

燕市地域福祉推進フォーラム

時 11月28日(土)式典・表彰式 10:30～11:00 / パネルディスカッション 13:30～15:00
所 市民交流センター
内 社会福祉活動に貢献した個人・団体の表彰、さとちんさんを迎えてのパネルディスカッション。
他 燕市社協オリジナルキャラクター つばるんが来場するほか、防災食試食会、お楽しみ抽選会。
問 燕市社会福祉協議会 ☎ 78・7080



詳細はこちら▲

地域交流イベント「Be Happy！」

地域の皆さんと医療的ケア児者やその家族との交流を深めるイベントです。
時 11月28日(土) 13:30～15:30
所 市役所1階 つばめホール
申 11月27日(金)までに申込フォームか電話にて → 
問 相談支援事業所ひまわり ☎ 77・6001

スポーツ

フィットネス教室（ズンバ）

時 11月9日(月)、16日(月)、30日(月) 11:15～12:00 / 24日(火) 11:45～12:30
所 スポーツランド燕
定 20人 料 各回 700円
持 内履き、飲み物、タオル
問 スポーツランド燕 ☎ 66・1800

胸部レントゲン検診

今年度最後の機会です。予約不要で受診できます。
時 11月27日(金) 8:30～11:30 / 13:00～15:00
所 吉田産業会館
対 40歳以上で今年度、市の「胸部レントゲン検診」を未受診の人
持 受診票、自己負担金 500円
申 手元に受診票がない人は郵送します。11月18日(火)までに申込フォームにて
問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182



申込みはこちら



詳細はこちら▶

燕市医師会市民公開講座「賢く生きよう！」

時 11月28日(土) 14:00～16:00 (開場 13:30)
所 燕三条ワシントンホテル
定 150人
内 ① 知って防ごう！ 骨粗しょう症と転ばない体づくり / ② 耳から始める健康寿命～加齢性難聴と認知症補聴器を正しく知ろう～
講 田中裕貴さん (たなか ゆうき 整形外科クリニック) / 佐々木宗暢さん (ささき 耳鼻科クリニック)
申 11月21日(土)までに申込フォームかファクスにて → 
問 燕市医師会 燕・弥彦医療介護センター ☎ 92・3322 / FAX 93・6336

食事相談会

時 12月9日(火) ① 9:30～10:30 ② 10:30～11:30
所 吉田公民館
対 市内在住で食事改善に関心のある人
定 各枠 2人
持 最近の血液検査結果か健診結果、「栄養つばめ便」(お持ちの人のみ)
申 12月7日(月)までに申込フォームか電話にて → 
問 保健センター ☎ 93・5461

シルバー人材センター 入会説明会

時・所 ① 11月12日(火)…燕勤労者総合福祉センター / ② 11月18日(火)…分水福祉会館 いずれも 10:00～11:30
対 60歳以上の人
問 燕市シルバー人材センター ☎ 64・2483

あなたの歩き 変えてみせます！

動作を診るプロである理学療法士が、正しい立位や歩行などをやさしく解説します。
時 11月24日(火) 10:00～11:00
所 吉田産業会館
定 40人 (先着順)
料 500円
講 武田光晴さん・湯本正樹さん (RETHREE 共同代表)
申 電話か窓口にて
問 吉田産業会館 ☎ 92・2500

時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員 内 内容 料 料金 持 持ち物 他 その他 申 申込 問 問合せ
FAX…ファクス E…電子メール P…「つばめ元氣かがやきポイント事業」5ポイントメニュー
※料金、申込の記載がないものは「無料」「申込不要」

育児期間の国民年金保険料が免除になります

対 10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母
■届出に必要なもの
◎基礎年金番号の分かるもの(基礎年金番号通知書、年金手帳など) / ◎マイナンバーが分かるもの / ◎運転免許証などの身分証明書
申 保険年金課窓口か電子申請(マイナポータル)にて
問 保険年金課 年金医療係 ☎ 77・8136 / 三条年金事務所 ☎ 0256・32・2239
詳細はこちら▶ 

健康・福祉

首こり・肩こりサヨウナラ！ ストレートネック改善講座

時 11月11日(火) 14:00～15:00
所 リバーらて つばめ
対 市内在住・在勤の60歳以上
内 日常生活の中で簡単にできるセルフケア方法
料 500円
定 30人 (先着順)
持 タオル
講 つばめ福祉会 理学療法士
申 11月10日(火)までに電話か窓口にて
問 燕市老人福祉センター「つばめ荘」 ☎ 63・7780

健康教室

「もしものとき、あなたはほしい？」

自分らしく生きるための人生会議について学びます。
時 11月17日(火) 14:30～15:45
所 済生会三条病院
他 軽い体操も行います。動きやすい服装でお越しください。
問 済生会三条病院 企画経理課 ☎ 0256・33・1551

AI から良い回答を引き出す質問のコツ

「とりあえず聞く」から「的確に聞く」ためのメソッドを教えます。
時 11月28日(土) 13:30～15:00
所 吉田産業会館
定 50人 (先着順)
料 一般 1,000円、大学生 500円、高校生無料
講 佐藤ユウキさん (株式会社わく代表取締役)
他 コーヒーとお菓子をプレゼント
申 11月26日(木) 12:00までに電話か窓口にて
問 吉田産業会館 ☎ 92・2500

子育て・教育

ババ逃走中!! 笑撃ババ抜き大会

ドキドキ・ハラハラのババ抜き大会で子どもから大人までみんなで楽しみながら優勝を目指しましょう。
時 12月12日(土) 10:00～12:00
所 中央公民館
対 市内在住・在勤の人
定 25人 (先着順)
申 12月10日(木)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▶

らんらんランチ会

時 12月19日(土) 10:00～13:00
所 中央公民館
対 乳幼児・小学生とその保護者
定 親子8組
内 ハンバーグを作りながら家庭教育について学びます。
料 1食 500円
持 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申 ショートメールにて
問 サークルきらら(神保) ☎ 090・6169・3165

映写会 なつかシアター

時 12月9日(火) 13:30～15:10
所 中央公民館
内 「丹下左膳余話 百万両の壺」(1935年・時代劇)
問 中央公民館 ☎ 63・7001

募集・試験

広域養護老人ホーム 県央寮職員募集

■業務内容 施設入居者が自立して生活するための支援と施設内介護サービスを行う業務。
対 ◎ホームヘルパー2級、介護職員初任者研修修了者、介護福祉士のいずれかの資格を所持で可 / ◎普通自動車運転免許(AT限定可)必須
■雇用期間 雇用した日から令和9年3月31日(火)まで(1年ごとに更新の可能性あり)
申 11月15日(木)までに申込フォームにて
問 広域養護老人ホーム 県央寮 ☎ 34・1010
申込み・詳細はこちら▲ 

講座・教室

学ぶ・作る・食べる！ 塩麴で腸活食育教室

時 12月5日(土) 10:00～13:30
所 分水公民館
対 市内在住・在勤の40～60代
定 20人 (先着順)
内 管理栄養士による生活習慣病発症予防の食育講話 / 塩麴や発酵食品を使用した腸活レシピの調理実習
料 500円
持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
申 11月5日(火)～25日(火)に申込フォームか電話にて → 
問 保健センター ☎ 93・5461

▶こちらは有料広告です。

住宅ローン利用限定
フリーローン
今の暮らしに
もうひとつの安心を。
固定金利
年4.8%
ご融資金額
500万円以内
ご融資期間
最長10年
保証料込み
(ご融資額に含められます)
※詳しくはお気軽に店頭窓口へお問合せ、又はHPをご覧ください。
～力を合わせて豊かな暮らし～
新潟大栄信用組合
〒959-1284 新潟県燕市仙木3113-1
電話：0256-97-2101
https://www.niigata-daiei.shinkumi.jp/

電気工事 ■家電販売・取付
株式会社 星野電業社
〒959-1284 新潟県燕市仙木3113-1
工事部 ☎0256-63-3231 / 家電部 ☎0256-63-6311