

INFORMATION

「つばめ元気がやきポイント手帳」のポイント報告期間です！

4月1日～8月31日までのポイントを報告。報告者の中から抽選で賞品をプレゼント！さらに、報告者全員に優待カードを進呈します。（有効期限が令和8年6月30日のカードを持っている人は除く）

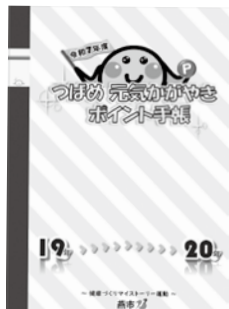
☎ つばめ元気がやきポイント手帳に取り組み200ポイント以上貯めた人

■報告期間 9月20日(出)までに下記報告方法のいずれかにて

■報告方法 ①手帳の報告はがきを記入し、切り取り、健康づくり課に持参か郵送、ファクスにて提出／②「申込フォーム」にて報告
☎ 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182／FAX 93・5463



報告はこちら▶



食事相談会

時 10月10日(金)①9:30～10:30／②10:30～11:30

所 保健センター

対 市民で生活習慣病予防に関心のある人

定 4人（各枠2人）

掲 最近の血液検査結果または健診結果、「栄養つばめ便」（お持ちの人のみ）

申 10月8日(火)までに申込フォームか電話にて

問 保健センター☎93・5461



申込みはこちら▶

「手話言語の国際デー」に市役所庁舎をブルーライトアップ

9月23日の「手話言語の国際デー」に合わせて、市民・地域・社会がひとつになって「手話が言語である」ことへのさらなる意識啓発を図るため、市役所庁舎をブルーライトアップします。

時 9月22日(月)～24日(水)日没15分後～22:00

所 市役所 おもいやり駐車場付近
問 社会福祉課 障がい福祉係☎77・8172



難病患者・家族相談会 はつつ会（交流会）

時 10月21日(火)9:30～11:30

所 中央公民館

対 パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多系統萎縮症などの指定難病神経・筋疾患86疾患（ALSは除く）の患者と家族

内 交流会、リハビリテーション体験など

申 10月14日(火)までに電話にて

問 三条地域振興局 地域保健課

☎0256・36・2363

健康教室 認知症予防の生活習慣

認知症を予防する生活習慣と軽い体操について学びます。

時 9月19日(金)14:30～15:45

所 済生会三条病院

問 済生会三条病院 企画経理課

☎0256・33・1551

マザーズおしごと相談会

子育て中の女性の再就職を支援するため、再就職希望者向けの個別相談会を開催します。

時 9月22日(月)10:00～11:40

所 吉田産業会館

対 出産・育児などで離職し、再就職を考えている女性

定 15人程度（先着順）

内 市内企業5～6社が参加するほか、保育制度や就職活動について個別に相談できるブースを設置

申 9月12日(金)までに申込フォームかファクス、電子メールにて

■保育ルーム 先着10人（希望者は9月12日(金)までに申し込み）

問 商工振興課 産業支援係☎77・8231／FAX 77・8306／✉shoko@city.tsubame.lg.jp



申込みはこちら▶



健康・福祉

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 9月18日(休)…燕勤労者総合福祉センター、24日(火)…吉田産業会館 いずれも10:00～1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

ファミリー・サポート・センター研修会

■「食べる」とは命を育むこと～子どもの心と身体は食事で豊かになる～

時 9月30日(火)10:00～12:00

所 燕市民交流センター

対 市内在住または在勤の人

定 20人（先着順）

■講師 霜鳥英梨さん（NPO法人日本食育協会認定上級食育指導士）
■保育ルーム 先着5人（希望者は9月22日(月)までに申し込み）

申 9月29日(月)までに申込フォームか電話にて

問 燕市ファミリー・サポート・センター☎77・8550



申込みはこちら▶

食育活動から展開する 家庭教育講座 らんらんランチ会

絵本『せかいのくにでいただきます』を参考に、世界の料理に挑戦します。

時 10月1日(火)10:00～13:00

所 中央公民館

対 乳幼児とその保護者（保護者のみの参加可）

定 親子12組（先着順）

内 手打ちうどんを作るほか、「話の聞き方で心をつなぐ」をテーマに家庭教育について学びます。

¥ 1組:500円

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル

■講師 サークルきらら

※サークルきららと燕市教育委員会の共催事業です。

申 電話にて

問 サークルきらら（神保）☎090・6169・3165

交通安全ナイトスクール

夜光反射材の効果や、昼と夜の色の見え方による違いなどを実際に見て学びます。

時 10月3日(金)18:00～19:00

所 市役所 駐車場（受付:エントランスホール）

対 市内在住の人

定 30人（先着順）

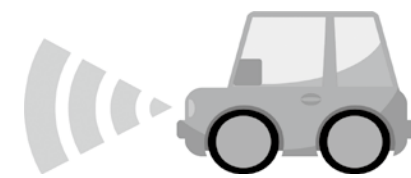
■講師 燕警察署交通課

申 9月26日(金)までに申込フォームか電話、窓口にて

問 生活環境課 交通安全・防犯係 ☎77・8162



申込みはこちら▶



子育て・教育

ファミリー・サポート・センター交流会

■「みんなでポッチャを楽しもう＆茶話会」

時 10月25日(土)10:00～12:00

所 燕市体育センター

対 市内在住または在勤の人

定 20人（先着順）

■講師 NPO法人ネージュスポーツクラブの皆さん

申 10月24日(金)までに申込フォームか電話にて

問 燕市ファミリー・サポート・センター☎77・8550



申込みはこちら▶

妊活応援セミナー

妊活に大切な身体づくり、不妊になる原因、不妊治療についてなどを解説します。

時 9月28日(日)13:30～15:00

所 保健センター

対 市内在住または在勤の妊娠を希望する人、不妊に悩んでいる人、不妊治療を始めようと思っている人など

定 30人（※託児の用意がありませんので、子ども連れの参加はご遠慮ください）

■講師 高田杏奈さん（たかだ産婦人科医院長）

申 9月19日(金)までに申込フォームか電話にて

問 子育て応援課 母子保健チーム

☎92・6815



申込みはこちら▶

ビジネス&ライフプランセミナー

■“あったらいいな”からはじまる、まちづくり

地域を変えるって、どういうこと？ 誰がやるべき？ 外からは見えにくい、でもとても大事な「まちづくりのリアル」に迫ります。

時 9月15日(木)13:30～16:30

所 吉田産業会館

定 50人

¥ 大人:1,500円、大学生:500円、高校生:無料

他 Zoom参加も可能です

申 9月10日(火)までに申込フォームか電話にて

問 吉田産業会館☎92・2500



申込みはこちら▶