

熱中症を予防しましょう

燕・弥彦管内では昨年7月に40人が熱中症関連で搬送されました。
熱中症を予防するには、「暑さ・身体の蓄熱を避けること」と「こまめな水分補給」が重要です。

暑さを避ける

室内では

- ・エアコンなどで温度、湿度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用

屋外では

- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・日傘や帽子を活用



こまめな水分補給

水分補給のポイント

- ・1日あたり1.2リットルが目安
- ・のどが渇く前に飲む
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も。塩分補給をすることで体液のバランスが保たれ、脱水症状や熱中症のリスクを低くします。



熱中症予防について詳しくはこちら▲



■問合せ 保健センター ☎93・5461

冷房が効いた公民館や図書館などを「**おやすみ処 涼館**」として開放しています。

利用できる施設はこちら▶



camera view — カメラびゅう

市内の出来事や、頑張っている皆さんの姿を市ホームページ「web版カメラびゅう」で紹介しています。紙面では、「web版カメラびゅう」に掲載している写真から一部をご紹介します。他にも多くの写真を掲載していますので、ぜひ、市ホームページをご覧ください。



●「web版カメラびゅう」は市ホームページからご覧いただけます
https://www.city.tsubame.niigata.jp/keikaku/koho/2_1/index.html



7月の各種相談窓口

★相談は無料で受けられます

相談	相談日	時間	会場など	備考
法律相談	21日(火)	13:00~16:30	燕市役所会議室101	担当:新潟県弁護士会弁護士 要予約:市民課 市民生活相談係 ☎77・8107 7月1日(水)から予約受付開始(交通事故相談は除く)
	10日(金) 30日(木)	13:00~15:30	市民交流センター	担当:新潟県弁護士会弁護士 要予約:燕市社会福祉協議会 ☎78・7866 予約受付中
	16日(木)	13:30~16:00	燕商工会議所	2日前までに要予約:燕商工会議所 経営支援課 ☎63・4116
司法書士相談	2日(木)	13:00~15:00	つばめ療育館大曲分館	担当:リンクサポート 予約受付:司法書士法人リンクサポート ☎92・4250 ※月~金 9:00~17:00
行政相談	17日(金)	10:00~12:00	中央公民館	問合せ:総務省 新潟行政評価事務所 ☎025・282・1112
心配ごと相談	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	13:00~16:00	市民交流センター	問合せ:燕市社会福祉協議会 ☎78・7866
女性のための総合相談窓口	21日(火)	9:00~12:00 13:00~16:00	市民交流センター	内容:夫婦、家族、育児、介護、セクハラ、DVなど 要予約:☎92・2121(予約専用・地域振興課)
労働・年金相談	23日(木)	10:00~12:00	吉田産業会館	担当:社会保険労務士三条支部社会保険労務士 1週間前までに要予約:つばめ商工会(吉田本所) ☎93・2609

8月の早期相談をお知らせします

問合せは上記一覧をご確認ください。

- 法律相談 8月20日(木) 燕市役所会議室 101 ※8月3日(月)予約受付開始
- 法律相談 8月10日(月)・28日(金) 市民交流センター ※7月15日(水)予約受付開始
- 司法書士相談 8月6日(木) つばめ療育館大曲分館



各種相談先

秘密は固く守られます。悩みごとや困りごとなどご相談ください。

相談	相談日・時間	会場など	備考
新潟いのちの電話	毎日24時間	☎025・288・4343	担当:新潟いのちの電話事務局
新潟県こころの相談ダイヤル	毎日24時間	☎0570・783・025	担当:新潟県障害福祉課 いのちこころの支援室
ひきこもり相談	月~金 8:30~17:00	新潟県精神保健福祉センター ☎025・284・1001	内容:ひきこもりに関する相談
就職相談	月~金 9:00~16:30 ※祝日、年末年始を除く	燕市地域職業相談室 ☎94・7055	内容:仕事の相談・紹介
若者のための就職相談	火・木 13:30~15:30	市民交流センター、吉田産業会館、中央公民館、分水公民館のいずれか(お問い合わせください)	担当:三条地域若者サポートステーション 内容:15~49歳までの人、またはその家族の就労相談 要予約:☎0256・32・3374

その他、各種相談先の詳細は市ホームページをご覧ください



▶こちらは有料広告です。

空き家お護りサービス

家屋の様子を月に1回点検いたします

詳しい内容はこちらから

浦原ガス 新潟市西蒲区巻甲 4111 ☎0256-70-1000

イベントの企画、音響、照明など

ミュージック企画 TAGAMI

〒959-0211 燕市富永 403-4
担当:田辺、田上
携帯:090-6252-8009 (田上)
☎0256-92-5318

▶こちらは有料広告です。

家族葬 そらの事前相談

もしもの時、慌てて後悔しないために

ご葬儀の費用や葬儀の流れなどいつでも相談無料です

事前相談の方にエンディングノートプレゼント

☎0120-108-401

WEBで簡単60秒で事前相談お申し込み

燕市東太田6194-1 吉田・弥彦ホール 西蒲原郡弥彦村峰見355-1

▶こちらは有料広告です。

未来への架け橋

当組合で年金をお受け取りいただいている方、もしくは本商品契約と同時に公的年金の請求、他金融機関からの変更手続きを行った方

金利 年 1.000%

本商品契約時の年齢が60歳以上の方

金利 年 0.900%

預入期間:1年

協栄信用組合 燕市東太田 6984 番地 TEL.0256-61-1507 (営業推進部) http://www.kyoei-shinkumi.jp/

小さなスペースに無限の可能性!

広報つばめ・燕市ホームページ「有料広告」を募集中

4枠掲載するとお得に!

広告枠の空き状況はこちらからご確認ください▶

■申込・問合せ 広報秘書課 広報広聴係 ☎0256-77-8363

▶こちらは有料広告です。

70周年イースト感謝! 大がらポン抽選会 2026

期間 6月1日(月)~8月14日(金)
抽選日 8月15日(土)・16日(日)

特賞 岩室温泉観光協会 利用券4万円分1組 他景品あり

2日間入ってるよ!

参加方法 スタンプ3個で1回まわせます 詳しくはホームページやXで!

イースト TOTAL CAR-LIFE STATION