

## 「つばめ元気がやきポイント事業」について

### ●夏限定！「こども手帳」参加者募集

市立小学校で夏休みに取り組んでいる「こども手帳」に園児版が登場！  
 家族みんなで暑い夏を元気に過ごし、プレゼントをゲットしよう。  
 希望する市内在住の園児（未就学児） ※市立小学校以外に在籍のお子さんも参加できます

- 特典 ○が200個以上で、報告した人の中から抽選で賞品を進呈
- 申込フォームまたは電話にて（申込受付後、手帳を郵送します）



←申込はこちら

家族で取り組める「つばめ元気がやきポイント事業」の詳細はこちら▶



歯磨きするなどの「元気ポイントメニュー」8項目の、できたものに○をつけよう！

### ●協賛企業・団体・店舗募集

「健康づくりスタート企業・団体・店舗」「健康づくりサポート企業・団体・店舗」として、市と協働し健康づくりを推進していただける企業・団体・店舗を募集しています。

- 応募用紙を持参か郵送、または電子メールにて提出。申込フォームからも応募できます。

協賛企業募集・申込について▶



#### 健康づくりスタート企業・団体・店舗

事業に参加することで、社員などの健康管理や健康増進を目指していただきます。共に取り組むことで一体感を高め、継続効果が期待できます。5人以上で取り組み、報告した企業・団体・店舗には認定証を進呈します。

#### 健康づくりサポート企業・団体・店舗

抽選会への賞品提供や事業周知、「つばめ元気がやきPカード」協賛店として本事業に協力し、市民の健康づくりをサポートする企業・団体・店舗  
 ※「つばめ元気がやきPカード」協賛店は、スポーツ協会との協働事業です



## 7月は「熱中症予防強化月間」です

暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいています。のどの渇きを感じる前の「水分補給」と、「暑さに負けない体づくり」を心がけましょう。

### 【暑さに負けない体づくりのために】

- バランスの良い食事を3食きちんととる。
- 睡眠環境を快適に保つ。
- エアコンと扇風機を使い、室温と湿度を調整する。

### 【水分補給のポイント】

- こまめに、のどが渇く前に水分補給（1日あたり1.2リットルが目安）。
- アルコール飲料での水分補給はNG。
- 大量に汗を書いた時はスポーツドリンクなどで塩分も補給。

冷房の効いた公民館や図書館などを「おやすみ処 涼館」として利用できます。 利用可能施設について▶

問 用地管財課 管財係 ☎ 0256・77・8334



「つばめ食育だより」のページ

「防ごう！熱中症」についてのページ▶



問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 0256・77・8182



▲「土器プレート」の完成見本

**病院お仕事体験ツアー**  
 小学生限定の医師、歯科医師、看護師体験です。  
 時 8月3日(出) 午前9時30分～午後1時15分 所 新潟県済生会三条病院 対 燕市・

夏休み子ども考古学教室  
 オープン粘土を使った土器型のプレート作りや、燕市の遺跡から出てきた本物の土器に触れることができます。  
 時 7月30日(火) 午前10時～11時40分 所 中央公民館  
 対 小学3～6年生 定 30人  
 ※先着順 料 500円(材料費、当日納入) 他 汚れてもいい服装でお越しください  
 /完成品は後日受け取りにきてください 問 7月8日(月) 26日(金)までに電話にて 問 社会教育課 文化振興係 ☎ 0256・63・7002

### 家庭教育講座 らんらんランチ会

#### ■スूप餃子

親子で皮から作る餃子に挑戦してみませんか？「素直に言えるようになりたい 大事な言葉『ありがとう』『ごちそうさま』をテーマに家庭教育についても学びます。  
 時 8月7日(水) 午前10時～午後1時 所 中央公民館  
 対 乳幼児・小学生とその保護者(保護者のみも可)  
 定 親子8組 ※先着順 料 1食500円(材料費) 申 電話にて 他 講師：サークルきらら 問 サークルきらら(神保) ☎ 090・6169・3165

二条市在住の小学5・6年生 定 16人 ※応募多数の場合は抽選 時 7月8日(月)～14日(日)までにホームページから(1組2人まで) 問 新潟県済生会三条病院 ☎ 0256・33・1551  
 新潟県済生会三条病院のホームページ▶



## 健康・福祉

### 「フードライフプラス」を実施します

家庭や企業で余っている食品などを持ち寄り、支援を必要としている世帯などに配布します。

とき	ところ
① 7月8日(月)～12日(金) 午前8時30分～午後5時	◎社会福祉課 (市役所1階24・25番窓口) ◎燕・分水サービスコーナー
② 7月14日(日) 午前9時～午後1時	原信 燕店 (東太田)

対 ◎食品：米、餅、乾麺、缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、調味料、お菓子、飲料など ※常温保存が可能で、賞味期限が2週間以上ある未開封のもの  
 /◎生活用品：洗剤、せっけん、シャンプー類、トイレペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、こども用おむつ 問 社会福祉課 援護係 ☎ 0256・77・8173

### 「スクエアステップ」体験会

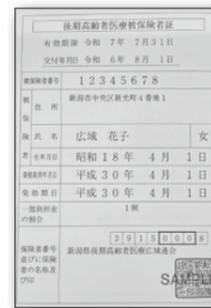
「歩く脳トレ」に楽しくチャレンジしましょう！  
 時 7月12日(金) 午前10時～11時30分 所 分水公民館

対 介護予防運動に興味のある市民 問 タオル、飲み物、室内用運動靴 ※動きやすい服装でお越しください 他 講師：榎元さん(スクエアステップ指導員) 問 原則不要※送迎(無料)を希望する場合のみ7月8日(月)までに申し込みください 問 社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0256・78・7866

### 後期高齢者医療保険料と保険証に関するお知らせ

①保険料の納付をお願いします  
 令和6年度保険料額の通知書を7月12日(金)に発送します。納付書で納める「普通徴収」の第1回目の納期限は7月31日(水)です。納め忘れがないようお願いいたします。  
 ②新しい保険証をお使いください  
 7月19日(金)に、8月1日(水)から使用する保険証(ピンク色)を発送します。これまで

使用していた保険証(ベージュ色)は、各自で破棄してください。 ※後期高齢者医療制度に加入している人(ベージュ色の保険証を持っている人)で、7月29日(月)になっても新しい保険証が手元に届いていない人は、ご連絡ください。12月2日(月)から新たな紙の保険証は発行されなくなり、マイナ保険証の利用を「検討ください。なお、マイナ保険証を保有していない人には、紙の保険証の有効期限(令和7年7月31日)までの間に、申請不要で「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。 問 保険年金課 年金医療係 ☎ 0256・77・8133



新しい「後期高齢者医療保険証」はベージュ色です。▲