

健康教室

「受けていますか？健康診断」

健康診断の結果の見方と脳ドックについて学びます。

時 7月30日(火) 午後2時30分～3時45分

所 済生会三条病院

問 済生会三条病院 企画経理課☎ 0256・33・1551

スポーツ

脳トレ手芸教室

手芸は脳の活性化や健康に良いです。アクセサリや雑貨を作りながら楽しく脳トレしましょう。

時 7月10日(木)、24日(木) 両日とも午前10時～正午

所 スポーツランド燕

¥ 受講料 1,650 円 (税込)、材料費初回 1,100 円 (税込)

■講師 松谷朋子さんまつたにともこ

問 スポーツランド燕☎ 66・1800

J-POP ダンスエアロ～懐かしの90年代ヘタイムスリップ～

懐かしの90年代のヒット曲に合わせて J-POP ダンスエアロを踊ります。初心者向けです。

時 7月27日(日) 午前10時～11時

所 分水総合体育館

対 小学生以上

¥ 燕市総合型スポーツクラブ会員：350 円 (チケット可) / 非会員：500 円 (税・保険料込み)

特 動きやすい服装、内履き、飲み物

申 申込フォームか電話、窓口にて (当日の飛び入り参加可)

問 燕市体育センター☎ 64・3091 吉田総合体育館☎ 92・5100 分水総合体育館☎ 97・1411



申込みはこちら▶

ヤクルト健康教室

「健康はおなかから」

健康に関するお話と簡単な体操教室を行います。参加者にお土産もあります。

時 7月23日(火) 午前10時～

所 吉田産業会館

対 どなたでも

定 25 人程度

申 7月18日(金)までに電話にて

問 吉田産業会館☎ 92・2500

猛暑のひと休みに

「おやすみ処 涼館」開設中

市内各所でエアコンが効いた共用スペースを開放しています。暑さが厳しい日などご利用ください。

時 10月31日(金)まで 各施設の開館日、開館時間 ※原則、気温 28℃以上で開設

所 下表をご覧ください。

問 用地管財課 管財係☎ 77・8334

	施設名
燕地区	中央公民館、燕図書館、交通公園管理棟、小規模多機能ホームこいけの家(柳山)、ウエルシア薬局燕店、イオン県央店、燕勤労者総合福祉センター
吉田地区	市役所、市民交流センター、吉田公民館、吉田図書館、ウエルシア薬局燕西太田店、特別養護老人ホーム太陽の園(吉田法花堂)、ウエルシア薬局吉田店、ALPHAS薬局吉田東店
分水地区	大河津分水さくら公園管理棟、グループホーム縁(分水旭町二丁目)、地域生活支援施設つどい(分水桜町三丁目)、高齢者総合生活支援施設はな広場(横田)、特別養護老人ホーム分水の里(新堀)、みんなの居場所～ふらっと～「分水健康福祉プラザ」(新堀)、生きがい広場地蔵堂(分水栄町)、ALPHAS薬局分水店

夏限定！「こども手帳(園児版)」参加者募集

小学生が夏休みに取り組んでいる「こども手帳」に取り組んでみませんか？ 家族みんなで暑い夏を元気に過ごしてプレゼントをゲットしよう！

時 7月23日(火)～8月27日(火)

対 希望する市内在住の園児（未就学児）※市外小学校に在籍の子どもも参加できます

■特典 ○が 200 個以上で報告した人のなかから抽選で賞品を進呈

申 申込フォームか電話にて (申込受付後、手帳を郵送します)

問 健康づくり課 健康推進係☎ 77・8182



後期高齢者医療制度加入者に資格確認書を送付します

後期高齢者医療制度加入者に、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、8月1日(金)から使用する資格確認書(空色)を7月18日(金)に発送します。医療機関を受診される際は、マイナ保険証または資格確認書をお使いください。

※これまで使用していた保険証または資格確認書(ピンク色)は、各自で破棄してください。

※後期高齢者医療制度加入者(ピンク色の保険証または資格確認書を持っている人)で、7月30日(火)までに新しい資格確認書が手元に届いていない人は、保険年金課までご連絡ください。

問 保険年金課 年金医療係☎ 77・8133

65 歳以上の人の介護保険料の所得基準の金額が一部変わります

介護保険法施行令などの改正により令和7年度介護保険料について、市民税非課税の人の第1段階と第2段階を分ける所得基準額および第4段階と第5段階を分ける所得基準額がそれぞれ80万円から **80 万 9,000 円**に変更になりました。基準額変更後の年間の介護保険料額については、7月11日(金)発送の「令和7年度介護保険料決定通知書兼納入通知書」にてご確認ください。

問 税務課 市民税2係☎ 77・8144

シルバー人材センター入会説明会

ライフスタイルに合わせた仕事のご提案をします！ スキル・能力を活かせる仕事や新しいことに挑戦してみたい人、さまざまな仕事、働き方があります。

時・所 ① 7月16日(火)…燕勤労者総合福祉センター／**②** 7月23日(火)…分水福祉会館 いずれも午前10時～1時間半程度

対 60 歳以上の人

問 燕市シルバー人材センター☎ 64・2483

「スクエアステップ」体験会

「歩く脳トレ」を楽しく行いましょう。

時 7月17日(水) 午前10時～11時30分

所 燕市老人集会センター

対 介護予防運動に興味のある市民

定 60 人

持 内履き、タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

他 榎元気さん(スクエアステップ指導員)

申 送迎(無料)ご希望の人のみ必要。7月10日(木)までに申し込みください。 ※運行時刻などは後日連絡。

問 燕市社会福祉協議会 地域福祉課☎ 78・7866

子育て・教育

Nobody's Perfect (NP) プログラム

困りごとや悩みを共有し、自分に合った子育てを見つけませんか？

時 9月5日(金)～10月10日(金)毎週金曜日(全6回) 午前10時～正午

所 こどもの森

対 1～3歳の子どもの母親で、市内在住または在勤の人

定 10 人

他 希望により保育あり。定員 10 人(無料・要事前申込)

申 8月15日(金)までに電話にて

問 こども未来課 総務企画係☎ 77・8225



健康・福祉

「フードドライブ+」を実施します

家庭や企業で余っている食品を持ち寄り、フードバンクへの寄付を通じて、食料支援を必要としている世帯などに配布します。

時・所 ① 7月7日(月)～7月11日(金) 午前8時30分～午後5時…市役所社会福祉課／**②** 7月13日(日) 午前9時～午後1時…マルイ分水店

■対象品 【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、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、子ども用おむつなど(※未使用未開封のもの)

問 社会福祉課 援護チーム☎ 77・8173

～若手社員向け合同研修～

TSUBAME EMPOWERMENT DAY

若手社員の「自社(自身)の意義」を考え、「働く意欲」を醸成するための合同研修を開催します。他社の社員との交流を兼ねたワークショップも予定しています。

時 9月12日(金) 午後1時30分～4時30分

所 市役所1階 つばめホール

対 市内の事業所に勤める入社3年程度の人(おおむね30歳以下)

定 30 人程度(先着)

持 筆記用具

■講師 宮本美穂さん(株)広報しえん)

申 7月7日(月)～8月29日(金)までに申込フォームにて

問 商工振興課 産業支援係☎ 77・8231



申込みはこちら▶

栄養教室受講生募集

時 8月29日(金)、9月10日(水)、10月3日(金)、24日(金)、11月18日(火) 午前10時～午後2時(8月29日のみ午前11時30分まで)

所 保健センター

対 市内在住で令和7年度末年齢で69歳までの人、受講後に市の食生活改善推進委員として活動できる人、ほぼ全日程に参加できる人

定 20 人

内 健康づくりがテーマの講話や実技、調理実習

¥ 2,210 円(テキスト代)

他 食生活を通じて燕市の健康づくりの担い手を養成する栄養教室を開催します。栄養教室修了後は、来年から食生活改善推進委員として活動していただきます。

申 8月1日(金)までに申込フォームか電話にて

問 健康づくり課 保健センター☎ 93・5461



詳細・申込みはこちら▶