広報さんじょう

3.1 2020 No.334

生きる力を育む小中一貫教育

地域とともに新たなステージへ



生きる力を育む 一貫教育

地域とともに新たなステ

組みをお伝えします。 の成果と、これからの取り たちの生きる力を育む教育 激しい時代の中で、子ども 全面実施から7年。変化の 市内での小中一貫教育の



平成30年度に開校した大崎学園



一ノ木戸ポプラ学園



ちに自信や目標を持たせ、物事に積極的

これらの取り組みを通して、子どもた

に取り組む意欲の向上につなげています。

さらに、行事に地域の人も参加できる

をする機会もつくりました。

生への憧れを感じることができます。

また、小・中学校の先生が共同で授業

いるという自己有用感を、小学生は中学

流を通じて、中学生は自分が役に立って

事に取り組んだり、教え教わり合ったり

する機会をつくりました。異学年との交

交流活動を行い、小・中学生が共同で物

そこで、あいさつ運動など小・中学生の

る場づくりが必要です。

■乗り入れ授業

地域と学校の一体感を高めています。

ようにすることで、子どもたちが関わる

人の幅を広げ、社会性を育てるとともに、

小学校と中学校の先生が共同で授業を行い、学 習への意欲を高めます。



どもたちが多様な人との関わりを通し

子どもたちの生きる力を育むには、子

生きる力を

育む場づくり

て経験を重ね、豊かな学びにつなげられ

■リトルティーチャー活動

中学生が小学生に学習の補助を行うことを通し て、中学生の自己有用感を高めます。



合同防災訓練

小・中学生や地域の人などが集まって、災害対応 を考え、地域の一体感を高めます。



あいさつ運動

中学生が小学校を訪れて、小学生とあいさつを して交流します。小学生の、中学生に対する憧れの 意識を高めます。



三条学園(裏館小学校運動会)

育学校(*)となる大崎学園を開校しま ど社会環境が著しく変化する中、子ども 制を強化し、翌年には、県内初の義務教 区で学園制を導入して、9年間の教育体 経て、平成25年度には、市内全校で小中1 成20年に小中一貫教育に取り組み始めま 難に力強く立ち向かうことができる生き たちがさまざまな人と関わりながら、困 貫教育を始めました。 した。その後、モデル校区での取り組みを る力を育てるために、全国に先駆けて、平 さらに、平成29年には、すべての中学校

*義務教育学校とは、一人の校長の下、

育を一貫して行う学校です。 学校から中学校までの9年間の義務教

〈お知らせ〉

と呼んでいますが、この特集では分かりやす 中学校3年生までの学年を 大崎学園では、いわゆる小学校1年生から

3 SANJO 3月1日号

始まりからこれまで小中||貫教育の

核家族化や地域コミュニティの減退な

の向上によるものと考えら ているのも、こうした社会性 感じる子どもの割合が増え いることが分かります。 に必要な素地を身に付けて たちが多様な人との関わり 伸びていることから、子ども 極的に関わろうとする力が ることが分かっています。 る子どもの割合が増えてい の居心地が良いと感じてい の社会性が向上し、クラス 力の土台となる子どもたち クラスの居心地が良いと 他の人のことを考え、積 毎年の調査から、生きる

につながっていきます。 たくましく乗り越え、可能 スでの居心地の良さは、子 重ねや、毎日を過ごすクラ したさまざまな経験の積み 幅広い人との関わりを通

性に挑戦する意欲の高まり をもたらし、困難な課題を どもたちの自信や心の安定

子どもたちの 社会性が向上

専門家が見る 三条市の取り組み

准教授

新潟大学教職大学院

雲 < l 周 先生

プロフィール

師などを行っている。三条市教育 演、学校組織マネジメント研修講 ているほか、家庭教育に関する講 地域と結びついた研究実践を行っ と地域防災」を公立校で行うなど 教職大学院授業[学校安全計画

事務点検評価委員会委員長

組みを通して、子どもたちの根っこ

三条市は、小中一貫教育という仕

づくりを市が責任をもって果たして

ると思っています。

中学校区で話し合い、さらに自校化 キュラムをしっかりとつくり上げ、各 ると思います。 しながら進めてきたことが優れてい の中で、市独自の小中一貫教育カリ る点など、大変だったと思います。そ 入することは、先生方の意識を変え 県において、小中一貫教育を全面導 まだ取り組み例の少なかった新潟

三条市の小中|貫教育について話を聞きました。 新潟大学の雲尾周先生から、 学校経営、地域教育経営に詳

根っこづくりとは

■三条市の取り組みを

どう見ていますか

欲を持って、困難に直面したときに とで、さまざまなことに挑戦する意 す。根っこがしっかりとつくられるこ もそれを乗り越えていける力になり 郷土愛を含む、生きる力の育成で

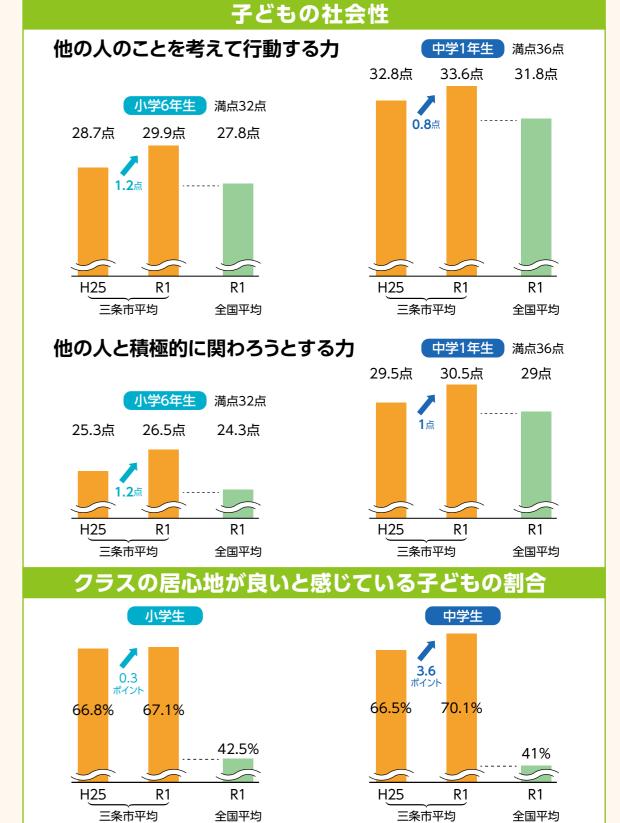
校でしっかりと積み上げられ、小さ 育てるときに、小学校とのつながり 験が中学生の自信を育みます。そう い子のお手本として頼りにされる経 かです。小学校で学んだことが中学 を持つことが有効であることが明ら 感が低下する傾向にある中学生を 人の根っこづくりにつながります。 した自信の積み重ねが、子ども一人 さまざまな統計から、自己有用

■これからの方向性は

だけではなく地域住民や保護者も どもを育成するという目標を、学校 生きがいにつながります。 たその活動が、地域住民にとっても 根っこを育てることができます。 とによって、さらにしっかりとした 共有し、互いに連携・協力し合うこ ていく点です。地域の未来を担う子 に高めていくことが、これから進め 地域も含めた学園の一体性をさら

成を支援できる環境をつくることが では、各PTAや地域の組織がつな がり合って、切れ目なく子どもの育 特に、小学校がいくつかある学園

園や保育所・園、高校とも連携して いくことも大切になってくると思い また、小・中学校のみならず、幼稚



市の封筒などの有料広告募集

応募期限:3月2日(月)~13日(金) 掲載期間…おおむね1年

	広告広告	概要	市役所からの	お知らせを送る	る封筒です。		
市役所		掲載料	長形3号 裏面(78,000円		号 裏面 角 00円	型20号 裏面 68,000円	
		配布予定枚数	11万枚	187	万枚	7万枚	
		掲載位置·枠数	叁	封筒裏面 3枠 封筒裏面			
一般封筒	市役所一般封筒 市役所一般封筒 (角形20号裏面) (長形3号裏面)	サイズ	縦4.5ギ×横9	9ギ縦3ギン	×横8ギ 縦	5ギ×横15ギ	
筒	広告広告	刷色	1色(封筒の文字と同じ青)				
	広告 ***	掲載開始(予定)	6月	6月			
	市役所一般封筒(長形 40 号裏面)	問い合わせ	会計課 ☎34-5436				
各		概要	健(検)診申込	健(検)診申込者に、案内や結果を送る封筒です。			
種 健	広告広告	掲載料	長形 3 号 裏面 24,000円				
各種健康診査案内書送付用封筒		配布予定枚数	4万8千枚				
		掲載位置·枠数	封筒裏面 2 枠				
内書		サイズ	縦3ξ [×] ×横8ξ [×]				
送		刷色	1色(黒)				
崩		掲載開始(予定)	5月				
齧		問い合わせ	健康づくり課 ☎34-5443				
		概要	市内で使用される市指定のごみ袋です。				
		掲載料	大 200,000円	中 300,000円	小 180,000円	極小 45,000円	
可機	三条市	配布予定枚数	110万枚	185万枚	145万枚	73万枚	
可燃ごみ指定袋	THE COLUMN	掲載位置•枠数	表面下段 2枠 表面下段 1枠			<u>ኒ</u>	
が指		サイズ	縦8ギ×横34ギ	縦8デ×横32デ	縦7ギ×横27ギ	縦6ギ×横20ギ	
定袋		刷色	1色(ごみ袋の文字と同じ赤)				
	広告	掲載開始(予定)	7月				
		問い合わせ	環境課 ☎45-4868				



伝い どでの交通安全教室業務の手 **応募期間**…3月2日月~13日 活動内容…保育所、小学校な 年3月31日 **活動期間**…4月1日~令和3 報酬::時給1, **募集人数**…3人程度 貸格要件…市内在住の人



り組みを行い、すでに18校で始めています。 *当市では、3年前からモデル校による取

どもたちを育てていきたいです。

制度を4月から全市で始めます。 コミュニティ・スクールの取り組み 「元気なあいさつができる子どもたちに

営に参画し、ともに地域の子どもを育てるコミュニティ・スクールの

は、学校・学園が、地域との連携を強めて、教育をより充実させてい

くことが求められています。そこで、地域の代表などが学校・学園運

その中で、子どもたちの生きる力の育成をさらに推し進めるために

子どもたちを取り巻く環境は、複雑で困難になり続けています。

コミュニティ・スクール制度を全市で開始

地域とともにある学校・学園づくり

育てよう」「子どもたちにもっと地域のこ

がら地域の課題を解決できるメリットがあ 愛のさらなる育成につながります。 関わることで、子どもたちの社会性や地域 標を持ち、解決策を話し合いながら取り 域が子どもたちの育成について共通の目 とを知ってもらおう」など、学校・学園と地 へとのつながりが生まれ、学校と連携しな 学校・学園と地域が協力し合って教育に また、地域にとっては、学校を核とした

コミュニティ・スクールの取り組みのイメージ 子どもたちの育成についての 共通の目標 地域でできる取り組み 学校でできる取り組み 学校・学園 話し合い 連携·協力

> 動に、地域の人が多く参加してい らっていますし、今まで以上に、地 な笑顔に触れて、エネルギーをも でイベントを行ったりしています。 の人と子どもたちが触れ合える いう考えの下、先生方とともに子 と感じています。 域住民と学校の距離が近くなった 機会をつくったり、児童会の祭り ーロードづくりなどの学校の活 地域の子どもは地域で育てると そのたびに、子どもたちの元気 今では、あいさつ運動やフラ



学校運営協議会長



地域の人も多く参加したあいさつ運動



大面小学校運営協議会

先生方と話し合いながら、地域 大面小学校がコミュニティ・ス ルになって3年が経ちました。

がしだる田 ただし 正 さん

さん

29第2回セミナ

後継者へのバトンパス

持ち物…焼いて食べたい食材

&事業承継税制について 事業承継に関わるお金の話

2平日文化部

午後2時

彩り巻き寿司づくり

30 分 ~

4時30分

とき…3月12日休

午後2時

红

イベント情報

進め方

ここから始める事業承継の

後継者へのバトンパス

ポート室 取締役 土田 克則講師…㈱にいがた事業承継サ

人事課

●社会福祉士資格か社会福祉 許を有する人 を満たし、普通自動車運転免 貸格要件: ●か2のいずれか

講座

催

2キャリアコンサルタント、 格を有し、相談支援の経験 公認心理士のいずれかの資 支援相談士、臨床心理士、 主事任用資格を有する。 カウンセラー、ひきこもり 士、介護支援専門員、産業 介護福祉士、精神保健福祉

募集人数:2人 がある。

当選はがき発送…3月16日月

抽選:3月13日金

11 日 (水)

❶リサイクル品展示・抽選会

かんきょう庵 ☆45-7040

イベント情報

展示・申し込み…3月7日出

引き渡し…3月17日火~28日

月 31 日 **任期**…4月1日~令和3年3

分~午後5時の7時間30分 勤務時間…平日 午前8時30 支援に関する相談業務など 業務内容…生活困窮者の自立

その他…

当選者には緑と花の協力金

申込箱に入れてください。 申し込み…申込書に記入し、

選考方法…面接 報酬::月額17 1, 200円

歴書に希望職種を書き、資格 証の写しを添えて持参か郵送 **応募方法**…写真を貼付した履

> 〒955-8686 三条市役 応募期限…3月16日月 人事課(住所不要)

2ものづくり工房 バッグ作り

定員…抽選10人 とき…3月22日(1) ~午後3時 午前10時

申込期限…3月13日金 参加費…2千円



私たちの番です。令和元年度三条市成人式

生涯学習課 ☎47-0048

後0時50分) とき…3月20日 (金・祝)午後 3時(受付 正午~ 午

センター メッセピア ところ…燕三条地場産業振興

きません。

転売目的での申し込みはで の協力をお願いします。

成12年4月1日に生まれた人 対象…平成11年4月2日~平

Tシャツと麻糸で裂き編み 内容…第一

ました。届いていない人は2月中旬に案内状を郵送し

生涯学習課 ☎46-5205

とき…3月21日出

ォルダをプレゼントします。

各先着30人に特製クリアフ

覧ください。 案内状に同封の申込書をご

お願い…

用ください

撮影できません。撮影時は、 関係者以外は成人を無断で 本人の了承を得てくださ



アトラクション、記念写真撮

その他…

連絡ください

ところ…歴史民俗産業資料館



当日は案内状を持参くださ

ところ…旧青少年育成センタ

とき…午前10時~午後2時 勾玉づくり

❶古代のアクセサリ

❷展示説明

とき…午後2時~

3 時



式典、第二部

成人式アルバムの申し込み を受け付けます。詳しくは、

式典会場に入場できるのは、 覧者は、2階の観覧席を利 成人と関係者のみです。観



◎たのしく脳ト 健康マージャン 入門編

テルブックス

たかのてるこ/文と写真

❸笑って免疫力アップ

体験します。 笑いを取り入れた呼吸法を 笑いとヨガの呼吸法 適です。 とき…3月18日休 認知症予防、頭の体操に最

とき…3月11日休 午後1時

方を学びます。

中小企業の事業承継の進め

・ファクス

36 5 1

♥第1回セミナ.

ta.jp

商工課

事業承継セミナー

持ち物…筆記用具 定員…各回20人

申込方法…電話、ファクス

ルで申し込みください。

定員…先着10人

定員…先着6人

11時30分

午 前 10

時

と。勇気をもらえる一冊です。

逃げることは自分を守るこ

shokoka@city.sanjo.niiga

申込期限…3月5日休

₫S研Works食mini スパイスおかずの作り方

▽プロがちょっと教えるシリ

I ズ

木のイスを作ろう

申込期限…3月17日火 **参加費**…100円

逃げる 生きる 生きのびろ *******

とき::3月4日出 を学びます。 10時30分 エリザベスチキンの作り方 午前10時

申し込み…三条スパイス研究 **参加費**…500円 定員…先着10人

保護者同伴)

対象…小学生以上(小学生は

後1時~2時

定員…各回先着10

参加費…千円

申込期限…3月2日金

とき… 3月7日出 午前11

時

持ち寄って焚き火を囲もう

午後3時

❶みんなで思い思いの食材を

☆070-2827-8883 ステージえんがわ

体験をします。 **⑤ハンドパンワークショップ** 鉄の楽器ハンドパンを叩く 10時

事務所 代表 近藤 信さん講師…税理士法人近藤まこと

類作ります。

カラフルな巻き寿司を2種

とき…3月11日休

午 前 10

11時30分

30分~4時30分 とき…3月23日月

30分~11時30分 定員…先着5人

参加費…千円

図書館本館です。

ところの記載のないものは

図書館

| 図書館イベント情報

(旭町2-10-18)

持ち物…エプロン、三角巾

申込期限…3月4日水

『逃げろ 生きろ 生きのびろー ❶図書館スタッフのオススメ本 ところ…三条信用金庫研修所

参加費…千円 定員…先着6人

◆共通事項

申込期限…3月11 日(水)

●えほんのじかん ❷子ども向け読み聞かせ

とき…3月28日出 午前10

時

11時、午前11時~正午、午

親子で楽しむ木工教室

とき…3月3日火 午前11時 11時30分

ところ…すまいるランド

●おはなしたまてばこ

30分~2時 とき…3月7日出 午後1時

ところ…下田分館

●あきジィのおはなしド〜ン!

30分~11時 午前 10 時

とき…3月14日出 ●えほんだいすき 11時30分 午前 11

展2020 イベント (示会遺跡発掘調査速報

申し込み・・

持参、郵送

提出ください。(┅からも可) **申込方法**…申込書を記入し、 祝)~7月3日儉

利用対象期間…4月29日(水

込みください

利用を希望する団体は申

漢字能力検定優別

諸橋轍次記念館 47-2208

学生 学生、2級以上に合格した中 徒に贈ります。 対象…3級以上に合格した小 優秀な成績を収めた児童、生 今年度中の漢字能力検定で

も 可) その他…表彰式は3月22日印 **申込期限**…3月15日(1) に当館で行います。

館に提出ください。(皿から 明書の写しを中央公民館か当 申込方法…申込用紙と合格証

三条別院見学

内容…本堂の見学、お寺やお坊 とき…3月17日火 ~正午 午 前 10 時

中央公民館 ☎3-481

さんの話を交えた講座 ところ…三条別院

> 定員…抽選20人 **申込期間**…3月3日火~12日休

生涯学習課 ☎46-5205 栄神楽鑑賞会

とき…3月29日间 神楽を解説付きで上演します。 3時30分 市指定無形民俗文化財 午後1時 栄

その他…

午前11時30分~午後0時30分(全9回)

ます。

定員に達したときは抽選

春休みこども短期水泳教室

DVDをプレゼントします。 では、上達度を確認できる **申込期間**…3月5日休~17日伙

ところ…市民プ

市民プール

10 演目…「福神遊びの \mathcal{O} 舞」など

1 アランチーニ作り教室

学びます。 とき…3月13日金 正 午 午 前 10 時

申し込み…ソーシャルファ 定員…10人 ムさんじょう ☎6-81 **持ち物**…エプロン、三角巾 **参加費**…500円 6

前

ところ…ソレイユ三条 地域経営課 ライスコロッケの作り方を 34 -5 6 4 6

> J. スポ



春季水泳·水中運動教室 34 22 17

名 春休みこども短期水泳教室 3/31火~4/3儉(30分レッスン×4日間) *午前10時~午後5時30分の間で相談 早く泳ぎを習得したい幼児~小学生 先着25人 7,400円 (マンツーマン指導の個人レッスン) 4月~6月 午後5時~5時45分 (水曜日コース、金曜日コース各8回) キッズスイミング年中・年長児 各40人 1,700円 カ ス 1 回 ン グ あまり泳げない小学生 ス) (泳力別に分けて指導) 4月~6月の水曜日 午後4時~5時(全10回) イコ 3 60人 1,900円 週 カスイミング 2 回コース) あまり泳げない小学生 4月~6月の火・木曜日 2,700円 60人 (泳力別に分けて指導) 午後4時30分~5時30分(全18回) 4月~6月の水・金曜日 3,100円 ドルフィンスイミング 泳力アップを目指す小・中学生 40人 午後6時~7時30分(全22回) 4月~6月の木曜日 午前11時~正午(全10回) 音楽に合わせて水中運動をしたい 20人 3,950円 4月~6月の木曜日 水中運動をしたい人 水中ウォーキング 20人 3,950円 午後6時30分~7時30分(全10回) 4月~6月の水曜日 ヘルススイミング 中高齢者 20人 3,950円 午後1時30分~2時30分(全10回) 4月~6月の火・木曜日 泳ぎを覚えたい人 5,550円 ッツスイミン 20人 (基礎、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ) 午後1時30分~2時30分(全18回) きれいに泳ぎたい人(中級~上級、 4月~6月の金曜日 20人 3,950円 レッツⅡスイミング バタフライを含む4種目) 午後1時30分~2時30分(全10回 4月~9月の金曜日 身体障がい者水中運動教室 大人5,850円 身体障がいがある人とその家族 10組 前 期 小人2,900円 午前10時30分~正午(全19回) 知的障がい者水中運動教室 4月~9月の第2・4土曜日 大人3,850円 知的障がいがある人とその家族 20組 前 期 午前11時30分~午後0時30分(全9回 小人1,900円 · 者 水 泳 教 室 期) 大人3,850円 小人1,900円 自閉症児 4月~9月の第1・3土曜日 自閉症の人とその家族 20組

申込期限…3月10日火

場)の利用申し込み第三グラウンド(サッカー嵐南小学校・第一中学校

手続き・

制度

・奨学金がなければ就学が困難

に優れ、健康である。

健康づくり課 ☆3-5447

市民窓口課 ☎34-5540

国民年金のお知らせ

期間の終了まで

貸与期限…学校の正規の就学

貸与額…年額5万円以内 ・ほかの奨学金を受けていない。

行政課

☎34-5517

険料を納付するか納付免除・ 覧ください。 猶予の手続きをしてくださ 入のお知らせが届きます。保20歳になると、国民年金加 。詳しくは同封の書類をご

返還方法…貸与期間終了後、

1年据え置き、10年以内の年

年限2年以上の人)

募集人数…15人程度

専修学校生(専門課程の就学 対象…大学生、短期大学生、

ます。大切に保管ください。 に加入している人は対象外で なお、厚生年金か共済年金 また、年金手帳も別途届き

いる。

ムペー

-ジを確

5 時

申込期限…3月12日休

午後

kenko@city.sanjo.niigata.jp

ファクス

34

興室 (住所不要) 所 健康づくり課 T955-8686

スポ

三条市役 ー ツ 振

型学金奨学生の募集 小中一貫教育推進課 ださい 田サー 教育推進課、市民窓口課、 認の上、必要書類を小中一貫 **申込方法**…ホー

ビスセン

ターに提出く

席ください

利用調整会議

申込団体の代表者は必ず出

ところ…三条ものづくり学校 とき…3月19日休 午後7時

資格要件…次の全てを満たす

市内に1年以上居住している。

修学の意欲があり、

人物、学力

申込期間…3月16日月~4月

fの指定の区分の

ている。

事業所の常勤労働者として

1年以上継続して従業して

体育文化会館を新たに避難所に指定しました。それに伴い、第三中学校の 避難所の区分を亦再しました

の年度の返還を免除します。 条件を全て満たすときは、そ 返還免除制度…卒業後、次の 賦または半年賦 (無利子)

市内に住民登録し、居住し

	の区方を変更しました。	
	体育文化会館	第三中学校
水害	避難情報の発令時に開 設します。 [区分:第2次避難所]	第2次避難所の開設後、避難者数や被害の状況などにより、開設することがあります。
震災	市内で震度5弱以上を 観測したときに開設し ます。 [区分:第1次避難所]	開設するときは、ホームページやメール配信サービスによるメールでお知らせします。 [区分: その他の避難所]

お知らせ

小中一貫教育推進課

への就学援助制度 経済的にお困りの人

高齢介護課 ☎3-5472 **3月末までに利用ください**

児童、生徒を養育し、経済

対象…次のいずれかに該当す 給食費などを援助します。 的にお困りの人に学用品費や

対象の人に、祝状と合わせて

敬老祝品として、昨年9月、

贈呈したきらきらシニア券の

有効期限は3月末です。まだ

市民税、事業税、固定資産税、 世帯全員が市民税非課税

利用できる施設…いい湯らて

い、しらさぎ荘、道の駅 漢学

お持ちの人は利用ください。

の里しただ、道の駅庭園の

くらし

3月2日(月)~24日(火)

議会事務局 ☎34-5583

本会議と各常任委員会は、傍聴人受付簿に必要な事項を記入する だけで、どなたでも傍聴できます。

ている。

活福祉資金の借り受けをし 児童扶養手当の受給か、生 険料の減免を受けている。 保険料のいずれかの税か保 国民健康保険税、国民年金

ている。

保険の給付を受けていな

日に、後期高齢者医療か介護

その他、経済的理由で困っ

年4月1日~平成31年3月31に生まれた人のうち、平成30

対象…昭和18年4月2日以前 産センター、燕三条wing 郷 保内、道の駅 燕三条地場

本会議と各常任委員会は午前10時(24日火)は午後1時30分)に始 まります。本会議の模様はインターネットで中継し、録画も見ること ができます。



◎日程

申請期限…4月2日金

¥500

令和2年3月31日まで有効

3月

どなたでも 傍聴 できます

(脈からも可)申請書は子ど 必要書類を提出ください **申請方法**…案内を確認の上、

人に1枚必要です。

2日(月)			施政方針演説、提出議案について説明
4日(水)			提出議案に対する大綱質疑、委員会付託
5日(木)		議場	
6日(金)	本 会 議	議場	
9日(月)			市政に対する一般質問
10日(火)			
11日(水)	市民福祉常任委員会		
12日(木)	川氏佃仙市任安貝云		
13日(金)	経済建設常任委員会	第3委員会室	タヴバ禾目へに仕託された漢字などについて寧木
16日(月)	在月建取吊任安貝云		各常任委員会に付託された議案などについて審査
17日(火)	<u> </u>		
18日(水)	総務文教常任委員会		
24日(火)	本 会 議	議場	各常任委員会の委員長報告、委員長報告に対する質疑、 討論、採決

動きながら知識や技術を学ぶ

商工課 ☎34-5610

条市高等職業訓練校訓練生募集

募集	集科目	木造建築科(第47期生)	建築製図科 (第43期生)		
定 員		20人	20人		
期	間	2年	6カ月(4~9月)		
			4~6月(学科)	7~9月(製図)	
曜日	・時間	木曜日 午前8時25分~午後4時35分	木・金曜日 午後6時~8時50分 第2・4土曜日 午前8時25分~午後4時35分	木・金曜日 午後6時~8時50分 第2土曜日 午前8時25分~正午	
内容		製図、高度技術習得技能士育成 修了時2級技能士資格が取得で きます。	2級建築士試験 学科対策 (施工、構造、計画、法規)	製図基本、 2級建築士試験課題 対策	
授 業 料		月額 8,000円 (教科書代実費)	6 カ月 50,000円 (教材費実費) *非構成員は別途、賛助会費3,000円が掛かり		

- *木造建築科は人材開発支援助成金 (旧キャリア形成促進助成金) 制度を利用できます。
- ◆申込方法…当校所定の入校願書。

写真2枚(縦4ギ×横3ギ)、 雇用保険被保険者証のコピーを 持参ください。



入校願書は訓練校にあります。(**№**からも可)

- ◆申し込み・問い合わせ…三条市高等職業訓練校
 - 東本成寺8-53 ☎33-2916

会費を添えて申し込みくださ **申込方法**…申込書を記入し、

。栄・下田各サー

-ビスセン

中の人は3月末で終了します

ので、再加入ください

見舞金を受け取れます。

加入

交通事故でけがをした時に

◆申込期限…3月27日金

点検しましょう 住宅用火災警報器を

*4月以降も加入できますが、 共済期間が短縮されます。

甲込期限…3月31日伙 融機関でもできます。 ゆうちょ銀行を除く金

環境課 の 廃 止 定 34 -5 5 7 4

昭線バス 須頃線

下田の6方面隊に、分団は統 体制を現在の3方面隊から嵐 北、嵐南、井栗大崎、大島、栄、 消防本部 4月から、消防団を再編し、 34 1 1 6 1

が対象)

共済期間…4月1日水~

| 令和

3年3月31日休

消防団の再編

見舞金…3万円~ **会費**…年500円

150万円

(入院、通院7日以上のけ

が

点検方法…点検ボタンを押す 故障です。電池か本体を交換 反応がなければ、電池切れか か、点検ひもを引っ張ります。 しましょう。

環境課

しましょう。

家族そろって加入しましょう新潟県交通災害共済

廃合をして13分団にしまし お、代替便は予定していませ んので、そのほかの公共交通 4月1日から廃止します。な 定時定路線バス 須頃線を

13 SANJO 3月1日号

機関を利用ください

後 4 5 15 日 田 -などのマ

午前10時 ケットです。

午

③雪割草 展示会

販売もし

2こっとんくらぶ 手作りの布小物やアクセサ

イベント情報■道の駅 庭園の 時4月30日休まで かな花をそろえています ❶お祝い花束フェア 卒業、入学に合わせた華や

それぞれの略字は、下の内容を表しています

後 4

時3月8日(日)

午前9時

販売もします

■しらさぎ荘からのお知らせ

校 定 8

所三条ものづくり学

定 8 人

1 3,

時3月8日田

午前

時~

❶クリスマス・ローズ展示会

■保内公園イベント

7 申

2 5 6

38

◆共通事項

·問保内公園

緑 の

相談

所

即しらさぎ荘 他別途入館料 ◆共通事項

掛かります

所・問道の駅

庭園の郷

保内

午後3時

時時

3

月

20 日

(金・祝)

午

前9

0256-38-7276

***共通事項**

時=とき 厨=ところ 内=内容 窟=定員 ¥=参加費 膕=服装 対=対象 時=持ち物 申=申し込み期間/期限、申し込み、電話番号

間=問い合わせ

先着 l6 午前1 日火 午前11時

時

時 45 分

11 月

日

クッション 随昼食、耳栓、

申大橋

保隆

滑り止め軍手、

定 24

時3月7日、 **2**コアトレヨガ

日

(土)

午後

芸能春の陣20

20

時45分

定先着10

¥

庭園の郷

❷歌声喫茶・早春

時

定先着10人

¥

時3月7日、

21 日

(土)

午

·後 2

⁸ヒーリングヨガ

出演すきにぃ&ちゃ **定** 60 人 ¥ 大人50 び 0 円

3 月 14 日 午 後

時 3

時3月8日田 後 時30分

0

歌謡ショ

~2時45分

演目、

人 問三条吟扇会

3 4

後3時 です。バ 剣舞、カラオケ名人戦など55 內新舞踏、 **B**3月29日(日) 飲食と途中の入退場は自由 円熟の踊り、 79日间 午前10時~午 リアフ 民謡、日本舞踏、



五人以下のお別れにも対応いたします

全動 令和2年 3月6日金 午後4時30分から5時30分まで

三条の斎場(さいじょう)に一番近い きる。善地院リビング。月岡にて 三条市月岡1丁目7-40

£0256(32)0776

●ご家庭により事情がそれぞれ違いますので ぜひ、直接ご相談ください。(予約は不要です) ・追加料金が不安。葬儀の総額はいくらかかるの?

・もしもの時、まず何をしたらいいの? ・病院から直接、善地院に行ってもいいの? ・深夜、早朝、休日でも、葬儀の依頼の電話をしていいの? ・こちらの要望は全部聞いてくれるの?

・自宅の寿皇は主命間がくれるのだ。 ・自宅の寿儀を依頼してもいいの? ・善地院を見学してもいいの? ・新潟市や長岡市の病院までお迎えに来てもらえるの? ・善地院で家族葬はできるの? 日程や会場の都合がつかない方も、是非ご相談ください。

(お電話・出張・ご来店) ☎32-0776 本社/株式会社 高橋造花店(三条市本町1-1-25) 善地院家族葬 ライトプラン175,000円(税別)始めました。

ストレスと上手に付き合いましょう

健康づくり課 **234-5445**

春は、進学、就職、異動、退職など環境の変化が大きく、ストレスを受けやすい季節です。 ストレスと上手に付き合い、心身が不調にならないようにしましょう。



ストレスがたまると現れる症状

心身のバランスが崩れて、次のような症状が現れることがあります。



心理面

- ●抑うつ感、不安感
- ●無気力、無関心
- ●疲労感
- ●怒りっぽい など

身体面

- 食欲の低下
- 頭痛、肩こり、めまい
- ●不眠
- ●下痢、便秘 など

行動面

- ケアレスミスをする
- ●他者との交流を避ける
- ●飲酒や喫煙量が増える
- 暴言、暴力が目立つ など



質の良い睡眠を

取りましょう

ストレスとの上手な付き合い方

ストレスをためない生活を心掛けましょう。

生活リズムを 整えましょう

起床、就寝や食事など 規則的な生活は、自律 神経の働きを整えます。

バランスの良い 食事を取りましょう

主食、主菜、副菜をそろ えて食べることで、スト レスへの抵抗力を高め ます。

寝る前のスマホや飲酒 は睡眠の質を悪くしま 気分転換やストレスの 解消になります。

適度に運動しましょう

リラックスする時間を 持ちましょう

ストレスによる緊張をほ ぐし、自律神経のバラン スを整えます。

趣味を楽しみましょう

心身のリフレッシュにつ ながります。

ものの見方を 変えましょう

気持ちが楽になること があります。

人とたくさん 話しましょう

気持ちがすっきりして、 孤独感が和らぎます。

心身の不調が続き、生活に支障のある人は、医師などの専門家に相談しましょう。

心と身体に関する

保健師が相談に 乗ります。 予約は不要です。



康 づ く り 課:毎週月曜日 午前8時30分~正午 栄・下田各保健センター: 開催日は本紙毎月16日号に掲載して います。

[3月の開催]

・栄保健センター 3月19日休

・下田保健センター 3月6日金

いずれも午前9時30分~11時



図書館に、ストレスとの付き合い方についての本などを集めたコーナーを設置して います。

とき…2月29日出~4月30日休

訂正

2月1日・16日合併号28ページに掲載した医療費 通知の表に誤りがありました。お詫びして訂正します。

	送付時期	記載期間
国民健康保険	(正) 今年2月中旬 (誤) 昨年2月中旬	平成31年1月~ 令和元年10月診療分

年8月16日号、 金できません。 その他…未使用の商品券は返 日合併号をご覧ください。 年8月16日号、1月1日・16**使用できる店舗**…本紙令和元 めにお使いくださ 有効期限は3月末です。 早

商工課 **3月末までに利用ください地域応援プレミアム商品券**

にじいろキッズコンサ ブレーメン 新潟県央ジュニア合唱団 h

時3月15日(日) をします。 ちが合唱と合唱ミュージカル 小学生~高校生の子どもた -後2時開

80-8174-9598 公民館で配布しています。 **所**体育文化会館 整理券中央 ≥ nsjc 2009@gmail.com コンサー ト実行委員会 **2** 申

■つくし会折紙展示会

5 905-3 9時~午後6時*15日は午後 **時**3月4日出、15日旬 つくし会 時まで 大沼 **所**三条東公民館 1 4 0 **2** 9 0 午前 問

■ 第 13 回

三条こどもフェスティバ き

り遊べます。

0 9 7

内手作りキャンドル、プラバ後3時 所総合福祉センター **暘**3月15日(日) 午前 10 時 午

お

リマ

サ

クル

みやび

小黒

1 8 5

3 9 2

午後6時30分 ~9時30分

午後6時30分 ~9時30分

午後7時~

8時30分

午後7時30分

時

ロビーなどで行います。気軽に参加ください。 申し込みは不要です。

午後7時~9時

午後7時~9時

午後7時~9時

午後7時~9時

■信濃川・大河津分水

入賞・入選作品を展示しま 写真コンテスト巡回展示

申込期間…3月4日水~23日月

問い合わせ…ソレイユ三条 ☎32-3362

水曜日(月1回)

水曜日(月1回)

火曜日(月2回)

*各講座とも随時体験・見学できます。事前に連絡ください。

金曜日(月2回)

開催日

第1火曜日

第2、4水曜日

第1金曜日

暘3月15日(日)

午前10時

午

定員 受講料(月額)

15人 1,000円

2,000円

2,000円

20人

16人

15人

1,000円

参加費

材料費実費

材料費実費

材料費実費

材料費実費

かんきょう庵

フリーマーケッ

in

後1時 励かんきょう庵

固フ

ティア連絡協議会 事務局 飲食ブース 間三条市ボラン 三条プロレス、わたあめ作り、 スポーツ、スクリーン紙芝居、 2 5 6 - 33 - 8 5 **7**

県央地域最大のハンドメイ イベント **Toitoitoi**

問3月20日(金·祝)午 店集まります。 ンドメイドのお店が10 · 前 10

2 育文化会館 問実行委員 時30分~午後4時30分 9 6 1 8 0 9 山崎 Ó <u>所</u>体 Š

雪割草の展示・即売会

寿会 岡田 属スタジアム 時3月8日(日) 団体に寄付します。 午後4時 収益の一部は社会福祉活動 **2** 0 2 5 6 所三条パ 午前9時30 問三条雪割草 35 5 i 金 分

インベー ダー ゲ ム

原付バイクの

す。即三条市交通安全協会 の販売は協会窓口でもできま 2・4ギ)*写真の撮影、証紙 上が写っている縦3ボ×横 写真1枚(6カ月以内に撮影 載された本人の住民票1通、 代4,500円 登録のある人 🛂 県収入証紙 (4月13日月) 対県内に住民 (3月27日金)、4月19日(J) (3月27日金)、4月19日(J) した、無帽、無背景で胸から 免許取得講習会 持本籍が記



時3月中の平日午前10 ■司法書士無料電話相談会 2時~正

問新潟県司法書士会 納などの請求を受けている人 奨学金、公共料金、家賃の滞 午、午後1 0 2 5 - 2 4 0 - 7 時 4時 対借金、 事務局 9 7 4

20256-34-2263 督署

時3月21日出午後2時 所体 レンジステー 内吹奏楽オリジ ジ 0 2 5 問三条東 -ジ、ポ

■三条東高等学校吹奏楽部 第35回定期演奏会

ピュラーステー ナル・ア 育文化会館 高等学校吹奏楽部 6-38-6-4-6

最低賃金が改正されました

確認しましょう。 用者に適用されます。使用者 も労働者も、最低賃金を必ず 雇用形態や呼称にかかわら

品小売業9 種商品小売業842円、 路、電気機械器具、情報通信 電子部品・デバイス・電子回 働局賃金室 自動車、自 機械器具製造業908円、各 -3504、三条労働基準監 県内の全労働者830 すべての労働者とその使 動車部分品・附属 **2**025-288 19円 間新潟労 新車

32-3 0 2 0 事務所 総務課

所三条市役所 午前8時30分~ **時**3月16日(月)

<mark>問</mark>信濃川河川

定員 | 受講料(月額) |

2,500円

2,500円

3,500円

3,000円

3,000円

3,000円

2,000円

1,000円

2,000円

2,000円

1,500円

2,000円

2,000円

15人

20人

15人

15人

15人

15人

15人

20人

20人

25人

20人

16人

午後5時15分 24日伙の平日

講座名

季節のお菓子 づくり入門

外国人のため

の日本語講座

japanese class

for foreigners

力座

*【前期】は4月~9月の半年間です。

【短期講座】4月~8月

【お楽しみサロン】

み

アロマセラピー

羊毛フェルト

物

*定員に余裕があるときは随時受付できます。

女 子 U P 講

製造/生産技術

三条病院

地域医療連携室

7

講座名|開催日

る

語

道

家)

坊)

【講座】

わ

中

おご

茶

(表

(池

ネイティブ 英 会 話

か 国

うは

いけばな

大人のたし

なみ書道

ジョイフル

テニス(初級)

ヨガA【前期】

ヨガB【前期】

いきいき

健康太極拳

ホンキでピラ

ティス【前期】

くらしの 水曜日(月2回) 実用筆ペン (基本第2・4)

受診についての話

問済生会

金曜日(月3回)

く曜日(月3回)

木曜日(月2回)

月曜日(月3回

金曜日(月3回)

水曜日(月2回)

(基本第2·4)

曜日(月2回

月曜日(毎週

木曜日(月4回)

木曜日(月4回)

木曜日(月3回)

月曜日(毎週

院内医療費の制度、病院の

3時30分 所済生会三条病

ソレイユ三条の講座

時

午後7時30分

午後7時30分

午後6時30分

午後7時

~8時30分

~9時30分

~9時30分

~9時30分

~8時30分

午後6時30分

午後7時30分

~9時30分

~9時

午後8時

午後7時

~8時

午後8時15分

午後7時30分

午後7時30分

午後7時30分

~8時45分

~9時

~9時

~9時15分

~9時

時3月25日休

午後2時30分

■第65回健康教室

医療費の制度について

(高卒以上)・・・若干名 (大卒以上)•••若干名 ・営業

工場管理職候補 (大卒以上)

三条市三貫地新田972-1 TEL 38-6861 職安またはQRコードからご応募ください 採用担当



新車・中古車、バイクや車検、借換にも! あなたのカーライフをサポート!

1/1 3/31 最長10年、最高1,000万円までご融資可能となりました!

●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。 ●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。

さん

適用 金利

※金利情勢が大幅に変動した場合には、金利を見直す場合があります。

変動金利 年 2.630%~ 金利引下げ項目に該当し、かつリビートでのご利用 の場合は最大 1.04%引下げとなります。

ں/ ر 営業推進部 TEL0256-34-3136



高齢介護課 ☎34-5457

傾聴とは、ただ「聞く」の ではなく、心を傾けて「聴く」 ものです。

介護施設などのボランティ アに役立ちます。



3月開催のセカンドライフ応援セミナー

お話の聴き方 傾聴セミナー 心に寄り添う傾聴ボランティアを始めてみませんか

傾聴の基本を学び、実践練習をしてボランティア活動に 生かします。

き… 第1回 (基礎) 3月3日(火) 午前9時~正午 第2回(応用)3月10日(火)午前9時~正午

ところ…総合福祉センター

象… おおかね55歳以上

員… 20人

申込方法… セカンドライフ応援ステーションに電話か

直接申し込みください。

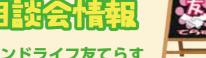
三条市役所第二庁舎 ☎47-0033

ボランティア参加者募集

*いずれもハッピーボランティアの対象です。

- ●栄サービスセンター 確定申告会場案内
- とき…3月 月~金曜日 午前、午後(3時間程度)
- ●緑のリサイクルセンター 交通誘導補助 とき…3月 火、木、土曜日 午後(2時間程度)
- ●三条東公民館 冬の映写会 運営補助 とき…3月4日(水)午後1時~4時
- ●三条駅上空通路 拭き掃除

とき…毎週火曜日 午前(1時間程度)



●セカンドライフ友てらす

とき…3月12日(木)午後1時30分~3時

ところ…総合福祉センター 1階ロビー

●ワークサポート三条 お仕事個別相談会

とき…3月19日(木)午前10時~午後1時

ところ…三条東公民館

◆共通事項

申込方法…セカンドライフ応援ステーション

に電話か直接申し込みください。

三条市役所第二庁舎 ☎47-0033

セカンドライフ応援ステーションに登 録すると、毎月ダイレクトメールでさま ざまな情報をお届けし、希望する人に はボランティア活動情報を紹介します。



ハッピーボランティア

団体などからの依頼に基づいてボランティア活 動をすると、市から謝礼金500円がもらえます。

対象…市内在住の65歳以上

*65歳未満の人も、一部対象となるものがあります。

介護者支援の講座、さんじょうオレンジカフェ(認知症カフェ)

◎介護者支援の講座

介護のこつなどを習い、介護者の心と体をリフレッシュします。

講座	とき	ところ	問い合わせなど
介護の縁結び2019	3月9日(月)	介護老人保健施設	ケアプランセンター好日庵
一緒に学ぶリハビリ②	午後2時~4時	好日庵	☎33-0037
介護者のつどい	3月10日(火)	認知症予防カフェ	通所型サービスにこにこ
*申し込みが必要です。	午後1時30分~3時30分	にこにこ	☎64-8676
ケアデザインの玉手箱おんれく *申し込みが必要です。	3月11日(水) 午後1時30分~3時	しらさぎ荘	高齢者福祉施設 薬師の郷 ☎32-2838
介護技術を学びましょう	3月18日(水)	特別養護老人ホーム	介護センターさかえの里
*申し込みが必要です。	午後1時30分~3時30分	さかえの里	☎45-0503

しただ郷

リバーサイド音祭人と人をつなる

本格バンドから小中学生バンドまでが幅広い音楽を奏でます。

と き:3月15日(日)午後1時~5時

ところ: 何ヤマセン、傅七茶屋、旧荒沢小学校

参加費: 前売り券 1,000円 当日券 1,200円

> *3会場の出入りは自由です。 *前売り券は問い合わせください。

> *当日券は各会場で購入できます。

問い合わせ:ソーシャルファームさんじょう

山□ ☎64-8116





下田地域での取り組みが 地域再生大賞 優秀賞を受賞



いる下田産芋焼酎 五輪峠

NPOソーシャルファームさん じょうが、地域おこし協力隊と行 っている活動が、地域の活性化 に取り組む団体に贈られる第10 回地域再牛大賞で優秀賞を受賞 しました。

下田産芋焼酎 五輪峠の生産 や、3人制バスケットボールチー ムのSANJO BEATERS.EXEに よるスポーツ活動などの農業と スポーツの取り組みが、下田地 域の活性化につながっていると 評価されたことによるものです。





SANJO BEATERS.EXEは、半農半バスケの理念 の下、棚田の再生、下田産野菜の販売、スポーツ交 注目ください。 流会など、引き続き、地域に貢献していきます。 また、5月には、3人制バスケットボールのリーグ

の北日本カンファレンスに参戦します。

今年も活躍に



気軽に楽しく介護予防

簡単フレイルチェック





低栄養は フレイルの原因にも なります

意図せず、ここ数年で体重が減っている人は注意が必要です。

低栄養を予防するためにはバランス 良く食べることが重要です。

特にたんぱく質不足には気を付けましょう。

*フレイルとは、介護が必要になる前の虚弱状態のことです。

- Q [はい]のときにチェック
- □ 半年で2~3^{*}□以上体重が減りましたか。
- Q [いいえ]のときにチェック
- □ 一日三食きちんと食べていますか。
- □ 野菜料理と主菜(お肉かお魚)を両方とも毎日2回以上は食べますか。
- □ 同じ年齢の同性の友人などと比べて、健康に気を付けた食事を心掛けていますか。

井栗公民館 ☎38-3835

◎歌う!

青春のフォークソング

70年代のヒット曲をギターの生伴奏で歌いましょう。

とき…3月13日金 午後1時30分~2時30分

○お手軽クラフト③縫わずに作るハンドメイドを楽しもう

小銭入れを作ります。

とき…3月23日(月) 午後1時30分~3時30分

持ち物…布(23キシ×20キシと23キシ×30キシ)、 はさみ、定規、手芸用ボンド、

いるめ、定規、手云用ホント、 鉛筆かチャコペン、まち針

申込期限…3月19日休)

小さな1歩が大きな飛躍!

きっかけの1歩

栄公民館 ☎45-5685

◎シアターさかえ

とき…3月18日(水) 午後1時30分~4時

ところ…教育センター(市役所栄庁舎内)

上映作品…「麦秋」

◎認知症に関する相談窓口

専門職が相談を受けています。相談は無料です。まずは気軽に電話ください。

名 前	とき	ところ・申込先
おひさま喫茶	平日午前10時~午後5時	はあとふるあたごグループホーム三条 (石上二丁目) ☎ 36-5555
なでしこオレンジカフェ	平日火曜日午前9時~正午	なでしこ嵐南 (南四日町三丁目) ☎35-7045
こころ茶屋	平日 午前10時~午後4時	グループホームこころつくし (西大崎二丁目) ☎38-0091
ふれあいカフェ	平日 午前10時~午後4時	グループホームふれあいの杜三条 (大面) ☎ 46-0220
カフェ花みずき	毎日 午前10時~午後4時	ライフケア花みずき、グループホーム花みずき (島潟) ☎ 46−5873、 ☎ 46−5500

◎さんじょうオレンジカフェ

認知症の人や家族、地域の人、専門家が集い、相談や学び合いをしています。

名 前	とき	ところ	参加費など
にこにこカフェ	平日 午前9時30分~午後0時30分、 午後1時30分~4時30分	認知症(予防)カフェ にこにこ (西大崎二丁目) ☎64-8676	500円
脳活カフェ	3月1日(日)	川瀬神経内科クリニック (東本成寺)	100~
*申し込みが必要です。	午前10時~午後2時	☎33-9074	300円
おひさま喫茶	3月1日(日)	はあとふるあたごグループホーム三条	無料
*申し込みが必要です。	午前11時~午後3時30分	(石上二丁目) ☎36-5555	
ふれあいカフェ	3月8日(日) 午前10時~正午	グループホームふれあいの杜三条 (大面) ☎46-0220	無料
GoGoカフェ ゴーゴーカフェ	3月8日(日)	本成寺安心住宅かえるハウス	初回300円、
認知症予防のためのカフェ	午前10時~正午	(東本成寺) ☎33-9074	2回目~100円
オレンジカフェ de 三条社協	3月8日(日)	下田公民館 (荻堀)	無料
*申し込みが必要です。	午後1時30分~3時30分	☎33-8511	
なじらね	3月12日休)	つつじガーデン三条 (諏訪三丁目)	無米計はすの実細工で
*送迎が必要な人は連絡ください。	午後2時~4時	☎36-2561	小物作りをします。
なでしこオレンジカフェ	3月12日休) 午後1時30分~3時30分	オープンハウスRAN南 (西四日町三丁目) ☎35-7045	無料
介護家族のつどい	3月14日(土) 午後1時30分~3時30分	中央いきいきセンター (本町四丁目) 世話人 山谷 ☎ 38-6325	100円
カフェ花みずき	3月15日(日)	ライフケア花みずき (島潟)	無料
*申し込みが必要です。	午前10時~正午	☎ 46−5873	
こころ茶屋	3月27日金) 午前10時~正午	老人福祉施設こころつくし (西大崎二丁目) ☎38-0091	100円

21 SANJO 3я1ня SANJO 20

あそぼって

興野1-2-30(旧一ノ木戸小学校 体育館) 開館時間:午前9時~午後6時 ☎36-2181

○予約の必要な講座[申込開始日 3月16日月] *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。



あそぼっての フェイスブックも ご覧ください。

服装…リラックスできる服装



ママと一緒にふれあいヨガ 赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう

4月8日(水) 午前11時~正午

対象…首がすわった頃~2歳頃までの子どもとママ

参加費…500円

持ち物…バスタオル、赤ちゃんとママの飲み物



ゆるリラtime 骨盤を整えて、心と体をリフレッシュしましょう

4月20日(月) 午前9時30分~午後0時10分

対象…子育て中の人 *妊娠中の人は遠慮ください。 参加費…500円 *骨盤矯正は産後3カ月からです。



○由込不要の講座

◎中込个女の神座			
講 座 名		とき	
1歳りすぐみ 1歳の親子対象 親子ふれあい遊び、身体計測、ママの交流time	2日(木)	午前10時30分~11時30分	
おはなしバスケットの おはなし会	4日(土)	午後1時30分~2時	
つくってあそぼう	5⊟(⊟)	午前10時~11時30分	
わらべうたであそぼう 0歳から参加できます。	7日火	午前10時30分~11時	
の歳ひよこぐみ(前半クラス) 6カ月頃までの赤ちゃん対象 親子ふれあい遊び、身体計測、ママの交流time 持ち物・・・バスタオル	13日(月)	午前10時30分~11時30分	
おんがくあそび	17日金	午前10時30分~11時	
えいごであそぼう	18日(土)	午前11時~11時30分	
おやこ一緒にチア・ダンス 元プロチアリーダーと踊ろう	19⊟⊜	午前11時~11時40分	
助産師ひまわり相談	21日火	午前9時30分~11時30分	

講座名		とき
栄養士ぱくぱく相談	21日火	午前9時30分~11時30分
ラララで歌う絵本音楽	23日休	午前10時30分~11時
おやこでHipHopダンス	24日金	午前11時~11時30分
の歳ひよこぐみ(後半クラス) 7カ月頃からのおすわり〜ハイハイ以降の赤ちゃん対象 親子ふれあい遊び、身体計測、ママの交流time	27日(月)	午前10時30分~11時30分
子育てホットほっと相談	平日随時受付 (気軽に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)	時間	講座名		
9日休	きらきら保育園	☎31-1188	午前10時30分~11時30分	きらきらランド開園式		
9日休	田島わくわく保育園	☎33-0034	午前10時40分~11時20分	はじめましての会		
9日休	月岡保育所	☎35-1585	午前11時~11時20分	はじめましてよろしくね		
10日金	本成寺保育園	☎32-3791	午前10時30分~11時30分	にこにこキッズ開園式		
10日金	千代が丘保育所	☎46-5565	午前10時50分~11時	はじめましてこんにちは		
15日秋	保内保育所	☎39-6130	午前10時30分~11時15分	骨盤エクササイズ 講師:小浦方 ちひろ *終了後、当日先着4人まで、肩こりや腰痛など 体の悩みについて個別で相談できます。		
21日火	あいあい保育園	☎ 45-2223	午前10時~10時30分	お遊戯室で遊ぼう		

1.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

2.一時預かり

仕事や介護、 母親の出産時などに ご利用ください

3.育児講座

子育ての知識や情報を 学びましょう

4. 育児相談

お気軽に職員へ お声掛けください

保育所(園) 子育て支援センター 育児相談 [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

*行事の日程、内容は都合により変更になることがあります。*そのほかの行事は、ホームページの行事カレンダーをご覧ください。

*子育て広場の利用時間は午前9時~11時30分、午後1時~3時30分です。本成寺保育園は午前8時30分~11時45分、午後1時15分~3時です。

すまいるランド

新堀1311(市役所 栄庁舎1階) 開館時間:午前9時~午後6時 ☎45-5687

○予約の必要な講座[申込開始日 3月17日以]

4月17日金 午前10時30分~11時30分

対象…2カ月~あんよが始まる頃の子どもとママ

*申込開始日は、1人1講座のみ、18日欧からは複数申し込みできます。



4月のおすすめイベント

子育てに役立つ 講座・イベント満載!

アーティフィシャルフラワー 親子触れ合いベビーマッサージ 母の日アレンジ

4月22日(水) 午前10時30分~11時30分

対象…子育て中の人 参加費…1,200円

申込期限…4月15日的





フェイスブックも ご覧ください。

○中は大曲の鎌広

持ち物…バスタオル

参加費…700円

◎甲込个要の講座	◎中込个安の誦座		
講 座 名		とき	
☆春休みクイズラリー	3/20(金祝) ~4/5(日)	午前10時30分~午後4時	
楽しいおりがみ チューリップとちょうちょ	4日(土)	午前10時30分~正午	
自由に作ってあそぼう	5⊟(⊟)	午前10時30分~午後2時30分	
えほんのじかん	7日火	午前10時~11時30分	
KIDS' ENGLISH	11日(±)	午前10時30分~11時	
おとのたまてばこ 絵本と音楽と手遊び劇場	12日(日)	午前11時~11時30分	
栄養士ぱくぱく相談	14日火	午前9時30分~11時30分	
助産師ひまわり相談	14日火	午前9時30分~11時30分	
-33120FC 3.15 7100X	28日火	, 1335555555	
親子ふれあいバレエ	15日(水)	午前10時30分~11時10分	

講座名	と き	
エンジョイ リトミック 音楽に合わせてからだをうごかしましょう	16日休	午前10時30分~11時
おやこで作ろう どうぶつカスタネット	19⊟⊜	午前10時30分~午後2時30分
ツインズクラブ 双子ちゃんママの交流・情報交換会	23日休	午前10時30分~正午
おはなしポケットの おはなし会	25日生	午後1時30分~2時
おもちゃの病院 診断無料。直ったら材料代を100円 ~300円いただきます。	26日(日)	午後1時~4時
キラキラビューティtime ハンドマッサージ	28日火	午前10時~正午
子育てホットほっと相談	平日随時受付 (気軽に職員にお声掛けください。)	
	エンジョイ リトミック 音楽に合わせてからだをうごかしましょう おやこで作ろう どうぶつカスタネット ツインズクラブ 双子ちゃんママの交流・情報交換会 おはなしポケットの おはなし会 おもちゃの病院 診断無料。直ったら材料代を100円 ~300円いただきます。 キラキラビューティtime ハンドマッサージ	エンジョイ リトミック 音楽に合わせてからだをうごかしましょう 16日休 おやこで作ろう どうぶつカスタネット 19日日 ツインズクラブ 双子ちゃんママの交流・情報交換会 23日休 おはなしポケットの おはなし会 おもちゃの病院 診断無料。直ったら材料代を100円~300円いただきます。 キラキラビューティtime ハンドマッサージ 28日(火) 子育てホットほっと相談

☆は特別講座です。





おもしろ自転車広場 犬やパンダの大型自転車や、友達と乗れる 2人乗り自転車が人気です。



わらべうたであそぼう



みんなで「アロハ~♪」

|型コロナウイルス感染症の対策について|

国内で新型コロナウイルス感染症の発生が報告されています。 感染を予防するためにこまめに手を洗い、せきエチケットを心掛けて感染拡大を防ぎましょう。

こまめな

手洗い



流水でよく手をぬらした後、せつけんを つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



・爪は短く切っておきましょう

指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

せきエチケット



マスクを着用する (口と鼻を覆う)

ティッシュかハンカチで 口と鼻を覆う

袖で口と鼻を覆う



何もせずに せきやくしゃみをする

せきやくしゃみを 手でおさえる



- 三条保健所 医薬予防課 **20256-36-2362** (平日 午前8時30分~午後5時15分)
- 新潟県福祉保健部健康対策課 **2025-280-5200** (土・日曜日、祝日 午前9時~午後5時)
- 厚生労働省電話相談 **20120-56-5653** (毎日 午前9時~午後9時)

市のすがた 2月1日現在

(対前月)



人口 97,002人 (減66人)



男 47,323人 (減33人)



49,679人



世帯 36,476世帯 (増4世帯)

出生: 40人 **死亡**:118人 **転入**:136人 転出: 124人



現代医学、生体力学に基づき、安全かつ効果的に日々衰えて いく筋肉を鍛えていくエクササイズです。 それに伴い、 体が引き 締まり、骨盤が調整されるとともに、姿勢も改善されます。 さらに腰痛・肩こり・膝痛予防が期待できます。初めての方、体の 硬い方でも無理なくご参加いただけます。 一緒にはじめましょう 4月1日79一个

日時:每週水曜日19:00~20:30 場所: 三条東公民館 多目的ホール2 会費:月2,000円

※ヨガマット(6mm 以上推奨)と飲み物 動きやすい服装でお越し下さい。 ●申し込み・問合せ:0256-63-2516

汗拭きタオル用意 内履き不要

