

# SANJO

広報  
さんじょう

2026

5.1

No.430



短期集中型プログラム(サービスC)の様子

特集1

## フレイル改善で 「また、できるようになる」

特集2

## 始動します スポーツ推進計画

## ▶ 短期集中型プログラムで元気に

### 目標を持ち、これからも元気に

おとしの夏、転倒して背骨を圧迫骨折し、医師からは絶対安静と言われ、食事のままならない状態になってしまいました。そんなとき、以前知人に教わった「地域包括支援センター」に相談し、ヘルパーの支援を受けながら体の回復を待ちました。

秋には主催するお茶会を控えていたのですが、当時はまだ思うように体が動かず、周囲に助けをもらいながら何とかやり遂げることができました。この経験が「また自分の力で動けるようになりたい」という強い意欲につながり、地域包括支援センターの勧めもあって、短期集中型プログラムを利用することになりました。

プログラムでは、専門の先生の寄り添った指導の下「床からの立ち上がり」に取り組みました。サービス卒業後もできるだけ歩くことを心掛け、自宅で足踏み昇降を継続したり、栄養指導で得たことを参考に日々の食事にも気を付けています。目標を持って生活することが、これからも元気に過ごす秘訣だと実感しています。

短期集中型  
プログラムを利用した  
小林 八重子さん



以前のように茶道の稽古もできるように



### 本人の不安を解消 より動ける体づくりを提案

小林さんから相談を受けた



地域包括支援センター職員  
地域包括支援センター栄  
小林 元枝さん

小林さんは、当初動けるような状態ではなかったのですが、プログラムの利用を開始して一生懸命に動こうとされている姿が印象的でした。掃除や入浴にヘルパーによる見守り支援を利用されていましたが、体力の回復とともに利用を卒業することに不安を抱かれるようになりました。その不安を解消し、より動ける体を作るためにリハビリを提案しました。

目標であった「床からの立ち上がり」も、最後にはスッと立てるまでになりました。この成功体験が、小林さんが元の生活に戻るための大きな自信につながったと感じています。

サービス終了後も、運動や食事の工夫を継続されていることは、健康維持において非常に大切です。ご本人の前向きな努力を、これからも地域で見守っていきたいと思います。

### 参加者の自信につながったことがうれしい

骨折や病気により安静にしたことで筋力や体力が低下してしまった人や、年齢を重ねて、これまでやってきた家事や趣味ができなくなってきている人もおいでになるのではないのでしょうか。それは、「フレイル」状態になっている可能性が高いです。

小林さんは、お茶の活動を継続するために、床からの立ち上りをスムーズに行うことを目標に、運動のプログラムに前向きに取り組まれていました。プログラム以外でも歩く機会を持つよう指導し、だんだん体力が付いて転倒前の生活を取り戻すまでに回復されました。プログラムに参加されたことが小林さんの自信につながったと伺って大変うれしく思います。

小林さんの運動指導をした



長和園福祉事業担当  
小川 健太郎さん

特集1

# フレイル改善で「また、できるようになる」

高齢介護課

☎34-5472

「フレイル」という言葉を聞かれたことがありますか？

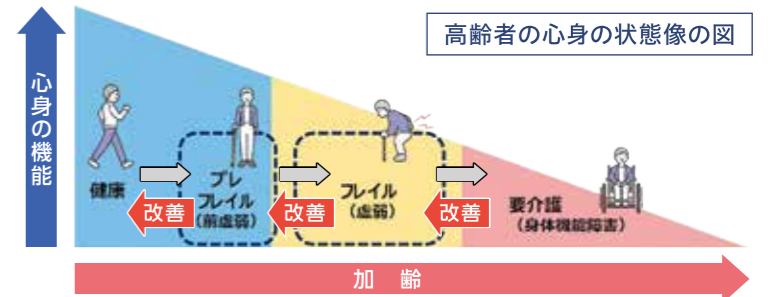
フレイルとは「虚弱」を表す言葉で、加齢に伴い心身機能が低下し、病気やけが、精神的ストレスなどから、要介護状態になりやすい状態のことを言います。年齢を重ねて日常生活でできないことが出てくると、回復を目指すというより介護サービスを利用して現状を維持するようになる傾向があります。本特集では、年齢を重ねても、フレイルを改善し、以前のような生活を取り戻すための取り組みをお伝えします。



## あなたもフレイルかも?!

チェックが多いほどフレイルの可能性が高まります。チェックが1~2個ならフレイル予備軍、3つ以上は要注意です。

- 半年で2~3kgの体重が減った
- わけもなく疲れたような感じがする
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ウォーキング等の運動を週1回以上していない
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった



フレイルは、早めに運動等のプログラムに取り組むことで、元の生活を取り戻せる可能性があります。短期集中型プログラムは、年齢を重ねて日常生活の困りごとのある人に、医療介護の専門職が関わることで、運動、栄養、口腔機能の改善を図り、自立した暮らしを取り戻すことを目指すものです。

## 短期集中型プログラム(サービスC)

3カ月の短期集中型プログラム(サービスC)で、以前のように動ける「体づくり」をめざします。利用前に自宅に訪問し、自宅での生活状況や心身の状態を確認し、終了後になりたい姿などの目標を設定します。



リハビリ専門職による  
運動指導  
週1回(全12回)



管理栄養士による  
栄養相談  
1~2回



歯科衛生士による  
お口の相談  
1~2回



自宅での取り組み



ホームページ

## ▶ 短期集中型プログラム(サービスC)は こちらでやっています。



なでしこ青空支援センター

大野畑/月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分  
※無料送迎サービスあり



指定通所リハビリテーション富永草野

興野二丁目/木曜日 午後2時～4時  
※無料送迎サービスあり

## 短期集中型プログラム(サービスC)を利用するには

まずはお近くの地域包括支援センターに相談してください



ホームページ

### ● 第一中学校区・本成寺中学校区

- ところ 地域包括支援センター嵐南(大野畑6-86-7 特別養護老人ホーム長和園内)
- 問い合わせ ☎36-5001
- 相談時間 月～土曜日(祝日及び年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時30分

### ● 第二中学校区・第三中学校区

- ところ 地域包括支援センター嵐北(東裏館三丁目6-58 特別養護老人ホームうらだての里内)
- 問い合わせ ☎36-0620
- 相談時間 月～土曜日(祝日及び年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時30分

### ● 第四中学校区・大崎学園区・大島中学校区

- ところ 地域包括支援センター東(塚野目2380-2 特別養護老人ホームつかのめの里内)
- 問い合わせ ☎38-4455
- 相談時間 月～土曜日(祝日及び年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時30分

### ● 栄中学校区

- ところ 地域包括支援センター栄(福島新田丁1481-1 特別養護老人ホームさかえの里内)
- 問い合わせ ☎45-7600
- 相談時間 月～土曜日(祝日及び年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時30分

### ● 下田中学校区

- ところ 地域包括支援センター下田(荻堀830-1 市役所下田庁舎内)
- 問い合わせ ☎46-3193
- 相談時間 月～金曜日(祝日及び年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時30分

## ▶ どのような人が利用できるの?

次のいずれかに該当する方が対象です。

- 1 簡易なチェック項目(基本チェックリスト)で生活機能の低下が見られた方



- 2 要支援1・2の認定を受けている方  
※通所サービス利用者を除く



### INTERVIEW

#### 「これならできそう」と 思える内容を提案

令和8年度から受け入れ人数を拡大して実施しています。自宅で行える運動指導と、足の筋力強化の器具を使った運動プログラムを提供しています。利用される方に合わせて、「これならできそう」と思える内容を提案し、前向きに取り組んでいただけるよう声がけをしています。教室終了後も、元気な状態を維持できるよう支援していきます。



前向きに取り組めるよう声がけも

運動指導を担当

ほんま ななえ  
長和園 本間 奈々恵さん



楽しく参加  
いただけるよう支援



運動指導を担当

通所リハビリテーション 富永草野  
なぐも きよし  
南雲 清志さん



#### 「なりたい自分」に 近づけるようお手伝い

エアロバイクなどを用いた有酸素運動や集団トレーニングでの心肺機能アップ、バランストレーニングでの動作の改善を中心として、お一人お一人の状態に合わせたプログラムを提供しています。利用される皆さまが、楽しみながら「なりたい自分」に向かって取り組むことができ、運動習慣が身に付くよう、元気な声がけでお手伝いしています。

# 具体的な取り組み

## 運動あそび(総合型地域スポーツクラブりんぐるのプログラム)

**施策の柱 I 主要施策 1** 子どものスポーツへの意欲向上や習慣化等の取組の充実

特定の競技に特化せず、あそびを通じていろいろな動きを学んで楽しく体を動かします。子どもの各成長期やニーズを踏まえ、多様かつ多志向で、楽しくスポーツに親しむ機会を実現することにより、スポーツへの意欲向上や習慣化に取り組みます。



親子運動あそび教室

### 親子運動あそび教室

**とき** 5月16日(土) **ところ** 栄体育館

**対象** 2歳～小学3年生の親子 先着30組

**申し込み** 申込フォームからか、三条市スポーツ協会 ☎45-1150に電話



申込フォーム

詳しくはこちら



ホームページ

## ユニバーサルスポーツの普及

**施策の柱 I 主要施策 6** 年齢・性別・障がいや体力・技術の有無にかかわらず、誰もがスポーツに親しむことができるユニバーサルスポーツの推進

ユニバーサルスポーツとは、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず楽しめるスポーツのことです。互いの理解や交流促進を目的として、誰もが一緒に楽しむことができるユニバーサルスポーツイベントを実施します。

\*ユニバーサルスポーツイベントについて詳しくは、広報さんじょう7月号などでお伝えする予定です。

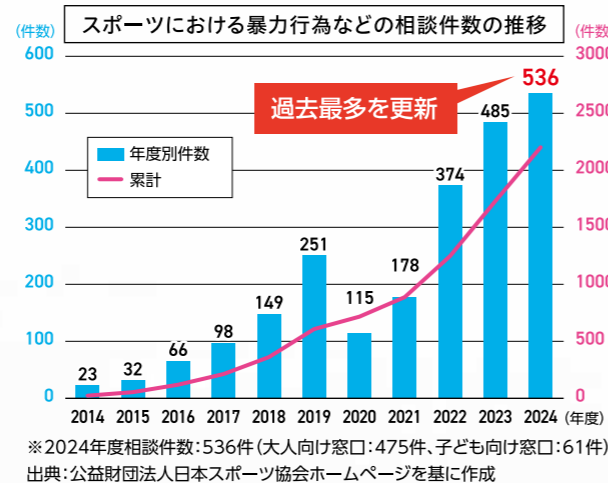


ユニバーサルスポーツフェスタの様子

## 「NO!スポハラ」活動

**施策の柱 II 主要施策 3** スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ・インテグリティとは、ハラスメントや指導における暴力、スポーツ団体の組織体制の透明性の欠如、ドーピングなど、今スポーツ界を脅かしているさまざまな「脅威」からスポーツを守ることです。好きなスポーツに楽しく取り組める環境となるようスポーツ・インテグリティの確保に取り組みます。



## スポーツでつながる地域に

スポーツという言葉は「気晴らしや楽しみ」という意味のラテン語からきています。語源のとおり、体を動かす、誰かとつながる、競い合うといった楽しさこそがスポーツの価値であり、人と人を結び、地域に自然な交流を生み出します。

少子化や人口減少が進む今こそ、市民一人一人がスポーツの価値を理解し、スポーツを楽しむことが大切です。スポーツを通じて人が集い、支え合い、元気で健康なまちにしていきたいと思います。



総合型地域スポーツクラブりんぐる  
クラブマネジャー いわせしょうご  
岩瀬 晶伍さん



「NO!スポハラ研修会」の様子

# 始動します スポーツ推進計画

特集2

健康づくり課

☎34-5447

少子化によるスポーツ環境の変化や、スポーツの多様化、子どもや若者の運動離れなど、スポーツを取り巻くさまざまな課題が出てきています。三条市では、こうした課題に対応していくため、長期的な視点に立ち、計画的、体系的にスポーツを推進する指針となる「三条市スポーツ推進計画」を3月に策定しました。本特集では、三条市スポーツ推進計画と具体的な取り組みについてお伝えします。

## 三条市スポーツ推進計画 基本理念

### 誰もが生涯にわたってスポーツを楽しみながら築く、心身ともに健康でいきいきとした未来

人生100年時代と言われている中で、スポーツの持つ可能性が市民の健康でいきいきとした未来へつながるようスポーツ推進計画の基本理念として掲げるものです。

## 計画期間 令和8年度から令和15年度まで

計画期間であっても、三条市の政策の動向や社会情勢、スポーツを取り巻く環境を踏まえて見直します。成果指標と目標値を定めて進捗管理を行い、評価します。

**施策の柱** 基本理念を踏まえて計画を実施するために、施策の柱を定めて主要施策を推進します。

### ▼ 施策の柱 I スポーツに親しむ機会の充実

- 主要施策 1 子どものスポーツへの意欲向上や習慣化等の取組の充実
- 主要施策 2 スポーツに親しみのない人々のスポーツ参加の促進
- 主要施策 3 スポーツ愛好家がスポーツを楽しむ機会の拡充
- 主要施策 4 アスリートが安心して競技力向上に取り組める環境づくり
- 主要施策 5 スポーツを楽しみながら健康になれる環境づくり
- 主要施策 6 年齢・性別・障がいや体力・技術の有無にかかわらず、誰もがスポーツに親しむことができるユニバーサルスポーツの推進

### ▼ 施策の柱 II スポーツ環境及び支援体制の充実

- 主要施策 1 地域の人や組織の連携・協働体制の構築
- 主要施策 2 総合型地域スポーツクラブ等の再構築
- 主要施策 3 スポーツ・インテグリティの確保
- 主要施策 4 スポーツ環境の基盤となる場の充実
- 主要施策 5 部活動の地域展開を契機とした新たなスポーツ環境の構築
- 主要施策 6 デジタル技術を活用した健康・運動活動の促進
- 主要施策 7 スポーツを資源とした地域活性化・交流拡大



三条市  
スポーツ推進計画は  
市のホームページに  
掲載しています。



ホームページ

# 5月31日(日)は新潟県知事選挙

棄権をすることなく、  
みんなで投票しましょう。

## 選挙の日程

- 名簿登録基準日…5月13日(水)
- 告示、立候補届出…5月14日(木)
- 投票…5月31日(日) 午前7時～午後8時  
\*名下集会所、よつげ邸は午後7時まで
- 開票…厚生福祉会館体育館で午後9時から

### 投票できる人

日本国民で、平成20年6月1日までに生まれ、今年の2月13日までに三条市に転入した人

- \* 県外へ転出した人はできません。
- \* 4月28日以降に市内の他の投票区に住所を移した人は、転居前の投票所で投票ください。

### 投票所

投票日に、入場券に記載の投票所で投票ください。

### 入場券

各世帯にはがきで郵送します。切り離して持参ください。届かないか、間違えて届いたときは連絡ください。入場券がなくても投票できます。

### 代理投票

けがなどで字が書けない人は、職員が代筆します。投票所で申し出てください。

### 期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票所に行けない人は、期日前投票ができます。

- とき：5月15日(金)～30日(土) 午前8時30分～午後8時
- ところ：市役所第二庁舎、栄・下田各庁舎
- 持ち物：届いていたら入場券
- \* 裏面の宣誓書を事前に記入ください。

### マイナンバーカードでの受け付け(独自サービスの利用を申請した人)

マイナンバーカードを提示すると、受け付けがスムーズです。期日前投票所での宣誓書の記載が不要になります。

### 不在者投票

●市外の滞在先で行う投票  
仕事などで市外に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会に不在者投票ができます。

①三条市選挙管理委員会に投票用紙を請求ください。滞在先の住所に投票用紙を送付します。(詳しくは問い合わせ)

ください)

②滞在先の選挙管理委員会に持参し、投票ください。投票後、滞在先の選挙管理委員会が三条市選挙管理委員会に転送します。

- \* 不在者投票は、投票日当日、投票所が閉じるまでに届かないと無効になります。郵送期間を考慮して、早めに対応ください。

### ●病院(施設)での投票

病気や出産などで病院や施設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。本人に代わって施設が投票用紙の請求手続きなどをしてくれますので、施設に申し出てください。

### ●郵便などによる不在者投票

身体障がいなどにより、投票所へ行くことが困難な人は、郵便投票ができます。

手続き：郵便等投票証明書の交付を受けてください。

### 対象者：選挙人名簿に登録されている次のいずれかに該当する人(詳しくは問い合わせください)

- ①身体障害者手帳をお持ちで次に該当する人
- ・両下肢、体幹、移動機能の障がいが一級か二級

### 選挙公報の配布

- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がいが一級か三級
- ・免疫、肝臓の障がいが一級か三級
- ②戦傷病者手帳をお持ちで次に該当する人
- ・両下肢、体幹の障がいがある別項症、第2項症
- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がいがある特別項症、第3項症
- ③介護保険の被保険者証をお持ちで、要介護状態区分が要介護5の人

### 選挙運動用ポスター 掲示場

候補者の政見などを掲載した選挙公報は5月18日(月)以降に配布し、ホームページに掲載します。

掲示場  
掲示板を壊したり、ポスターを破いたりすると罰せられます。

風雨などで破損したものを見つけたときは、そのままにしておかず、速くご連絡ください。

**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)がいろいろ書いていないものは申込不要です。
- ・HP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。

**三條クラフトフェア 柳の森**  
営業戦略室 ☎34-56005

とき：5月16日(土) 午前10時～午後4時30分、17日(日) 午前9時～午後4時

ところ：柳の森運動公園

問い合わせ：三條クラフトフェア実行委員会 会長 栗山 三太郎 ☎080-1138-8256

その他：三條地域振興局、東三条駅、会場をつなぐシャトルバスがあります。(16日は午前9時15分～午後5時、17日は午前8時15分～午後4時30分)

**市民セミナー** ☎32-4811

①やさしい百人一首競技かるたと歌の解説講座 最終章  
百人一首で歴史を学び、競技かるたを体験します。

とき：6月12日、19日、7月3日、10日(金) 午前10時～11時30分(全4回)

定員：抽選10人

持ち物：筆記用具

申込期限：5月24日(日)

②AIを使って資料整理やオリジナルコンテンツを作る

AIを使った時短テクニックを学びます。

とき：6月20日、7月25日、8月22日(土) 午前10時～11時(全3回)

定員：抽選10人

持ち物：筆記用具、あればモバイルパソコン

申込期限：5月29日(金)

**嵐南公民館** ☎35-2011

①楽しいシニアライフを送ろう！  
今出来る あなたの備え  
健康を維持する食材や食事の取り方、認知症予防と介護の備えを学びます。

とき：6月5日、7月3日、8月7日、9月4日(金) 午前10時～11時30分(全4回)

定員：抽選20人

持ち物：筆記用具

申込期限：5月19日(火)

**三條東公民館** ☎35-1200

①選んで作れる！季節の寄せ植え教室 夏編 初夏の寄せ植え

座学でこつなどを学び、実際に作ります。

とき：6月13日(土) 午前10時～正午

定員：抽選20人

参加費：2,500円

申込期限：5月28日(木)

②はじめてのフラワーアレンジ講座

とき：6月17日、7月15日、

8月19日、9月30日(水) 午前10時～11時30分(全4回)

定員：抽選10人

参加費：各回2,500円

申込期限：5月27日(水)

③シニアエクササイズ 関節痛改善運動

関節痛を改善・予防するストレッチや筋トレを学びます。

とき：6月26日、7月24日、8月21日、9月25日(金) 午前10時～11時30分(全4回)

定員：抽選15人

申込期限：6月10日(水)

**本成寺公民館** ☎33-0152

①初めてのマジック教室

とき：6月5日、19日、7月10日(金) 午前10時～11時30分(全3回)

定員：抽選10人

申込期限：5月18日(月)

**大島公民館** ☎33-0097

①ひとりでもできる鍵盤ハーモニカ・アンサンブル

とき：6月25日、7月2日、

9日、23日(木) 午後2時～3時(全4回)

定員：先着15人

持ち物：鍵盤ハーモニカ

申込期限：5月29日(金)

**大崎会館** ☎46-8844

①「あなたが大切」を伝える性教育

子どもの成長に合わせた性の伝え方や、家庭で話せる関係づくりを学びます。

とき：6月6日、13日(土) 午前10時～11時30分(全2回)

定員：抽選15人

申込期間：5月7日(木)～25日(月)

**子ども祭り化粧三條祭りをもちと楽しもう!**

歴史民俗産業資料館 ☎33-4446

祭り化粧を体験できます。

とき：5月15日(金) 午後1時～4時

ところ：歴史民俗産業資料館

# 三條 風合戦

営業戦略室  
☎34-5605



ホームページ

信濃川を背景に、32組の凧組が色鮮やかな六角巻凧を揚げて戦います。

と き…6月6日(土)、7日(日)  
と ころ…三條防災ステーション (ミズベリング三條)

6日(土)  
午前9時～午後4時 合戦

7日(日)  
午前9時 開会式・夢の大凧揚げ(復興支援イベント)  
10時20分 イベント(凧ばやし演奏、よさこい など)  
午後0時 凧揚げ体験  
1時 合戦

両日  
午前10時～午後3時 凧マルシェ(物産・各種凧グッズ販売、飲食コーナー)



## まちやま イベント情報

申し込み…まちやまの45、NPO法人えんがわの2568910は申し込みが必要ですが、電話するかホームページから申し込みください。



ホームページ

まちやま ☎32-0657

### 1 音声訳 虹の会

音声訳・録音体験コーナー

読書が難しい人を支援する活動を紹介します。

と き…5月9日(土) 午後1時30分～3時

と ころ…はなしようぶ(会議室)

### 2 三條語りの会 とびり

語りの部屋

昔話や伝説を聴きます。

と き…5月12日(火) 午前11時～11時30分

と ころ…ひめさゆり(会議室)

### 3 まちやま動物園 本を読ん

でスタンプを集めよう

動物の本を借りるともらえ

るスタンプを集めると、プレゼントがもらえます。

と き…5月16日(土)～6月14日(日)

と ころ…まちやま、図書館栄・下田各分館

### 4 ブックトーク インソップ寓話

古代から現代まで

古代ギリシア語や戦国・江戸時代の言葉で朗読されるインソップ寓話を聴けます。

と き…5月16日(土) 午後2時～3時

と ころ…サイエンスラボ1  
定員…先着36人

### 5 読み聞かせを楽しもう!

初心者向け読み聞かせ講座

と き…5月24日(日) 午前10時～正午

と ころ…ひめさゆり(会議室)  
定員…先着20人

### 6 まちやまキネマ

と き…上映内容…6月7日(日)

・午前10時「深夜食堂」  
・午後2時「小さなバイキンググベツケ」(吹替)

と ころ…サイエンスホール  
定員…各回先着80人

## NPO法人えんがわ ☎080-9997-3524

### 1 えんがわめくまの会

認知症の人の心を落ち着かせる、手を包む防寒具のマフを作ります。

と き…毎月 第1木曜日 午後2時～4時

と ころ…ステージえんがわ  
持ち物…あればかぎ針

### 2 三條まつり秘密のおはなし

と天狗様の折り紙教室

と き…5月10日(日) 午前10時～11時30分

と ころ…サイエンスラボ1  
定員…先着10人

### 3 まちやま花植えの会

まちやまのプランターに花を植えます。

と き…5月16日(土) 午前10時30分～11時30分

と ころ…まちやま正面入り口前  
持ち物…軍手

### 4 スタンプでオリジナルバッ

グをつくらう

野菜や本のスタンプを押して作ります。

と き…5月24日(日) 午前10時

～正午、午後1時～3時

と ころ…サイエンスラボ1

参加費…サコッシュ800円、マルシェバッグ1,100円

### 5 季節のお花とハーブのリースづくり

と き…5月24日(日) 午前10時30分～11時30分

と ころ…ステージえんがわ  
定員…先着10人  
参加費…3千円

持ち物…園芸ばさみ

### 6 驚くほど若返る?!骨格ケア

と き…①5月30日、②6月20日(土) 午前11時30分～午後0時30分

と ころ…①サイエンスホール、②ステージえんがわ  
定員…各回先着15人  
参加費…1,800円

服装…動きやすい服装

持ち物…ヨガマット、飲み物

### 7 笑って免疫力アップ

笑いとヨガの呼吸法

と き…5月31日(日) 午前11時～正午

と ころ…ステージえんがわ  
定員…先着20人

持ち物…飲み物

⑧ まちやまつくろて

刺しゅうなど、それぞれが好きな手仕事をします。

と き…6月5日、7月3日(金) 午後1時～3時

と ころ…カフェ  
定員…各回先着6人  
参加費…500円(別途飲み物代)

持ち物…手仕事の道具

### 9 季節の漢方茶体験 夏の会

健康的な初夏の過ごし方を学び、漢方茶を作ります。

と き…6月7日(日) 午前10時～11時30分

と ころ…ステージえんがわ  
定員…先着10人  
参加費…3千円

持ち物…筆記用具

### 10 日常に使える!

まちやま煎茶教室

煎茶の入れ方や作法を学びます。

と き…6月16日、7月21日、8月25日、9月15日、10月27日(火) 午前10時～11時30分(全5回)

と ころ…カフェ  
定員…先着10人  
参加費…1回2千円

持ち物…筆記用具

**農林課 ☎34-5652**

農業機械、施設整備等に関する補助事業説明会

補助事業の仕組み、活用条件などを説明します。

と き…6月3日(水) 午後2時

と ころ…市役所第二庁舎

**中央公民館 イベント情報**

中央公民館 ☎32-4811

### 1 ふるさと映画村

と き…5月27日(水) 午後1時30分

上映作品…「続・深夜食堂」

### 2 永吉秀司 日本画講習会

オープンガイダンス

日本画に親しみ、描く楽しさや技法を学びます。

と き…5月30日(土) 午前9時30分～11時30分

対象…高校生以上

定員…先着40人  
申込期限…5月14日(木)

**子育て支援課 ☎45-1113**

地域で子育てを助け合うファミリーサポート提供 会員養成講座

子育て支援の知識や技術を学び、子どもの預かりなどの有償ボランティアとして活動します。

と き…6月2日(火)、8日(月)、12日(金)、18日(木)、23日(火)

\*2日は午前9時～正午、8日と12日は午後1時30分～3時30分、18日と23日は午前10時～正午(全5回)

と ころ…市役所栄庁舎

対象…市内在住か在勤で、有償ボランティアとして活動できるか活動中の人

定員…抽選30人

申込方法…電話するか、メール作成リンクからメールを作



詳しくはこちら

**図書館 今月の特集**

まちやま ☎32-0657



ホームページ



メール作成リンク

成し送信または申込用紙(HP)を提出ください。

申込期限…5月18日(月)

保育ルーム…生後5カ月～小学2年生が対象です。申し込みが必要です。

と ころ…図書館栄・下田各分館

内容…  
・わたしらしく、あなたらしく(時代や社会の制約を受けず、「らしく」生きるための本)  
・なないろの世界(世界各国が舞台の話や、文化について知る本。児童向け)

**かんきょう庵 イベント情報**  
 かんきょう庵 ☎45-7040  
 ホームページ

**① 管理栄養士 角田先生の  
フードロス対策講座**  
 とき：5月27日(水) 午前10時  
 ～午後1時  
 ところ：たいぶん  
 定員：抽選10人  
 参加費：600円  
 申込期限：5月14日(木)

**② 地球温暖化防止とグリーン  
カーテンの作り方講座**  
 とき：5月29日(金) 午前10時  
 ～11時30分  
 ところ：かんきょう庵  
 定員：抽選20人  
 申込期限：5月15日(金)

**防災行政無線の試験放送を行います**  
 行政課 ☎34-5517

**とき 6月3日(水)  
午前11時頃**

\*音量は、午後5時の時報と同じくらいです。  
 \*荒天時などは、7月1日(水)に延期します。

**放送内容**  
 ((( 防災行政無線チャイム )))  
 「これは、Jアラートのテストです。」×3回  
 「こちらは、広報三条市役所です。」  
 ((( 防災行政無線チャイム )))

\*燕三条FMラジオへの緊急割込放送は行いません。

**チャレンジウォーク'26**  
 健康づくり課 ☎34-5447

ゲームやクイズをしながら、会場周辺を歩きます。  
 とき：6月14日(日) 午前9時  
 30分～正午  
 集合場所：栄体育館  
 対象：2～5人のグループ  
 (小学3年生以下は18歳以上  
 同伴)  
 定員：先着50組  
 参加費：100円  
 持ち物：筆記用具、内履き、

**腕時計  
申込方法**：メール作成リンク  
 からメールを作成し、送信く  
 ださい。  
 申込期限：5月31日(日)

詳しくはこちら

メール作成リンク

**きっかけの  
1歩**

**本成寺公民館 ☎33-0152**  
**本成寺映画館**  
 とき：5月22日(金) 午前10時～正午  
 上映作品：「サクラサク」

**三条東公民館 ☎35-1200**  
**ポプラシアター**  
 とき：5月12日(火) 午後1時30分  
 上映作品：「ポテチ」

**嵐南公民館 ☎35-2011**  
**ゴスペルコンサート2026**  
 とき：5月31日(日) 午後2時30分～3時30分  
 出演：燕Pleasing Gospel Company

**大島公民館 ☎33-0097**  
**おおじま\*ヒュッゲ**  
 好きなことを自由に楽しめます。  
 とき：5月7日(木)、6月17日(水)、7月15日(水)  
 午後1時30分～3時  
 ところ：大島公民館  
 対象：65歳以上  
 定員：先着16人  
 持ち物：編み物や手芸、本など(トランプやお  
 セロは貸し出し可)  
 申込期限：開催日の前日

**ほまれあ イベント情報**  
 ほまれあ ☎32-0681

**① ワークショップ  
タイルコースターづくり**  
 ガラスタイルで作ります。  
 とき：①5月23日(土)、②5月  
 31日(日) 午前10時～11時、午  
 後2時～3時  
 定員：各回先着5人  
 参加費：600円  
 申込期限：①5月19日(火)、②  
 5月27日(水)  
 その他：小学生以下は保護者  
 同伴

**第18回諸橋轍次博士記  
念漢詩大会 漢詩募集**  
 諸橋轍次記念館  
 ☎47-2208

**応募条件**：  
 ・詩体は七言絶句とします。  
 ・テーマは自由で未発表の作  
 品とします。

ルの土偶を作ります。  
 とき：①5月24日(日)、②5月30  
 日(土) 午後1時～4時  
 対象：小学生以上  
 定員：各回先着8人  
 参加費：3,300円  
 申込期限：①5月19日(火)、②  
 5月24日(日)

**肩こり猫背を防ぐ  
姿勢ケア講座**  
 老人福祉センター 栄寿荘  
 ☎45-6311

読み下し文を併記ください。  
 ・1人2首まで応募できます。  
**応募料**：1首千円、学生は無  
 料  
**応募方法**：募集要項(HP)を確  
 認ください。  
**応募期限**：6月30日(火)

とき：5月28日(木) 午後1時  
 30分～2時30分  
 ところ：老人福祉センター  
 栄寿荘  
**対象**：おおむね65歳以上  
**参加費**：100円  
**服装**：動きやすい服装  
**持ち物**：内履き

**越後三条・高城ヒメサユリ祭り**  
 営業戦略室 ☎34-5605

清楚可憐なヒメサユリをお楽しみください。  
 \*ヒメサユリの維持管理のための協力金(300円)をお願いします。

**とき**：5月15日(金)～31日(日)  
**ところ**：ヒメサユリの小径(森町地内)

**ヒメサユリの小径駐車場でのイベント**

- 地元で採れた野菜・山菜の販売  
 …期間中毎日 午前8時～午後4時
- 登山者限定お楽しみ抽選会  
 …5月17日(日) 午前8時30分
- 坂井進 歌謡ショー  
 …5月19日(火) 午前11時
- おにぎり無料サービス  
 …5月23日(土) 午前9時、先着100人
- フォトコンテスト  
 …詳しくはホームページを確認ください。

ホームページ

# サンキッズカードリニューアル 新ロゴデザイン募集

子育て支援課 ☎45-1113

採用された人に  
賞金5万円

本市4月1日号などで募集した新名称がまもなく決定します。それに続いて、決定した新名称に合うロゴデザインを募集し、採用された人に5万円を贈呈します。(新名称は5月14日に発表し、ホームページなどで公開します)

## 募集要件

- ・新名称を視覚的に表現するロゴマークと、文字で構成されるデザインで、それぞれ単独でも使用できるもの
- ・未発表でオリジナルのもの

## 応募資格

個人か法人

## 応募方法

募集要項 (HP) を確認の上、専用フォームから応募するか、応募用紙か任意の用紙に、ロゴデザインとそのコンセプト、住所、氏名、生年月日、電話番号、メールアドレスを書いて、提出ください。

メール: kosodate@city.sanjo.niigata.jp

郵送、持参: 〒959-1192 三条市新堀1311 三条市教育委員会 子育て支援課



募集要項など詳しくはこちら

## 応募期間

5月14日(木)~27日(水)

## その他

- ・応募数に上限はありません。結果は6月中旬に発表します。
- ・採用されたロゴデザインに複数の同一応募があったときは、賞金をその応募人数で案分して贈呈します。
- ・決定されたロゴデザインに関する一切の権利は三条市に帰属します。

今年度の前期の学校施設開放の申し込みは、四半期ごとに受け付けます。利用を希望する団体はホームページを確認の上、申し込みください。

健康づくり課 ☎34-15447



消防本部 ☎34-1161  
 たばこによる火災に注意  
 寝たばこが原因で火災が発生しています。布団の周りで喫煙はしないでください。火災を早く見つけて被害を減らすため、住宅用火災警報器を取り付けましょう。  
 設置場所: 寝室。寝室が2階以上にあるときは階段



ホームページ

以上の団体  
**対象期間**: 7月1日(水)~9月30日(水)  
**申込方法**: 電子申請するか、申請書 (HP) を健康づくり課、たいぶん、栄・下田各体育館、各公民館のいずれかに提出ください。  
**申込期限**: 5月11日(月)  
**その他**:  
 ・一部施設は空調設備の設置工事のため利用が制限されます。  
 ・利用調整が必要な団体には連絡しますので、代表者は6月9日(火)午後6時30分から市役所第二庁舎で行う会議に出席ください。

## くらし

5月に有書ごみを収集します

清掃センター ☎45-4797

使用済みの蛍光灯、乾電池、小型充電式電池をごみステーションで収集します。

燃えるごみや燃えないごみに混ぜられた小型充電式電池が原因とみられる火災がごみ処理施設などで発生しています。この収集か、拠点回収を利用ください。

お住まいの地域の収集日やごみの出し方は「ごみカレンダー」や市ホームページを確認ください。

令和8年経済センサスに回答ください

財務課 ☎34-15524

全国のすべての事業所と企業が対象で、調査の結果は行政施策の立案や企業経営に役立てられます。

4月中旬に案内が郵送されています。インターネットで回答していない事業所や、調査員が新たに把握した事業所には、調査員が訪問し調査票を配布しますので、回答ください。

エアコンの手入れと運転確認をしましょう

環境課 ☎34-15558

暑くなると、修理依頼が混み合うことがあります。早めに次のことを確認しましょう。

- ・電源プラグやコンセントに変色や汚れはないか。
- ・リモコンの液晶は表示されているか。操作できるか。
- ・フィルターにはほこりがたまっていないか。破損はないか。
- ・室外機の前に物を置いていないか。
- ・16~18℃で10分間冷房運転して冷えるか。
- ・さらに30分運転して、水漏れ、異音、異臭はないか。室外機から異音、異臭はないか。

上下水道課 ☎46-5900

国の重点支援地方  
交付金活用事業

国の交付金を活用した物価高騰支援策の一つ

# 水道の基本料金を減免します

基本料金を6カ月間**全額減免**します。  
手続きは不要です。

## 対象者

三条市水道事業から水道の供給を受けているすべての給水契約者(官公庁と臨時用を除く)

## 減免対象

7~12月請求分(6カ月間)の水道料金の基本料金

用途	基本水量(1カ月)	月額基本料金	減免する金額(基本料金×6カ月分)
一般用	1世帯8㎡まで	1,001円	6,006円
	1世帯9㎡まで	1,127円	6,762円
	1世帯10㎡まで	1,254円	7,524円
公衆浴場用	300㎡まで	7,920円	47,520円

\*対象期間中の「水道料金・下水道使用料等のお知らせ」(検針票)には、減免前の金額が記載されていますが、口座振替時や納入通知書には減免後の金額が記載されます。  
 \*右の検針票の例では、「ご請求予定額(税込)」の1,862円から、基本料金1,254円を引いた608円が実際の月額支払額です。

問い合わせ…水道お客さまセンター ☎0120-25-0015

水道料金・下水道使用料等のお知らせ

1-1234567 13 1-1234 一般

旭町2-3-1

水道 二郎様

今回の指針	73 ㎡
前回の指針(-)	46 ㎡
水道料金(税込)	3,724 円
下水道使用料(税込)	338 円
ご請求予定額(税込)	4,062 円

8年7月請求分 | 8年8月請求分

水道料金(税込)	1,862 円	1,862 円
下水道使用料(税込)	* 円	* 円
ご請求予定額(税込)	1,862 円	1,862 円

2カ月間の  
使用水量

減免前  
の金額

生涯学習課 ☎47-0048

文化大会出場激励金

ブロック大会以上の文化大会に出場する人に交付します。

対象：市内在住の人（学生などで保護者の住所が市内にある人を含みます）

申請できる人：学校長、所属団体の代表、大会出場者かそ

地域経営課 ☎34-5624

人権擁護委員の委嘱

人権擁護委員は法務大臣の委嘱を受けて、人権相談や啓発活動を行っており、市内では13人が活動しています。次の人が4月1日付けで委嘱されました。

- 新任
  - ・大野畑 渡辺 健さん
  - ・東新保 島田 聖一さん
  - ・三竹 後藤 美智子さん
  - ・西潟 西山 厚子さん
  - ・上須頃 原 泰雄さん
- 再任
  - ・島田 聖一さん
  - ・後藤 美智子さん
  - ・西山 厚子さん
  - ・原 泰雄さん

の保護者

支給額：5千円～5万円

申込方法：必要書類（HP）を提出ください。

税の話題を毎月お届け

税の話題を毎月お届け

詳しくはこちら

今月の税金・料金

納期限：6月1日(月)

軽自動車税 全期

介護保険料 第2期

保育料・副食費(公立) 5月分

市営・県営住宅使用料(駐車料) 5月分

水道料金・下水道使用料 5月分

環境課 ☎34-5558

# 熱中症を予防しましょう

健康づくり課 ☎34-5445

体が暑さに慣れていないこの時期は、突然気温が上がる日や急に蒸し暑くなる日に熱中症になりやすくなります。

人は汗をかくことで熱を外に出します。2週間はウォーキングや湯船に浸かるなどして汗をかき、徐々に暑さに備えましょう。

## 暑さに備えられているか、チェックしましょう

① 湯船に浸かる		② 汗をかく運動	
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上	3点	<input type="checkbox"/> 週5日以上	3点
<input type="checkbox"/> 週に3日	2点	<input type="checkbox"/> 週3、4日以上	2点
<input type="checkbox"/> 週に1、2日	1点	<input type="checkbox"/> 週1、2日以上	1点
<input type="checkbox"/> ほとんどしない	0点	<input type="checkbox"/> ほとんどしない	0点

③ 外出や屋外作業などの汗をかく行動	
<input type="checkbox"/> 週に5日以上	3点
<input type="checkbox"/> 週に3、4日	2点
<input type="checkbox"/> 週に1、2日	1点
<input type="checkbox"/> ほとんどしない	0点

①～③の合計点数

3点以下は暑さへの備えができていません。汗をかくように心掛けましょう。

## 蚊の発生源を無くしましょう

毎年、やぶ蚊についての相談が多く寄せられます。やぶ蚊の発生源を無くす対策をしましょう。

発生源を無くすために

やぶ蚊はたまり水から発生します。掃除や修理をして、水がたまらないようにしましょう。

バケツ



雨どいの破損、詰まり



水槽



ビニールシートのくぼみ



古タイヤ



コンクリートブロックの穴



蚊はさまざまな感染症を媒介します

蚊は、日本脳炎、デング熱、ジカウイルス感染症、マラリアなどの多くの感染症を媒介します。

殺虫剤で防虫対策

ふたが開けられない庭のたまり水、雨水ますなどには、水に投入する殺虫剤が市販されています。

環境課 ☎34-5558

## オオキンケイギクの防除に協力ください

繁殖力が強く、在来生物を駆逐するなど、生態系に悪影響を及ぼします。

キク科の多年草。5～7月にかけて、5～7センチの花を咲かせ、花びらの先端には不規則に4、5つのぎざぎざがあります。

見つけたら、根ごと引き抜き、土を落としてビニール袋で密閉し、2、3日天日にさらして燃えるごみとして出してください。\*長いときは40センチ以下に切ってください。

環境課 ☎34-5558

## 地域の皆さんの相談相手

### 民生委員・児童委員、主任児童委員

厚生労働大臣から委嘱され、守秘義務があります。安心して相談ください。

相談ください

高齢者、子育て、障がい者、困窮者、引きこもりなどの相談に助言し、必要であれば市や包括支援センターなどの関係機関へつなぎます。

協力ください

災害や救急搬送のときなどに支援が必要な高齢者の情報を確認しています。随時、情報の更新が必要です。確認のために訪問することがありますので、情報提供ください。

\*委員は身分証を携帯しています。

民生委員・児童委員として活動しませんか

昨年12月の一斉改選後も、次の地区は欠員になっています。

東裏館二丁目、西裏館一丁目、月岡一丁目・二丁目・三～四丁目、北入蔵三丁目、小滝、高安寺、大面

地域に貢献できる、やりがいのある仕事です。経験がなくてもできます。興味のある人は問い合わせください。

福祉課 ☎34-5405

# その空き家、探している人がいるかもしれません

5月は大型連休で帰省したり、親戚が集まったりして、「実家をこれからどうするか」という話題が出た家庭もあるのではないのでしょうか。「古いし借り手は見つからないだろう」と諦めていませんか。

市内には、空き家を「自分たちで直して住みたい」「アトリエや工房として活用したい」という人が全国から集まってきています。あなたにとっては「古い空き家」でも、誰かにとっては「宝の山」かもしれません。

## 平日の午後は、一ノ木戸商店街の「三-Me.」でも相談できます

空き家を放置して傷ませてしまう前に、「空き家・空き地バンク」への登録を検討ください。三條市空き家相談窓口は、4月から一ノ木戸商店街の「三-Me.」にも開設しました。これまで通り、空き家のことは何でも相談ください。専門スタッフが対応します。「三-Me.」は、空き家を改修した建物で、活用事例として参考になります。壁面にある巨大な空き家バンクの地図で、市内の空き家の状況や需要のあるエリアを一目で確認できます。



- とき…平日 午後1時～5時
- ところ…複合交流拠点「三-Me.」(三條市神明町5-3)  
\*市役所環境課でも相談できます。
- 問い合わせ  
三條市空き家相談窓口 ☎68-9840

\*駐車場は一ノ木戸商店街駐車場(無料)かパルムパーキング(有料)を利用ください。

## 社会人経験を生かす キャリア採用試験(正職員中途採用)

区分	資格要件(詳しくはホームページを確認ください)	採用予定人数
民間キャリア	令和9年4月1日時点で45歳未満	3人程度
公務キャリア	令和9年4月1日時点で59歳未満で、申込日時点で国、都道府県、市町村のいずれかで正職員として勤務経験が計5年以上ある。	
建築キャリア	令和9年4月1日時点で45歳未満で、一級建築士の免許がある。	1人程度

と き…受け付け…5月7日(木)～20日(水)、最終結果発表…7月(予定)  
\*民間キャリアと公務キャリアは8月、11月にも募集します。

採用予定日…原則10月1日か令和9年4月1日  
申込方法…ホームページから電子申請ください。



ホームページ

### 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

■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 5月16日(土) 午後1時～3時  
所 市役所栄庁舎 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

■傾聴ボランティアはあとあとサロンへようこそ  
ボランティアが話を聴いて、一緒にしゃべります。  
時 6月2日(火) 午前10時～11時30分  
所 総合福祉センター1  
問 三条市社会福祉協議会 ☎33-8511

■第77回健康教室  
五月病を吹き飛ばそう!  
心の健康と向き合い健やかに過ごしましょう  
心の健康を保つポイントを学び、体操をします。  
時 5月22日(金) 午後2時30分～3時45分  
所 済生会三條病院  
服 動きやすい服装 問 済生会三條病院企画経理課 ☎33-1551

■陸上自衛隊新発田駐屯地 白壁兵舎広報史料館 シベリア出兵  
歩兵第16聯隊のシベリア出兵  
時 6月30日(火)までの午前9時～午後4時  
所 陸上自衛隊新発田駐屯地白壁兵舎広報

史料館 ☎0254-22-3151

■自衛隊新潟地方協力本部 加茂地域事務所からのお知らせ  
問 自衛隊新潟地方協力本部加茂地域事務所 ☎0256-525222

① 自衛隊相談会  
時 5月の平日 午前11時～午後7時、土・日曜日、祝日 午前10時～午後6時  
所 イオン県央店(燕市井土巻3-65) 内 現役自衛官による制度説明、オートバイの展示など

② 自衛官の募集  
処遇が大幅に向上しました。高校生には7月1日以降に募集します。

① 一般曹候補生(非任期制)  
時 1次試験 5月16日(土) 24日(日)のうち指定する日  
対 令和9年4月1日時点で18～32歳(採用予定月の末日時点で33歳に達していない人) 申 5

② 2等陸・海・空士(任期制)  
対 令和9年4月1日時点で18～32歳(採用予定月の末日時点で33歳に達していない人) 申 随時

■自動車税の納期限は6月1日(月)です  
スマホ決済アプリ、クレジットカード、インターネット、バンキング、金融機関の窓口、コンビニエンスストア、地域振興局県税部の窓口で納付できます。期限までに納付ください。  
問 新潟地域振興局 県税部 三条税課 ☎36-2212



詳しくはこちら

MUSBELL  
うちの子ども結婚しました!  
お気軽にご連絡ください  
独身のお子様の結婚相談  
マルシェマークCM取得 MUSBELL株式会社  
結婚相談所ムスベル新潟 ☎0120-138-026  
新潟市中央区上野1丁目24番3号 電話受付 10時～19時 休休日: 第2、第4水曜日

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!  
県内最安値 目指し中!  
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 カーポートも対応! 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

**チャリティー着物リメイク  
展示即売会**

着物・帯をリメイクした洋服、バックなどを販売します。  
時 5月31日(日)午前9時30分  
午後3時 所 かんきょう庵  
環境すまいる広場 島田 090-5553-1218  
他 経費を除いた売上金は環境  
関連団体に寄附します。

**家庭犬しつけ方教室**

申 6月19日(金)までに新潟県央  
動物愛護協会事務局 ☎36-2  
366

**1 講義**

時 7月1日(水)午後7時~9  
時 所 三条東公民館 定 先着50  
人

**2 実技**

時 7月12日、26日、8月9日、  
23日、9月13日(日)午前10時  
~10時50分(全5回) 所 坂田  
動物病院アネックスホール  
(三条市荒町2-18-3) 対講  
義を受講し、愛犬と一緒に参  
加できる人 定 各回先着10人

¥3千円\*動物愛護協会員で  
ない人は別途入会金2千円

**猫の不妊去勢手術費用助成  
制度**

対 飼い主のいない猫を保護  
し、所定の動物病院で不妊去  
勢手術を受けさせ、手術費用  
を支払った個人・団体 補助  
金額 オス5千円、メス1万円  
\*費用が補助金額に満たない  
ときは実費 申 令和9年3月  
31日まで\*予算額に達し次第  
終了 所 三条保健所生活衛生  
課 ☎36-2366



詳しくはこちら

**サンファーム  
イベント情報**

申 サンファーム三条 ☎38-2  
556

**1 第3回ふれあい野菜セミナー**

時 5月17日(日)午前9時30分  
~10時30分 内 里芋の成長の

学習、植え付け 定 先着12人  
¥100円

**2 鳥かごアレンジ**

花でアレンジします。  
時 5月19日(火)午前10時~正  
午 定 先着12人 ¥3,500  
円 持 持ち帰り用の袋



**3 加工講座**

● 味噌作り  
時 5月20日(水)、22日(金)午前  
9時(全2回) 定 先着12人 ¥  
4,500円

**● ベーコン・ハム作り**

時 5月27日(水)午前9時 定 先  
着12人 ¥1本2,600円  
(4本まで) 他 5月20日(水)午  
後1時から事前作業

**● 三角ちまき&醤油おこわ作り**

時 5月21日(木)午前9時30分  
定 先着16人 ¥2,400円

● そば打ち体験  
時 5月24日(日) 午前10時、11  
時 定 各回先着4人 ¥1,8  
00円 持 エプロン、三角巾、  
マスク、持ち帰り用の袋

**● ごんぼっぱ笹団子作り**

時 6月19日(金)午前9時(30  
個)、午後2時(20個) 定 各回  
先着12人 ¥2,600~3,  
900円 他 6月18日(木)午後  
2時から事前作業

**三条まんな塾  
シン農業有機野菜講座**

時 5月22日(金)、23日(土)午前  
9時30分~11時 所 サンファ  
ーム三条 内 肥料について徹  
底解説、時短で野菜作り 定  
各回先着30人 ¥200円 申  
三条まんな塾 ☎070-15  
66-0800

**県動物愛護センターからのお知らせ**

犬や猫の飼い主募集のほか、動物のふれあい体験学習や犬猫の飼い方・しつけ方セミナーを行っています。

問 県動物愛護センター ☎0258-215501



詳しくはこちら

**行政相談**

総務大臣の委託を受けて、行政に関する苦情や意見、要望を受け付けています。

「国民年金や厚生年金保険被保険者の資格条件や受給額、生活保護の受給資格を教えてください」「国道に危険な箇所があるので直してほしい」「手続きの方法を教えてください」などの相談ができます。

時、所は本紙奇数月号に掲載の各種相談日を確認ください。

問 新潟行政評価事務所 ☎025-282-1112

**しみん朝市が始まります**

時 5月17日(日)午前6時30分  
~8時30分 所 三条パール金  
属スタジアム噴水広場付近  
駐車場 三条パール金属スタジ  
アム駐車場、トリムの森の駐  
車場 問 しみん市仲間の会石  
黒 ☎090-3981-73  
01 他 新規出店者を随時募  
集しています。

**「もてんぐ」の職業訓練**

訓練を受講し再就職を目指  
します。

時 選考日 6月11日(木)、訓練期  
間 7月2日(木)~12月25日(金)  
(スマート生産サポート科は  
7月2日(木)~令和9年1月29  
日(金) 午前9時25分~午後3  
時50分 所 ポリテクセンター  
新潟(長岡市住吉3-1-1)

内 デジタルものづくり科、ビ  
ル設備科、スマート生産サポ  
ート科 定 15人(デジタルもの  
づくり科は12人) ¥教科書  
代など 申 5月8日(金)~6月  
5日(金)にポリテクセンター新  
潟訓練課 ☎0258-33-2  
733 他 5月12日~6月2

日の毎週火曜日は施設を見学  
できます。前日の午後5時ま  
でに申し込みください。

**しらすぎ荘ヨガ教室**

時 5月11日~6月1日の毎週  
月曜日 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週間前からしらすぎ  
荘 ☎45-0888

**三条市シルバー人材センター  
イベント情報**

申 三条市シルバー人材センタ  
事務局 ☎34-2526

**1 パソコン教室**

所 三条ものづくり学校 定 各  
教室先着10人 ¥5千円  
● ワード教室  
簡単な案内文書を作成しま  
す。

時 5月13日~6月3日の毎週  
水曜日 午後1時30分~3時  
30分(全4回) 申 5月6日(水・  
振)まで

**エクセル教室**

簡単な関数の使い方を学び  
ます。

時 6月10日~7月1日の毎週  
水曜日 午後1時30分~3時  
30分(全4回) 申 6月3日(水)  
まで

**2 スマホ教室**

所 三条ものづくり学校 定 各  
回先着10人 ¥500円(当  
センター会員は無料) 申 開催  
日の2日前まで

● シニアのためのスマホ体験  
スマホを持っていない人が  
体験できます。

時 5月15日、6月5日(金) 午前  
10時~11時30分

**● シニアのためのスマホ基本  
講習会**

地図アプリ、二次元コード、  
LINEの使い方などを学びま  
す。

時 5月15日、6月5日(金) 午後  
1時30分~3時 持 スマホ

**庭木1本から承ります!**

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様へのお約束 広幅さんじょうこ重の方には

庭木1本より明瞭料金 生垣剪定 (1m×2m) 通常2,200円を 1,100円!

土日でもOKです トイレはお借りしません お茶はご遠慮します

1本からの お庭サービス ガーデンエクスプレス 新潟本店 燕市 246 ● 営業時間 9:00~17:00

0120-61-4128

**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! ※R8年4月から開催日が変わりました

毎月第1・第3木曜 午前9時30分から開催

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!! 「三条市シルバー」で検索!

公益社団法人 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 TEL 0256-34-2526

**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 キャンププレゼント

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

■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 ☎38-17276

①母の日フェア

カーネーションの鉢花や寄せ植えを売ります。  
時 5月1日(金)～10日(日) 午前9時～午後6時

②スナッグゴルフ体験会

子どもや初心者でも気軽に参加でき、プロゴルファーからゴルフの基礎を学べます。  
時 5月9日(土)、10日(日) 午前10時～午後4時

③植木まつり

時 5月16日(土)、17日(日)、30日(土)、31日(日) 午前10時～午後4時  
内 植木即売会、庭づくりに相談会

④ほないパンフェス

県内の人気ベーカリーが出店します。  
時 5月30日(土)、31日(日) 午前10時～午後3時

■保内公園 イベント情報  
申保内公園 ☎38-5240

①緑のつぎいち音楽会

ピアノ演奏を鑑賞できます。  
時 5月27日(水) 午前11時～午後4時

②春のバラ展

時 5月31日(日) 午前9時～午後4時

■いい湯らてい

お食事処はくちょう

選挙割 ミニポテト割引

投票所の看板・貼り紙の前で撮った本人の写真を提示すると、ミニポテトが100円で買えます。  
時 5月15日(金)～31日(日) 午前11時～午後2時30分、午後5時30分～8時  
¥ 食事処のみ利用は無料(休憩、入浴は料金別途) 所・問 いい湯らてい ☎41-3011

■第40回 新潟中央短期大学ミュージカル「ピーターパン」

学生と地域の子どもたちによるミュージカルやリズム体操を鑑賞できます。  
時 5月16日(土) 午後2時～4時  
所 加茂文化会館 問 新潟中央短期大学 ☎0256-521220、ファクス0256-5312444

■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初夏の野鳥観察会

夏鳥のキビタキなどを観察します。  
時 5月10日、17日(日) 午前9時30分～正午 定各回先着10人  
¥ 500円 持あれば双眼鏡(貸し出し可) 申 開催日の2日前まで

②焚き火交流会

時 5月13日(水) 午後7時～9時 定先着15人  
¥ 500円 持食べ物、飲み物 申 5月12日

■うたとピアノ やわらかなひととき つつむじくコンサート Vol.1

「音楽・ピアノ・癒し」がテーマの、日本歌曲とドイツリートコンサートです。  
時 5月31日(日) 午後2時～3時  
所 三条東公民館 出演小菅文(歌)、品田真彦(ピアノ)

対 小学生以上 定 先着70人  
¥ 一般2千円、高校生まで千円(当日券は300円プラス) 申 中央公民館でチケットを購入するか、申込フォームから申し込み 問 つつむじくコンサート事務局 ☎090-6178-5704(平日午前10時～午後5時)



申込フォーム

■婚活マッチングシステム ハートマッチにいがた 臨時センター開設

時 5月23日(土) 午前10時30分～午後4時 所 まちやま 対 20歳以上の独身者 申 ホームページから 問 にいがた出会いサポートセンター メール heartmatch.nigata@sky.plala.or.jp



ホームページ

■栄体育館スポーツフェスタ

アリーナを開放します。  
時 5月16日(土) 午後1時～4時 所 栄体育館 内 バドミントン、スポレック、幼児・小学生の遊び場 服 動きやすい服装 持 飲み物、内履き、フェイスタオル 申 三条市スポーツ協会 ☎45-1150

■剣道を初体験!!

竹刀を使って遊びます。  
時 5月24日(日) 午前9時～正午 所 中央公民館上林分館 内 紙風船割り、モグラたたき、胴着での記念撮影など 対 3歳以上(小学生以下は保護者同伴) 服 動きやすい服装 問 三条剣道倶楽部 古川 ☎090-4062-6096



Instagram

■今をどう生きるか パーキンソン病とともに歩む日々

リハビリを通して、難病でも自分らしく生きるための気付きとヒントをもらえます。  
時 5月21日(木) 午前10時30分～11時30分 所 三条ものづくり学校 対 市内のパーキンソン病患者 定 先着10人程度 服 動きやすい服装 持 内履き、タオル、飲み物 申 5月20日(水)までに全国パーキンソン病友の会新潟支部 石井 ☎090-8743-6994

(火)まで

■たいぶん イベント情報

問 たいぶん ☎36-0700



ホームページ

①たいぶんカルチャー教室

ピース手芸を学びます。  
時 5月12日(火) 午前10時～正午  
¥ 1,650円(初めて参加する人は1,100円プラス) 申 5月5日(火・祝)まで

②たいぶんスポーツフェスタ

時 5月23日(土) 午後1時～5時 内 キッズプレイランド(トランポリン、フラフープ、ボール遊びなど。幼児・小学生対象)、バスケットボール 服 動きやすい服装 持 内履き、タオル、飲み物、バスケットのボール

■木版画体験教室

暑中見舞い、残暑見舞いを木版画で摺ります。  
時 5月12日、26日、6月9日、23日(火) 午後1時30分～3時30分 所 中央公民館 定 各日先着5人 持 あれば彫刻刀  
¥ 300円 申 5月11日(月)までに 木版画サークル 山崎 ☎070-3855-1294

■国際ソロプチミスト新潟 茜チャリティバザール

収益金は、返済不要の奨学金を高校生に送る活動に使われます。  
時 5月24日(日) 午前10時(品物がなくなり次第終了) 所 三条東公民館 問 国際ソロプチミスト新潟 茜 ☎080-5422-8843

「広報さんじょう」に広告を掲載してPR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

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!

オリブの死亡保険 保険金100万円コースの場合

男性 54歳 月々 1,220円

女性 63歳 月々 1,260円

資料のご請求、お問い合わせはこちらから!

050-1881-0189



# けんこう せいかつ 健幸生活

## 5月のセカンドライフ応援セミナー

### 高齢者福祉施設うらだての里 介護施設ボランティア紹介

介護施設のボランティアに興味のある人 参加してみませんか

と き…5月19日(火) 午後1時30分～3時  
ところ…高齢者福祉施設うらだての里  
対 象…おおむね55歳以上  
定 員…先着10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

### 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…6月5日(金) 午前10時～11時  
ところ…ソレイユ三条

## ハッピーボランティア

### かじまちオレンジカフェ 運営補助

と き…5月20日(水) 午後1時～3時30分  
ところ…地域たすけあいネットワーク (本町)

### カフェテリア内などの 消毒作業補助

と き…6月の月～金曜日 午前11時50分～午後1時30分  
ところ…三条市立大学

### 介護施設利用者の入浴後の 整容、お茶出し

と き…5月の土曜日、祝日 午前9時～11時  
ところ…デイサービスセンター桃寿苑 (荻堀)

1回から申し込みます。  
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

## 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。求人のあるはあせんはありません。  
と き…5月21日(木) 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

## 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

## 県央地域での三之町病院の役割・機能

社会医療法人嵐陽会 三之町病院 総務課 ☎33-0581

医療法人となって50周年を迎える当院は、最新の画像診断装置を用い ながら、県央地域の「脳の専門病院」としての働きを担ってきました。当 院は済生会新潟県央基幹病院の開設後も脳卒中患者のほとんどを受け入 れており、「地域全体で一つの病院」という県央の新たな医療体制の中 でも、引き続き脳卒中急性期治療の一役のほか、域外の病院に入院した脳卒 中患者の「回復期リハビリテーション」の機能も担っています。

済生会新潟県央基幹病院がすべての救急患者に対応することは難しく、 最初から「専門病院」に搬送された方が、診断が速く正確で、その後の治 療が適切に行われる可能性が高いです。手足が急に動かなくなった、ろれ つが回らない、言葉が出ない、めまいで立てられない、突然の頭痛や 吐き気などのときは、脳梗塞や脳出血、命に関わるくも膜下出血などの脳 卒中と考えられますので、すぐに当院に連絡ください。脳卒中医療に特化 した医師・スタッフと設備ですぐに治療を開始します。当院で対応できな いときは、域外の病院に搬送となることもありますが、その後のリハビリテー ションなどは家族の負担が少ない地元の当院でできる体制を整えています。

公的に認定された「脳卒中センター」である当院の役割を十分にご理解いただき、県央の医療を 適切に活用いただければと思います。



社会医療法人嵐陽会 三之町病院 病院長 おざわ つねのり 小澤 常德

## 春の保内公園まつり

5/17(日) 午前9時～午後3時

保内公園 ☎38-5240

**花鉢プレゼント** \*抽選は午前11時から キッチンカーで商品を購入するかワークショップ に参加すると、抽選券がもらえます。

**ていちゃ 呈茶** (¥800円) \*申込期限 5月16日(土)

**キッチンカー&ショップ** 軽食、スイーツ、子ども服など

**緑化園芸相談**  
**アコーディオン奏者 相田 めぐみさんによるミニ・コンサート** 午前10時～アコーディオンの演奏、午後1時～アコーディオンとギターの演奏

### ワークショップ

- ①木工工作体験 (¥800円) プロに手伝ってもらい、自由に工作します。
- ②竹細工 竹あかり作り (¥800円)
- ③ディンプルアート&キーホルダー ワークショップ (¥700円～) 特殊な絵の具で作るディンプルアートやジェルワックスで、キーホルダーなどを作ります。
- ④石鹸作り・オリジナル雑貨 ワークショップ (¥900円) パフェ型の石鹸や、好きなパーツで雑貨を作ります。

**にがほえ アート ⑤NIGAOE ART** (¥デジタル800円～、色紙1,500円～) 写真を基に似顔絵を描いてもらえます。

**⑥ソーパークーピングワークショップ** (¥1,000円) 石鹸に彫刻します。

**⑦ドライフラワー ミニポットアレンジ** (¥1,000円) 寄せ植えを作ります。

**⑧ボタニカルアート 大人の塗り絵** (¥1,000円) 植物画に色を塗ります。



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」実績を持つアキソと一緒に関わりを築いていきましょう  
☎0120-772-135  
【窓口】 aKisol(アキソ)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

隔週日曜 開講! 家族のため、自分のために 介護を学んでみませんか? 未経験の方でも 安心して受講できる 介護の研修です。  
■研修名 介護職員初任者研修(通信課程)  
■申込締切 6月1日(月)  
■募集定員 24名(定員に達し次第、締め切りです)  
■研修期間 6月14日(日)～2027年2月7日(日)の隔週日曜日  
※一部の科目を通信課程(自宅学習)で実施します。  
■研修日時 午前9時30分～午後5時10分  
※講義内容により終了時間が変わります。  
■受講費用 65,000円(税込・WEB学習コース・テキスト代を含む)  
研修の詳細や日程等は、下記のホームページから募集要項をご確認ください。  
研修会場 社会福祉法人つばめ福祉会 新潟県燕市大曲2486番地  
お問合せ TEL 0256-61-6363 HP http://www.tsubame-fukushi.jp/

## 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。



詳しくはこちら

名前	とき	ところ	問い合わせ	参加費
GoGoカフェ 認知症予防のための カフェ	5月10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
なでしこオレンジ カフェ★	5月14日(木) 午後1時30分～3時30分	ソレイユ三条	なでしこ嵐南 ☎35-7045	無料
認知症カフェ なじらね★	5月14日(木) 午後2時～3時30分	アザレア三条 (諏訪)	アザレア三条 ☎47-1630	
カフェ花みずき★	5月20日(水) 午前10時～正午	グループホーム 花みずき(島潟)	グループホーム花みずき ☎46-5500	
かじまちオレンジ カフェ	5月20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	
にこにこカフェ★	5月21日(木) 午後1時30分～3時	にこにこカフェ (西大崎)	にこにこカフェ ☎64-8676	100円
こころ茶屋★ *申込不要	5月22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★	5月22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
ふれあいカフェ★ *申込不要	5月28日(木) 午前10時～11時30分	グループホーム ふれあいの杜三条 (大面)	グループホーム ふれあいの杜三条 ☎46-0220	
ものカフェ *認知症の人とその 家族が対象です。	5月31日(日) 午後1時30分～3時30分	総合福祉センター	高齢介護課 ☎34-5472	100円
おひさまカフェ タマの手 *申込不要	6月7日(日) 午後2時～3時30分	中央公民館	ケアプランセンター タマの手 ☎46-0964	無料

★…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
三条東公民館	月	午前10時	5月11日、18日、25日、6月1日
老人福祉センター栄寿荘		午後2時	5月11日、18日、25日、6月1日
下田公民館	火	午後2時	5月12日、19日、26日、6月2日
サンファーム三条	水	午前10時	5月13日、20日、27日、6月3日
ソレイユ三条		午前10時	5月20日、6月3日
嵐南公民館	金	午後2時	5月1日、8日、15日、22日、29日、6月5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
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) *下田地域の方は送迎できます。 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
介護家族のつどい *申込不要	5月9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
あじさいカフェ	5月13日(水) 午前10時～11時30分	まちやま	三条ただ郷クリニック ☎46-8717
生活いきいきの会	5月17日(日) 午後1時30分～3時	三条東公民館	デイサービスセンターみるら ☎32-8130
家族のための介護教室	5月19日(火) 午後2時～3時30分	たいぶん	ケアプランセンタータマの手 ☎46-0964
ケアデザインの玉手箱 おれんぢカフェ	5月27日(水) 午後1時30分～3時30分	海蔵院(如法寺)	薬師の郷 ☎32-2838

# 5月16日～7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	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 ☺栄サービスセンター ☺下田サービスセンター	同左 ☎34-5553 同左 ☎45-1110 同左 ☎46-5906	
	消費生活相談		☺市民窓口課	同左 ☎34-5553	
	心配ごと相談	平日 午前9時～午後5時	☺総合福祉センター ☎34-1700	☺社会福祉協議会 ☎33-8511	
	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 午前8時30分～午後5時30分	☺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	同左 ☎36-0620 同左 ☎36-5001 同左 ☎38-4455 同左 ☎45-7600	
	セカンドライフ相談	平日 午前8時30分～午後5時30分	☺地域包括支援センター下田	同左 ☎46-3193	
	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 ☒ 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★	5月20日、6月3日、17日、7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 栄養相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	☺健康づくり課	同左 ☎34-5445 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 ☺相談支援センター 青空	同左 ☎46-0915 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 心と園	同左 ☎46-8222	
ひきこもり等相談		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	
生活困窮に関する相談		平日 午前9時～午後5時	☺社会福祉協議会	同左 ☎47-4422	
生活保護に関する相談		平日 午前8時30分～午後5時15分	☺福祉課	同左 ☎34-5433	
法律		弁護士無料法律相談★	・5月22日(金) 午後1時～4時 *受付中 ・6月5日、12日、19日、26日(金) 午後1時～4時 *受付開始 5月26日(火) 午前9時 ・7月3日、10日(金) 午後1時～4時 *受付開始 6月23日(火) 午前9時	☺総合福祉センター	社会福祉協議会 ☎33-8511
		司法書士による 無料法律相談★	6月10日、7月8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
子育て・家庭		子どもの保育・子育て相談★ (専門職による相談は事前申し込みが必要)	6月13日、7月11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
	青少年相談	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	
その他	家庭児童相談・虐待相談 女性相談 (DV・離婚問題など)	平日 午前8時30分～午後5時	☺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	
	行政相談	5月19日、6月16日(火) 午後2時～4時	☺三条庁舎 (低層棟相談室)		
		5月19日、6月23日(火) 午後1時～3時	☺栄庁舎	新潟行政評価事務所 ☎025-282-1112	
		7月14日(火) 午前9時～正午	☺下田庁舎		
	特設人権相談	6月3日(水) 午前10時～正午 7月1日(水) 午前10時～正午	☺中央公民館、農村環境改善センター、下田地区産業開発センター ☺三条庁舎 (1階相談ブース2)	新潟地方方法務局 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

6月	内科系		外科系	
7日(日)	石川 医院	見附市今町6-3-45 ☎66-2140		
14日(日)			わたなべ波フ科クリニック	見附市昭和町2-21-22 ☎62-7750
21日(日)	山谷クリニック	見附市本所1-12-10 ☎61-1388		
28日(日)	林俊彦クリニック	見附市柳橋町274-23 ☎66-3000		

## 愛の献血

6月	ところ	とき
3日(水)	旭町二丁目	厚生福祉会館体育館 午前9時30分～10時30分
	柳川新田	シマト工業 午後0時40分～4時
5日(金)	興野一丁目	三条地域振興局 午前9時30分～11時30分
	柳沢	三条テクノスクール 午後1時30分～4時
14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
18日(木)	三柳	野島製作所 午前10時～11時

\*県内の献血会場の問い合わせ フリーダイヤル0120-78-8224



## 6月の休館日

施設名	休館日
まちやま、図書館各分館・分室	15日(月)、30日(火)
歴史民俗産業資料館、ほまれあ	毎週月曜日、30日(火)
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	2日(火)
道の駅漢学の里しただ	なし
しらさぎ荘	11日(木)
いい湯らてい	16日(火)、17日(水)、18日(木)
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	毎週木曜日

## 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 5月16日(土)]

## 赤ちゃんお世話体験会

14日(日) 午前10時30分～11時30分  
対象…出産予定のママやその家族  
先着5組

## ママのおしゃべりランチ会

18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…800円  
先着10組

## パパベピひろば

21日(日) 午前10時30分～11時30分  
対象…0才の子どもとパパ  
先着10組



予約不要の講座

講座名	とき
助産師ひまわり相談 対象:妊娠中～生後7カ月 持ち物:母子手帳	2日(火) 午前9時30分～11時30分
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	4日(木) 午前11時～正午
おはなしバスケのおはなし会	6日(土) 午後2時～2時30分
いっしょにあそぼ! 6～8カ月ベビちゃんひろば	8日(日) 午前11時～正午
6月のお誕生会	11日(木) 午前10時30分～11時
おんがくあそび	12日(金) 午後3時～3時30分
足育セミナー	15日(日) 午前9時30分～11時30分

講座名	とき
助産師ひまわり相談 持ち物:母子手帳	16日(火) 午前9時30分～11時30分
栄養士ぱくぱく相談	16日(火) 午前9時30分～11時30分
いっしょにあそぼ! 9～11カ月ベビちゃんひろば	19日(金) 午前11時～正午
はじめてのおでかけ あそぼってデビューの日	22日(日) 午後1時～3時
親子で楽しむ音楽と絵本	25日(木) 午前10時30分～11時
いっしょにあそぼ! 1・2才キッズひろば	26日(金) 午前11時～11時30分
えいごであそぼう	28日(日)
子育てホットほっと相談	平日随時受け付け (職員にお声掛けください)

# 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
1日(月)	なでしこ青空支援センター ☎31-3800	午前10時～11時	助産師子育て講座 赤ちゃんを抱えての避難について
3日(水)～5日(金)	田島わくわくこども園 ☎33-0034	午前10時30分～11時	ゆらゆらカエルちゃんを作りました!
8日(日)、9日(火)	本成寺こども園 ☎32-3791	午前9時30分～11時45分、 午後1時15分～3時	父の日のプレゼント作り
9日(火)	月岡保育所 ☎35-1585	午前10時30分～11時15分	骨盤エクササイズ
17日(水)、19日(金)	きらきらこども園 ☎31-1188	午前9時～11時30分	父の日のプレゼント製作
24日(水)	つくしこども園 ☎38-5302	午前10時30分～11時	誕生会(アニバーサリー会) * フォトブースは午前9時～11時、午後1時～3時
25日(木)	保内保育所 ☎39-6130		じゅんちゃん和リトミック
26日(金)	千代が丘保育所 ☎46-5565	午前10時30分～11時15分	理沙先生とZUMBA® 要申し込み

## 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

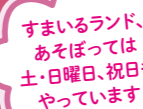
# 子育てに役立つ / 子育て情報 PICK UP

## 6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、三條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。



三條市子育て支援サイト  
お便り



すまいるランド、あそぼって、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

三條市  
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



予約の必要な講座 [申込開始日 5月16日(土)\*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]

## お子さんと一緒にゆるピラティス 寝ながら&抱っこしながら

4日(木) 午前10時30分～11時15分  
対象…2カ月～3才頃の子どものママ  
参加費…500円  
持ち物…飲み物、バスタオル  
\*妊娠中は参加できません。  
先着5組

## ツインズクラブ 多胎児ママ・パパの交流、情報交換会

11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

## わらべうたベビーマッサージ

19日(金) 午前10時30分～11時30分  
対象…2カ月～歩き始め頃の子どものママ  
参加費…500円  
持ち物…飲み物、バスタオル  
先着10組



予約不要の講座

講座名	とき
手形・足形をとろう	5日(金) 午前10時～11時30分
おやこで作ろう お散歩かたつむり	7日(日) 午前10時～正午
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	9日(火) 午前9時30分～11時30分
栄養士ぱくぱく相談	
キラキラビューティtime スキンチェック	
でんちゃんのちょこっと劇場	13日(土) 午前11時～11時30分
ハーバースデイお祝い会	17日(水) 午前10時45分～11時
メロディのと 歌や音に触れて楽しむ音楽遊び	18日(木) 午前10時30分～11時

講座名	とき
七夕飾りをつくろう	6/20日(土)～7/7日(火) 午前9時～午後5時40分
助産師ひまわり相談 対象:妊娠中～生後7カ月 持ち物:母子手帳	23日(火) 午前9時30分～11時30分
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	27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。	28日(日) 午後1時30分～3時
子育てホットほっと相談	平日随時受け付け (職員にお声掛けください)



触れ合い遊びで心も体もぼかぼか笑顔あふれる時間になりました



子どもの足の発達、靴の正しい選び方などを教えてもらえます



親子で乗れるパンダや犬、猫などの面白い自転車が大好評

つくしこども園  
子育て支援センター  
ふれあいタイム

あそぼって  
足育セミナー

すまいるランド  
おもしろ自転車

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。



SANJO 三條市役所 ☎:0256(34)5511(代表)  
〒955-8686 新潟県三條市旭町二丁目3番1号

エックス(旧ツイッター)で便利な情報をお知らせしています  
@sanjo\_city

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 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F  
想いコーポレーショングループ

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  
4月1日現在  
(対前月)

人口  
89,377人  
(減223人)

男  
43,583人  
(減97人)

女  
45,794人  
(減126人)

世帯  
37,441世帯  
(増51世帯)

出生: 32人 死亡: 126人  
転入: 351人 転出: 480人

暑さ・寒さ・光熱費対策  
エンパノの 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  
遠藤板金工業株式会社  
ENBAN 三條市田岡2-14-11  
遠藤和秀

総合清掃業  
草刈り・伐採・泥上げ  
混み合うことが  
予想されます。  
お早めにお電話  
ください。  
お気軽にお問い合わせください  
TEL 0256-36-2847  
mail: jinzai@sunlife-haken.com  
見積り  
無料  
SL 有限会社 サンライフ  
ホームページは  
こちらより↑

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

住みいるみつみ  
LINE  
見積り  
受付中  
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

令和8年度  
三条市 健康だより

生活習慣病の予防、病気の早期発見のためには、定期的に健(検)診を受けることが大切です

受診できる健(検)診(年齢・性別ごと) 詳しくは中面をご覧ください。

検診	共通						男性	女性		
	健康診査 ・特定健診	肝炎ウイルス	肺がん	胃がん	大腸がん	歯科	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症
10代	● 19歳									
20代	●					● 20歳		● 2年に1回		
30代	●			●	●	● 30歳		● 2年に1回		
40代以上	●	● 40~70歳 過去に 受診した ことが ない人	●	●	●	● 40・50・ 60・70・ 76・80歳	● 50~69歳	● 2年に1回	● 2年に1回	● 40・45・ 50・55・ 60・65・ 70歳

申し込みがまだの人は、健康づくり課 ☎34-5443に連絡ください。

\*健(検)診の受診日時点で、市内在住の人が対象です。

がん検診を受けましょう

がんは、長い時間をかけて1㍉程度の大きさの早期がんになりますが、1㍉から2㍉になるにはそれからたった1、2年ほどしかかかりません。1㍉程度のときは症状がないことがほとんどで、発見しづらいです。

しかし、早期がんのうちに治療すれば、5年生存率は9割を超えることが多いです。

早期がんのうちに発見するために、定期的ながん検診を受けましょう。



がんステージ1  
(早期がん)の  
5年生存率



胃がん  
98.7%

肺がん  
85.6%

大腸がん  
98.8%

乳がん  
100%

子宮頸がん  
93.6%

\*診断・治療時から、がん以外の原因で亡くなる人を除いたもの

出典 全がん協加盟施設の生存率共同調査(2011~2013年全症例)

# 健(検)診のご案内

\*対象年齢は令和9年3月31日現在の年齢です。各健(検)診で問診があります。

## 集団健(検)診 特定健康診査・健康診査・胸部レントゲン検診

健(検)診、対象	料金	事前申し込み	内容	注意事項	
<b>特定健康診査</b> (40~74歳の 三条市国保加入者)	無料	不要	尿検査、身体計測、問診、血圧測定、血液検査など	対象者全員に案内を送ります。 60歳以上は指定医療機関でも受診できます。	
*三条市国保以外の方は、医療保険者からの案内をご覧ください。					
<b>健康診査</b> (19~39歳)	2,200円 *心電図、眼底検査ありは プラス500円	必要	*特定健康診査のみ腹囲測定があります。 *医師が必要と認めるときは心電図、眼底検査をします。	—	
<b>後期高齢者健康診査</b> (75歳以上)	無料	必要		指定医療機関でも受診できます。	
<b>前立腺がん検診</b> (50~69歳の男性)	集団検診 800円	不要	前立腺特異抗原検査(血液検査)	特定健康診査の血液検査と一緒にするため、単独では受診できません。希望する人は当日受付に申し出てください。	
<b>肝炎ウイルス検診</b> (40~70歳で過去に受けたことがない人)	施設検診 1,000円		B型、C型肝炎ウイルス検査(血液検査)		
<b>胃がんリスク検診</b> (30・35・40・45・50・55・60・65・70歳で過去に受けたことがない人)	900円		血清ペプシノゲン検査、ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査(血液検査)		
<b>肺がん 結核</b>	<b>胸部レントゲン</b> (40歳以上)	無料	必要	胸部レントゲン間接撮影	*妊娠中か妊娠の可能性がある人、インスリンポンプや持続グルコース測定器の取り外しができない人は受診できません。 *喀痰細胞診は問診で必要とされた人のみ受診できます。
	<b>喀痰細胞診</b> (40歳以上)	1,000円	不要	3日分のたんの検査	

### 日程【案内発送：5月頃】

とき			時間・ところ		
月	日	曜日	月	日	曜日
午前9時30分~11時30分 午後1時30分~3時30分			午前9時30分~11時30分 午後1時30分~3時30分		
6	6	土	8	4	火
	11	木		6	木
	13	土		17	月
	15	月		21	金
	17	水		26	水
	19	金		27	木
	22	月		28	金
	23	火		31	月
	24	水		9	1
	26	金		9	2
7	7	火	11	4	水
	9	木		5	木
	13	月		6	金
	15	水		9	月
	17	金		10	火
	23	木		12	木
	31	金			

**咀嚼能力判定試験** 無料  
 噛む力の衰えをチェックします。  
 ★マークのある日に行います。

## 集団健(検)診 胃がん・大腸がん 検診

健(検)診、対象	料金	事前申し込み	内容	注意事項
<b>胃がん検診</b> (30歳以上)	1,800円	必要	胃部レントゲン間接撮影(バリウム使用)	次の人は受診できません。 ・バリウムアレルギーがある。 ・腸閉塞既往者 ・心臓ペースメーカー装着者 ・インスリンポンプ、持続グルコース測定器の取り外しができない。 ・妊娠中か妊娠の可能性がある。 ・胃腸の病気で治療中 ・検査前に血糖値を下げる薬を服用した。 ・3日間排便がない。
<b>大腸がん検診</b> (30歳以上)	600円	必要	便潜血検査検便(2回分)	提出日を含めて3日以内の便を提出ください。

### 日程【案内発送：5月頃】

とき			時間・ところ		
月	日	曜日	月	日	曜日
午前7時30分~10時			午前7時30分~10時		
6	2	火	6	3	水
	3	水		5	金
	5	金		6	土
	8	月		8	月
	9	火		9	火
	11	木		15	月
7	15	月	7	3	金
	16	火		4	土
	24	水		13	月
	25	木		14	火
	3	金		17	金

**リフト付き胸部レントゲン検診(定員あり)**  
 専用の車イスに乗り換えて撮影できます。確認事項がありますので希望する人は事前に健康づくり課 ☎34-5443 に連絡ください。後日、検診日程をお知らせします。



**子宮頸がん検診** 無料  
 平成17年4月2日~平成18年4月1日に生まれた女性には、5月に無料クーポンを送ります。

## 集団健(検)診 施設検診 乳がん検診

健(検)診、対象	料金	事前申し込み	内容	注意事項
<b>乳がん検診</b> (40歳以上で、 昨年度、市の検診を受診していない女性)	40~49歳 1,900円	必要	乳房のレントゲン(マンモグラフィ) 40~49歳:2方向撮影 50歳以上:1方向撮影	指定医療機関でも受診できます。 次の人は受診できません。 ・心臓ペースメーカー装着者 ・前胸部皮下に医療機器などがある。 ・豊胸手術後 ・撮影体位の保持が困難 ・数カ月以内のけがや手術で胸部に傷口がある。 ・インスリンポンプ、持続グルコース測定器の取り外しができない。 ・妊娠中か妊娠の可能性がある。 ・授乳中か卒乳後6カ月未満
	50歳以上 1,100円			

### 日程【案内発送：5月頃】

とき			時間・ところ		
月	日	曜日	月	日	曜日
午前9時30分~11時 午後1時30分~3時			午前9時30分~11時 午後1時30分~3時		
6	22	月	6	3	木
	25	木		16	水
	26	金		17	木
	28	月		28	月
7	6	月	7	6	月
	10	金		10	水
8	17	月	8	9	月
	25	火		16	月
11	20	金	11	20	金
	24	火		24	火
	25	水		25	水

無料  
 昭和60年4月2日~昭和61年4月1日に生まれた女性で、申し込みをした人には、5月に無料クーポンを送ります。

## 集団健(検)診 骨粗しょう症検診

健(検)診、対象	料金	事前申し込み	内容
<b>骨粗しょう症検診</b> (40・45・50・55・60・65・70歳の女性)	900円	必要	超音波パルス透過法による踵骨(かかと)の骨量測定

### 日程【案内発送：8月頃】

とき			時間・ところ		
月	日	曜日	月	日	曜日
午前9時30分~11時 午後1時30分~3時			午前9時30分~11時 午後1時30分~3時		
10	1	木	10	1	木
	2	金		2	金
	13	火		13	火
	19	月		19	月
	20	火		20	火



## 指定医療機関での健(検)診 \*直接予約ください。

健(検)診、対象	料金	事前申し込み	内容	注意事項	とき
<b>子宮がん検診</b> (20歳以上で、昨年度、市の検診を受診していない女性)	頸部のみ 2,500円 頸部と体部 3,900円	必要	視診、内診、細胞診	・子宮を全摘した人は受診できません。 ・体部は問診が必要とされた人のみ受診できます。	7月~12月 *案内発送 5月頃
<b>歯周病検診</b> (20・30・40・50・60・70歳)	900円	不要	口腔内検査	特になし	7月~11月 *案内発送 6月頃
<b>後期高齢者歯科健診</b> (76・80歳)	無料	不要			

## 次の人は、無料です

70歳以上	手続きは不要です。*今年度に70歳になる人は誕生日の前でも無料です。
生活保護世帯の人	健(検)診会場で被保護者証明書を提示ください。
個人市民税 非課税世帯の人	①6月15日(月)以降に、市民総合窓口か栄・下田各サービスセンターで「健康診査実費徴収の特例に関する届出書兼個人市民税課税状況確認同意書」の手続きをしてください。(市民総合窓口での手続きは予約いただくとはスムーズです) ②健(検)診会場で「三条市健康診査実費徴収の特例対象者確認書」を提示ください。



来庁予約

## 健診結果説明会

健診結果を基に、保健師や管理栄養士などが個別に健康・栄養相談を行います。

\*案内は健診結果に同封します。

\*事前申し込みが必要です。健診結果が届いたら健康づくり課 ☎34-5445に連絡ください。

とき			ところ
月	日	曜日	
8	22	土	三条東公民館
9	3	木	三条東公民館
	8	火	
	18	金	総合福祉センター
	30	水	三条東公民館
10	2	金	下田公民館
	6	火	三条東公民館
	19	月	
	26	月	総合福祉センター
	29	木	農村環境改善センター
11	16	月	三条東公民館
	25	水	総合福祉センター
12	8	火	三条東公民館
	21	月	総合福祉センター
	23	水	三条東公民館
1	18	月	総合福祉センター
	22	金	三条東公民館
	26	火	下田公民館
	29	金	農村環境改善センター
2	4	木	三条東公民館

## 保健師、管理栄養士による健康相談

健康づくり課

心と体の相談

☎34-5445

栄養相談

☎34-5448

## 助成制度

### 温泉保養施設の利用料

三条市国保加入者で特定健康診査を受診した人に、**いい湯らていかしらさぎ荘**で利用できる助成券を受診結果に同封します。

特定健康診査を受診して、温泉でリフレッシュしましょう。

\*人間ドック受診者は除きます。

### 予防接種の費用

#### 風しん予防接種

妊婦が風しんにかかると、白内障、先天性心疾患、難聴などが主な症状の先天性風しん症候群の子どもが生まれることがあります。申請が必要です。

詳しくはこちら▶



その他、**帯状疱疹**（対象者に4月に案内）、**高齢者用肺炎球菌感染症**（対象者の誕生月の前月上旬に案内）、**高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症**（10～3月に実施）の予防接種の費用を助成します。

### 医療用補正具の購入費用

がん治療に必要なウィッグや補正下着などの購入費用を助成します。申請が必要です。

詳しくはこちら▶



## 問い合わせ先 健康づくり課

リフト付き胸部レントゲン検診の申し込み、各種健(検)診内容・日程、助成制度について

☎34-5443

健診結果説明会について

☎34-5445

三条市国保・後期高齢者の人間ドックについて

☎34-5442