資格なし] 月額 220,400円
	1人	地域の相談支援事業者に対する専門的な指導・助言、総合的な相談支援	保健師免許、社会福祉士資格、精神保健福祉士資格のいずれかと、障がい分野の相談支援業務経験が5年以上ある。		月額 243,700円
パートタイム職員	若干名	小・義務教育学校の校内教育支援センターでの児童の見守り、教員の業務の補助など	パソコンでの事務処理ができる。	平日の指定する日(年213日)の4時間	時給 1,120円
	若干名	小・義務教育学校の校内教育支援センターでの児童の支援、教材準備の補助など			
	1人	農業者支援事業の事務の補助	普通自動車運転免許があり、パソコンでの事務処理ができる。	平日 午前8時30分～午後5時の7時間30分	時給 1,240円

募集

市議会議員一般選挙  
期日前投票所投票立会人

選挙管理委員会事務局

☎34-5594

4月19日(日)に執行が予定されている市議会議員一般選挙で、期日前投票に立ち会っていただきます。

資格要件：市内在住で、当市の選挙人名簿に登録されている18歳以上

募集人数：抽選36人

とき：4月13日(月)～18日(土)の間の指定する日 午前8時30分～午後8時

ところ：市役所三条・栄・下田各庁舎

報酬：日額12,900円

応募方法：電話するか電子申請ください。

申込期限：3月11日(水) 午後5時30分



詳しくはこちら



# みんなのひろば

## ページの見方

それぞれの略字は、下の内容を表しています。  
時=とき 所=ところ 内=内容 講=講師  
対=対象 定=定員 ¥=参加費 \*書いていないものは無料です。  
服=服装 持=持ち物 申=申込期間、申込先など  
問=問い合わせ 他=その他

### 統計の日の標語募集

ポスターなどに掲載する標語を募集します。

申 4月30日(木)までに専用フォーム、メール、郵送のいずれかで提出 問 総務省政策統括官付統計企画管理官室 地方統計機構担当  
メール  
toukeinohi@soumu.go.jp



詳しくはこちら

### しらさぎ荘 ヨガ教室

時 3月9日、16日、23日、4月6日(月) 午前11時~11時50分 定 各回先着11人 ¥ 無料 (休憩、入浴は料金別途) 申 開催日の1週間前からしらさぎ荘 ☎ 45-0888

### 令和8年度シニアカレッジ 新潟 学生募集

学習機会を通して、シニアの仲間づくりや地域活動の担い手の養成をします。  
対 社会参加への意欲があり、県内在住のおおむね60歳以上  
申 3月13日(金)までにホームページから申し込むか、郵便番号、住所、氏名を書き110円切手を貼った長形3号の返信用封筒を問い合わせ先に送付し、返送される申込用紙を提出 問 新潟県社会福祉協議会 地域福祉課(シニアカレッジ) 新潟事務局 ☎ 0251-2851400



詳しくはこちら

### 三条まんな塾 イベント情報

所 サンファーム三条 申 三条まんな塾 ☎ 070-1566-0800

### ① まんな塾 シン農業有機野菜講座

時 3月27日(金)、28日(土) 午前9時30分~11時 内 4月の最初の作業と菌ちゃん農法のポイント 定 各回先着30人 ¥ 200円

### ② みんなの野菜畑 学んで作って・食します

野菜講座を受講後、畑で実習します。  
時 3月11月の第4土曜日 午前11時~正午 定 各回先着5人 ¥ 3千円(まんな塾会員は2千円)

### 春季水泳・水中運動教室

申 3月3日(火)~12日(木)に三条市民プール ☎ 34-2217



詳しくはこちら

### ENJOY健康ひろば

レクリエーションやスポーツをして、楽しみながら健康年齢を伸ばします。

時 4~12月の水曜日 午後1時30分~3時(全20回。詳しくはホームページを確認ください) 所 老人福祉センター(栄寿荘) 対 おおむね50~90歳代 定 先着50人 ¥ 20回2千円、1回200円 服 動きやすい服装 持 内履き 申 さかえ福祉 ☎ 0256-4516311



ホームページ

### 休日労働相談会

相談は無料です。

時 3月8日(日) 午後1時~4時30分 所 県長岡地域振興局 内 電話、面談、Teamsによるオンライン相談(面談、オンライン相談は要予約) 問 新潟県労働相談所 ☎ 0251-28116110



詳しくはこちら

### めざせハッピー家族!! お父さんとお母さんになる教室

親になるために大切なことを夫婦で学び、不安なことを話せます。

時 3月8日(日) 午後1時~3時 所 栄保健センター 対 産前産後の夫婦(どちらか一方も可) ¥ 500円 申 申込フォームからか、三条おやこ劇場事務局 ☎ 34-8960



申込フォーム

### 保内公園 イベント情報

問 保内公園 ☎ 38-5240

### ① クリスマスローズ展示会

販売も行います。

時 3月8日(日) 午前9時~午後3時

### ② 緑のついきい音楽会

ピアノ演奏を鑑賞できます。  
時 3月9日(月) 午前11時 ¥ 千円

### いい湯らてい

今年度二十歳になる人は500円が入館できます。(タオルの貸し出しは別途200円)

時 3月20日(金・祝)~22日(日) 対 平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの人 持 生年月日が分かるもの 所 問 いい湯らてい ☎ 41-3011

### 太極拳初心者講習会

太極拳を始めた人に楽しさを教えます。

時 4月の水曜日(29日は除く) 午前9時50分~11時20分、4月の金曜日 午後7時20分~8時50分(各曜日ごと全4回) 所 総合福祉センター(22日) 水は厚生福祉会館 ¥ 千円 服 動きやすい服装、運動靴 持 タオル、飲み物 申 会場直接申し込むか、渡辺 ☎ 090-1116-9961、三澤 ☎ 080-3190-5857

地域経営課 ☎ 34-5624

### ジェンダー平等コラム

## 気付いた人が進んでする思いやり

洗濯物や食器洗い、ちょっとした整理整頓などの家事は、「女性がするべき」「男性がするべき」といった固定的な考え方で分ける必要はありません。互いを思いやり、気付いた人、できる人がやりましょう。

「ジェンダー平等」とは、一人ひとりが性別にかかわらず、責任や機会を平等に分ち合うことです。



### 道の駅庭園の郷保内 イベント情報

問 道の駅庭園の郷保内 ☎ 3817276

### ① 春のギフト花フェア

お祝い用におすすめの観葉植物や鉢花などが買えます。  
時 2月28日(土) 午前9時30分~午後5時、3月1日(日)~31日(火) 午前9時~午後6時



### ② 春のお彼岸フェア

お彼岸用の仏花やばたもちが買えます。  
時 3月17日(火)~23日(月) 午前9時~午後6時

### フリーマーケット in かんきょう庵

時 3月8日(日) 午前10時~午後1時 所 問 かんきょう庵 ☎ 45-7040

お財布応援 / お受取口座ご指定で 最大 3,000円 プレゼント!

キャンペーン概要 2026年6月30日(火)まで

対象お取引	キャッシュプレゼント
① 当金庫のお取引口座を給与振込先としてご指定	1,000円
② 当金庫のお取引口座を年金受取先としてご指定	1,000円
③ 当金庫のお取引口座を公金受取先としてご指定	1,000円

さんしん 三条信用金庫

60歳を過ぎたらシルバー人材センターで生きがいをつくらう!!

健康増進 介護予防 地域貢献 仲間づくり 追加収入 夫婦円満

まずは説明会へ行ってみよう!

毎週木曜日 午前9時30分から開催 ※祝日を除く

会場: シルバー人材センター (市役所第二庁舎)

説明を聞くだけでもOKですよ!

お気軽にご参加下さい!

詳しくはホームページで!! 「三条市シルバー」で検索!

公益社団法人 三条市シルバー人材センター TEL 0256-34-2526

サビがひどい 重い 変形している 音がうるさい

こんな状態のシャッター直します!

Smileシャッターにお任せください!

取替え不要で 手動から電動に!

直接販売施工で 費用を削減

累計実績約1万件 カーパートも対応!

現地調査・お見積り無料

株式会社Smileシャッター 三条市曲淵3丁目23-35-7 Fax:050-3101-4756

☎ 050-3576-1142 不定期 Smileシャッター 検索

**■グリーンスポーツセンター イベント情報**

申グリーンスポーツセンター ☎38-3968

**①春の野鳥観察会**  
 時 3月15日、29日(日)午前9時30分～正午 **定**各回先着10人 **持**500円 **持**あれば双眼鏡(貸し出し可能) **申**開催日の2日前まで

**②ボードゲーム&けん玉交流会**  
 けん玉の級の認定も受けられます。  
 時 3月22日(日)午後1時～4時 **申**3月20日(金・祝)まで **他**けん玉の貸し出し可能

**③焚き火交流会**

時 3月25日(水)午後7時～9時 **定**先着15人 **持**500円 **持**食べ物、飲み物 **申**3月24日(火)まで

**■雪割草の展示・即売会**

収益の一部は社会福祉活動に寄附します。  
 時 3月8日(日)午前9時30分

午後4時 **所**三条パール金属スタジアム **問**三条雪割草寿会岡田 ☎35-5097

**■サンファームからのお知らせ**  
 申サンファーム三条 ☎38-2556

**①加工講座**

**●ぼたもち&五目おこわ作り**  
 時 3月19日(木)午前9時30分 **定**先着16人 **持**2,300円 **持**エプロン、三角巾

**●味噌作り(10人)**

時 3月24日(火)、26日(木)午前9時(全2回) **定**先着12人 **持**4,500円

**●ベーコン・ハム作り**

時 3月31日(火)午前9時 **定**先着12人 **持**1本2,600円 (4本まで) **他**3月24日(火)午後1時から事前作業

**●そば打ち体験**

時 4月23日(木)午前9時、10時、11時、午後1時30分、2時 **定**各回先着4人 **持**1,800円 **持**エプロン、三角巾、持ち帰り用の袋

**■県立三条テクノスクール 令和8年度入校生募集**

**時**選考日3月27日(金)、訓練期間4月～令和10年3月 **所**三条テクノスクール(柳沢353-2) **内**メカトロニクス科、工業デザイン科、生産システム科 **定**各料15～20人 **申**3月2日(月)～23日(月) **問**三条テクノスクール ☎38-8520 **他**水・土曜日は施設を見学できます。前日の正午までに申し込みください。  
 詳しくはこちら



**■不動産の無料相談会**

不動産の価格決定や賃貸などを相談できます。  
 時 4月3日(金)午後1時～4時 **所**燕三条地場産業振興センターメッセピア **問**新潟県不動産鑑定士協会 ☎025-225-2873

**②リングフラワーアレンジ**  
 時 3月24日(火)午前10時～正午 **定**先着12人 **持**3,300円



**③第1回ふれあい野菜セミナー**

時 3月28日(土)午前9時30分～10時30分 **内**ジャガイモの浴光催芽、土壌pH値、植え付け **定**先着12人 **持**100円 **服**農作業できる服装

**④ジャガイモ植え付け体験**

時 3月28日(土)午後1時30分～2時30分 **定**先着12人 **持**1区画(2区画)2千円 **服**農作業できる服装

**⑤市民ふれあい農園**

野菜、ハーブを栽培できます。  
 時 4月～令和9年3月 **募集**区画・**持**48平方区画(24,000円)、30平方区画(15,000円)、21平方区画(10,500円)

**⑥サンファーム農業女子募集**  
 野菜作りや果樹収穫をして農業の素晴らしさを体験し、SNSで発信します。  
**活動期間**4月～令和9年3月 **申**3月10日(火)～22日(日) **他**農作業に必要な物は貸し出します。応募者多数のときは面接で決めます。

**⑦さくらんぼ果樹オーナー募集(佐藤錦、紅さやか)**  
 収穫体験をします。1世帯・団体で1本申し込めます。  
**持**18,800円 **申**3月26日(木)～4月5日(日)に来館して申込書を記入 **他**抽選となることがあります。

**■燕三条地場産業振興センターメッセピア(物産館、レストラン、道の駅施設他)臨時休館**

受電設備の更新のため、3月21日(土)、22日(日)は休館します。  
**問**燕三条地場産業センター総務課 ☎32-2311

**■三条高校グローバル探究ポスターセッション**

世界や地域の社会課題について、生徒が研究した成果をポスターにまとめ、発表して発表します。  
 時 3月16日(月)午後1時～3時30分(途中入退場可) **持**内履き **所**・**問**三条高校 ☎35-500

**■三条高校吹奏楽部 演奏会**

県大会で金賞、県アンサンブルコンテストでW金賞を受賞。今年度の集大成を披露します。  
 時 3月29日(日)午後2時(午後1時30分開場) **所**中央公民館 **内**ボーイジャー・プログラム、スターウォーズ他 **問**三条高校 ☎35-5500



詳しくはこちら

**③たいぶんカルチャー教室**  
 カービングを学びます。  
 時 3月19日(木)午前10時～11時30分 **持**3,300円 **申**3月12日(木)まで



ホームページ

**Olive** 引受基準緩和型 **死亡保険**  
 持病がある方でも **3つ**の告知で申し込める!  
**オリーブの死亡保険** 保険金100万円コースの場合  
 男性 54歳 **1,220円** 月々  
 女性 69歳 **1,260円** 月々  
**050-1881-0189**  
 資料のご請求、お問い合わせはこちらから!

はじめました! **古着&ペットボトル受入回収**  
**持込み 熱烈歓迎!** 段ボール・新聞・雑誌・アルミ缶  
 『資源の有効活用を通して、環境保全・環境美化の一翼となる』  
**株式会社 岡田商店** ☎0256-32-3405  
 新潟県三条市五明261番地 e-mail okada@okada-web.co.jp  
 新潟県商業物産振興事業許可証許可番号 1503076144  
 新潟県商業物産再生事業者登録番号(登)12第503号 古物商許可 新潟県公安委員会 第461170001446号

MUSBELL **うちの子ども結婚しました!**  
**結婚相談所** ムスベル新潟  
**0120-138-026**  
 独身のお子様の結婚相談  
 お気軽に連絡ください  
 マルマークCMS取得 ムスベル株式会社  
 新潟県三条市上野1丁目1番24号 Nビル3階  
 通話料無料 営業時間:10時～19時 定休日:第2・第4水曜日

# いきいき

# けんこう せいかつ 健幸生活

## 3月のセカンドライフ応援セミナー

身近な人との関わりが楽になる  
傾聴体験をしてみませんか

傾聴・初級編

とき…3月11日(水) 午前9時30分～11時30分

ところ…三条東公民館

対象…おおむね55歳以上

定員…先着20人

申込先…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033



傾聴体験セミナーの様子

## セカンドライフ応援ステーション登録説明会 手話体験を同時開催

仕事・ボランティア・イベント・学びの各情報を  
受け取るための登録ができます。

とき…3月6日(金) 午前10時～11時

ところ…下田公民館

## 相談会情報

### ワークサポート三条 お仕事個別相談会

就労支援相談員が無料で仕事に関する相談を  
受けます。求人のあるはあありません。

とき…3月19日(水) 午前10時～午後1時

ところ…三条東公民館

申込先…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## ハッピーボランティア

### 子育て支援センター こどもの見守り補助

とき…3月19日(水) 午前10時～正午

ところ…千代が丘保育所

### カフェ花みずき運営補助 会場準備、受け付け、片付け

とき…3月18日(水)

午前9時30分～午後0時30分

ところ…下田公民館

### 介護施設利用者の 入浴後の整容補助、話し相手

とき…3月の毎日 午前9時～11時

ところ…なでしこ嵐南(南四日町)

1回から申し込めます。

対象…市内在住の65歳以上

\*65歳未満も対象となるものがあります。

\*セカンドライフ応援ステーションへの登録  
が必要です。

謝礼金…1回500円

申込先…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## セカンドライフ応援ステーション

(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

「退職後に何か活動がしたい」、「ま  
だまだ社会と関わりを持ちたい」など、  
充実したセカンドライフを応援します。

登録すると、毎月、LINEや郵送でさ  
まざまな情報をお届けします。

対象…市内在住の55歳以上



LINE



ホームページ

■第76回健康教室  
骨折を予防しよう  
骨粗しょう症と転倒予防を  
学び、体操をします。  
時 3月18日(水) 午後2時30分  
く 3時45分 所 済生会三条病  
院 服 動きやすい服装 問 済生  
会三条病院企画経理課 ☎33  
1551

■第76回健康教室  
3月18日(水) 午前9時30分  
く 午後4時 所 老人福祉セン  
ター 栄寿荘 対 市内在住の60  
歳以上 定 先着15人(就業を  
希望する人を優先) 服 作業で  
きる服装 持 昼食、飲み物 申  
3月13日(金)までに三条市シル  
バー人材センター ☎34-25  
26

## 県央地域の医療再編後の済生会三条病院の役割

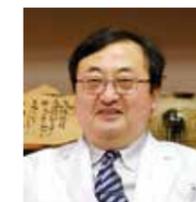
済生会三条病院 総務課 ☎33-1551

県央地域の医療再編が本格化して間もなく2年、済生会新潟県央基幹病院を軸とした医療体制が完成されつつあります。われわれ地域密着型病院は、日中の軽症患者の救急受け入れ、回復期や慢性期の人への医療の提供および退院調整を担っています。

当院では、かかりつけの人や、開業医・介護施設などからの依頼を中心とした救急受け入れのほか、済生会新潟県央基幹病院からの転院受け入れ(軽症で初期対応後すぐ転院できる人や急性期医療に目安がついた人)を積極的に行っています。リハビリにも力を入れています。介護施設に入居することになる人が多いのも現実です。ただ、点滴やたんの吸引などが必要な人は一般的な介護施設では受け入れできないことも多いため、当院では3月に介護医療院を病院内に開設します。

医療ニーズの多様化と専門化、また少子高齢化や人口減少などの社会情勢の変化で、医療を取り巻く環境は厳しさを増しており、一つの病院で医療を完結することはほぼ不可能です。「急性期病院」⇔「地域密着型病院、開業医」⇔「在宅医療、介護施設」という一連の流れがスムーズになって初めて、その地域の医療体制が完成すると思います。

医師・看護師や病床などの医療資源は無尽蔵ではないことと、おのこの医療機関に独自の役割があることを理解の上、適切な受診を心掛けていただければと思います。



済生会三条病院  
院長  
ばんない ひとし  
坂内 均

三条市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

# 空き家 無料電話 相談会実施中

年間250件以上の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう

0120-772-135

【窓口】アキソル(アキソル)カスタマーサポート 【受付】平日9時～18時  
運営:株式会社ジチタイアド / メール: akisol@zaigenkakuho.com  
所在: 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

## 交通災害共済

交通災害共済は、全市町村で行う年会費500円の  
助け合いの制度です。  
インターネットからのご加入の場合、年会費は  
400円となります。  
インターネット加入はこちらから

新潟県交通災害  
共済ホームページ <https://ngtsogo.jp/koutu/>

お問い合わせ 三条市環境課 ☎0256-34-5574(直通)

## 「広報さんじょう」

に広告をPR 掲載して サービス・集客 しませんか?

広報紙広告ならではのメリット

- エリアを絞った 情報発信
- 地域での 知名度向上
- 自治体発行の 信頼度の高い 広報媒体

092-716-1401 株式会社 ジチタイアド 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

## さんじょうオレンジカフェ \*申し込みが必要です。

認知症の人や家族、地域の人、専門家が集い、相談や学び合いをしています。

名前	とき	ところ	申込先	参加費
GoGoカフェ 認知症予防のための カフェ	3月8日(日) 午前10時～正午	本成寺安心住宅 かえるハウス (東本成寺)	川瀬神経内科クリニック ☎33-9074	初回300円、 2回目以降 100円
にこにこカフェ★	3月10日(火) 午後1時30分～3時30分	にこにこカフェ (西大崎)	にこにこカフェ ☎64-8676	無料
なでしこオレンジ カフェ★	3月12日(休) 午後1時30分～3時30分	ソレイユ三条	なでしこ嵐南 ☎35-7045	
なじらね★	3月12日(休) 午後2時～4時	アザレア三条 (諏訪)	つつじガーデン三条 ☎36-2561	
カフェ花みずき★	3月18日(水) 午前10時～正午	下田公民館	グループホーム花みずき ☎46-5500	
かじまちオレンジ カフェ	3月18日(水) 午後1時30分～3時15分	地域たすけあい ネットワーク かじまちの家(本町)	地域たすけあい ネットワーク ☎34-2448	100円
こころ茶屋★ *申込不要	3月27日(金) 午前10時～正午	老人福祉施設 こころつくし (西大崎)	グループホーム こころつくし ☎38-0093	
オレンジカフェ de 三条社協★	3月27日(金) 午後2時～3時30分	曲谷多目的 研修交流施設 (やまゆり)	三条市社会福祉協議会 下田事務所 ☎46-5506	無料
ものカフェ *認知症の人とその 家族が対象です。	3月29日(日) 午後1時30分～3時30分	三条ものづくり学校	高齢介護課 ☎34-5472	100円

★…送迎が必要な人は相談ください。



## さんちゃん健康体操

ところ	曜日	時間	とき
厚生福祉会館	月	午前10時	3月2日、9日、16日、23日、30日
老人福祉センター栄寿荘		午後2時	3月2日、9日、16日、23日、30日
下田公民館	火	午後2時	3月3日、10日、17日、24日
サンファーム三条	水	午前10時	3月4日、11日、18日、25日
ソレイユ三条		午前10時	3月4日、18日
嵐南公民館	金	午後2時	3月6日、13日、27日

## 介護予防教室 \*申し込みが必要です。

ところ	とき	参加費	申込先
中央いきいきセンター (本町)	水・金曜日 午前10時～午後3時	100円	県央福祉会 ホームヘルパーステーション うらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター (田島)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室 (西四日町) *申込不要	月・水・金曜日 午前10時～正午、 午後1時～3時	無料	特別養護老人ホーム長和園 ☎35-2131
老人福祉センター栄寿荘	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 *昼食を希望する 人は別途昼食代	老人福祉センター栄寿荘 ☎45-6311
特別養護老人ホームいっぶく (庭月) *下田地域の人は送迎できます。 相談ください。	水曜日、第2・4木曜日 午前10時～午後3時	無料	特別養護老人ホームいっぶく ☎41-3322

## 介護者向け講座 \*申し込みが必要です。

家族などを介護している人が、介護の知識や技術を学び、介護者同士で悩みや困り事を話し合います。



詳しくはこちら

名前	とき	ところ	申込先
あじさいカフェ	3月11日(水) 午前10時～11時30分	まちやま	三条市ただ郷クリニック ☎46-8717
介護家族のつどい *申込不要	3月14日(土) 午後1時30分～3時30分	中央公民館	介護家族のつどい ☎38-6325

# 3月16日～5月15日の各種相談日

\*平日とは月～金曜日で、祝日・年末年始は除きます。  
★マークは事前申し込みが必要です。

種別	相談名	とき	相談方法 ☎…対面(ところ)、☎…電話、 ✉…ファクス、✉…メール	問い合わせ	
暮らし	市民相談	平日 午前9時～午後4時30分	☎市民窓口課	同左 ☎34-5553	
	消費生活相談		☎栄サービスセンター	同左 ☎45-1110	
	心配ごと相談	平日 午前9時～午後5時	☎下田サービスセンター	同左 ☎46-5906	
	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)		平日 午前8時30分～午後5時30分	☎市民窓口課	同左 ☎34-5553
			月～土曜日 *祝日を除く 午前8時30分～午後5時30分	☎総合福祉センター ☎34-1700	社会福祉協議会 ☎33-8511
			☎地域包括支援センター嵐北	同左 ☎36-0620	
			☎地域包括支援センター嵐南	同左 ☎36-5001	
		☎地域包括支援センター東	同左 ☎38-4455		
		☎地域包括支援センター栄	同左 ☎45-7600		
		☎地域包括支援センター下田	同左 ☎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	同左 ☎47-0033		
若者のための職業相談★	・平日 午前10時～午後5時 ・第2・4土曜日 午前10時～午後3時	☎三条ものづくり学校 ☎46-0114 ✉ saposute-sanjo@lagoon.ocn.ne.jp	三条地域 若者サポートステーション ☎32-3374		
無料税務相談★	4月1日、15日(水) 午前10時～正午	☎関東信越税理士会 三条支部事務所	同左 ☎33-0380		
就労支援相談★	平日 午前10時～午後6時	☎ソレイユ三条 ☎32-5262 ✉ ws-sanjo@city.sanjo.niigata.jp	ワークサポート三条 ☎32-5262		
労働・生活何でも相談	平日 午前10時～午後4時	☎0258-86-8898 ✉ nagaoka-lsc@galaxy.ocn.ne.jp	新潟県ライフサポートセンター ☎0258-86-8898		
健康・福祉	心と体に関する健康相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	☎健康づくり課	同左 ☎34-5445	
	栄養相談			同左 ☎34-5448	
	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30分	☎相談支援センター ハート	同左 ☎35-0815
			平日 午前9時～午後5時	☎相談支援事業 つなぐ	同左 ☎46-0915
			☎相談支援センター 青空	同左 ☎47-1267	
		平日 午前8時30分～午後5時30分	☎相談支援センター 心和園	同左 ☎46-8222	
		平日 午前8時30分～午後5時15分	☎相談支援センター さんじょう社協	同左 ☎33-9510	
ひきこもり相談	・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	三条こもりびと支援センター ☎080-2102-3216		
法律	弁護士無料法律相談★	・3月19日(木)、27日(金) 午後1時～4時 *受付中 ・4月3日、10日、17日、24日(金) 午後1時～4時 *受付開始 3月24日(火) 午前9時 ・5月1日、8日、15日(金) 午後1時～4時 *受付開始 4月21日(火) 午前9時	☎総合福祉センター	社会福祉協議会 ☎33-8511	
		4月8日、5月13日(水) 午後2時～4時	☎三条庁舎 (低層棟相談室)	市民窓口課 ☎34-5553	
	司法書士による無料法律相談★	4月11日、5月9日(土) 午後1時30分～4時	☎総合福祉センター	司法書士会 三条支部 ☎36-1570	
	子育て・家庭	子どもの発達・子育て相談★ (専門職による相談は事前申し込みが必要)	平日 午前8時30分～午後5時15分	☎子ども家庭サポートセンター	同左 ☎45-1131
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 ☎32-4545 ✉ sodan@city.sanjo.niigata.jp	青少年育成センター ☎32-4545	
家庭児童相談・虐待相談		平日 午前8時30分～午後5時	☎子ども家庭サポートセンター ☎45-1123	同左 ☎45-1123	
その他	行政相談	3月10日、5月12日(火) 午前9時～正午	☎下田庁舎		
		3月17日、4月21日(火) 午後2時～4時	☎三条庁舎 (低層棟相談室)	新潟行政評価事務所 ☎025-282-1112	
		3月17日、4月28日(火) 午後1時～3時	☎栄庁舎		
	特設人権相談	4月1日(水) 午前10時～正午 5月13日(水) 午前10時～正午	☎三条庁舎 (1階相談ブース2) ☎中央公民館	新潟地方法務局 三条支局 ☎33-1375	
	生涯学習相談	平日 午前9時～午後5時	☎生涯学習課 ✉ shougaigakushu@city.sanjo.niigata.jp	同左 ☎32-4811	
	金融相談		☎日本政策金融公庫 三条支店 (三条商工会議所会館2階)	同左 ☎0570-021403	

## 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)

健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード、資格確認書など、加入している健康保険が確認できるものをお持ちください。

曜日など	受付時間 *診療は受付開始の30分後からです。		
	午前	午後	夜間
月～金曜日			
土曜日		14:00～16:30	19:00～21:30
日曜日、祝日、8月15日、12月31日～1月3日	9:00～12:00	13:00～16:30	



**夜間の急な病気の相談**

15歳未満 #8000 / ☎025-288-2525  
15歳以上 #7119 / ☎025-284-7119

・月～土曜日…0:00～8:00、18:00～24:00  
・日曜日、祝日、振替休日、ゴールデンウィーク、年末年始…0:00～24:00(24時間)

### 見附地域の休日在宅当番医 (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

4月	内科系		外科系	
5日(日)	みつけこどもクリニック	見附市新町3-8-5-1 ☎84-7900		
12日(日)	杏仁堂医院	見附市本町1-2-50 ☎62-0123		
19日(日)	石川医院	見附市今町6-3-45 ☎66-2140		
26日(日)			わたなべ皮膚科クリニック	見附市昭和町2-21-22 ☎62-7750
29日(水・祝)	田崎医院	見附市本町2-9-23 ☎62-1122		

### 愛の献血

4月	会場	受付時間
12日(日)	上須頃 そよら三条須頃	午前10時～正午、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



### 4月の休館日

施設名	休館日
まちやま、図書館各分館・分室	20日(月)、30日(木)
歴史民俗産業資料館、ほまれあ	毎週月曜日、30日(木)
諸橋轍次記念館	
三条鍛冶道場	毎週月曜日
市民プール	
道の駅庭園の郷保内	7日(火)
道の駅漢学の里しただ	なし
しらさぎ荘	9日(木)
いい湯らてい	15日(水)
保内公園 緑の相談所、温室	毎週火曜日
中浦ヒメサユリ森林公園	冬季休園中(4月下旬 開園予定)

### 市民窓口課 ☎34-5540

### 市民総合窓口での手続きは予約いただくとスムーズです

予約サイト

予約専用電話

手続内容	電話番号
戸籍届出、住所異動	☎050-1809-3465
マイナンバーカード	☎050-1809-8411
子育て、福祉	☎050-1809-8310
国民年金、国保・後期高齢者医療費制度	☎050-1809-8302
おくやみ窓口、印鑑登録	☎050-1809-5578

\*予約なしでも手続きできますが、お待たせすることがあります。

# あそぼって

興野1-2-30 ☎36-2181 開館時間 午前9時～午後6時



Instagram



予約の必要な講座 [申込開始日 3月16日(月)]

## 赤ちゃんお世話体験会

12日(日) 午前10時30分～11時30分  
対象…子どもを迎える予定の家族

先着  
5組

## ママのおしゃべりランチ会

16日(木) 午前11時～午後2時  
対象…子育て中のママと子ども  
参加費…700円

先着  
10組



## 予約不要の講座

講座名	とき
いっしょにあそぼ! 5カ月までのベビちゃんひろば 持ち物:バスタオル	2日(木) 午前11時～正午
おはなしバスケットの おはなし会	4日(土) 午後2時～2時30分
助産師ひまわり相談 対象:妊娠期～生後7カ月 持ち物:母子手帳	6日(月) 午前9時30分～11時30分
4月のお誕生会	9日(木) 午前10時30分～11時
おんがくあそび	10日(金) 午後3時～3時30分
いっしょにあそぼ! 6～8カ月ベビちゃんひろば	13日(月) 午前11時～正午
いっしょにあそぼ! 9～11カ月ベビちゃんひろば	17日(金)

講座名	とき
助産師ひまわり相談 対象:生後5カ月以上 持ち物:母子手帳	21日(火) 午前9時30分～11時30分
栄養士ばくばく相談	23日(木) 午前10時30分～11時
親子で楽しむ音楽と絵本	24日(金) 午前11時～11時30分
いっしょにあそぼ! 1・2才キッズひろば	26日(日) 午後1時～3時
えいごであそぼう	27日(月)
はじめてのおでかけ あそぼってデビューの日	平日随時受け付け (職員にお声掛けください)
子育てホットもっと相談	

# 子育て支援センター

とき	保育所(園)、認定こども園	時間	講座名
3日(金)	保内保育所 ☎39-6130	午前10時30分～10時50分	はじめまして
8日(火)	きらきら保育園 ☎31-1188	午前9時～11時30分	はじめまして きらきらランド開園デー
	本成寺保育園 ☎32-3791	午前10時30分～11時	にこにこキッズ開園式
10日(金)	つくし保育園 ☎38-5302	午前9時～11時、 午後1時～3時	発育測定
	田島わくわくこども園 ☎33-0034	午前10時30分～11時	はじめましての会
14日(火)	月岡保育所 ☎35-1585	午前11時～11時30分	はじめましてよろしくね!
16日(木)	千代が丘保育所 ☎46-5565		はじめましての会

## 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します  
平日 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分  
\*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

## 一時預かり

仕事や介護、リフレッシュ  
などに利用ください  
平日 午前8時30分～午後4時

## 育児講座

子育ての知識や情報を  
学べます

## 育児相談

職員にお声掛けください  
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

# 子育てに役立つ / 子育て情報 PICK UP

## 4月のおすすめイベント

掲載しているのは一部のイベントです。その他のイベントは、  
三条市子育て支援サイトのお便りをご覧ください。 ➡

\*日程、内容は変更になることがあります。参加費の記載のないものは無料です。



三条市子育て支援サイト  
お便り

すまいるランド、  
あそぼってには  
土・日曜日、祝日も  
やっています

子育てに役立つ情報を発信中

三条市  
子育て支援サイト



公式Instagram  
さんキッズ

# すまいるランド

新堀1311 ☎45-5687 開館時間 午前9時～午後6時



Instagram

4月の休館日  
20日(月)、30日(木)

予約の必要な講座 [申込開始日 3月17日(火)\* 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]

## ツインズクラブ

多胎児ママ・パパの交流、情報交換会

23日(木) 午前10時30分～正午  
対象…多胎児を出産予定か子育て中の人

## 予約不要の講座

講座名	とき
手形をとろう	3日(金) 午前10時～11時30分
楽しいおりがみ トントン相撲	4日(土) 午前10時～正午
おやこで作ろう こいのぼり	12日(日)
助産師ひまわり相談 対象:生後5カ月以上 持ち物:母子手帳	14日(火) 午前9時30分～11時30分
栄養士ばくばく相談	
キラキラビューティtime	
ハーフバースデー・ お祝い会	15日(水) 午前10時45分～11時

講座名	とき
おはなしポケットの おはなし会 パネルシアターや絵本の読み聞かせ	25日(土) 午前11時～11時30分
おもちゃの病院 診断無料。直った材料代を100円 ～300円程度いただきます。	26日(日) 午後1時30分～3時
助産師ひまわり相談 対象:妊娠期～生後7カ月 持ち物:母子手帳	28日(火) 午前9時30分～11時30分
子育てホットもっと相談	平日随時受け付け (職員にお声掛けください)



4月は  
「ちょうちよのねんねアート」  
をします



身体測定をして、  
手形を取りました



本成寺保育園  
子育て支援センター  
「大きくなったかな？」  
すくすくのびのびの日

育児のことを相談できます



すまいるランド  
助産師ひまわり相談、  
栄養士ばくばく相談

頼れる人がいない！  
人生後半はどうなる？

自宅で一人倒れたら、誰が見つけてくれるのか。一人暮らしで認知症になったら、誰が気づいてくれるのか。入院中に買い物が必要になったら、あるいは介護施設から通院することになったら、その時は誰が買い物や付き添いを引き受けてくれるのか。

考えてみれば、頼れる人がいない！その時になってようやくそのことに気が付く人は少なくありません。

中には「家族がいるから大丈夫」と考える人もいます。ですが、夫婦もいずればどちらかが一人になるし、子供だっていつまでも近くにいないとは限りません。

誰しもが直面し得るこの問題に対し「自分は大丈夫」とあなたは断言できますか？

ずっと頼れる人がいる  
だから、もう怖くない

私たち一般社団法人 終活協議会が提供する心託(しんたく)サービスは、入院手続き、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、

納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまで、すべてを一つの窓口を通じて対応しますので、生涯を通じて頼りにして頂けます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は北海道から南は沖縄まで、全国四十七都道府県すべてに支部を構え、身寄りのないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などから多くのご相談を承っています。

ご自身やご家族の将来のために、今からできる準備があります。心託でお手伝い出来ることをまとめた資料をお送りしますので、まずはそちらをご覧ください。資料をご請求頂いた方には、終活に役立つエンディングノートも一緒に届けますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。



資料請求はお電話で **050-1880-5174**

**無料** 受付時間 10:00~17:00(年中無休)

資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様のご負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

一般社団法人 終活協議会  
想いコーポレーショングループ

〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨2-11-4  
第3高橋ビル11F

サービス詳細・料金を  
こちらの資料でご案内します



資料請求で  
エンディングノート  
**無料**  
プレゼント



市のすがた  
2月1日現在  
(対前月)

人口  
89,718人  
(減108人)

男  
43,738人  
(減55人)

女  
45,980人  
(減53人)

世帯  
37,407世帯  
(増1世帯)

出生：49人 死亡：146人  
転入：134人 転出：145人

暑さ・寒さ・光熱費対策  
エンパの屋根外壁断熱リフォーム  
※三條市すまい快適断熱リフォーム補助金が使えます  
☎0256-32-5559  
遠藤板金工業有限会社  
ENBAN 三條市田岡 2-14-11

「本気で身体を食えたい！」と決心した人は、是非ご参加ください。ちょっときついけれど、効果が期待できるエクササイズ(他トピ)を提供します。楽しんで効果はありません。  
4月1日(水)スタート  
ピラティスサークル  
会員募集  
未運動体が健い方 大歓迎  
月会費 3,000円  
三條市市民会館 多目的ホール2  
毎週水曜 19:00~20:30  
マット 飲み物  
マットの上で筋肉を鍛えなく、安全に配慮し、効果的に鍛えていくエクササイズです。膝裏にアプローチする動きも取り入れ、筋肉を鍛えることで体が引き締まり、姿勢改善、腰・肩・膝の負担軽減が期待できます。  
持ち物 厚さ6mm以上のマット、飲み物(内服は不要)  
ピラティスクラブ三條 ☎0256-63-2516 (受付:小休)  
https://forms.gle/w952NMjFv5cFZcw9

LINE  
みつみ環境  
三條市泉新田60番地

浄化槽点検  
事業ゴミ  
遺品整理・解体  
0120-323-039  
MITSUMI

住まいるみつみ  
LINE  
燕市井土巻5丁目147

トイレ  
給湯器・エコキュート  
リフォーム  
0120-309-323  
MITSUMI