

# SANJO

広報  
さんじょう

2026

7.1

No.432



コンシェルジュが移住後もフォロー

特集

## 「やってみたい」が 形になるまち

～移住者から見た三条市の魅力～



## 関東から 移住



### 商店街でつながる 誰かの応援が誰かの一步に

関東から移住し、商店街にある絵本のお店をオープンしたまるのさん。まるのさんのお店では、本を売るだけでなく、さまざまな人が企画したイベントが開かれています。移住した直後は応援される側だったまるのさんも、今ではイベントを手伝ったり、お店を貸したりする側になりました。商店街の人との関わりも、日常のあいさつから少しずつ広がっていきました。「頑張れ」と言葉で応援するだけでなく、人を紹介してくれたり、荷物を運んでくれたり。自然と手を貸してくれる人が多いと感じているそうです。

### 「こんなことやってみたい」からのスタート

商店街では、「ちょっとのぞいてみようかな」といった気持ちで足を運んだことがきっかけで、人とのつながりや新しい取り組みが少しずつ広がっています。イベントを通じて知り合った人同士が仲良くなり、新しい活動につながることもあるそうです。

イベントの多くは、「こんなことやってみたい」という声から始まり、<sup>くち</sup>コミやSNSなどを通じて自然と人が集まり、一緒に場をつくっていきます。4年間で200回以上開催されたイベントは、読書会やボードゲーム会、50人が集まる音楽ライブなど規模も内容もさまざまですが、まずは始めてみるのが、特別ではなく日常の中にあります。



### 商店街がパツと明るく

平凡堂印房 高橋さん

まるのさんが来られてから、商店街を歩く若い人やファミリーを見かけることが増えました。イベントをきっかけに、店同士の交流も生まれています。「何かをやりたいという人を応援したい」という思いを持つ人たちが、商店街でつながってきていることを実感しています。



### 庭のある暮らしで子どもがのびのびと

東京から三条市に移住体験をされた後に移住した山口さんご家族。以前はマンション暮らしだったので、隣人に気を遣い、お子さんに「静かにして!」「走り回らないで!」と注意し続ける毎日だったそうです。公園でも禁止事項が多く、子どもたちがのびのび遊べる場所が限られていましたが、移住後の暮らしでは念願だった庭があり、夏には家庭用プールで遊び、花火を楽しむこともできました。畑で、大根やトウモロコシ、小松菜などの栽培にも挑戦されています。



東京から  
三条市に  
移住体験後  
移住

### ご近所との程よい距離感

「子どもたちが近所の人に自分から話しかけていくんです。親である私たちも自然と仲良くなれるんですね。近所の農家さんから野菜をもらったこともありました。」と話す山口さん。子どもたちの存在が地域との距離を縮めるきっかけになっています。



移住定住支援サイト



三条で暮らす。  
(三条市公式)

## オーダーメイドで移住体験も

県外在住の方を対象に住まい探しや子育て環境の体験、自然体験など、ご要望を聞きながら、移住体験をプロデュースします。交通費・宿泊費の支援もあります。

## 特集

# 「やってみたい」が 形になるまち



～移住者から見た三条市の魅力～



三条市のどこかで、誰かの新しい一步が動き出しています。誰かがやりたいことや大切にしたいことを、ほかの誰かとの関わりの中で形にしていける。暮らしの中で人とのつながりが広がったり、理解が深まったり、三条市ならではの魅力が生まれています。

このまちに移住した人が感じる三条市の魅力とは? 移住者の視点は、わたしたち三条市民にとっても新たな気づきとなります。三条市に移住して、それぞれの一步を踏み出した人たちにお話を伺いました。

地域経営課

☎34-5646



東京から  
移住

### 不便そうな日常の営みも、 人とつながるきっかけに

東京都から移住し、地域おこし協力隊を経て、ビャンビャン麵専門店をオープンした山口さん。降雪期はアパートの住人同士で声を掛け合いながら雪かきをすることが会話のきっかけになったそうです。雪かきが楽しくて仕方ないと話す山口さん。以前住んでいた都内では、隣近所との関わりが少なかったそうですが、三条市での生活では、少しずつ人との距離が近くなってきています。

### 「なんとかしなきゃ」が共有

三条市でお店を始めた山口さんにとって印象的だったのは、「頑張っているね」と自然に声を掛けてもらえること。正月にお店を開けていたときも「やってるね」「応援しているよ」と言葉を掛けてもらったそうです。このまちには、新しいことを始める人を特別視するのではなく、自然と応援する空気がある。山口さんは、三条の人たちが「まちを何とかしたい」という思いを共有しているからではないかと感じたようです。

### なぜ三条市では、暮らしや挑戦が形になりやすいのか

三条市では、自分のやりたいことを仕事や暮らしの中で形にしていける人が少なくありません。

その背景には、このまちならではの産業や人の関係性があります。市内では、就業者のうち事業を営む人の割合が比較的高く、起業や副業といった働き方が身近にあります。新しいことに挑戦することが特別なものではなく、日常の延長にある環境です。

また、中小規模の事業者が多く、人と人との距離が近いことから、「やってみようと思ったこと」が周囲の協力の中で形になりやすい土壌があります。

こうした環境が、それぞれの暮らしや挑戦を支えています。



スポーツ体験キャラバン2026とコラボ開催

たいぶん ☎36-0700

# ユニバーサルスポーツフェスタ2026



詳しくはこちら

世代や性別、障がいの有無にかかわらず、みんなで楽しめるスポーツを体験できます。

**とき** 7月25日(土) 午前10時～午後2時 **ところ** たいぶん

- 内容**
- ユニバーサルスポーツ体験  
(車いすバスケ、卓球パレー、ポッチャ、モルック)
  - 点字ブロック体験
  - プレゼント抽選会  
(スポーツなどを体験すると抽選券がもらえます)
  - 虹のマルシェ  
(障がい福祉サービス事業所で作られたお菓子や雑貨の販売)
  - キッチンカーの出店

**服装** 運動できる服装 **持ち物** 内履き、タオル、飲み物

**申し込み** 申込フォームから  
\*開催日当日の申し込みも可能です。  
\*スポーツ体験キャラバン2026も同時に申し込みます。



申込フォーム



車いすバスケ



点字ブロック体験

## 新潟県スポーツ協会 にいがた子どものスポーツ応援プロジェクト スポーツ体験キャラバン2026

普段触れる機会が少ないBMX(自転車競技)、銃剣道などの体験や、親子で触れ合いながら楽しく体を動かす運動遊びなどができる、毎年人気の親子参加型イベントです。



詳しくはこちら

今年度は県内4市で行われ、三条市ではユニバーサルスポーツフェスタ2026と同時開催されます。

**対象**…おおむね65歳以上  
**参加費**…100円  
**とき**…7月16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  
高齢期の口腔機能を守るためのケア方法を学びます。

老人福祉センター栄寿荘  
☎45-6311

今日からできる  
お口の健康習慣

講座・催し

**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。

**対象**…小学3～6年生の親子  
**定員**…抽選15組30人  
**参加費**…1組1,500円  
**申込期限**…7月21日(火)  
**とき**…8月1日(土) 午前10時～正午  
**ところ**…かんきょう庵  
太陽光発電や地球温暖化、省エネなどを学び、ソーラーランタンを作ります。

環境課  
☎34-5558

三条エコキッズ探検隊  
パナソニック工作教室  
環境にやさしい  
ソーラーランタン作り

**とき**…7月22日(水) 午後1時30分  
**ところ**…中央公民館  
**上映作品**…「禁じられた遊び(字幕版)」

中央公民館  
☎32-4811

ふるさと映画村



詳しくはこちら

## 自分なりの答えを見つけられるまち

三条市での働き方や暮らし方は一つではありません。それぞれの家庭に合った形で、無理なく生活を組み立てていくことができます。それぞれの挑戦や暮らしは、地域の人たちの関わりの中で支えられています。三条市は、自分なりの答えを見つけ、形にしていけるまちです。

対談動画

「なぜ三条の人は、挑戦する人を応援してくれるのか。」  
はこちら



移住定住支援サイト

三条で暮らす。(三条市公式)

## 三条移住コンシェルジュ



ホームページ

### 挑戦を支える人がいる

三条市では、コンシェルジュが移住に関する暮らしや仕事の相談に応じています。住まいや仕事、子育て環境など、移住に伴う不安や疑問について一緒に考えます。これから移住することを考えている方や、移住してきた方の一歩を支える存在となっています。



三条移住コンシェルジュ

## 三条市を身近な誰かに紹介してみませんか

あなたの周りに、やってみたいことがある方や、地方で暮らしてみたいと思っている方はいらっしゃいませんか。自然が近く、挑戦を応援してくれる風土があり、自分なりの暮らしを作っていきたい方にとって、三条市はぴったりの場所です。



### 暮らしを支える制度



#### ● 移住家族住まいづくり補助金

**対象** 39歳以下の夫婦などでいずれかが三条市に転入して3年以内の方 ほか

**補助額** 最大160万円

\*国・県などの住宅取得に関する補助金と併用できます。



ホームページ



#### ● 奨学金返還支援補助金

**対象** Uターン又は三条市立大学もしくは三条看護・医療・歯科衛生専門学校を卒業して2年以内の方 かつ市内就業している方 ほか

**補助額** 5年間で最大180万円(年度上限36万円)



ホームページ

中央公民館 ☎32-4811

①ご長寿のパワーハウスに  
一級建築士と学ぶ  
新築、リフォーム講座

自分に合った住まいを考えます。

とき：7月25日、8月8日、  
29日、9月26日(土) 午前10時  
～11時(全4回)

定員：抽選10人

持ち物：筆記用具

申込期限：7月12日(日)

## ②尺八入門講座

とき：7月25日、8月22日、  
9月26日(土) 午後1時30分～  
3時30分、10月24日(土) 午前  
10時～正午(全4回)

定員：抽選10人

参加費：千円

持ち物：筆記用具、あれば尺  
八

申込期限：7月12日(日)

③やさしい運動で歳を重ねて  
も「生涯現役」のからだを  
つくる生涯現役を目指して、スト  
レッチをします。とき：7月27日、8月24日、  
9月28日、10月26日(月) 午後  
1時30分～3時30分(全4回)

定員：抽選12人

服装：動きやすい服装

持ち物：タオル2枚、5本指  
靴下、筆記用具、飲み物

申込期限：7月12日(日)

## ④親子で学ぼう

おみせやささんごっこ

お金の仕組みについて、子  
どもは遊びで、保護者は講義  
で学びます。とき：8月23日(日) 午前10時  
～正午

定員：抽選10組

持ち物：色鉛筆、はさみ、消  
しゴム

申込期限：8月11日(火・祝)

嵐南公民館 ☎35-2011

## ①世界の「源氏物語」

物語の魅力を学びます。

とき：7月29日、8月5日、  
9月2日、30日(水) 午前10時  
～11時30分(全4回)

定員：抽選15人

持ち物：筆記用具、ノート

申込期限：7月19日(日)

## ②サルサ健康体操

サルサやマンボの曲に合わ  
せて体操します。とき：8月6日、20日、9月  
3日、17日(木) 午後1時30分  
～2時30分(全4回)

定員：抽選15人

服装：動きやすい服装

持ち物：フェイスタオル、内  
履き、飲み物

申込期限：7月19日(日)

三条東公民館 ☎35-1200

## ①はじめてのマインドフルネス

余計なことを考えず、今に  
意識を向ける脳と心のトレ  
ーニングをします。とき：8月24日(月) 午後1時  
30分～3時30分

定員：抽選10人

参加費：500円

申込期限：8月6日(木)

井栗公民館 ☎38-3835

①子ども達がゲームやスマホ  
とうまく付き合うためにとき：8月23日、9月27日(日)  
午後1時30分～3時30分(全  
2回)

定員：抽選12人

申込期限：8月7日(金)

②今さら聞けない生命保険の  
こと生命保険の仕組みを理解  
し、自分の保険を見直します。とき：9月9日、16日、30日  
(水) 午前10時～正午(全3回)

定員：抽選20人

申込期限：8月19日(水)

本成寺公民館 ☎33-0152

## ①初めての楽しいフラダンス

とき：8月25日、9月8日、  
9月29日、10月13日(火) 午後  
1時30分～2時30分(全4回)

定員：抽選15人

申込期限：7月24日(金)

## ②三枝子おばちゃん

キーボード演奏と昔話語り  
キーボード演奏を交えた紙  
芝居を楽しみます。とき：8月29日(土) 午後1時  
30分～3時内容：「雪女」、「なんにもせ  
んにん」、「こがねの山」

定員：抽選20人

申込期限：8月17日(月)

大島公民館 ☎33-0097

## ①チャレンジクラブ

親子で楽しく作ろう

飾り巻き寿司

とき：7月27日(月) 午前10時  
～午後1時30分対象：市内在住の小学生とそ  
の保護者

定員：抽選5組

参加費：千円

申込期限：7月14日(火)

その他：市内在住の人を優先  
します。

## ②話の聴き方・伝え方講座

相手を理解し人間関係を円  
滑にする方法を学びます。

とき：8月22日、9月5日、

営業戦略室 ☎34-5605

第22回  
三条夏まつりいか たこ  
凧と凧ばやし踊り、市民民謡踊り流し  
(小雨実施)

詳しくはこちら

とき 7月31日(金) 午後6時～8時50分  
ところ 一ノ木戸商店街～中央商店街

## 大花火大会

とき 8月1日(土) 午後7時30分～9時30分  
ところ 水防学習館脇(有料)、六ノ町河川緑地(無料)  
駐車場 旧競馬場駐車場(有料)、三条・燕総合グラウンド  
駐車場(無料) ほか

\*できるだけ公共交通機関を利用ください。

その他 ・開催するときは、午後4時に合図の花火を打ち  
上げます。  
・雨天や強風のときは8月8日(土)に延期します。  
延期日にも開催できないときは、その後の開催  
日程をホームページなどでお知らせします。問い合わせ 三条夏まつり協賛会事務局  
(三条商工会議所内)  
☎32-1311

栄公民館 ☎45-5685

## ①いろどり折り紙教室

季節の花など、飾って楽し  
める折り紙作品を作ります。とき：7月30日、8月27日、  
9月24日、10月29日(木) 午後  
1時30分～3時30分(全4回)ところ：農村環境改善センタ  
ー

定員：抽選10人

参加費：千円

申込期限：7月16日(木)

## ②かわいく踊ろう♡

タヒチアンダンス

とき：8月3日(月)、5日(水)、  
17日(月)、19日(水) 午前10時30  
分～11時30分(全4回)ところ：農村環境改善センタ  
ー

対象：4歳～小学生

定員：抽選10人

服装：動きやすい服装

下田公民館 ☎46-5911

持ち物：飲み物、タオル  
申込期限：7月20日(月・祝)

## ①楽しい折り紙教室

脳トレにもなる折り紙を楽  
しみます。とき：8月18日、9月1日(火)  
午前9時30分～11時30分(全  
2回)

対象：市内在住か在勤の人

定員：抽選10人

参加費：1回100円

申込期限：7月24日(金)

大崎会館 ☎46-8844

## ①日本酒の基礎と新潟清酒

日本酒の魅力と新潟の酒が  
おいしい理由を学びます。とき：8月25日、9月1日、  
8日、15日(火) 午後7時～8  
時(全4回)

対象：20歳以上

定員：抽選15人

持ち物：筆記用具

申込期限：7月22日(水)



風鈴

**② 風鈴絵つけワークショップ**  
透明な風鈴にペンやシールで絵を描きます。  
とき：7月19日(日)、25日(土)  
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：開催日の2日前

**① セタかざり**  
願い事を書いた短冊を飾れます。  
とき：7月26日(日)までの午前9時～午後5時

ほまれあ  
イベント情報  
☎32-0681

**③ 消しゴムはんこワークショップ**  
夏をテーマにした消しゴムはんこを作ります。  
とき：8月9日(日) 午前10時～正午  
対象：小学4年生以上  
定員：先着10人  
参加費：700円  
申込期限：8月7日(金)



夏のはんこ

**歴史民俗産業資料館 イベント情報**  
☎33-4446  
**① セタかざり**  
願い事を書いた短冊を飾れます。  
とき：7月26日(日)までの午前9時～午後5時



紋切り

**② 新規収蔵資料展 第一部 展示解説会**  
令和以降に寄贈された民俗・歴史資料の解説を聞けます。  
とき：7月12日(日) 午後2時～

**③ 紋切りワークショップ**  
伝統的な切り紙遊びをします。  
とき：7月20日(月・祝)、26日(日) 午前10時、午後2時  
定員：各回先着5人  
参加費：200円  
申込期限：開催日の2日前

**② 夏休み漢字ふれあい教室**  
とき：8月1日(土) 午前10時～11時30分  
対象：小学生(保護者同伴)  
定員：先着30人  
申込期限：7月28日(火)

**③ 第9回 諸橋轍次記念漢字文化理解力検定**  
とき：10月4日(日) 午前11時30分～午後4時10分  
内容：検定試験、記念講演「日本における姓と名の現状」  
解答解説講座

**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：今さら聞けないアレコレ(行政手続きや生活の知恵などの知識が身に付く本)・夏の本、自由研究・課題図書(夏を感じる本や夏休みの宿題に役立つ本。児童向け)

**④ 漢字能力検定**  
検定料：3千円\*小中学生、高校生、大学生は無料  
申込期限：8月31日(月)

**① 書家 北村多加さん 美文字講座・パフォーマンス**  
とき：7月20日(月・祝) 午後2時～4時  
定員：先着100人  
その他：まちやま・東三条駅会場をつなぐ無料送迎バスがあります。問い合わせください。

**② 夏休み漢字ふれあい教室**  
とき：8月1日(土) 午前10時～11時30分  
対象：小学生(保護者同伴)  
定員：先着30人  
申込期限：7月28日(火)

**③ 第9回 諸橋轍次記念漢字文化理解力検定**  
とき：10月4日(日) 午前11時30分～午後4時10分  
内容：検定試験、記念講演「日本における姓と名の現状」  
解答解説講座

政策推進課  
☎34-5523

## 市長とのふれあいトーク 子育て編

子育て真ただ中の滝沢市長と大海さん  
会場の皆さんと一緒に子育てに関する「あるある」を共有します。



滝沢市長



FM-NIIGATAパーソナリティ  
おおうみ れいこ  
大海 玲子さん

### ところ・とき

- ・あそぼって  
7月27日(月) 午後2時～3時
- ・大崎学園地域交流室  
8月7日(金) 午後7時～8時
- ・教育センター(市役所栄庁舎内)  
8月18日(火) 午前10時30分～11時30分
- ・そよら三条須頃  
イオンスタイル三条須頃(上須頃5009番4)  
8月29日(土) 午前10時30分～11時30分

青少年育成センター ☎32-0908

## 三条市青少年健全育成市民大会

あなたを 君を 自分を 僕を 私を もっと大切にしようよ



俳優やアーティストとして活躍する3兄弟を育て上げた経験を持つ講師から、子育てのヒントを聞けます。

とき／7月12日(日) 午後1時40分～4時  
ところ／中央公民館

内容／●式典  
●講演会 「スゴ一家流 笑いだらけの子育て、自分育て、時々夫育て」

講師／(一社)ルン・レルチア代表理事、子育て講演家、元氣食アドバイザー、福むすび神美カミ結びの会代表 菅生 好身さん

定員／先着500人

子ども・若者を  
犯罪や非行から  
守りましょう

子ども・若者が健やかに成長できる環境をつくるためには、家庭や地域の協力が必要です。  
・SNSのトラブルや犯罪の被害者にも加害者にもならないよう、適切な利用を話し合いましょう。  
・薬物乱用の危険性を話し合いましょう。  
・犯罪や非行から立ち直ろうとする人を見守り支えましょう。  
・家族で対話する機会をつくりましょう。

**かんきょう庵 イベント情報**

かんきょう庵 ☎45-7040

詳しくはこちら

**渡辺花子作品展**  
hanacoten vol.15

ほまれあ ☎32-0681

優しいタッチの色鉛筆画、パステルアート、墨彩画などを鑑賞できます。

とき：7月10日(金)～12日(日)

午前9時～午後5時

\*作家の在廊は午前10時～午後5時

**ミモザ仔うさぎ**



**第37回リサイクル品展示・抽選会**

展示・申込期間：7月11日(土)～15日(水)

その他：当選者には緑と花の協力の金の協力をお願いします。転売目的での申し込みはできません。

**夏休みワークショップ**

保冷剤でかわいく香るアロマ消臭剤を作ろう

とき：7月25日(土) 午前10時～正午

対象：個人が親子

定員：抽選10組

参加費：1人850円

申込期限：7月14日(火)

**夏休み自由研究お助け隊**

環境マークみつけ!!ミミザペットボトルランタンを作っちゃおう

とき：8月7日(金) 午前9時

**夏休みワークショップ**

親子で作るペットボトルフット

とき：8月16日(日) 午後1時～5時

対象：小学生以上の親子

定員：抽選15組

参加費：1組500円

申込期限：7月31日(金)

**夏休みワークショップ**

ペットボトルを飾り付けます。

とき：8月16日(日) 午後1時～5時

対象：小学生以上の親子

定員：抽選15組

参加費：1組500円

申込期限：7月31日(金)

**夏休みワークショップ**

親子で作るペットボトルフット

とき：8月16日(日) 午後1時～5時

対象：小学生以上の親子

定員：抽選15組

参加費：1組500円

申込期限：7月31日(金)

**第22回 三条市美術展**

10月17日(土)～20日(火)に開催する三条市美術展の作品を募集します。出品の申し込みについては、出品規程 (PDF) をご覧ください。

**出品資格**…次のいずれかに該当する中学生以上

- ・市内在住か在勤か在学
- ・市内の市民美術グループに所属
- ・市外在住の学生で、保護者が市内在住

**部 門**…日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真、版画

**出品料(各部門)**…一般1点 1,000円、高校生以下無料

**作品の搬入**

と き…10月12日 (月・祝) 午後1時～6時

と ころ…たいぶん

生涯学習課 ☎47-0048

**第22回 三条市美術展作品募集**

10月17日(土)～20日(火)に開催する三条市美術展の作品を募集します。出品の申し込みについては、出品規程 (PDF) をご覧ください。

**出品資格**…次のいずれかに該当する中学生以上

- ・市内在住か在勤か在学
- ・市内の市民美術グループに所属
- ・市外在住の学生で、保護者が市内在住

**部 門**…日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真、版画

**出品料(各部門)**…一般1点 1,000円、高校生以下無料

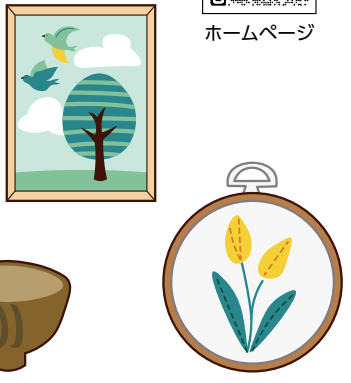
**作品の搬入**

と き…10月12日 (月・祝) 午後1時～6時

と ころ…たいぶん

QRコード

ホームページ



**7・13水害 献花台設置、黙とう**

行政課 ☎34-5517

7・13水害の記憶をつなぎ、亡くなられた9人のご冥福をお祈りします。

**1 献花台の設置**

とき：7月13日(月) 午前10時～午後4時

と ころ：五十嵐川水害復興記念公園

**2 黙とう**

とき：7月13日(月) 午後1時15分から1分間

**三条市×新潟県健康づくり財団 生活習慣病予防講演会**

**歯と口の健康づくり**

むし歯と歯周病のコントロールが長寿を切り拓く

ごえん 誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症、体の衰え(フレイル)を防ぎ、健康寿命を延ばすために大切な口腔ケアについて学びます。

**健康づくり課 ☎34-5443**

**と き**

7月6日(月)

午後2時～3時

**と ころ**

たいぶん

**講 師**

新潟大学医歯学総合研究科

のいり ゆういちろう 教授 野村 由一郎 さん

**その他**

午後1時30分から会場で血管年齢と骨密度が測れます。

**こころの健康づくり講演会**

**知ることからはじめよう!**

依存症治療と回復への対応の理解

依存症の治療や回復に向けた本人、家族などの対応方法を学びます。

**健康づくり課 ☎34-5445**

**と き**

7月30日(木)

午後6時30分～8時 (開場 午後6時)

**と ころ**

たいぶん

**講 師**

国立病院機構

さいがた医療センター

副心理療法室長

おおこし たくろう 大越 拓郎 さん

まちやま  
イベント情報

申し込み…まちやまの**②③⑧**  
**⑩⑪⑫**と、NPO法人えんが  
わの**⑦⑬**以外は申し込みが必  
要です。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…7月11日(土) 午後1時  
30分～3時

ところ…はなしようぶ(会議  
室)

② 古代ギリシア**竖琴**とめぐる  
星の歌の旅 **佐藤二葉**弾き  
語りイベント

俳優で作家の佐藤 二葉さ  
んの演奏や、神話・古代文化  
の解説が聴けます。

とき…7月11日(土) 午後2時  
～4時

ところ…サイエンスホール  
定員…先着100人

③ マンガの**いっば**inまちやま  
**コミカライズに挑戦!!**  
小説をマンガにすること  
を学びます。

とき…7月11日(土) 午後2時  
～4時

ところ…サイエンスラボ1  
定員…先着36人

④ 三条語りの会とびり  
語りの部屋

昔話や伝説などを聴きま  
す。

とき…7月14日(火) 午前11時  
～11時30分

ところ…ひめさゆり(会議室)

⑤ 図書館司書に聞いてみた  
ふたたび

子どもの身近な疑問に答え  
ます。(宿題の答え、病気、悩  
み事などは除きます)

とき…質問受け付け7月18日  
(土)～8月27日(木)、回答揭示8  
月1日(土)～9月17日(木)

ところ…図書館本館中2階  
対象…中学生以下

⑥ こびとをさがせ!

本棚の影などに隠れている  
こびとをすべて見つけるとプ  
レゼントがもらえます。

とき…7月18日(土)～8月27日  
(木)

ところ…1階、中2階

⑦ おはなしリレーとスタンプ  
ラリー

ボランティアなどによるお  
はなし会です。参加するとお  
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…7月25日(土)～8月25日  
(火) 午前10時30分、午後3時

ところ…図書館本館

⑧ まちやま開館4周年記念講演  
ミステリーができるまで  
新潟がくれた物語の種

とき…7月26日(日) 午後2時  
～3時30分

ところ…サイエンスホール  
講師…ミステリー作家 天称  
涼さん

定員…先着100人

⑨ まちやまキネマ

とき…上映作品…8月2日(日)  
・午前10時「蟬しぐれ」

・午後2時「岬のマヨイガ」

ところ…サイエンスホール

定員…各回先着80人

⑩ 朗読まちやま奇談

朗読雲雀の怪談を聴きま  
す。

とき…8月8日(土) 午後2時  
～3時

ところ…サイエンスホール  
定員…先着100人

⑪ ワークショップ

小さなフラグの標本づくり  
マリンピア日本海のスタッ  
フから教わって作ります。

とき…8月11日(火・祝) 午前  
10時30分～11時30分

ところ…サイエンスラボ2  
定員…先着15人

その他…小学3年生以下は保  
護者同伴

⑫ 講演会 日本海の生物と  
水族館職員の仕事

とき…8月11日(火・祝) 午後  
1時～2時

ところ…はなしようぶ(会議  
室)

講師…マリンピア日本海館長  
野村 卓之さん

定員…先着50人

⑬ ふたりで一日図書館員

特集展示の設置などを体験  
します。

とき…8月14日(金) 午前10時  
～午後0時30分、午後2時～  
4時30分

ところ…図書館本館

対象…小学生とその保護者

\*小学3年生以上は子ども同  
士で参加可能

定員…各回先着3組

科学教育センター

☎46-0262

① まちやま4周年記念イベント  
昆虫標本・植物パネル展

大崎山にいる昆虫や植物な  
どを観賞できます。

とき…7月18日(土)～20日(月・  
祝) 午前9時30分～午後4時

ところ…サイエンスラボ1・  
2

② まちやま4周年記念講演  
三条市自然発見

大崎山で生きる多様な生物  
とき…7月20日(月・祝) 午前

10時～11時30分

ところ…サイエンスラボ1

定員…先着30人

申込方法…まちやまホームペ  
ージ、往復はがき、まちやま  
内ポストへの投函

申込期間…7月3日(金) 午前  
9時30分～17日(金) 午後2時

NPO法人えんがわ

☎080-9997-3524

① 驚くほど**若返る?!**骨格ケア

とき…①7月11日(土) 午前11  
時30分～午後0時30分、②8  
月22日(土) 午前10時30分～11  
時30分

ところ…①サイエンスホール、  
②ひめさゆり(会議室)

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

② スモークツリーの**スワッグ**  
づくり

スモークツリーで壁飾りを  
作ります。

とき…7月19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

③ 台湾茶講座

とき…7月20日(月・祝) 午前  
10時30分～正午

ところ…ステージえんがわ  
定員…先着10人  
参加費…2千円

④ 親ともめない実家の片づけ  
講座

実家の片付け方や親との関  
わり方を学びます。

とき…7月25日(土) 午前10時  
30分～正午

ところ…ひめさゆり(会議室)  
定員…先着10人  
参加費…千円

持ち物…筆記用具

⑤ あんみつ講座

あんみつを作って食べます。

とき…7月25日(土) 午後1時  
～2時30分

ところ…サイエンスラボ1

定員…先着20人

参加費…2千円

持ち物…エプロン、タオル、  
筆記用具

⑥ 本と〇〇なつのおと

夏の音をテーマにしたブッ  
クトークと、カラフルな砂を  
選んでサンドアートを作りま  
す。

とき…7月26日(日) 午前9時  
45分～10時45分、11時～正午

ところ…サイエンスラボ2  
定員…各回先着15人  
参加費…1,200円

⑦ 笑って免疫力アップ  
笑いヨガの呼吸法

とき…7月26日(日) 午前11時  
～正午

ところ…サイエンスラボ1  
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…8月7日、9月4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…刺しゅう道具

⑨ お花のヘアピン・キーホル  
ダーづくり

とき…8月8日(土) 午後1時  
～2時30分

ところ…サイエンスラボ1  
定員…先着20人  
参加費…2千円

⑩ きらきら宝石せっけんづくり

とき…8月9日(日) ①宝石せ  
っけん午前10時～11時、②フ  
リスタルソープ午前11時15分  
～午後0時15分

ところ…ひめさゆり(会議室)  
定員…①先着15人、②先着10  
人  
参加費…①1,300円、②  
2,300円

⑪ 作って鳴らそう  
私の8音カリンバ

とき…8月11日(火・祝) 午前  
10時～10時45分、11時15分～  
正午

ところ…サイエンスラボ1  
定員…各回先着5人  
参加費…2,500円

⑫ 夏の木工教室

とき…8月11日(火・祝) ①椅  
子づくり午前9時、10時、②

リズムワークショップ  
グループセミナー

NPO法人えんがわ  
☎080-9997-3524

グループ(リズム)の理解を  
深め、体験します。

とき…7月18日(土) 午後2時  
～3時30分

ところ…音楽サロンカメラア  
(本町2-10-17 サンプンビル  
2階)

定員…先着10人  
参加費…千円

# 令和8年度 二十歳を祝う会

生涯学習課  
☎47-0048

## 日程について

今年度の二十歳を祝う会は、**令和9年3月22日(月・振)**に行います。  
\*例年春分の日に行っていますが、今年度は3月22日です。

## 二十歳を祝う会実行委員募集

二十歳を祝う会の企画・運営をします。

**対象**…平成17年4月2日～平成20年4月1日生まれの人

**定員**…先着20人

**応募方法**…7月17日(金)までに申し込みフォームか電話で申し込みください。

**その他**…月に1回程度の会議があります。

1回目は8月14日(金)午後6時30分から中央公民館で行います。



申込フォーム

## 昨年度の 実行委員の声



実行委員長

さいとう しほ  
齋藤 志誉さん

企画・運営に携わったことで大きな達成感を得ることができ、より一層思い出に残る会になりました。一生の宝物となるような経験をしたい人は、ぜひ挑戦ください。

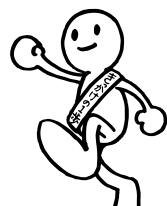


副実行委員長

なかむら たける  
中村 健琉さん

人生の節目となる会に関わるという、とても貴重な経験をさせていただきました。余興の内容決めや当日の運営など、たくさんの方に関われます。ぜひやってみてください。

## きっかけの1歩



中央公民館 ☎32-4811

## まちなかフリーカラオケ

**とき**…7月24日、8月21日、9月25日、10月16日、11月20日、12月18日(金)  
午前10時～11時

**対象**…市内在住の人

三条東公民館 ☎35-1200

## ポプリアター

**とき**…7月24日(金) 午後1時30分  
**上映作品**…「はだしのゲン」

本成寺公民館 ☎33-0152

## お茶の間カラオケ

**とき**…8月7日、28日、9月11日、25日、10月9日、23日、11月13日、27日、12月4日、11日(金)  
午後1時30分～3時30分

**定員**…各回先着20人

大島公民館 ☎33-0097

## 作って食べたい！ ふるさとの味 五目おこわ

**とき**…7月30日(木) 午前9時30分～11時30分  
**対象**…市内在住のおおむね65歳以上  
**定員**…抽選10人  
**参加費**…1,000円  
**申込期限**…7月15日(水)

毎年、該当年齢の人に贈呈していた敬老祝品について、平均寿命が延びたことや市の財政状況などから、今年度から満88歳の人への贈呈を廃止し、元気な状態を維持いただくための介護予防の取り組みを充実させることとしましたので、ご理解をお願いいたします。  
なお、満100歳と満110歳の人への贈呈は、引き続き9月に行います。

高齢介護課 ☎34-5472  
満88歳の敬老祝品贈呈の廃止について



高齢介護課 ☎34-5472

## 老人クラブで 活動しませんか

おおむね60歳以上を対象とした地域の自主的な組織で、レクリエーションやボランティア活動などを行います。

参加を希望する人は問い合わせください。



## 問い合わせ

三条市老人クラブ連合会(トキめきクラブ三条)  
(市役所第二庁舎内) ☎32-5240

\*受付時間 月・水・金曜日 午前9時～正午

老人クラブ連合会では、スポーツ大会や、相続など暮らしに役立つテーマの講演会、懐かしい音楽のステージの開催などを通して、高齢者の健康維持や仲間づくりに取り組んでいます。



さんじょう遺跡物語展示会  
歴史の道八十里越  
難所の続く峠道

生涯学習課 ☎46-5205

九十九折や切り通しなどの特徴的な遺構の発掘調査成果を展示します。

**とき**…7月18日(土)～9月23日(水・祝) 午前9時～午後5時  
**ところ**…諸橋轍次記念館



甲種 防火管理  
新規講習会

消防本部 ☎34-1161

**とき**…8月20日(木) 午前9時～午後5時、21日(金) 午前9時～正午  
**ところ**…たいぶん

**対象**…グループホームなどで10人以上、病院・店舗・飲食店・旅館などで30人以上、工場・事務所などで50人以上収容できる施設の管理・監督的な立場の人  
**定員**…先着40人  
**テキスト代**…4,290円  
**申込方法**…申込書に縦3センチ×横2.4センチの写真を添えて申し込みください。

〒955-0082 三条市西裏館3-3-10 三条市消防本部  
**申込期限**…7月31日(金)

## 企画展示

生涯学習課  
☎47-0048

## けしゴムハンコ はんこのひとの ひとしごと展

消しゴムはんこ作家 はんこのひとさんの作品やデザイン画などを鑑賞できます。

■と き／7月18日(土)～8月23日(日)  
午前9時～午後5時

■ところ・問い合わせ／ほまれあ ☎32-0681





## 熱中症を予防しましょう

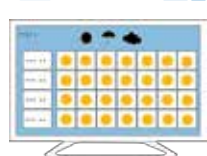
健康づくり課  
☎34-5445

熱中症はその日の体調や行動が大きく影響します。日常的に体調を整え、自分に合わせて予防しましょう。

### その日の暑さを確認し、熱中症を予防しましょう

#### ①その日の暑さを確認

報道機関  
(テレビ、ラジオ)



インター  
ネット

暑さ指数も確認  
環境省  
熱中症予防情報サイト



前日と比べて急に暑くなる日、暑くなり始め、熱帯夜の翌日、暑さが続く日は特に注意が必要です。

#### ②熱中症を予防する

|           |                      |          |                                                                |
|-----------|----------------------|----------|----------------------------------------------------------------|
| 暑さを避ける    | 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。 | 水分、塩分を取る | 水分は1日1.2ℓが目安です。アルコールは体内の水分を排泄するため、水分補給にはなりません。汗をかいたら塩分を取りましょう。 |
| エアコンを利用する | 部屋を適温に調節しましょう。       | 涼しい服装をする | ゆったりとした衣服で熱と汗を体外に出し、外出時は日傘や帽子を使いましょう。                          |

### 暑さに強い体をつくりましょう

|       |                                              |         |                                                 |
|-------|----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|
| 食事を取る | 食事で塩分と水分を取りましょう。特に外出や体を動かす日の朝食はしっかり食べましょう。   | 体を動かす   | 汗をかくと、熱を体外に出しやすくなります。ウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかきましょう。 |
| 睡眠を取る | 寝不足のときは体温を調節しにくく、熱中症になりやすくなります。無理せず体を休めましょう。 | 医師に相談する | 持病があると、熱中症になりやすくなります。医師に相談し、対策しましょう。            |

## 窓から入る熱を遮って、室内の暑さを和らげましょう

環境課 ☎34-5558

外から室内に入る熱の7割以上は窓からです。次の対策をして暑さを和らげましょう。

- ・遮光カーテン、ブラインド、すだれ、よしず、日よけを付ける。
- ・窓を複層ガラスにする、断熱フィルムを貼る。



2050年までにCO<sub>2</sub>排出量  
実質ゼロを目指しましょう



銘板

\*コンデンサの製造年は、正面の銘板で確認できます。

・油漏れがあるものや異常に膨らんでいるものは使用を中止し、専門店の点検を受けてください。

・昭和50年以前に製造された保安装置がないものは取り替えてください。

・長年使うと劣化で出火することがあります。夏に多く発生します。

・低圧進相コンデンサは、モーターなどを使用するときの節電機器で、作業場や農舎などで使用されています。

・消防本部 ☎34-1161

古い低圧進相コンデンサからの出火に注意

## 空き家放置によるトラブルとお盆の実家未来会議

### 家族で家のこれからを考える

#### ⚠️ 空き家の放置が招く夏の3大トラブル

##### ①雑草・樹木の繁殖

強い日差しと雨で急激に広がり、隣の敷地へ越境。近隣トラブルに。

##### ②害虫・害獣の発生源

放置された床下や庭は、蚊やダニ、ハクビシンなどの温床に。

##### ③防犯・防災の危険

草木が荒れている＝留守のサイン。空き巣や不法投棄、台風などの災害時に瓦や外壁、窓ガラスなどの飛散・破損リスクを高めます。

この他にも、空き家の放置はさまざまなトラブルの原因になります

今は住んでいても、将来空き家になるかも



家族で話そう 実家のこれから 空き家にしないために

#### ①実家のこれからを話し合う

将来空き家になる可能性があるときは、売却・賃貸などの選択肢を視野に入れて、家をどうしたいかを話し合しましょう。



#### ②家財を片付ける

家財が少なければ、将来空き家になったときの処分費用を抑えられるほか、売却・賃貸などの準備がしやすくなります。お盆など家族が集まるタイミングで要不要を判断し、いらないものは処分しましょう。



空き家の困り事は三条市空き家相談窓口にご相談ください

空き家になる前でも、不安なことを相談できます

- ・三条市空き家・空き地バンクへの登録支援
- ・売買・賃貸などの選択肢のアドバイス
- ・利用できる補助金制度や専門家の紹介
- ・住む予定のない家の解体調査
- など、さまざまなサポートをしています。

窓口

平日 午前9時～午後5時…市役所環境課  
午後1時～5時 …複合交流拠点「三-Me.」  
(神明町5-3)

☎68-9840 メール [vh.worker@gmail.com](mailto:vh.worker@gmail.com)



詳しくはこちら



嵐南小学校・第二中学校  
第三グラウンドの  
利用申し込み

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：8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法：申込書(HP)を提出ください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール [kenko@city.sanjo.niigata.jp](mailto:kenko@city.sanjo.niigata.jp)

申込期限：7月10日(金)午後5時

その他：申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条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。

■令和8年度 難病患者・家族  
相談会 はつらつ会

時 7月21日(火) 午後1時30分  
～ 3時30分 所 三条東公民館

内 難病患者・家族の交流会、  
レクリエーションなど 対 パ  
ーキンソン病・脊髄小脳変性  
症・多系統萎縮症などの患者  
とその家族・特定医療費(指  
定難病)受給者証の所有の有  
無は問いません。持 飲み物

申 7月14日(火)までに三条地域  
振興局 健康福祉環境部 地域  
保健課 ☎36-2363

## 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

### ゆかた講習会

時 7月26日(日) 午前10時～正  
午 所 三条東公民館 ￥500  
円 持 ゆかた、半幅帯、下着、  
だて締め、紐2本、前板、タ  
オル、コーリンベルト1本  
申 小幡 ☎090-7563-  
5363

### 懐メロ伝道師 西けんじ

懐メロ歌謡ショー  
村上幸子を偲ぶ

時 7月26日(日) 午後1時30分  
～ 4時 所 三条東公民館 定 先  
着100人 問 西けんじ ☎0  
90-1503-6468

### 支援する傾聴とアサーション

相手の話を否定せずに聴  
き、お互いを尊重した伝え方  
を学びます。

時 8月22日(土) 午後2時～5  
時 所 三条東公民館 定 先着50  
人 ￥3千円 申 8月12日(水)ま  
でに五十嵐 ☎090-153  
11294



ホームページ

### 土のうを配布してい ます

消防本部 ☎34-1111

浸水被害を防ぐ土のうを、  
消防本部、米分署、下田分署  
で随時配布しています。

## 税 トピ!

税の話題を毎月お届け

### 今月の税金・料金

納期限：7月31日(金)  
固定資産税・都市計画税  
…… 第2期  
国民健康保険税 …… 第1期  
後期高齢者医療保険料 …… 第1期  
介護保険料 …… 第4期  
保育料・副食費(公立) …… 7月分  
市営・県営住宅使用料(駐車場)  
…… 7月分  
水道料金・下水道使用料 …… 7月分

## 募 集

### ユニバーサルデザイン 施設利用懇話会委員

地域経営課 ☎34-5624

資格要件：市内在住の人  
募集人数：1人

任期：令和9年3月31日まで  
活動内容：公共施設の新設な  
どに対して、利用者から意見を  
聞きます。(会議は平日の昼間)  
報酬：1回2千円

応募方法：応募用紙(HP)か任  
意の様式に住所、氏名、年齢、  
電話番号、応募の動機を書い  
て、公共施設を利用して感じ  
ていること(400字程度)  
を添えて提出ください。

・持参、郵送 〒955-000  
7-1 三条市本町3-1-4  
三条市 地域経営課  
・ファクス 33-5732  
・メール chikikei@city.sanjo.  
niigata.jp  
応募期限：7月31日(金)



ホームページ

### 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 7月16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 7月15日  
(水)までに全国パーキンソン病  
友の会新潟県支部 石井 ☎0  
90-8743-6994

### めざせハッピー家族!! お父 さんとお母さんになる教室

7月は特別講座で、夫婦で  
の子育てと赤ちゃんのお世話  
を学びます。

時 7月12日(日) 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

政策推進課  
☎34-5523

三条市LINE公式アカウント

## 友だち募集中!

安全情報やイベント情報、暮らしに  
便利な情報をお伝えします

ごみの収集日もLINEでお届け  
ごみ検索もできます



友だち登録

右の二次元コードを二次元コードリーダーで  
読み込んでください



@sanjo-city

三条市ふるさとPR大使見習い  
三条市出身  
関田将人

MUSBELL

うちの子も結婚しました!

お気軽に  
ご連絡  
ください

独身  
のお子様の  
結婚相談

マルシェマーケティング株式会社  
結婚相談所ムスベル新潟  
新潟市中央区上戸1丁目1番24号 Nビル3階  
☎0120-138-026

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 検索

■放送大学10月入学生募集

BS放送やインターネットを利用して授業する通信制の大学です。

**内**心理、教育、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など  
**申**第1回 8月31日(月)まで、  
第2回 9月9日(水)まで **問**放送大学新潟学習センター  
025-2228-2651 **他**  
資料は無料で送ります。

●大学説明会

個別に相談できます。

**時** 7月5日、26日(日)、8月22日(土) 午後1時30分 **所** 放送大学新潟学習センター



ホームページ

■人生100年時代を元気に生きる講演会 健康寿命を延ばすコツ

**時・内・(講)** 7月25日(土) 午後1時30分 **人生を元気に生きる健康寿命を延ばすためのコツ** (おおい町国民健康保険名田庄診療所(福井県) 所長 中村伸一さん)、午後3時 **健康寿命を延ばすための運動実践**

(京都医療センター研究員 松井浩さん) **所** 老人福祉センター栄寿荘 **定** 先着100人 **申** 問 さかえ福祉会 **他** 0256-4516311



ホームページ

■健康教室 転倒の原因と予防について知ろう!

講義と実技で学びます。

**時** 7月16日(木) 午前10時〜正午 **所** たいぶん **定** 各回先着20人(1組3人まで) **申** 1組千円 **申** 申込フォームから **問** RETHREE武田メール rethree2026@gmail.com



申込フォーム

■済生会三条病院 イベント情報

**所** 済生会三条病院 **問** 済生会三条病院企画経理課 **他** 31551

①第79回健康教室 排尿の悩み…改善しませんか?

**時** 7月24日(金) 午後2時30分

■キラキラひろば三条

親子で楽しめるゲームや工作などを通して、子どもの成長をサポートします。

**時** 7月12日(日) 午前9時30分〜11時30分 **所** 荒町集会所 **対** 幼児、小学生とその保護者 **問** キラキラひろば三条 渡辺 **他** 090-9343-1898

■太陽光パネル、蓄電池の共同購入参加登録者募集

多くの人が参加することで、設置費用の削減が期待できます。参加登録後でも、購入するかを自由に選べます。  
**申** 12月8日(火)まで **問** 県みんなのおうちに太陽光事務局 **他** 0120-723-100

みんなのおうちに太陽光 新潟県 検索



詳しくはこちら

〜3時45分 **内** 排尿の仕組みや、夜間頻尿、尿失禁について **服** 動きやすい服装

②小学生限定 病院お仕事体験ツアー

歯科医師、看護師、薬剤師などの仕事を体験します。

**時** 8月2日(日) 午前9時〜午後1時 **対** 三条市・燕市在住の小学5、6年生(1組2人まで) **定** 抽選20人 **申** 7月12日(日)までに申込フォームから



申込フォーム

■新潟県勤労者生活安定資金 貸付金制度

**申** 新潟県労働金庫三条支店 **他** 34-3621

①離職者生活ローン

**対** 自己の責任ではない理由で退職した人 **内** 融資額10〜50万円、金利年2・10%(固定金利)



詳しくはこちら

②キャリアアップ応援ローン

**対** 県立テクノスクール、ポリテクセンター新潟、ポリテクカレッジ新潟に在学中か入学予定の人 **内** 融資額10〜50万円、金利年2・10%(固定金利)



ホームページ

③感染症対策勤労者生活支援 特別融資制度

**対** 感染症の影響で収入が減少した人 **内** 融資額10〜30万円、金利年2・10%(固定金利)



詳しくはこちら

■三条まんま塾 シン農業有機野菜講座

**時** 7月24日(金)、25日(土) 午前9時30分〜11時 **所** サンファーム三条 **内** 畑で実演プロがやる太陽熱養生処理と夏野菜の課題解決 **定** 各回先着30人 **申** 200円 **申** 三条まんま塾 **他** 070-1566-0800

②子どもも大人も!夏休みを遊ぼう!ワークショップ

**時** 8月4日(火)〜7日(金) 午前9時30分〜午後2時30分 **内** ミニアクアリウム、スクイーズデコ、フロート風キーホルダー、アロマ保冷剤ポット、木の光るカメラ・スマホなど。キッチンカーの出店もあります。  
**申** 各600〜2千円程度



詳しくはこちら

■親子孫でたのしい仮説実験講座 はじめての力学

本格的な科学入門講座を楽しめます。  
**時** 8月15日(土)、16日(日) 午前10時〜午後3時 **所** 中央公民館 **対** 小学生以上の子どもとその親(大人は1人でも可) **定** 先着10組20人 **申** 1組13,860円(実験道具付) **服** 動きやすい服装 **持** 筆記用具、飲み物 **申** 五十嵐 **他** 090-1531-1294



詳しくはこちら

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

- 庭木1本より明瞭料金
- 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

広報紙さんじょうもご覧の方に

生垣剪定 (長さ 高さ 1m×2m) 通常2,200円を 先着10名様 1,100円!

1本からの お庭サービス ガーデンエクスプレス

●新潟燕店 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ろう!!

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で!! 「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

マイカーローン特別金利キャンペーン!

Web 完結型 限定!

通常 変動金利 年1.29% (保証料別)

最優遇金利 年1.09% (保証料別)

※別途保証料が年0.38%かかります ※最優遇金利は当金庫指定の要件に該当する方のみの金利です ※金融情勢が大幅に変動した場合、金利を見直す場合があります

さんしん 三条信用金庫

▶ 繰上返済等の条件変更の場合、所定の手数料が必要となります ▶ 店頭に商品概要説明書をご用意しております ▶ 金利引下げ項目、返済試算額等の詳細は、店頭または当金庫HPでご確認いただけます 令和8年5月1日現在

■グラウンドゴルフ

初心者無料講習会

時 7月11日、25日(土) 午前9時～11時(雨天中止) **所** 緑の森公園(汚泥再生処理センター敷地内) **服** 運動のできる服装 **持** 帽子、タオル、飲み物(ゴルフ用具は貸し出し可) **問** 小林 090-8843-0841

■「もぐり」の職業訓練

スキルを身に付け、再就職を目指します。

**時** 選考日 8月5日(水)、訓練期間 9月2日(水)～令和9年2月26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** 金属加工科、電気設備技術科 **定** 12人 **¥** 無料(教科書代など別途) **申** 7月31日(金)までにポリテクセンター新潟訓練課 0258-3312733 **他** 7月14日～28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。

■保内公園 イベント情報

**申** 保内公園 038-5240

1 マッケンGの工作教室

木材で工作します。  
時 7月19日(日) 午前9時～正午 **¥** 500円 **定** 先着16人 **申** 7月17日(金)まで

2 緑のついきい音楽会

ピアノ演奏を鑑賞できます。  
時 7月22日(水) 午前10時30分 **¥** 千円

■しらすぎ荘 イベント情報

**¥** 無料(休憩、入浴は料金別途) **申** しらすぎ荘 045-0888

1 しらすぎ荘ヨガ教室

らくらくヨガ  
時 7月13日～8月3日の毎週月曜日 午前11時～11時50分 **定** 各回先着11人 **申** 開催日の1週間前から

2 星空観測会 宇宙とつながる!お星さますごしぜ!

時 7月26日(日) 午後7時30分～8時30分 **定** 先着30人

■三条パール金属スタジオ イベント情報

**申** 三条パール金属スタジオ 032-8911

1 エンジョイサッカーズール

時 7月4日～25日の毎週土曜日 午後6時30分～7時30分 (全4回) **対** 小学生(保護者も参加可能) **所** 三条パール金属スタジオ 外野芝生 **定** 先着20人 **¥** 2千円 **他** 途中参加も可

2 ノルディックウォーク体験

時 7月5日(日) 午前10時～正午 **所** 集合場所 三条パール金属スタジオ 玄関前 **¥** 300円(ボールのレンタルは500円プラス)

■子どもから大人まで

夏の食品サンプル教室

時 7月25日(土)、26日(日) **所** 三条ものづくり学校 **対** 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) **定** 各メニュー先着10人 **¥** 2,800円(作るサンプルによって変わります) **持** エプロン、ウェットティッシュ、タオル、完成品を入れる箱 **申** 7月10日(金)までにメ

作業できる服装

■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 038-3968

1 焚き火交流会

時 7月8日(水) 午後7時～9時 **定** 先着15人 **¥** 500円 **持** 食べ物、飲み物 **申** 7月7日(火)まで

2 焚き火交流会&ホットサンド体験会

時 7月22日(水) 午後7時～9時 **定** 先着15人 **¥** 500円 **持** 食べ物、飲み物 **申** 7月21日(火)まで

■にいがたヘルス&スポーツ

マイレージアプリ

グッピーヘルスケア

運動を見える化して、楽しみながらポイントがもらえるアプリです。貯まったポイントは、県内約710の協力店(飲食、美容、健康、運動、温泉など)で使えます。協力店の募集もしています。

コ☆しろSweets GLINE公式  
アカウントから **問** 三条もの  
づくり学校 034-6700



詳しくはこちら

■歌会始のお知らせ

来年のお題は「旅」です。詠進歌は自作の短歌で一人一首、未発表のものに限りま。 **申** 9月30日(水)までに〒100-8111 宮内庁(住所不要) \*封筒に詠進歌と書いてください。 **他** 疑問は9月20日(日)までに切手を貼った返信用封筒を添え、宮内庁式部職に郵便で問い合わせください。



詳しくはこちら

**問** 県観光文化スポーツ部 スポーツ課 江頭 025-280150991



詳しくはこちら

■毎月勤労統計調査特別調査

4人以下の常用労働者を雇用する事業所が対象です。調査員が訪問しますので回答ください。

■第13回さんじようダンスフ

**エスティバル2026**  
生涯学習インストラクターの会による各種ダンスの合同発表会です。

■第13回さんじようダンスフ

時 7月26日(日) 午後2時～4時 **所** たいぶん **¥** 500円 **申** たいぶん でチケットを購入 **問** 三条洋舞踊協会事務局 060-11595

重たい楽器、大量の楽器も出張買取で一発解決!!

出張&査定無料

高価出張買取

日本全国どこでも最短30分即日対応!!

050-1883-0479

UN1 SOUND株式会社

楽器の買取屋さん

エレキギター、ベース、アコースティックギター、ドラム、管楽器等、あなたの愛した楽器を買取ります。

古いものや壊れているものをお持ちの方

その場での現金買取をご希望の方

生前整理や遺品整理にお悩みの方

まずはお気軽にご相談ください。

買取期間 9:00~21:00 (毎年中断)

科学の眼鏡

サンシャインメガネ

紫外線 約99% カット

通常価格 5,880円

お得な 2本セット 9,900円

050-1882-8968

24時間受付

WEB からの ご注文

科学の眼鏡は、目の病気の原因ともなります。継続的に着用すると、黄斑変性や白内障、近視、遠視、老眼などのリスクが軽減する可能性があります。

ブルーライトは、目の疲れや目のトラブルの原因となります。長時間のブルーライトは、目の疲れや目のトラブルの原因となります。

近視、遠視、老眼、目の疲れ、目のトラブルの原因となります。

近視、遠視、老眼、目の疲れ、目のトラブルの原因となります。



# けんこう せいかつ 健康生活

## 7月のセカンドライフ応援セミナー

### ハッピーボランティアへの第一歩 楽しく学べる折り紙ボランティア養成講座 折り紙でふた付き 小物入れ作り

と き…7月31日(金) 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

## 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…8月7日(金) 午前10時～11時  
ところ…かんきょう庵

## 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。求人のある情報はありません。  
と き…7月16日(休) 午前10時～午後1時  
ところ…市役所第二庁舎  
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

### 昼食時の配膳・下膳補助

と き…7月の火曜日、木曜日  
午前11時30分～午後1時30分  
と ころ…オープンテラス花そーて  
(南四日町)

### ENJOY健康ひろば 会場設営、片付け、受付

と き…7月8日、22日、29日(休)  
午後1時10分～3時30分  
と ころ…老人福祉センター栄寿荘

### 学校菜園 水やり補助

と き…8月1日(土)～30日(日)  
日中の都合がいい時間帯 1 時間程度  
\*27日(木)、28日(金)を除く  
と ころ…嵐南小学校

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

## 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

## 県央地域での富永草野病院の役割

医療法人積発堂 富永草野病院 ☎36-8777

当院は、運動器の病気やけがを対象とする整形外科の専門病院です。小  
児から高齢者まで幅広い年齢層の患者を受け入れており、治療内容は多岐  
にわたります。特に、手外科、関節外科、スポーツ、脊椎・脊髄外科の専門  
的な手術・治療とリハビリテーションのほか、内科や形成外科にも力を入れ  
ています。

運動器の疾患では、退院後も運動機能を維持するためのサポートを継続  
的に受けられる体制が理想です。当院では、グループ内の関連施設を含め、  
生涯にわたりサポートできる体制づくりをしています。

一方で、通院が難しいときは地域密着型病院や開業医を紹介し、重い内  
科疾患などの持病があるときや集中治療室での管理が必要なときは済生会  
新潟県央基幹病院への転院をお願いすることもあり、「地域がひとつの病  
院」というコンセプトの下、急性期病院としての機能分化と他院との連携を強化しています。

近年、医療従事者不足や物価・光熱費の高騰などで、医療を取り巻く環境は厳しさを増していま  
す。各医療機関の役割をご理解いただき、適切に受診いただきますようお願いいたします。



医療法人積発堂  
富永草野病院 院長  
さわかみ きみひこ  
澤上 公彦

■バスケットボール体験教室  
新潟アルビレックスBBス  
クルのコーチから学べま  
す。  
時 7月7日、14日(火)①午後  
5時～6時、②午後6時5分  
～7時5分 所 厚生福祉会館  
対 ①年中園児、小学3年生、  
②小学4～6年生 定 各回先  
着5人 服 動きやすい服装 持  
内履き、飲み物、着替え、あ  
ればバスケットボール 申 新  
潟プロバスケットボールスク  
ール運営部 ☎025-201  
15510、メール school@  
albirex.com

■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エクセル教室  
基本を学びます。  
時 8月5日、26日の毎週水曜  
日午後1時30分～3時30分  
(全4回) 所 三条市のづくり  
学校 定 先着10人 ¥5千円 申  
7月29日(水)まで  
②スマホ教室  
所 三条市のづくり学校 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 7月17日、8月7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 7月17日、8月7日(金)午  
後1時30分～3時 持 スマホ

Live  
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 69歳 月々 1,260円

※1 保険料は年齢・性別・保険金額(コース)により異なります。詳しくは資料を請求ください。DL2021A-14-43  
※責任開始日から6か月以内に発生した場合は、死亡保険金の支払額は50%に削減されます。

【1】保険料払込済会費 1,000円(月) 2,000円(月) 3,000円(月) 4,000円(月) 5,000円(月) 6,000円(月) 7,000円(月) 8,000円(月) 9,000円(月) 10,000円(月) 11,000円(月) 12,000円(月) 13,000円(月) 14,000円(月) 15,000円(月) 16,000円(月) 17,000円(月) 18,000円(月) 19,000円(月) 20,000円(月) 21,000円(月) 22,000円(月) 23,000円(月) 24,000円(月) 25,000円(月) 26,000円(月) 27,000円(月) 28,000円(月) 29,000円(月) 30,000円(月) 31,000円(月) 32,000円(月) 33,000円(月) 34,000円(月) 35,000円(月) 36,000円(月) 37,000円(月) 38,000円(月) 39,000円(月) 40,000円(月) 41,000円(月) 42,000円(月) 43,000円(月) 44,000円(月) 45,000円(月) 46,000円(月) 47,000円(月) 48,000円(月) 49,000円(月) 50,000円(月) 51,000円(月) 52,000円(月) 53,000円(月) 54,000円(月) 55,000円(月) 56,000円(月) 57,000円(月) 58,000円(月) 59,000円(月) 60,000円(月) 61,000円(月) 62,000円(月) 63,000円(月) 64,000円(月) 65,000円(月) 66,000円(月) 67,000円(月) 68,000円(月) 69,000円(月) 70,000円(月) 71,000円(月) 72,000円(月) 73,000円(月) 74,000円(月) 75,000円(月) 76,000円(月) 77,000円(月) 78,000円(月) 79,000円(月) 80,000円(月) 81,000円(月) 82,000円(月) 83,000円(月) 84,000円(月) 85,000円(月) 86,000円(月) 87,000円(月) 88,000円(月) 89,000円(月) 90,000円(月) 91,000円(月) 92,000円(月) 93,000円(月) 94,000円(月) 95,000円(月) 96,000円(月) 97,000円(月) 98,000円(月) 99,000円(月) 100,000円(月) 101,000円(月) 102,000円(月) 103,000円(月) 104,000円(月) 105,000円(月) 106,000円(月) 107,000円(月) 108,000円(月) 109,000円(月) 110,000円(月) 111,000円(月) 112,000円(月) 113,000円(月) 114,000円(月) 115,000円(月) 116,000円(月) 117,000円(月) 118,000円(月) 119,000円(月) 120,000円(月) 121,000円(月) 122,000円(月) 123,000円(月) 124,000円(月) 125,000円(月) 126,000円(月) 127,000円(月) 128,000円(月) 129,000円(月) 130,000円(月) 131,000円(月) 132,000円(月) 133,000円(月) 134,000円(月) 135,000円(月) 136,000円(月) 137,000円(月) 138,000円(月) 139,000円(月) 140,000円(月) 141,000円(月) 142,000円(月) 143,000円(月) 144,000円(月) 145,000円(月) 146,000円(月) 147,000円(月) 148,000円(月) 149,000円(月) 150,000円(月) 151,000円(月) 152,000円(月) 153,000円(月) 154,000円(月) 155,000円(月) 156,000円(月) 157,000円(月) 158,000円(月) 159,000円(月) 160,000円(月) 161,000円(月) 162,000円(月) 163,000円(月) 164,000円(月) 165,000円(月) 166,000円(月) 167,000円(月) 168,000円(月) 169,000円(月) 170,000円(月) 171,000円(月) 172,000円(月) 173,000円(月) 174,000円(月) 175,000円(月) 176,000円(月) 177,000円(月) 178,000円(月) 179,000円(月) 180,000円(月) 181,000円(月) 182,000円(月) 183,000円(月) 184,000円(月) 185,000円(月) 186,000円(月) 187,000円(月) 188,000円(月) 189,000円(月) 190,000円(月) 191,000円(月) 192,000円(月) 193,000円(月) 194,000円(月) 195,000円(月) 196,000円(月) 197,000円(月) 198,000円(月) 199,000円(月) 200,000円(月) 201,000円(月) 202,000円(月) 203,000円(月) 204,000円(月) 205,000円(月) 206,000円(月) 207,000円(月) 208,000円(月) 209,000円(月) 210,000円(月) 211,000円(月) 212,000円(月) 213,000円(月) 214,000円(月) 215,000円(月) 216,000円(月) 217,000円(月) 218,000円(月) 219,000円(月) 220,000円(月) 221,000円(月) 222,000円(月) 223,000円(月) 224,000円(月) 225,000円(月) 226,000円(月) 227,000円(月) 228,000円(月) 229,000円(月) 230,000円(月) 231,000円(月) 232,000円(月) 233,000円(月) 234,000円(月) 235,000円(月) 236,000円(月) 237,000円(月) 238,000円(月) 239,000円(月) 240,000円(月) 241,000円(月) 242,000円(月) 243,000円(月) 244,000円(月) 245,000円(月) 246,000円(月) 247,000円(月) 248,000円(月) 249,000円(月) 250,000円(月) 251,000円(月) 252,000円(月) 253,000円(月) 254,000円(月) 255,000円(月) 256,000円(月) 257,000円(月) 258,000円(月) 259,000円(月) 260,000円(月) 261,000円(月) 262,000円(月) 263,000円(月) 264,000円(月) 265,000円(月) 266,000円(月) 267,000円(月) 268,000円(月) 269,000円(月) 270,000円(月) 271,000円(月) 272,000円(月) 273,000円(月) 274,000円(月) 275,000円(月) 276,000円(月) 277,000円(月) 278,000円(月) 279,000円(月) 280,000円(月) 281,000円(月) 282,000円(月) 283,000円(月) 284,000円(月) 285,000円(月) 286,000円(月) 287,000円(月) 288,000円(月) 289,000円(月) 290,000円(月) 291,000円(月) 292,000円(月) 293,000円(月) 294,000円(月) 295,000円(月) 296,000円(月) 297,000円(月) 298,000円(月) 299,000円(月) 300,000円(月) 301,000円(月) 302,000円(月) 303,000円(月) 304,000円(月) 305,000円(月) 306,000円(月) 307,000円(月) 308,000円(月) 309,000円(月) 310,000円(月) 311,000円(月) 312,000円(月) 313,000円(月) 314,000円(月) 315,000円(月) 316,000円(月) 317,000円(月) 318,000円(月) 319,000円(月) 320,000円(月) 321,000円(月) 322,000円(月) 323,000円(月) 324,000円(月) 325,000円(月) 326,000円(月) 327,000円(月) 328,000円(月) 329,000円(月) 330,000円(月) 331,000円(月) 332,000円(月) 333,000円(月) 334,000円(月) 335,000円(月) 336,000円(月) 337,000円(月) 338,000円(月) 339,000円(月) 340,000円(月) 341,000円(月) 342,000円(月) 343,000円(月) 344,000円(月) 345,000円(月) 346,000円(月) 347,000円(月) 348,000円(月) 349,000円(月) 350,000円(月) 351,000円(月) 352,000円(月) 353,000円(月) 354,000円(月) 355,000円(月) 356,000円(月) 357,000円(月) 358,000円(月) 359,000円(月) 360,000円(月) 361,000円(月) 362,000円(月) 363,000円(月) 364,000円(月) 365,000円(月) 366,000円(月) 367,000円(月) 368,000円(月) 369,000円(月) 370,000円(月) 371,000円(月) 372,000円(月) 373,000円(月) 374,000円(月) 375,000円(月) 376,000円(月) 377,000円(月) 378,000円(月) 379,000円(月) 380,000円(月) 381,000円(月) 382,000円(月) 383,000円(月) 384,000円(月) 385,000円(月) 386,000円(月) 387,000円(月) 388,000円(月) 389,000円(月) 390,000円(月) 391,000円(月) 392,000円(月) 393,000円(月) 394,000円(月) 395,000円(月) 396,000円(月) 397,000円(月) 398,000円(月) 399,000円(月) 400,000円(月) 401,000円(月) 402,000円(月) 403,000円(月) 404,000円(月) 405,000円(月) 406,000円(月) 407,000円(月) 408,000円(月) 409,000円(月) 410,000円(月) 411,000円(月) 412,000円(月) 413,000円(月) 414,000円(月) 415,000円(月) 416,000円(月) 417,000円(月) 418,000円(月) 419,000円(月) 420,000円(月) 421,000円(月) 422,000円(月) 423,000円(月) 424,000円(月) 425,000円(月) 426,000円(月) 427,000円(月) 428,000円(月) 429,000円(月) 430,000円(月) 431,000円(月) 432,000円(月) 433,000円(月) 434,000円(月) 435,000円(月) 436,000円(月) 437,000円(月) 438,000円(月) 439,000円(月) 440,000円(月) 441,000円(月) 442,000円(月) 443,000円(月) 444,000円(月) 445,000円(月) 446,000円(月) 447,000円(月) 448,000円(月) 449,000円(月) 450,000円(月) 451,000円(月) 452,000円(月) 453,000円(月) 454,000円(月) 455,000円(月) 456,000円(月) 457,000円(月) 458,000円(月) 459,000円(月) 460,000円(月) 461,000円(月) 462,000円(月) 463,000円(月) 464,000円(月) 465,000円(月) 466,000円(月) 467,000円(月) 468,000円(月) 469,000円(月) 470,000円(月) 471,000円(月) 472,000円(月) 473,000円(月) 474,000円(月) 475,000円(月) 476,000円(月) 477,000円(月) 478,000円(月) 479,000円(月) 480,000円(月) 481,000円(月) 482,000円(月) 483,000円(月) 484,000円(月) 485,000円(月) 486,000円(月) 487,000円(月) 488,000円(月) 489,000円(月) 490,000円(月) 491,000円(月) 492,000円(月) 493,000円(月) 494,000円(月) 495,000円(月) 496,000円(月) 497,000円(月) 498,000円(月) 499,000円(月) 500,000円(月) 501,000円(月) 502,000円(月) 503,000円(月) 504,000円(月) 505,000円(月) 506,000円(月) 507,000円(月) 508,000円(月) 509,000円(月) 510,000円(月) 511,000円(月) 512,000円(月) 513,000円(月) 514,000円(月) 515,000円(月) 516,000円(月) 517,000円(月) 518,000円(月) 519,000円(月) 520,000円(月) 521,000円(月) 522,000円(月) 523,000円(月) 524,000円(月) 525,000円(月) 526,000円(月) 527,000円(月) 528,000円(月) 529,000円(月) 530,000円(月) 531,000円(月) 532,000円(月) 533,000円(月) 534,000円(月) 535,000円(月) 536,000円(月) 537,000円(月) 538,000円(月) 539,000円(月) 540,000円(月) 541,000円(月) 542,000円(月) 543,000円(月) 544,000円(月) 545,000円(月) 546,000円(月) 547,000円(月) 548,000円(月) 549,000円(月) 550,000円(月) 551,000円(月) 552,000円(月) 553,000円(月) 554,000円(月) 555,000円(月) 556,000円(月) 557,000円(月) 558,000円(月) 559,000円(月) 560,000円(月) 561,000円(月) 562,000円(月) 563,000円(月) 564,000円(月) 565,000円(月) 566,000円(月) 567,000円(月) 568,000円(月) 569,000円(月) 570,000円(月) 571,000円(月) 572,000円(月) 573,000円(月) 574,000円(月) 575,000円(月) 576,000円(月) 577,000円(月) 578,000円(月) 579,000円(月) 580,000円(月) 581,000円(月) 582,000円(月) 583,000円(月) 584,000円(月) 585,000円(月) 586,000円(月) 587,000円(月) 588,000円(月) 589,000円(月) 590,000円(月) 591,000円(月) 592,000円(月) 593,000円(月) 594,000円(月) 595,000円(月) 596,000円(月) 597,000円(月) 598,000円(月) 599,000円(月) 600,000円(月) 601,000円(月) 602,000円(月) 603,000円(月) 604,000円(月) 605,000円(月) 606,000円(月) 607,000円(月) 608,000円(月) 609,000円(月) 610,000円(月) 611,000円(月) 612,000円(月) 613,000円(月) 614,000円(月) 615,000円(月) 616,000円(月) 617,000円(月) 618,000円(月) 619,000円(月) 620,000円(月) 621,000円(月) 622,000円(月) 623,000円(月) 624,000円(月) 625,000円(月) 626,000円(月) 627,000円(月) 628,000円(月) 629,000円(月) 630,000円(月) 631,000円(月) 632,000円(月) 633,000円(月) 634,000円(月) 635,000円(月) 636,000円(月) 637,000円(月) 638,000円(月) 639,000円(月) 640,000円(月) 641,000円(月) 642,000円(月) 643,000円(月) 644,000円(月) 645,000円(月) 646,000円(月) 647,000円(月) 648,000円(月) 649,000円(月) 650,000円(月) 651,000円(月) 652,000円(月) 653,000円(月) 654,000円(月) 655,000円(月) 656,000円(月) 657,000円(月) 658,000円(月) 659,000円(月) 660,000円(月) 661,000円(月) 662,000円(月) 663,000円(月) 664,000円(月) 665,000円(月) 666,000円(月) 667,000円(月) 668,000円(月) 669,000円(月) 670,000円(月) 671,000円(月) 672,000円(月) 673,000円(月) 674,000円(月) 675,000円(月) 676,000円(月) 677,000円(月) 678,000円(月) 679,000円(月) 680,000円(月) 681,000円(月) 682,000円(月) 683,000円(月) 684,000円(月) 685,000円(月) 686,000円(月) 687,000円(月) 688,000円(月) 689,000円(月) 690,000円(月) 691,000円(月) 692,000円(月) 693,000円(月) 694,000円(月) 695,000円(月) 696,000円(月) 697,000円(月) 698,000円(月) 699,000円(月) 700,000円(月) 701,000円(月) 702,000円(月) 703,000円(月) 704,000円(月) 705,000円(月) 706,000円(月) 707,000円(月) 708,000円(月) 709,000円(月) 710,000円(月) 711,000円(月) 712,000円(月) 713,000円(月) 714,000円(月) 715,000円(月) 716,000円(月) 717,000円(月) 718,000円(月) 719,000円(月) 720,000円(月) 721,000円(月) 722,000円(月) 723,000円(月) 724,000円(月) 725,000円(月) 726,000円(月) 727,000円(月) 728,000円(月) 729,000円(月) 730,000円(月) 731,000円(月) 732,000円(月) 733,000円(月) 734,000円(月) 735,000円(月) 736,000円(月) 737,000円(月) 738,000円(月) 739,000円(月) 740,000円(月) 741,000円(月) 742,000円(月) 743,000円(月) 744,000円(月) 745,000円(月) 746,000円(月) 747,000円(月) 748,000円(月) 749,000円(月) 750,000円(月) 751,000円(月) 752,000円(月) 753,000円(月) 754,000円(月) 755,000円(月) 756,000円(月) 757,000円(月) 758,000円(月) 759,000円(月) 760,000円(月) 761,000円(月) 762,000円(月) 763,000円(月) 764,000円(月) 765,000円(月) 766,000円(月) 767,000円(月) 768,000円(月) 769,000円(月) 770,000円(月) 771,000円(月) 772,000円(月) 773,000円(月) 774,000円(月) 775,000円(月) 776,000円(月) 777,000円(月) 778,000円(月) 779,000円(月) 780,000円(月) 781,000円(月) 782,000円(月) 783,000円(月) 784,000円(月) 785,000円(月) 786,000円(月) 787,000円(月) 788,000円(月) 789,000円(月) 790,000円(月) 791,000円(月) 792,000円(月) 793,000円(月) 794,000円(月) 7

## 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                            | 申込先                             | 参加費                      |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| なでしこオレンジ<br>カフェ★               | 7月9日(木)<br>午後1時30分～3時30分  | ソレイユ三条                          | なでしこ嵐南<br>☎35-7045              | 無料                       |
| 認知症カフェ<br>なじらね★                | 7月9日(木)<br>午後2時～3時30分     | アザレア三条 (諏訪)                     | アザレア三条<br>☎47-1630              |                          |
| GoGoカフェ<br>認知症予防のための<br>カフェ    | 7月12日(日)<br>午前10時～正午      | 本成寺安心住宅<br>かえるハウス<br>(東本成寺)     | 川瀬神経内科クリニック<br>☎33-9074         |                          |
| カフェ花みずき★                       | 7月15日(水)<br>午前10時～正午      | 下田公民館                           | グループホーム花みずき<br>☎46-5500         | 初回300円、<br>2回目以降<br>100円 |
| かじまちオレンジ<br>カフェ                | 7月15日(水)<br>午後1時30分～3時15分 | 地域たすけあいネット<br>ワークかじまちの家<br>(本町) | 地域たすけあい<br>ネットワーク<br>☎34-2448   |                          |
| にこにこカフェ★                       | 7月16日(木)<br>午後1時30分～3時    | にこにこカフェ<br>(西大崎)                | にこにこカフェ<br>☎64-8676             |                          |
| ふれあいカフェ★<br>*申込不要              | 7月23日(木)<br>午前10時～11時30分  | グループホーム<br>ふれあいの杜三条<br>(大面)     | グループホーム<br>ふれあいの杜三条<br>☎46-0220 | 無料                       |
| こころ茶屋★<br>*申込不要                | 7月24日(金)<br>午前10時～正午      | 老人福祉施設<br>こころつくし<br>(西大崎)       | グループホーム<br>こころつくし<br>☎38-0093   |                          |
| オレンジカフェ de<br>三条社協★            | 7月24日(金)<br>午後2時～3時30分    | まる<br>彦カフェ (荒沢)                 | 三条市社会福祉協議会<br>下田事務所<br>☎46-5506 |                          |
| ものカフェ<br>*認知症の人とその<br>家族が対象です。 | 7月26日(日)<br>午後1時30分～3時30分 | 総合福祉センター                        | 高齢介護課<br>☎34-5472               | 100円                     |
| おひさまカフェ<br>タマの手<br>*申込不要       | 8月2日(日)<br>午後2時～3時30分     | 三条東公民館                          | ケアプランセンター<br>タマの手<br>☎46-0964   | 無料                       |
| にこにこカフェ★                       | 8月6日(木)<br>午後1時30分～3時     | にこにこカフェ<br>(西大崎)                | にこにこカフェ<br>☎64-8676             |                          |
| なでしこオレンジ<br>カフェ★               | 8月6日(木)<br>午後1時30分～3時30分  | ソレイユ三条                          | なでしこ嵐南<br>☎35-7045              |                          |

★…距離によっては送迎できることがあります。相談ください。

## さんちゃん健康体操

食が付いている日は体操1回と「食事のおはなし」、その他は体操2回です。

| と ころ        | 曜 日 | 時 間   | と き                        |
|-------------|-----|-------|----------------------------|
| 三条東公民館      | 月   | 午前10時 | 7月21日(火)、27日、8月3日          |
| 老人福祉センター栄寿荘 |     | 午後2時  | 7月6日、13日、21日(火)、27日、8月3日   |
| 下田公民館       | 火   | 午後2時  | 7月7日、14日、21日、28日、8月4日      |
| サンファーム三条    | 水   | 午前10時 | 7月1日、8日、15日、22日、29日、8月5日   |
| ソレイユ三条      |     | 午前10時 | 7月1日食、15日、29日、8月5日         |
| 嵐南公民館       | 金   | 午後2時  | 7月3日食、10日、17日、24日、31日、8月7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<br>(本町)                                  | 水・金曜日<br>午前10時～午後3時             | 100円                        | 県央福祉会<br>ホームヘルパーステーション<br>うらだての里<br>☎36-7277 |
| AOZORA介護予防教室<br>(西四日町)<br>*申込不要                     | 月・水・金曜日<br>午前10時～正午、<br>午後1時～3時 | 無料                          | 特別養護老人ホーム長和園<br>☎35-2131                     |
| 老人福祉センター栄寿荘                                         | 火・木曜日<br>午前10時～午後3時             | 100円<br>*昼食を希望する<br>人は別途昼食代 | 老人福祉センター栄寿荘<br>☎45-6311                      |
| 特別養護老人ホームいっぶく<br>(庭月)<br>*下田地域の人は送迎できます。<br>相談ください。 | 水曜日、第2・4木曜日<br>午前10時～午後3時       | 無料                          | 特別養護老人ホームいっぶく<br>☎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           | 7月8日(水)<br>午前10時～11時30分   | まちやま  | 三条ただ郷クリニック<br>☎46-8717    |
| 介護家族のつどい<br>*申込不要 | 7月11日(土)<br>午後1時30分～3時30分 | 中央公民館 | 介護家族のつどい<br>☎38-6325      |
| 生活いきいきの会          | 7月12日(日)<br>午後1時30分～3時    | たいぶん  | デイサービスセンターみるら<br>☎32-8130 |

7月16日～9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。

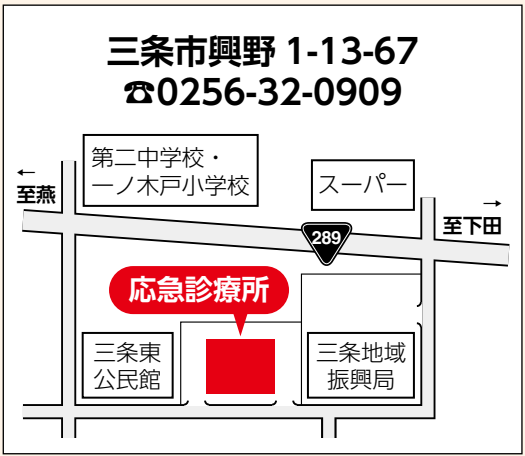
| 種別    | 相 談 名                                                          | と き                                                                                                                                                                     | 相談方法                                                        | 問い合わせ                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 暮らし   | 市 民 相 談                                                        | 平日<br>午前 9 時～午後 4 時 30 分                                                                                                                                                | ☎市民窓口課                                                      | 同左 ☎3 4－5 5 5 3                        |
|       | 消 費 生 活 相 談                                                    |                                                                                                                                                                         | ☎栄サービスセンター                                                  | 同左 ☎4 5－1 1 1 0                        |
|       | 心 配 ご と 相 談                                                    |                                                                                                                                                                         | ☎下田サービスセンター                                                 | 同左 ☎4 6－5 9 0 6                        |
|       | 高 齢 者 総 合 相 談★<br>（介護、健康、生活などに<br>関する相談<br>家庭や地域からの相談<br>にも対応） | 平日<br>午前 9 時～午後 5 時                                                                                                                                                     | ☎市民窓口課                                                      | 同左 ☎3 4－5 5 5 3                        |
|       |                                                                | 月～土曜日 ＊祝日を除く<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分                                                                                                                                 | ☎総合福祉センター<br>☎3 4－1 7 0 0                                   | 社会福祉協議会<br>☎3 3－8 5 1 1                |
|       |                                                                | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分                                                                                                                                           | ☎地域包括支援センター嵐北                                               | 同左 ☎3 6－0 6 2 0                        |
|       |                                                                |                                                                                                                                                                         | ☎地域包括支援センター嵐南                                               | 同左 ☎3 6－5 0 0 1                        |
|       |                                                                |                                                                                                                                                                         | ☎地域包括支援センター東                                                | 同左 ☎3 8－4 4 5 5                        |
|       |                                                                |                                                                                                                                                                         | ☎地域包括支援センター栄                                                | 同左 ☎4 5－7 6 0 0                        |
|       | セ カ ン ド ラ イ フ 相 談                                              | 平日<br>午前 9 時～午後 5 時                                                                                                                                                     | ☎地域包括支援センター下田                                               | 同左 ☎4 6－3 1 9 3                        |
| 健康・福祉 | 若 者 の た め の 職 業 相 談★                                           | ・平日<br>午前 10 時～午後 5 時<br>・第 2・4 土曜日<br>午前 10 時～午後 3 時                                                                                                                   | ☎三条ものづくり学校<br>✉ saposute-sanjo@lagoon.ocn.ne.jp             | 三条地域<br>若者サポートステーション<br>☎3 2－3 3 7 4   |
|       | 無 料 税 務 相 談★                                                   | 8月 5 日、19 日、9月 2 日(水)<br>午前 10 時～正午                                                                                                                                     | ☎関東信越税理士会 三条支部事務所                                           | 同左 ☎3 3－0 3 8 0                        |
|       | 就 労 支 援 相 談★                                                   | 平日<br>午前 10 時～午後 6 時                                                                                                                                                    | ☎ソレイユ三条<br>☎3 2－5 2 6 2<br>✉ ws-sanjo@city.sanjo.niigata.jp | ワークサポート三条<br>☎3 2－5 2 6 2              |
|       | 労 働 ・ 生 活 何 で も 相 談                                            | 平日<br>午前 10 時～午後 4 時                                                                                                                                                    | ☎0 2 5 8－8 6－8 8 9 8<br>✉ nagaoka-lsc@galaxy.ocn.ne.jp      | 新潟県ライフサポートセンター<br>☎0 2 5 8－8 6－8 8 9 8 |
|       | 心と体に関する健康相談<br>栄 養 相 談                                         | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分                                                                                                                                           | ☎健康づくり課                                                     | 同左 ☎3 4－5 4 4 5<br>同左 ☎3 4－5 4 4 8     |
|       | 障 が い 者 相 談 支 援<br>（障がい者や家族が地域で<br>生活する上での困り事など）               | 平日<br>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 ☎3 5－0 8 1 5                        |
|       |                                                                | 平日<br>午前 9 時～午後 5 時                                                                                                                                                     | ☎相談支援事業 つなぐ<br>☎相談支援センター 青空                                 | 同左 ☎4 6－0 9 1 5<br>同左 ☎4 7－1 2 6 7     |
|       |                                                                | 平日<br>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 ☎4 6－8 2 2 2                        |
|       |                                                                | 平日<br>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 ☎3 3－9 5 1 0                        |
|       | ひ き こ も り 等 相 談                                                | ・平日 午前 9 時～午後 5 時<br>・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<br>☎0 2 5 6－4 6－8 8 2 8  |
| 法律    | 生 活 困 窮 に 関 す る 相 談                                            | 平日<br>午前 9 時～午後 5 時                                                                                                                                                     | ☎社会福祉協議会                                                    | 同左 ☎4 7－4 4 2 2                        |
|       | 生 活 保 護 に 関 す る 相 談                                            | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分                                                                                                                                           | ☎福祉課                                                        | 同左 ☎3 4－5 4 3 3                        |
|       | 弁 護 士 無 料 法 律 相 談★                                             | ・7月 17 日、24 日(金) 午後 1 時～4 時<br>＊受付中<br>・8月 7 日、14 日、21 日、28 日(金)<br>午後 1 時～4 時<br>＊受付開始 7 月 28 日(火) 午前 9 時<br>・9月 4 日、11 日(金)<br>午後 1 時～4 時<br>＊受付開始 8 月 25 日(火) 午前 9 時 | ☎総合福祉センター                                                   | 社会福祉協議会<br>☎3 3－8 5 1 1                |
|       | 司 法 書 士 に よ る<br>無 料 法 律 相 談★                                  | 7月 8 日、8月 12 日(水)<br>午後 2 時～4 時                                                                                                                                         | ☎市民窓口課                                                      | 市民窓口課<br>☎3 4－5 5 5 3                  |
|       | 子 ども の 発 育 ・ 子 育 て 相 談★<br>(専門職による相談は事前申し込みが必要)                | 8月 8 日、9月 12 日(土)<br>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<br>☎3 6－1 5 7 0             |
|       | 青 少 年 相 談                                                      | 平日<br>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 ☎4 5－1 1 3 1                        |
|       | 家 庭 児 童 相 談 ・ 虐 待 相 談                                          | ・平日<br>午前 9 時～午後 5 時<br>・第 2・4 土曜日<br>午前 9 時～正午                                                                                                                         | ☎三条ものづくり学校<br>☎3 2－4 5 4 5<br>✉ sodan@city.sanjo.niigata.jp | 青少年育成センター<br>☎3 2－4 5 4 5              |
|       | 女 性 相 談<br>( D V ・ 離 婚 問 題 な ど )                               | 平日<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時                                                                                                                                                | ☎子ども家庭サポートセンター<br>☎4 5－1 1 2 3                              | 同左 ☎4 5－1 1 2 3                        |
|       | 行 政 相 談                                                        | 7月 14 日(火)<br>午前 9 時～正午                                                                                                                                                 | ☎下田庁舎                                                       |                                        |
|       |                                                                | 7月 21 日、8月 18 日(火)<br>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<br>☎0 2 5－2 8 2－1 1 1 2      |
| その他   |                                                                | 7月 28 日、8月 25 日(火)<br>午後 1 時～3 時                                                                                                                                        | ☎栄庁舎                                                        |                                        |
|       | 特 設 人 権 相 談                                                    | 8月 5 日、9月 2 日(水)<br>午前 10 時～正午                                                                                                                                          | ☎三条庁舎（1 階相談ブース 2）                                           | 新潟地方方法務局 三条支局<br>☎3 3－1 3 7 5          |
|       | 生 涯 学 習 相 談                                                    | 平日<br>午前 9 時～午後 5 時                                                                                                                                                     | ☎生涯学習課<br>✉ shougaigakushu@city.sanjo.niigata.jp            | 同左 ☎3 2－4 8 1 1                        |
|       | 金 融 相 談                                                        |                                                                                                                                                                         | ☎日本政策金融公庫 三条支店<br>(三条商工会議所会館 2 階)                           | 同左 ☎0 5 7 0－0 2 1 4 0 3                |

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                        |                         |             | 19:00～21:30 |
| 土曜日                          |                         | 14:00～16:30 |             |
| 日曜日、祝日、8月15日、<br>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  
15 歳以上

# 8000／☎025-288-2525  
# 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

| 8月       | 内 科 系       |              |          | 外 科 系        |               |          |
|----------|-------------|--------------|----------|--------------|---------------|----------|
| 2日(日)    | みつけこどもクリニック | 見附市新町3-8-5-1 | ☎84-7900 |              |               |          |
| 9日(日)    | 林俊亨クリニック    | 見附市柳橋町274-23 | ☎66-3000 |              |               |          |
| 11日(火・祝) | 杏 仁 堂 医 院   | 見附市本町1-2-5-0 | ☎62-0123 |              |               |          |
| 16日(日)   | 石 川 医 院     | 見附市今町6-3-45  | ☎66-2140 |              |               |          |
| 23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 |
| 30日(日)   | 山谷クリニック     | 見附市本所1-12-10 | ☎61-1388 |              |               |          |

愛の献血

| 8月    | と こ ろ   |               | と き                    |
|-------|---------|---------------|------------------------|
| 7日(金) | 福 島 新 田 | ア ー ネ ス ト (株) | 午前 9 時30分～11 時30分      |
| 9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



8月の休館日

| 施設名                | 休館日                               |
|--------------------|-----------------------------------|
| まちやま、図書館各分館・分室     | 17日(月)、28日(金)                     |
| 歴史民俗産業資料館、ほまれあ     | 毎週月曜日                             |
| 諸 橋 鞆 次 記 念 館      |                                   |
| 三 条 鍛 冶 道 場        | 3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)        |
| 市 民 プ ー ル          | 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月) |
| 道の 駅 庭 園 の 郷 保 内   | 4日(火)                             |
| 道の 駅 漢 学 の 里 し た だ | 無し                                |
| し ら さ ぎ 荘          | 13日(木)                            |
| い い 湯 ら て い        | 19日(水)                            |
| 保内公園 緑の相談所、温室      | 4日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)        |
| 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<br>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

予約の必要な講座 [申込開始日 7月16日(木)]

### ママのおしゃべりランチ会

17日(月) 午前11時～午後2時

対象…子育て中のママと子ども

参加費…1,000円

先着  
10組



Instagram



### 予約不要の講座

| 講座名                                       | とき                    |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| おはなしバスケットのおはなし会                           | 1日(土) 午後2時～2時30分      |
| 助産師ひまわり相談<br>対象: 妊娠中～生後7カ月<br>持ち物: 母子手帳   | 4日(火) 午前9時30分～11時30分  |
| いっしょにあそぼ!<br>5カ月までのベビちゃんひろば<br>持ち物: バスタオル | 6日(木) 午前11時～正午        |
| 8月のお誕生会                                   | 7日(金) 午前10時30分～11時    |
| いっしょにあそぼ!<br>6～8カ月ベビちゃんひろば                | 10日(月) 午前11時～正午       |
| 助産師ひまわり相談<br>対象: 生後5カ月以上<br>持ち物: 母子手帳     | 18日(火) 午前9時30分～11時30分 |
| 栄養士ばくばく相談                                 |                       |

| 講座名                         | とき                        |
|-----------------------------|---------------------------|
| いっしょにあそぼ!<br>9～11カ月ベビちゃんひろば | 19日(水) 午前11時～正午           |
| おんがくあそび                     | 21日(金) 午後3時～3時30分         |
| えいごであそぼう                    | 23日(日) 午前11時～11時30分       |
| はじめてのおでかけ<br>あそぼってデビューの日    | 24日(月) 午後1時～3時            |
| 親子で楽しむ音楽と絵本                 | 27日(木) 午前10時30分～11時       |
| いっしょにあそぼ!<br>1・2オキッズひろば     | 28日(金) 午前11時～11時30分       |
| 子育てホットほっと相談                 | 平日随時受け付け<br>(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                                                      |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| 4日(火)～27日(木)<br>の火・水・木曜日 | 田島わくわくこども園 ☎33-0034   | 午前10時30分～11時10分 | プール遊び<br>(12日、13日、19日、26日を除く)                            |
| 5日(水)                    | つくしこども園 ☎38-5302      | 午前10時30分～11時    | からだケア 定員: 8組 持ち物: 飲み物 要申し込み<br>筋膜リリースを行い、肩こりや腰痛改善を目指します。 |
| 6日(木)                    | 月岡保育所 ☎35-1585        |                 | じゅんちゃんといっしょにリトミック                                        |
| 21日(金)                   | きらきらこども園 ☎31-1188     | 午前10時30分～11時15分 | ハワイアンリトミック<br>定員7組程度 要申し込み                               |
| 24日(月)                   | なでしこ青空支援センター ☎31-3800 | 午前10時～11時       | ちょこっと編み物<br>初心者でもできる、手編みのプレゼントを作ります。                     |
| 25日(火)                   | 本成寺こども園 ☎32-3791      | 午前10時30分～11時    | にこにこ夏祭り<br>にこにこキッズのお部屋がお祭り会場に变身します。                      |
| 26日(水)                   | 保内保育所 ☎39-6130        | 午前10時30分～11時20分 | からだスッキリ! エクササイズ<br>ストレッチやエクササイズで骨盤を調整します。                |
| 27日(木)                   | 千代が丘保育所 ☎46-5565      | 午前10時30分～11時15分 | お子さんと一緒にゆるピラティス<br>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  
\* 本成寺こども園は午前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  
\* 本成寺こども園は午前8時30分～午後3時30分

## 子育てに役立つ / 子育て情報 PICK UP

### 8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

予約の必要な講座 [申込開始日 7月16日(木) \* 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]



Instagram

8月の休館日  
17日(月)、28日(金)

### 赤ちゃんのお世話体験会

2日(日) 午前10時30分～11時30分

対象…出産予定のママとその家族

先着  
5組

### 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

3日(月) 午前10時30分～11時15分

対象…2カ月～3才頃の子どもとママ

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

### わらべうたベビーマッサージ

21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とママ

参加費…500円

持ち物…飲み物、バスタオル

先着  
10組

### ツインズクラブ

多胎児ママ・パパの交流、情報交換会

27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                          |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 楽しいおりがみ<br>せみ                         | 1日(土) 午前10時～正午              |
| 手形・足形をとろう                             | 7日(金) 午前10時～11時30分          |
| お化け屋敷                                 | 8日(土)～<br>16日(日) 午前10時～午後4時 |
| 助産師ひまわり相談<br>対象: 生後5カ月以上<br>持ち物: 母子手帳 | 10日(月) 午前9時30分～11時30分       |
| 栄養士ばくばく相談                             |                             |
| ハーフバースデイ祝い会<br>簡単なセルフ撮影会              | 19日(水) 午前10時45分～11時         |
| メロディのーと<br>歌や音に触れて楽しむ音楽遊び             | 20日(木) 午前10時30分～11時         |

| 講座名                                            | とき                        |
|------------------------------------------------|---------------------------|
| おはなしポケットのおはなし会<br>ナイトシアター<br>パネルシアターや絵本の読み聞かせ  | 22日(土) 午後7時30分～8時         |
| おもちゃの病院<br>診断無料。直ったら材料代を100円<br>～300円程度いただきます。 | 23日(日) 午後1時30分～3時         |
| 助産師ひまわり相談<br>対象: 妊娠中～生後7カ月<br>持ち物: 母子手帳        | 25日(火) 午前9時30分～11時30分     |
| キラキラビューティtime<br>肩・腕のケア                        |                           |
| おやこで作ろう<br>紙コップでカニ                             | 29日(土) 午前10時～正午           |
| 子育てホットほっと相談                                    | 平日随時受け付け<br>(職員にお声掛けください) |

ママと一緒に  
何を釣ろうかな



月岡保育所  
子育て支援センター  
ちびっこなつまつり

おいしいランチを食べながら、  
ゆっくりおしゃべりしましょう



あそぼって  
ママのおしゃべりランチ会

研修室で  
ドキドキ体験できます



すまいるランド  
お化け屋敷

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、  
夫婦もいずれはどちらかが一人に  
なるし、子供だっていつまでも近  
くにいるとは限りません。

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  
りにして頂きます。

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  
にお届けしますので、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  
東京都豊島区東横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  
6月1日現在  
(対前月)

人口  
89,148人  
(減85人)

男  
43,452人  
(減56人)

女  
45,696人  
(減29人)

世帯  
37,418世帯  
(減23世帯)

出生：28人 死亡：89人  
転入：122人 転出：146人

暑さ・寒さ・光熱費対策

エンバン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  
三條市田園 2-14-11



総合清掃業

草刈り・伐採・泥上げ

お気軽にお問い合わせください

TEL0256-36-2847

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↑



みつみ環境

三條市泉新田60番地

MITSUMI

浄化槽点検  
定期ごみ回収  
遺品整理  
住宅解体

0120-323-039

三條燕インター近く

面積5倍増！  
移転OPEN!

住まいるみつみ

60台  
展示

県央店 燕市井土巻5丁目147

LINE 見積りも受付中

MITSUMI

リフォーム

トイレ・給湯器  
エコキュート

お風呂・塗装

キッチン・増改築

0120-309-323



植物油インクを  
使用しております。