

発行/公益財団法人燕西蒲勤労者福祉サービスセンター【タンポポ

vol.144

タンポポ加入状況 令和5年2月1日現在 事業所数: 859 社 会 員 数: 8,945名





〒959-1263 新潟県燕市大曲3015番地(燕勤労者総合福祉センター内)

TEL: 0256(61)1430 FAX: 0256(61)1431 https://www.tsubame-tanpopo.jp 発行日:5・7・9・11・1・3月の1日 ※参加費等の料金は税込料金です。

月・水・木:午前8時30分~午後5時30分 **時間** 火 • 金:午前8時30分~午後7時

.QRコードからタンポポHPをご覧いただけます。新着情報もチェックしてみてください!

利用補助券、TDR利用補助券、ガイドブックを会員人数分送付いたしました。なお、利用補助券は年度途中で紛失した場合は再発行できません のでご了承願います。(施設の閉園時期により利用できない期間がありますので、ご確認のうえ、お出掛けください。)

利用補助券 会員1人1シート:利用券18枚



















NEW ビジョンよしだ 全館無料利用券〈4枚〉

タンポポニュース3Pに施設の紹介を しています。

ゴーカート無料利用券〈2枚〉

- 燕市交通公園
- ・吉田ふれあい広場

施設200円補助券〈8枚〉

〈日帰り温泉施設〉

NEW 越後長岡 ゆらいや 2 Pの利用方法を NEW カーブドッチヴィネスパ ご覧ください

- ・じょんのび館 ・さくらの湯 ・ほっとぴあ
- ・だいろの湯 ・ちぢみの里 ・いい湯らてい
- きんぱちの湯・アクアーレ長岡 ・てまりの湯

〈博物館・公園〉

- 新潟県立歴史博物館・新潟県立近代美術館
- · 国営越後丘陵公園

レジャー施設利用無料券 〈おとな2枚〉〈こども2枚〉

- ・サントピアワールド
- 寺泊水族博物館
- 弥彦パノラマタワー
- ・椿寿荘
- · 北方文化博物館
- 新潟県立自然科学館

有効期間 令和5年 4 月 1 日~令和6年 3 月31日

利用方法)利用年月日、会員番号、事業所名、会員氏名、利用者氏名を記入し各施設へ提出してください。

2023東京ディズニーリゾート・ ポレートプログラム利用券

会員1人1枚

ディズニーリゾートの1.000円補助券は、パークチケット購入 やディズニーホテル宿泊時に利用できます。詳しくは、『東 京ディズニーリゾート』ホームページをご覧ください。

(9Pの利用方法をご覧ください。)

※昨年度の利用券と同じ 色なのでお間違えのな いようご注意ください!



令和5・6年度版 タンポポガイドブック

会員1人1部

ガイドブックは2年間ご使用いただき ます。途中、変更になりましたら、その 都度タンポポニュースでお知らせいた します。

各種申請書は、コピーをして ご利用ください。



タンポポ会員証で お得なサービス!



~新規契約の日帰り温泉施設の紹介~

《施設200円補助券》が使える施設が増えました!

越後長岡ゆらいや・カーブドッチヴィネスパ

△4月1日より新規/

越後長岡 ゆらいや



〈ご利用方法〉

200円補助券の利用は、入浴料の*会員料金から補助券金額を引いた料金でご利用できます。受付で補助券と差額の代金をお支払いください。

- ※3歳以下は入浴無料です。(おむつをされている方は入浴できません)
- ※刺青・タトゥーをされている方は入浴できません。
- ※いつでも再入浴OK!

●入浴料

			大人(中	学生以上)	子供(4歳	~小学生)	65歳以上	
[<u>X</u>	分	— 般	*会員料金	— 般	*会員料金	— 般	*会員料金
3	\	田	750円	700円	350円	300円	650円	600円
	土日祝 800円 750円		400円	350円	700円	650円		

〒940-0861 長岡市川崎町1497-4

TEL: 0258-31-5526

営業時間 午前10時~午前0時(最終入浴受付は、午後11時30分までとなります)

定休日年中無休 ※定期点検のため年間数日お休みいたします。



ゆらいやHF



4月1日より新規。

カーブドッチヴィネスパ



〈ご利用方法〉



200円補助券の利用は、【入浴のみご利用できます】 館内スパカウンターで受付いたします。 補助券と差額の代金をお支払いください。

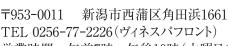
- ※セット料金や書店カフェではお使いいただけません。
- ※小学校入学前のお子様のご入館はご遠慮いただいております。予めご了承ください。
- ※繁忙日についてはトップページの新着情報をご確認ください。

●温泉入浴料

区分	入浴料		
平日料金	1,000円		
平日夜間(午後5時~10時)	800円		
土日祝•繁忙期	1,500円		

●その他

レンタルタオルセット	350円
レンタル館内着	350円



営業時間 午前7時~午後10時(木曜日のみ 午前10時~午後10時)



カーブドッチ ヴィネスパHP



2月26日日 2月26日日 - 最新鋭トレーニングマシーンを多数導入!

トレーニングルームの充実や平日の営業時間を延長するなど、若年層や働く世代も利用し やすくなります。オープンから3月30日まで無料体験期間を設けます。市内外を問わず施設 全館を無料でご利用いただけますので健康づくり・体力増進にぜひご利用ください! ※プールは水着・水泳帽、トレーニングルームは運動のできる服装・内履きをご用意ください。 (トレーニングルームは高校生以上から利用可)

トレーニングルーム

ちびっこドリームランドが無くなり、 トレーニングルームが拡張されました。 ランニングマシンなどを増設し、新たに フリーウエイトも導入!

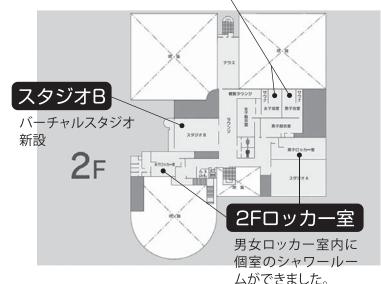
プール

25Mプールと流水プールが 新しくキレイになりました!



サウナ

体にやさしい中温 サウナです。



●新料金(機能別) ─般利用 ※3歲未満は無料

	区分	1 回 券	3 カ 月 パスポート	半 年 パスポート	通 年 パスポート				
全館利用	高校生以上~ 65歳未満	700	12,600	21,000	35,000				
土路利用	65歳以上	500	9,000	15,000	25,000				
トレーニングルーム	高校生以上~ 65歳未満	500	9,000	15,000	25,000				
浴室	65歳以上	400	7,200	12,000	20,000				
	3 歳 以 上 小 学 生 未 満	150	2,700	4,500	7,500				
プール	小・中学生	300	5,400	9,000	15,000				
⁻ 浴 室	高校生以上~ 65歳未満	500	9,000	15,000	25,000				
	65歳以上	400	7,200	12,000	20,000				
	3 歳 以 上 小 学 生 未 満	100	1,800	3,000	5,000				
 浴 室	小・中学生	250	4,500	7,500	12,500				
冶 至 	高校生以上~ 65歳未満	400	7,200	12,000	20,000				
	65歳以上	350	6,300	10,500	17,500				
法人券(全館) 35,000 (一人1年間有効)									

●ビジョンよしだ

燕市吉田本所153-1 ☎0256-93-6600

<営業時間>

(四)

平 日:午後1時~午後10時

土·日·祝:午前10時~午後6時

*毎週火曜は休館日

(火曜が祝日の場合は翌日が休館)

<利用料金>

利用料金は固定料金制から機能別料金制に改正されました。

詳細はビジョンよしだホームページ等でご確認 ください。



タンポポニュースと一緒に 「ビジョンよしだ全館無料利 用券4枚」をお送りしました。 ぜひご活用ください!



イベント・教室の申し込みについて

会員と会員の同居家族優先受付

発行~ 3 月15日(水)

-般受付開始

FAX・郵送・持参 3 月16日(木) から

〔申 込 方 法〕ガイドブック40ページの「イベント・教室講座申込書」

により、FAX、郵送または持参、もしくはホームページ からお申込みください。

タンポポニュースに申込書が印刷されている場合はご使用くだ さい。(抽選の場合、申込グループ単位での抽選となります。) お申し込み方法

FAX 0256-61-1431 【24時間】

WEB タンポポホームページ【24時間】

または郵送・直接申込書持参で受付します。 ※会員で満員の場合は一般受付できません。

申 先) 申込先が指定されていない場合は、タンポポ窓口へお申込みください。 込

(受付の注意事項)募集定員に満たない場合には、開講日の前日から1週間まで追加申込可能です。

※キャンセル待ちの方は、キャンセルが発生したときに電話で連絡いたします。

※最少催行人数に達しない場合は中止となります。

※申込締切日、先着順の記載があるものは、上記受付期間にかかわらず締め切らせていただきます。

(申込結果のお知らせ) 当選の有無にかかわらず、申込者全員に結果を通知いたします。 (キャンセル待ちを除く。)

CULTURE

個別指導

~おこじょパソコンスクール~ **ワー** エクセル講座 🌞



【受講期間】

3月1日(水)~4月28日(金)

※ワード・エクセル講座の内容のA~Gのなかからお選びくだ

※受講希望日を事前に電話予約してください。

●申 込 先:おこじょパソコンスクール燕三条校

TEL: 0120-835417

●受講日時:上記期間の右表の時間割で要相談

場:三条市須頃2-106 エースプラザ南館 ●会

㈱スタッフエース

●持 参 品:受講初日は会員証を持参のうえ、会場で参加費を

お支払いください。

会員・会員同居家族の参加費での受講は1講座に

つき 1会員 1回までになります。

●定 員:20名

容: ●内

- ・個別指導なので、初心者の方も安心して 受講できます。
- ・受講期間内に受講を終了してください。
- ・ 1日複数単位の受講も可能です。



●時間割:ご自身の都合に合わせて受講できます。

	月	火	水	木	金	土	日
午前9時30分~10時30分	/				•	•	/
午前10時40分~11時40分			•		•		
午後1時10分~2時10分			•	•	•		
午後2時20分~3時20分			•	•	•	•	
午後6時20分~7時20分	/						

※月曜日・日曜日・祝日・3月4日(土)・4月1日(土)は休講

ניוש	Ħ·		
	講 座 名	参 加 費	講 座 内 容
Α	初心者のための ワード基礎講座 ① 【3時間コース】	会員・会員同居家族 3,400円 一般 3,900円	案内文書作成・書式設定、文書の保存、表の作成、表のデザイン・編集 文書に画像を挿入する (パソコンに保存された写真・オンライン画像)
В	初心者のための ワード基礎講座② 【3時間コース】	会員・会員同居家族 3,400円 一般 3,900円	行間や段落の間隔を調整、箇条書き、文字列の移動・コピー、文字飾り 文字の均等割付、図形描画、画像の配置・グループ化 テンプレートの利用
С	ワード活用講座 【4時間コース】	会員・会員同居家族 4,700円 一般 5,200円	入力時に役立つ機能(読みが難しい漢字、単語登録、ルビ、文字種の変換など) 表の編集(行列の挿入・削除、セルの結合・分割、罫線のデザイン変更など) テキストボックスの利用・SmartArtで組織図を作成 タブ機能で文字の位置を揃える
D	初心者のための エクセル基礎講座① 【3時間コース】	会員・会員同居家族 3,400円 一般 3,900円	効率のよいデータ入力、簡単な集計表の作成と計算 (+、一、×、÷) 基本的な関数 (合計、平均)、表の体裁を整える、表の印刷
E	初心者のための エクセル基礎講座② 【3時間コース】	会員・会員同居家族 3,400円 一般 3,900円	効率のよい表の編集(データの移動・コピー)、列や行の挿入・削除 さまざまなデータ入力、数式の修正・活用(絶対参照) 複数のワークシート活用、グラフ作成
F	エクセル活用講座 【4時間コース】	会員・会員同居家族 4,700 円 一般 5,200 円	端数処理関数、数値・文字・日付の表示形式データの抽出・並べ替え ヘッダー・フッター、改ページで印刷結果を整える、複合グラフの作成
G	エクセル関数活用講座 【 4 時間コース】	会員・会員同居家族 4,700円 一般 5,200円	論理関数(IF、AND、OR)、SUMIF、COUNTIF、日付関数 時刻関数、文字列関数、VLOOKUP、IFERROR、売上一覧表 勤怠管理表、見積書など作成

※テキストは貸出です。テキスト購入希望の方は1,980円(税込)別途かかります。

HEALTH 新緑のトレッキング&温泉&お食事プラン ~猿ヶ馬場コース~



トレッキング終了後は、さくらの湯の温泉とお食事をお楽しみいただけるプランとなります。どうぞご家族やお友だちをお誘い合わせのうえ、 お申込みください。お待ちしております。

開催日 6月10日(土)

※AまたはBから選び、【さくらの湯】へ電話予約する。

- ※2日間とも、コースは同じです。
- ●申込先:弥彦温泉 さくらの湯

TEL 0256-94-1126

●募集人数:各日先着40名【最少催行人数10名】

●参加費:会 員 2,000円 会員同居家族 2,000 円

般 4,000円

※参加費は、さくらの湯入館料、昼食代、ガイド

料を含みます。

※各日コースは定員になり次第、受付終了になり

ます。

申込締切:6月4日(日)

●日 程:7:50 さくらの湯集合

⇒8:00 さくらの湯出発 ⇒11:30 さくらの湯入館

⇒12:30 昼食

⇒13:30 解散





●申込方法:①弥彦さくらの湯へ電話で予約【各日先着40名】

②電話予約の際、参加者全員の氏名・申込代表者の電話 (携帯)の連絡先・申込代表者の住所、会員の方は会員 番号・会員・会員家族・一般の区分も伝えてください。

③当日、さくらの湯で受付してください。(タンポポ会 員の方は、当日会員証の提示が必要です。)

※雨天決行となります。

※注意事項:登山用の動きやすい服装、雨具、水筒などの飲料 水をご持参ください。

※参加費には、温泉入浴代金、昼食、レジャー保険を含みます。

※参加費は、大人・小人同一料金で、小人は安全面から中学生以上の参加 をおすすめします。

CULTURE NEW はじめてのカリグラフィー体験会 ~カード作り~



4月2日(日) 1回コース

カリグラフィーとは、ギリシャ語に由来する言葉で美しい手書き文字を意味し、西洋書道とも言われています。 先が平らになったペンさえあれば気軽に始められます。デジタル全盛時代だからこそ、手書きのよさが光ります。 ちょっとした機会に美しい文字のカードをさりげなく贈れたら、素敵だと 思いませんか?

申込締切:3月22日(水)

今回は、カリグラフィーペンで「mint」という文字を書いてみましょう。 それをおしゃれなリーフのしおりにして仕上げましょう。

●時 間:午前10時~正午【2時間】

●会 場: 燕勤労者総合福祉センター【燕市大曲】

●募集人数: 10名【最少催行人数5名】 ●参加費:会 800円 員 1,000円

会員同居家族 般 1,200円

師:カリグラフィー指導員 藤田静子さん ●講



タンポポ会員証再発行手数料の改定



●令和5年4月1日より、タンポポ会員証再発行手数料が変更となり ます。

(変更前) **300**⊞



(変更後)



タンポポ新規入会事業所(1月・2月)

■エール 燕市東太田



会費の口座振替・給付金振込について》



●会費の引落日:

3/15 →2/15に不納になった2・3月分の再振

4/17 →4·5月分会費 (3/1入会と2/28退会者の差額調整含む。)

●給付金の振込日:

3/15振込 → 2/1 ~ 2/28に提出した給付金請求書受

4/17振込 →3/1~3/31に提出した給付金請求書受 付分

タンポポがピックアップ 新潟日報カルチャースクール三条教室のご案内 🐲





入会金2,200円が必要です。 **タンポポ会員無料**] ※詳細は18ページをご確認ください。 (会員資格は13ヵ月です。その間受講歴がない場合は退会となり、再登録には880円が必要で す。また、最終受講日から5年間経過後に再入会する場合は新規入会となり、入会金2,200円が 必要です。) 新潟日報カルチャースクールの県内他教室会員の方は不要です。会員カードをご 提示ください。

受講料

- ●郵便局からの払込み、又は、クレジットカード支払い(JCB・mastercard・VISA)
- ●テキスト代、教材費などは含まれていません。
- ●1回55円の管理料が含まれます。

お支払い

●講座開講が決まり次第個別にご連絡します。 10日以内にカルチャースクール事務所にて手続きをしてください。

●支払い済みの受講料は原則として返金しません。 ※ただし、やむを得ない事情(入院・転居)で中途退講する場合は、お申し出のあった日の1

いたします。 特 典 ●会員は協賛店での優待など特典があります。

お申込みはこちらまで 見学随時受付(30分無料・要予約)

新潟日報カルチャースクール 三条教室

〒955-0092 三条市須頃2丁目89 新潟日報社 三条総局内

25 (0256) **33-0**

FAX (0256) 33-0366 ● 受付時間午前10時~午後5時 ※日曜・祝日・第5土曜はお休み

体験可

(有料)

カルチャースクールのホームページ QRからもお問い合わせ・ でもお問い合わせ・お申込みをお申込みいただけます。 お受けしております。

新潟日報カルチャースクール Q



4月~

新潟日報カルチャースクールの一部紹介となります。詳細は、上記QRコードよりご覧ください。

週間後以降の未受講回数1回につき受講料の半額(管理料は全額)を銀行振込みで返金

こころやわらぐ ヨガ

第1・3木曜/19:00~20:00

受講料/3カ月6回¥10,890(1回あたり¥1,815) 講 師/インド政府公認ヨガインストラクター

泉田 郁恵

ポーズの「快適さ」に意識を向けるヨガを行ます。無理にポーズをとろうとせず、筋肉の緊張や強ばりも受 け止めて、より心地よく。自分らしくいれるために、内なる声に耳を澄ませて身体を柔軟に。思考も柔軟に。

はじめての韓国語

第1・3土曜/13:00~14:00

受講料/3カ月6回¥10,230(1回あたり¥1,705)

教材費/¥2,200(テキスト代)

講 師/韓国語講師 佐藤 美奈子

アンニョンハセヨ?やさしく基礎から教えます。K-POPや韓流ドラマを字幕なしで楽しんでみませんか?

バレトン①

第1・3火曜/19:15~20:15

受講料/6カ月11回¥18,755(1回あたり¥1,705) 師/FTPバレトンソールシンセシス

インストラクター 酒井 彩子

バレトンは素足で行うエクササイズです。バレエ、フィットネス、ヨガの動きを組み合 わせて、全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能の向上をめざしています。

バレトン②

第2.4火曜/19:15~20:15

受講料/3カ月6回¥10,230(1回あたり¥1,705) 師/FTPバレトンソールシンセシス

インストラクター 酒井 彩子

パレトンはフィットネス、バレエ、ヨガの3つの動作を組み合わせた運動です。全身の筋力のバランスを良くしたり、心臓や肺の働き を高める効果があります。激しい動きではないのに汗をかき、脂肪燃焼ですっきりした体型をつくることのできるエクササイズです。



ATT.

体験可

(有料)



タンポポの春から始まる講座 ~1月1日号で募集した講座です。 見逃してしまった方、是非お申込みを!~



令和5年度開催の教室・講座の会場が変更となります。

- ●エアロビ教室・チェアヨガ ➡ 燕市中央公民館 【燕市水道町1-3-28】
- ●ヨガ教室 (初心者)・骨盤調整講座・ピラティスA・B → 小池公民館 (燕市柳山1580) 絵画教室(デッサンと水彩)・茶道講座(裏千家)

1月1日号のタンポポニュースで募集した各種講座の一覧です。それぞれ**定員に満たない場合は**、受講できます。ご確認のうえ、タンポポまでお申 込みください。(対象年齢は高校生以上です。)

※各講座については、随時見学が可能です。見学を希望される方は、タンポポまでご連絡ください。

講 座 名	曜日		時間	開講日	
エアロビ教室	月	午後7時~8時(1時間)		4 8108 (8)	
12回コース	Д	講師	スポーツインストラクター 五十嵐直美さん	4月10日(月)	
チェアヨガ	月	午後8時10分~9時10分 (1時間)		4月10日(月)	
12回コース	Д	講師	ヨガインストラクター 堀内弘子さん	4 д 10 ц (д)	
다 바를 하 만하다 다.		午後7時30分~8時30分 (1時間)			
骨盤調整講座 12回コース	水	講師	一般社団法人 セルフアドヴァンス協会 (ie スタジオ派遣講師)	4月12日(水)	

講 座 名	曜日		時 間	開講日	
茶道講座 (裏千家)	火	午後	7時~9時 (2時間)	4月4日(火)	
(表 下 家 / 12回コース	入	講師	本間宗幸さん	4741(%)	
絵画教室 (デッサンと水彩)	金	午後6時30分~9時のうち2時間程度		4月7日(金)	
12回コース	五区	講師	安田 洋さん	4月1日(並)	









中小企業大学校三条校の研修受講料補助事業



受講した研修に対して、1 名あたり受講料の1/2 (限度額 5,000円)を補助します

中小企業大学校三条校で開催される各研修を受講され、修了された会員に受講料の一部を補助します。 自社社員のスキルアップ、人材育成にご活用ください。

中小企業大学校は、経営者や管理者向けの実践的な研修を 通じ、中小企業を支える人材の育成を支援しています。

– 人材育成をサポート! –

- ✓自社のさまざまな課題の解決、経営革新をもたらす力を身に つける実践的なカリキュラム
- ✔年間約2万人、これまでに延べ68万人の受講者による情報 交換などヒューマン・ネットワークの活用
- ✓参加しやすい安価な受講料、かつ助成金制度も活用でき、 さらに快適な研修環境において受講可能

中小企業大学校 三条校

全国に9校ある中小企業大学校の一つとして1992年10月 に開校。中小企業の経営者、経営幹部、管理者及び管理 者候補を対象とした研修を実施しており、新潟・長野・ 富山・山形・福島・群馬等全国各地の多くの皆様にご利 用いただいています。









〒955-0025 三条市上野原570 TEL 0256-38-0770

中小企業大学校三条校の研修内容例

- 新任管理者研修 (4日間 36,000円)
- ・部下指導の考え方・進め方 (4日間 36,000円)
- ・決算書の読み方講座 (3日間 32,000円)
- ・リーダーシップ強化講座 (3日間 32,000円)
- ・経営トップセミナー (1日間 16,000円)
- ·中堅管理者研修(3日間 32,000円)
- ・コミュニケーション活性化講座 (3日間 32,000円) など 多彩な研修メニューを提供。目的にあった研修を選べます。

申込から受講までの流れ

- 1. 受講申込み 中小企業大学校三条校Web サイトより申込み
- 2. 受付確認メールが届く (届かない場合は、ご連絡ください)
- 3. 受講決定の連絡
- 4. 受講料の振込み
- 5. 開講 筆記用具などを持参し研修会場へ

三条校HP 研修一覧・受講申込ページ



問合せ先:中小企業大学校三条校 研修担当

TEL 0256-38-0770 FAX 0256-38-0777

タンポポへの申請方法



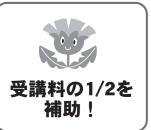
①研修申込・参加

②修了証書

タンポポ会員事業所 スキル アップ!

・受領書・修了証書 (コピー可)

· 自己啓発事業 補助金申請書



※修了証書は研修修了者(一定の出席率を満たした方)に渡さ ※他機関の補助がある場合、受講料からその額を差し引きます。 ※1名あたり限度額5,000円、100円未満切り捨て 受講料の領収書が必要な場合は、大学校へご連絡ください。

象:タンポポ会員 ※年度内各研修、事業所2名以内

●補 助 額:1名あたり 5,000円限度(受講料から他機関の補助額を引いた差額の1/2を補助します。)

●報告期間:令和5年4月1日~令和6年3月31日

※研修修了が2月以降のコースについては、事前にタンポポに連絡をお願いいたします。

●申請方法:自己啓発事業補助金申請書(令和5年・6年度版ガイドブック38ページ)に必要事項を記入し、会員氏名・受講料金額

等が確認できる「受講料の振込受領書」および「修了証書」(コピー可)を添えて、研修終了後1か月以内を目途に、

FAX【0256-61-1431】または郵送【〒959-1263 燕市大曲3015番地】でタンポポへ提出してください。

※申請書に記入いただいた銀行口座への振込となります。(毎月20日締め、当月月末振込み)

※他機関(市町村・商工団体・業界団体など)の助成制度については、各機関にお問い合わせください。

三条校HP 公的助成制度



今回のニュースと一緒に各事業所に 「中小企業大学校三条校 研修のご案内」(1部)をお送りしましたのでご覧ください。





ジェフグルメカード、またはQUOカード 2,000円分を**20名様**にプレゼント!

問題

バラバラになった漢字の部品があります。組み合わせて熟語を 作りましょう!

-+角+刀



●応募記載事項:①クイズの答え

②会員番号、会員事業所名、会員氏名

③会員自宅の郵便番号、住所(景品の送付先と なります。) ←送付先がご自宅でない場合、 事業所宛て等わかるようにご記入ください。

④タンポポへのひとこと (ご意見・ご要望)

※指定の用紙はありませんので、①~④までご記入 のうえ、FAX、郵送または持参、もしくはホー ムページからお申込みください。

●応 募 資 格:タンポポ会員限定

(1会員回答は1回のみ、再度提出は無効。)

●景 品:正解者の中から抽選で**20名**にジェフグルメカード、

またはQUOカード2,000円分が当たります!

●申込締切日:令和5年3月29日(水)到着分まで有効です。

●応募先:〒959-1263 燕市大曲3015番地

(公財)燕西蒲勤労者福祉サービスセンター

FAX 0256-61-1431

タンポポクイズに寄せられたひとこと紹介

- ・タンポポニュース毎回楽しく拝見させていただいてます。主婦が多い 職場なのでお得な補助券やイベントなどの話題でみんなで楽しんでい ます♪これからも楽しい企画やお得な情報期待しています!! (Yさん)
- ・イベントやチケット斡旋など、いつも利用させてもらっています。今 コンサートにも足を運びたいなと思っています。今年もお世話 になります。これからも楽しい企画を待っています!!(Kさん)

前回のクイズの答え

②体の熱を外に 前回号の 逃がしている

応募数	正解者	正解率
769名	764名	99.3%

タンポポHPの新着情報に前回の答えと解説を掲載中!

NFOR

タンポポクイズ2023 新春拡大バージョン

1・2・3・4等



タンポポクイズ2023新春拡大バージョンへたくさんのご応募いただき、ありがとうございました。 当選者の発表はタンポポホームページの新着情報でも掲載中です。

なお、会員番号での発表になりますので、会員証に記載されている番号をご確認ください。

当選者の方には応募時にご記入いただいた住所へ景品を発送させていただきました。

※5等・6等の当選発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

たくさんのご応募 ありがとうございました!



【燕三条ワシントンホテル 2F 銀座3,000円分御食事券】 2 名

361 -80 1077 - 611

【弥彦桜井郷温泉 さくらの湯 ペア入館券】4名

57-65 183-90 1014 - 432 | 1062 - 737



【三宝グルメカード2.000円分お食事券】10名

4-	30	128-	83	236-	70	582-	53
826-	11	885-	19	1331-	4	1471 —	6
1848-	18	1896-	65				



【ジェフグルメ券2.000円分】10名

4 —	51	39-	275	70-	145	492-	287
804-	22	1093-	619	1162-	12	1612-	13
1795-	49	1910-	8				

令和5年度 元気いきいき健康づくり事業



蒸市と弥彦村の健康事業に参加・報告し、さらに**タンポポ**に報告したタンポポ会員の皆さんに、**選べる日帰り温泉施設ご優待券**を進呈します。

燕市

つばめ元気かがやきポイント事業

●申込期間:3月22日~12月31日●対象者:燕市在住または在勤者

●申込・問合せ先:

燕市役所 健康づくり課 【TEL 0256-77-8182】 燕市保健センター

[TEL 0256-93-5461]

●達成した証明書:

申し出により「達成証明書」を発行



(2023年度手帳見本)

弥彦村

やひこいきいきウォーキング

●申込期間: 4月3日~10月31日

●対象者:20歳以上の弥彦村在住者

※弥彦村民以外で弥彦村に在勤の方はタンポポへお申込みください。

●申込・問合せ先:

弥彦村役場

[TEL 0256-94-3139]

●達成した証明書:「達成証」を発行



(2023年度申込用紙見本)

●対象者: 燕市・弥彦村のいずれかの事業に参加して目標を達成したタンポポ会員 ●報告期限: 毎年4月1日から翌年の3月31日の間に、1会員1回の報告を受付します。

参加申込手順

- ①燕市・弥彦村のいずれかの事業に参加(参加申込みは各市村の担当課まで)
- ②目標達成の報告後、各市村から「達成した証明書」を発行してもらう
- ③「達成した証明書」と会員証をタンポポ事務所に持参すると、6ヶ月間有効の

選べる日帰り温泉施設ご優待券2枚組をプレゼント!!

選べる日帰り温泉施設

- ・いい湯らてい
- さくらの湯
- ・寺泊きんぱちの湯
- だいろの湯
- てまりの湯



TOKYO DISNEP RESORT® Corporate Program Corporate Program

東京ディズニーリゾート。・コーポレートプログラム利用券

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー® のパークチケットの購入やディズニーホテル宿泊にご利用いただける利用券です。







エケ…しの種類	通常料金→コーポレートプログラム利用後料金						
チケットの種類	大 人	中 人	小 人				
1 デーパスポート	¥7,900~9,400 ¥ 6,900~8,400	¥6,600~7,800 ¥5,600~6,800	¥4,700~5,600 ¥ 3,700~4,600				

「コーポレートプログラム利用券」をご利用いただくと、東京ディズニーランド®と東京ディズニーシー®のチケットがお得な価格でお買い求めいただけます。
※チケット価格については、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトでご確認ください。

利用方法

オンラインでパークチケットを購入の際、利用券中麺の番号を入力することで利用券が利用できるようになっています。詳しくは、利用者専用サイトにてご確認ください。(URL:dcp.go2tdr.com)

コーポレートプログラム利用券

補助金額 1枚1,000円

発行枚数 年度内 会員 1人つき 1枚まで (1人1枚のご利用となります)

有効期限 令和6年3月31日まで



今回のタンポポニュースと一緒に コーポレートプログラム利用券 (1会員1枚) をお送り しました。ぜひ活用ください。

パーク情報およびコーポレートプログラム利用券の 利用方法についてのお問い合わせはこちら 東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター 0570-00-8632 (10:00~15:00(年中無休))

※ 2023年 2月現在の情報です。

※写真・イラストはイメージです。



無印良品プチギフト付き!【フリータイムなし・カップル発表なし】

大人の為の春恋祭り@新潟☆ ワクワクな出会いを書方に



午後 4 時~ 5 時30分 (受付 午後 3 時45分~)

※当日ご予約の場合は通常料金+500円。 WEB割 (500円引き) は前日までに ご予約の場合に適用。



【フリータイムなし】

GU朝活!30代中心☆ 動物占い付き春の出会い編@燕

5月6日(土)

午前10時~11時30分 (受付 午前9時45分~)

※当日ご予約の場合は通常料金+500円。 WEB割 (500円引き) は前日までに ご予約の場合に適用。

予約 QRコードもしくは、㈱トアイリンクスへお申込みください。

TEL申込 025-290-7613(代表) 025-290-7606 (婚活事業)

タンポポ会員(会員家族)の方は、タンポポ会員(会 員家族)であることと会員番号をお伝えください。



●参加募集内容:男性・女性【概ね42歳~50歳】各8名程度

●会場:アーク笹出

【新潟市中央区新和1丁目6-20 TEL 025-290-7613】

参加費:

一般料金

男性 5,900円 (web割 5,400円)

女性 1,900円 (web割 1,400円)



タンポポ会員・会員家族価格

男性 2,900円 (web割 2,400円)

女性 1,400円 (web割 900円) 予約 QRコードもしくは、㈱トアイリンクスへお申込みください。

TEL申込 025-290-7613(代表)

025-290-7606 (婚活事業)

タンポポ会員(会員家族)の方は、タンポポ会員(会 員家族)であることと会員番号をお伝えください。



●参加募集内容:男性・女性【概ね30~39歳】各10名程度

●会場:燕市吉田産業会館

【燕市吉田東栄町14-12 TEL 0256-92-2500】

●参加費:

一般料金

男性 5,000円 (web割 4,700円)

女性 1,000円 (web割 700円)



タンポポ会員・会員家族価格

男性 2,000円 (web割 1,700円)

500_円 女性 200円)

参加者受付→1対1で全員の方とお話→中間投票→再度1対1で全員と お話をして頂きます→終了後、参加者にカードを配布致します。好印象だ った方や、またお会いしたい方にメッセージや電話番号・メールアドレス をご記入ください。係員がメッセージカードを回収し、それぞれのお客様 にお配りいたします。パーティー終了後は、意中の相手からの連絡をお待 ちいただくか、異性の連絡先が書かれたメッセージカードをもらった方は コンタクトを取りご縁を大切にしてください。

・結果は公表しません。

※ドリンクのみ提供

※収容人数は会場キャパシティのお目安となっております。募集状況とは 異なる場合があります。

※キャンセルの場合、各種割引を除くイベントごとの参加費分(通常料 金)を頂戴致します。振込手数料はお客様のご負担となります。

※感染症対策済み

当日の流れ:

参加者受付→1対1の自己紹介タイム→中間投票→再度1対1で全員と お話をして頂きます→投票カードを書いて頂き集計後にカップル発表! カップルになられた方同士は連絡先交換のできるお時間 (5分程度) パー ティー終了後に取らせていただいております^^

※収容人数は会場キャパシティのお目安となっております。募集状況とは 異なる場合があります。

※キャンセルの場合、各種割引を除くイベントごとの参加費分(通常料金)を頂戴 致します。振込手数料はお客様のご負担 となります。

※感染症対策済み



安全・安心ムルーブパーティー マスク着用・アルコール消毒・受付にて検温などこの他にも、必要と思われる対策を順次取り入れてまいります。 新型コロナウイルス対策として、参加のご条件やお願いに関しましては、ホームページをご確認の上、ご予約いただきますようお願い申し上げます。

申込先・主催:㈱トアイリンクス【〒950-0972 新潟県新潟市中央区新和1-6-20 アーク笹出】

令和5年4月 小・中学校入学祝金請求 (事前受付中)



この春、小・中学校へ入学するお子さんがいる会員を対象に、入学児童・生徒 1名につき『入学祝金』 (5,000円) を給付します。令和5年4月に入学 されるお子さんがいる会員の方は、タンポポニュースに同封されている請求書にご記入のうえ添付書類を添えて、事業主の方から取りまとめていただき、 タンポポ事務所までFAX 0256 – 61 – 1431 、または郵送してください。

次に該当するお子さんがいる会員

(1)小学校入学該当生年月日

平成28年4月2日から平成29年4月1日まで に生まれたお子さん

(2)中学校入学該当生年月日

平成22年4月2日から平成23年4月1日まで に生まれたお子さん

●支 給 対 象 者:令和 5 年 4 月 1 日以降も会員と見込まれる方で、 ●請 求 方 法:前回のニュースと一緒に同封した請求書または 所定の請求書に必要事項を記入し、添付書類と

併せてご請求願います。

●添 付 書 類:入学通知書、保険証などの写し (お子様の生年月日が確認できる書類)

●給付金支給日:令和5年4月17日(月)

※令和5年4月1日現在の会員の方が支給対象となり ますので、今回のご案内では事前受付となります。 ※事前に請求書を提出された方で、4月1日までに

退職された方は対象外になります。

第109講義

健康は歯から

洗 液

_{Ус}аниянияння на при выполняющий на п



いとう歯科医院 (燕市横田) 伊藤直之 院長 (燕歯科医師会会員)

皆さんは、日頃、何を使用して口の中を清掃しているでしょうか。J&J社の調べでは、諸外国の状況は下 記の表のようになっています。

諸外国の歯磨剤、デンタルフロスおよび洗口液の成人の常用者率(%)

			タイ	スペイン	アメリカ	イギリス	ドイツ	フランス	韓国	日 本
歯	磨	剤	94	93	88	92	94	93	95	94
デン	デンタルフロス		43	41	47	33	28	22	28	28
洗	口	液	68	60	58	55	52	30	30	39

日本は、他国に比べ、デンタルフロスや洗口液の使用率が低い傾向にあります。 今回は、洗口液について考えてみたいと思います。

洗口液の利点

①抗菌成分配合の洗口液は、口全体の細菌数を減らすことが出来ます。 口の中の病気の原因となる細菌のかたまりをバイオフィルム(プラーク と呼ばれることもあります)と言います。バイオフィルムは歯の表面だ けでなく、舌やその他の粘膜にも存在しています。口の中に占める歯の 表面積の割合は、全体の25%で、その他の75%は、舌などの粘膜で占め られています。そのため、歯の表面のバイオフィルムを歯ブラシで除去 するだけでは不十分で、舌などの粘膜に付着する細菌も殺菌しなければ なりません。

口の中の各部位に付着するバイオフィルムは、歯面上が一番多く、バイ オフィルム 1 mgあたり約10億個、また、歯の上だけでなく、口の中の粘 膜や舌の上、歯周ポケットにも約1億個の細菌が存在しています。洗口 液は、すすぐだけの簡単な用法で、口全体の細菌数を減らすことができ ます。

②保湿系洗口液および口臭を抑制する効果がある洗口液の場合、口の中の 保湿や口臭予防に効果があります。

洗口液は、殺菌効果だけではありません。口腔内の保湿や口臭予防に重 点を置いた製品もあります。ドライマウスや口臭は、その原因をつきと め、治療や症状緩和のための対策をとった上で、洗口液を使用すると症 状緩和効果が期待できます。

③歯ブラシを使ったブラッシングが困難な時、手軽に口の中を清潔にする ことができます。

バイオフィルム 細菌のかたまり

口腔バイオフィルム 口の中に存在する細菌のかたまり

口の中で歯面以外の舌などの粘膜が 占める表面積の割合は75%

デンタルバイオフィルム 歯の表面についた細菌のかたまり

> 口の中で歯の 占める表面積の 割合は25%

洗口液の使用に際して、注意すること。

洗口液に期待しすぎてはいけません。洗口液はあくまでも、ブラッシングやフロッシングに追加することで、効果を最大限に引き 出すことができます。しかし、爽快感が得られるため、ブラッシングしなくてもよいと錯覚するかもしれません。 また、洗口液には効能として「口臭予防」が表記されているものもありますので、洗口すれば口臭が予防できると考えるかもしれ ません。しかし、口臭の原因となっている細菌を治療やブラッシングやフロッシングで除去することが重要です。

次回は、洗口液を最大限に活かす方法についてお話したいと思います。

参照:「洗口液とその使い方ガイドブック」

(一社)全国中小企業勤労者福祉サービスセンター(略称:全福センター)会員の皆様へ [2023年度版] 「全福ネット入院あんしん保険」のお知らせ 正式名称: 団体総合生活保険 (医療補償基本特約、がん補償基本特約、介護補償基本特約) がん補償基本特約、介護補償基本特約) 〈かん補償〉加入年齢: 満5歳~満89歳(2023年6月1日時点の満年齢) 新規加入時の待機期間ない!



団体保険契約期間 2023年6月1日午後4時~2024年6月1日午後4時まで

NEW 「認知症アシスト付年金払い介護補償」 要介護3以上となった場合、毎年(最大10年)定額の保険金をお支払い 〈介護補償〉 【年金払】加入対象年齢:満40歳~満79歳。更新の場合は満84歳以下(2023年6月1日時点の満年齢)

100万円、30万円の 保険料例 60歳 (男性) 年間保険料 "2,700円" タイプ 補償内容 年金払介護補償保険金額…… 年金 50万円

一時払】加入対象年齢:満5歳~満84歳 (2023年6月1日時点の満年齢)



一時金 200万円タイプ、

〈医療補償〉加入年齢:満5歳~満89歳(2023年6月1日時点の満年齢) 保験科例 入院保険金 日額 3,000 円型 (H3タイプ) 40歳 年間保険料 "6,230円" 月換算で 1519円! 病気・ケガで1日以上入院されたとき ······ 日額 3,000円 病気・ケガにより手術を受けられたとき……1.5、3、12万円(手術の種類にないてお支払い) タイプもあります (手術の種類に応じてお支払い)
退院後通院されたとき …………… 日額 2,000円 所定の先進医療を受けられたとき(実験法)・・・最高 200万円まで

保険料例 40歳 年間保険料 "5,100_円" #425m!

がんと診断確定されたとき … 一時金 50万円

2023年3月1日より全福センター 全福センターホームページ内からアクセスできます!! 全福ネット入院あんしん保険 検索 いた

お申込み・詳細についてはこちらから! WEB募集システム "OCHOICE" 新規募集期間 2023年3月1日~4月30日 募集期間が終了した後も、中途で毎月加入することができます。

サービスセンターを退会すると更新ができなくなりますのでご注意ください

このご案内は団体総合生活保険(医療機能が外補情・介護補償)の概要について説明したものです。ご加入にあたっては、必ず「お手競きサイト」掲載の「重要事項説明書」をよれ記述みどださい。詳細についてご不明な出せ品記事業代理 店または引受保険会社にお問い合わせどださい。この保険契約は全福センターを保険契約者とし、全福センター会会員等を保険務を1する団体総合生活保険(医療補償基本特約)が人権信基本特約、介護権債基本特約)の情報的であ

■お問い合わせ先

<募集代理店・幹事代理店>「全福ネット入院あんしん保険相談デスク」株式会社全福サポートサービス フリーダイヤル: 0120-055-512 (土日祝日を除く10:00~16:00)

- 時金100万円タイプ、

抗がん剤治療補償特約

付きタイプもあります

タンポポのチケット斡旋(タンポポホームページからWEB申込もできます。



利用資格:

1会員各公演4枚まで申し込み

チケットは記載の券種のみの販売となり、座席を選ぶことはできません。 斡旋枚数を超える場合は抽選となります。

1. 申込みの締切、販売方法:申込みの締切は、記載のとおりです。また、チケット料金は税込価格になります。

申込締切を過ぎてのキャンセルや変更はできませんので、ご注意ください。

2. 申 込 方 法:ガイドブック39ページの「チケット申込書」にご記入のうえ、FAX、郵送または持参、もしく

はホームページからお申込みください。

3. 申込みしたチケットのお知らせ:申込締切後1週間以内にご連絡いたします。その後、チケットがタンポポに届きしだい、再度

ご連絡いたしますので、チケット引換にタンポポ窓口においでください。(チケット代金は現金

でお願いいたします。)

FOB企画

KAZUYOSHI SAITO LIVE TOUR 2023 "PINEAPPLE EXPRESS" ~明日大好きなロックンロールバンドがこの街にやってくるんだ~



●公演日·開演時刻:令和5年7月6日(木)午後6時30分

●会 場:新潟県民会館

● **精・チケット 十 ・ 全席指定 6,900 円** (通常7,700円)

●斡 旋 枚 数:20枚

※3歳未満入場不可。3歳以上から1人1枚チケット必要。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

FOB企画

スターダスト☆レビュー ツアー2022~24

「ブギウギ ワンダー☆レビュ

上越市公演:令和5年5月13日(土)

午後 5 時30分

上越文化会館

新潟市公演:令和5年5月14日(日)

午後5時 新潟テルサ

●精・チケット料金:全席指定 7,000円(通常7,800円)

●斡旋枚数:各20枚 ※未就学児入場不可

ア割引(65歳以上)・ジュニア割引(25歳以下)・障害者(児)&介助者

割引のお取り扱いはございません。 ※パーカッションの林"VOH"紀勝は病気療養中のため出演出来ない可能性 がございます。予め、ご了承ください。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

TeNYテレビ新潟

鼓童ワン・アース・ツアー2023~ミチカケ

8年ぶりの上越公演開催!

1981年のベルリン芸術祭デビュー以来、世界53の 国と地域で6,500回を超える公演を行う太鼓芸能集団 「鼓童」。自然界のリズムの周期感や数に秘められた 律動を、太鼓音楽で探求する革新的な意欲作。

創立40周年を経て次なるステージに挑む鼓童が放つ、 全曲新曲でお届けする「ミチカケ」。迫力の舞台を どうぞお見逃しなく。

●公演日·開演時刻:令和5年6月4日(日)午後3時

場:上越文化会館 ●会

● 券種・チケット料金: S 席 5,400円(通常6,000円)

●斡 旋 枚 数:20枚

※未就学児入場不可 ※斡旋はS席のみ A席5,000円

1会員4枚まで申込可申込締切:3月27日(月)

FOB企画

沢田研二 LIVE 2022-2023「まだまだ一生懸命」

バンドメンバー:柴山和彦(G)、依知川伸一(Ba)、高見一生(G) 平石正樹 (Drs)、斎藤有太 (Key)、すわ親治 (Cho) 山崎イサオ(Cho)

●公演日·開演時刻: 令和5年5月20日(土)午後5時

場:長岡市立劇場 ●会

●券種・チケット料金:全席指定 7,900円(通常8,800円)

●斡 旋 枚 数:20枚

※未就学児入場不可。小学生以上チケット必要。

※開場/開演時間は予定のため変更の可能性がございます。 ※令和5年2月12日(日)新潟市公演の受付は終了致しました。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

TeNYテレビ新潟

それいけ!アンパンマンミュージカル 「まもれ!黄金の炎」

©やなせたかし,

フレーベル館・TMS・NTV

アンパンマンといっしょに楽しもう!

●公演日·開演時刻:令和5年7月9日(日)

(1回目)午前11時30分 (2回目)午後2時30分

場:新潟テルサ ●会

● 券種・チケット料金:全席指定 2,300円

(通常3,300円)

●斡旋枚数:1回目30枚/2回目50枚

※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名ひざ上鑑賞可。 ただし、お席が必要なお子様は有料。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

株式会社 ケー・オー・ケー・ケー

\神純子Live キミの街へ~for all living things~

日本を代表するシンガーソングライター八神純子。 今も色褪せることない鮮やかな歌声と溢れる音楽 性をお聴きのがしなく。

糸魚川市公演:令和5年7月8日(土)

午後4時

糸魚川市民会館

新発田市公演:令和5年7月9日(日)

午後4時

新発田市民文化会館

● **券種・チケット料金:全席指定 5,400円**(通常6,000円)

●斡 旋 枚 数:各20枚

※未就学児の入場はご遠慮ください。

1会員4枚まで申込可申込締切:3月27日(月)



©岡本隆史

利用資格:会員限定 ※1会員各公演4枚まで申し込み可能

株式会社 ケー・オー・ケー・ケー

佐藤竹善×宮本貴奈 Duoコンサー

卓越したボーカリスト佐藤竹善 と実力派ピアニスト宮本貴奈が 贈るジャズテイスト溢れるス テージをお楽しみください。



●公演日·開演時刻:令和5年6月11日(日)午後3時

場:見附市文化ホール ●会

●券種・チケット料金:全席指定 4,500円(通常5,000円)

●斡 旋 枚 数:20枚

※未就学児の入場はご遠慮ください。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

サンライズプロモーション北陸

林

はやしべさとし 三十歳の旅立ち ~叙情歌を道づれに~ 新潟編

●公演日·開演時刻:令和5年5月14日(日)

午後3時

場:りゅーとぴあ・劇場 ● 券種・チケット料金:全席指定 5,900円

(通堂6600円)

●斡 旋 枚 数:20枚 ※未就学児入場不可

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

キョードー北陸

高嶋ちさ子&加羽沢美濃 ~ゆかいな音楽会~

出演:高嶋ちさ子(Vn)・加羽沢美濃(Pf)・ ゆかいな仲間たち

●公演日·開演時刻:令和5年5月21日(日)

午後 2 時30分

●会 場:長岡市立劇場 ●券種・チケット料金:全席指定 6,100円

(通常6,800円)

●斡 旋 枚 数:20枚 ※未就学児入場不可

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

サンライズプロモーション北陸

13) WAHALL PRESENTS WAHAHA本舗 WAHAHA本舗全体公演「シン・ワハハ」

演出: 喰始

出演: 久本雅美、柴田理恵、佐藤正宏、

梅垣義明、大久保ノブオ、タマ伸也

●公演日·開演時刻:令和5年7月22日(土)

午後5時

場:長岡市立劇場 ●会 ●券種・チケット料金:全席指定 7,200円

(涌常8.000円)

●斡 旋 枚 数:30枚 ※未就学児入場不可

1会員4枚まで申込可申込締切:3月27日(月)



東京ディズニーリゾート®40周年 "ドリームゴーラウンド" イン・コンサー

●公演日·開演時刻:令和5年5月7日(日)

午後5時

場:新潟県民会館 ●券種・チケット料金: S席 7,800円

(通常8,700円)

●斡 旋 枚 数:20枚

会

ウェル

币

※キャラクターの出演はございません。

※3歳未満のお子さまのご入場はお断りさせていただきます。

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

サンライズプロモーション北陸

柳家喬太郎 独演会

●公演日·開演時刻:令和5年5月16日(火)

午後 6 時30分

場:りゅーとぴあ・劇場

● 券種・チケット料金:全席指定 3,400円

(通堂3800円)

●斡 旋 枚 数:20枚 ※未就学児入場不可

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)

サンライズプロモーション北陸

独演会

●公演日·開演時刻:令和5年7月15日(土)

午後1時

場:りゅーとぴあ・能楽堂

●券種・チケット料金:全席指定 3,400円

(通常3,800円)

●斡 旋 枚 数:20枚

※未就学児入場不可

1会員4枚まで申込可 申込締切:3月27日(月)



タンポポの 協賛店になりませんか?

タンポポでは、燕市、弥彦村や県央地域を中心に、会員 証の提示により割引・特典などが受けられる『会員証 提示協賛店』の募集をしています。(現在200店舗登録) お店や、会社のPRの場として活用いただき、タンポ ポ会員に割引・特典の提供をしませんか?掲載料はか かりません。詳しくは、タンポポ事務局までお問合せ ください。【TEL 0256-61-1430】



スターバックスコーヒー

スターバックス カード3,000円分の斡旋

【申込締め切りは3月22日(水)、引き渡しは4月5日(水)頃になります。】

全国のスターバックスの店舗で使える、繰り返し入金可能なプリペイドカードです。

旋 数:1会員2枚まで申込み可能

●会 員 価 格: **2,500円** (通常3,000円分のカード) ※500円をタンポポで補助しています。

●有 効 期 限:なし

種:右記の券種のみ ※カードデザインはお選びいただけません。

▶申 込 方 法:ガイドブック39ページの【チケット申込書】にご記入のうえ、FAX・

郵送または持参、もしくはホームページからお申込みください。

●受 取 方 法:申込締切後、タンポポが発注いたします。4月5日(水)以降にスターバッ

クスカード到着の連絡をいたしますので、タンポポ窓口までお越しくだ さい。代金は現金でお願いいたします。

※お申込みいただいたすべての方から購入いただけます。



★近郊地域で使えるお店

※一部抜粋 ※おつりは出ません。

- •三条市(三条東新保店)
- ・新潟市 (アピタ新潟西店 など)
- ・長岡市(長岡リバーサイド千秋店 など)

全福センターからの お知らせ

NITORI

「お、ねだん以上。」

ニトリの大型家具が**会員特別価格でご購入できます!**

ニトリの商品が、更に「お、ねだん以上。」でご購入いただけるチャンスです。店頭にない、会員限定特別企画。是非、ご利用ください。

対象商品

- ニトリが配送センターよりお届けすると定めた「大型家具」 ニトリ公式通販サイト「ニトリネット」では

配送員 組立設置

が目印!

●対象商品の確認法

〈店 頭〉注文カードに「ニトリ設置品」とある商品

(WEB) ニトリ公式通販サイト「ニトリネット」にて納品 方法が「配送員設置」の商品

ご 利 用 方 法

- 1. お近くのニトリ店舗またはWEB(ニトリネット)から商品選択
- 2. 対象商品であることを確認
- 3. 全福センターHPにログイン(★)
- トリ掲<u>載ページより「特別注文用紙」をプリントアウト</u> 必要事項をご記入の上、メールまたはFAXで

注文

5. 在庫確認後、納期等のお知らせ

6. お支払い(銀行または郵便振込)

7. 納品

全福センターHP

★全福センターHP内でのID、パスワードはタンポポガイドブック14ページをご確認ください。



ポポ会員証のご提示で

クラク、あなたのカー

ご融資金額は 最高1,000万円

最長10年返済

保証料0円 (ろうきん負担)

∖自動車に関する幅広いお使いみちに対応! /

自動車購入 修理 免許の取得 車検

カー用品の購入 クレジットなどの借換え

ご利用いただいたマイカーローン1件につき100円を 当金庫が公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄付します

年2.30% (安朝金利)

0 -----

ご融資金額は 最高2,000万円

最長20年返済

保証料0円* (ろうきん負担)

↑ 教育費全般の幅広いお使いみちに対応! /

受験費用

入学金

入居先の 敷金・家賃など

授業料

留学費用

※そのつど借入型(カード型)で専用カード利用期間中については融資金利に含まれています。

年2.68% (安勒金利)

お申込時に会員証をご提示ください **全利適用条件・項目は、全利情勢等により見直しする場合があります。※審査結果により、ご希望に添えない場合があります。※保証人をご用意いただくことにより、ご利用 いただける場合があります。※店頭またはホームページで返済額の試算をいたします。※詳しくは店頭に設明書をご用意しております。※表示全利は2023年1月1日現在。

新潟ろうきん

ご相談・お問い合わせは



まずは24頭間高鉛で審査も気降



審査結果ご連絡後のキャンセルもOK! 本申込みではありませんのでお気軽にご利用ください。

お

申 込

み

お

問

合

t

TOUR タンポポガピックアップした旅行







越後交通㈱三条観光センター TEL 0256-38-2215 〒955-0055 三条市塚野目字西谷内2388-1

FAX 0256-38-6531 担当:上野、平出(ひらいで) 窓口営業時間:平日 午前9時~午後6時(土日祝日休み)

全ツアー共涌 注意事項

当日必要書類を忘れた方又は、ご提示いただけなかった方はご参加いただけません。その際は所定の取消料(旅行代金 の50%)が発生いたしますのでご注意ください。

①新型コロナワクチン3回接種済であること

②検査結果通知書 ・PCR検査の場合…旅行開始日が検体採取日含め3日以内 ・抗原定性検査の場合…旅行開始日が検査日含め1日以内

・1点で認められるもの…運転免許証・マイナンバーカード等、1枚で氏名及び写真が確認できる書類 ③本人確認書類

・2点で認められるもの…右記の(1)+(1)または(1)+(2) (1)健康保険証、介護保険証、年金手帳等。

(2)学生証、会社の身分証明書、公的機関発行の資格証名称等。

旅行代金:会

越後交通 ゴールデンツアー

東京ディズニーリゾート®ライナー

●出発日:令和5年3月16日(木)・26日(日) 募集人数:43名様(最少催行人数:20名様)

会員同居家族・一般 16,300円(3歳以上料金)

※入園チケットはついておりません。

ご自身でお手配をお願いいたします。出発日の翌日が入園日となります。 【例:3月6日発⇒3月7日(火)のチケットを手配してください。】

員 14,000円(大人)

- ★ご希望の方は別途料金(1名につき550円)で、当社で手配を承ります ツアー予約時にお申し付けください。チケットが売り切れの場合は手配 できません。
- ★チケットの一般販売は2か月前からですが、当社でのチケット手配は 入園日の1か月前からとなります。

※当ツアーは越後交通ゴールデンツアーのため、他地域のお客様との相乗りになります。

(三条始発)三条→燕三条→(中越地区各地)→ 1 20:30発 20:40発

東京ディズニーランド又はディズニーシー(開園から閉園まで) (自由食)→ 2

(中越地区各地)→燕三条→三条 6:50頃着 7:00頃着 3

越後交通 ゴールデンツアー 国営ひたち海浜公園

ネモフィラと空と海とが織り成す青のハーモニー

●出発日: 令和5年4月15日(土)·25日(火)·28日(金)

30日(日) · 5月3日(水) · 5日(金) · 6日(土)

募集人数:45名様(最少催行人数:20名様) 旅行代金:会 員 13,300円(大人)

会員同居家族・一般 15,600円(大人) 14,900円(小人)

旅行代金に含まれるもの:朝食0回

昼食1回 夕食0回

※当ツアーは越後交通ゴールデンツアーの ため、他地域のお客様との相乗りになり



スケジュール

(三条始発)→三条→燕三条→(中越地区各地)→

6:00発 6:10発

車中弁当→国営ひたち海浜公園(見学)※この時期しか見れない青の

絶景→めんたいパーク(休憩)※明太子のテーマパーク→

(中越地区各地)→燕三条→三条

22:00頃着 22:10頃着

越後交通 ゴールデンツアー

あしかがフラワーパーク ふじのはな物語 ~大藤まつり~

●出発日:令和5年4月23日(日)・26日(水)

5月4日(木)・6日(土)

募集人数:45名様(最少催行人数:20名様) 旅行代金:会 員 9,000円(大人)

会員同居家族・一般 11,300円(大人)

10,700円(小人)

旅行代金に含まれるもの:朝食0回 昼食0回

夕食0回

他地域のお客様との相乗りになります。





※当ツアーは越後交通ゴールデンツアーのため、

(三条始発)→三条→燕三条→(中越地区各地)→ 6:20発 6:30発

あしかがフラワーパーク(見学)※自由昼食 ※大藤まつり2023→ たむらや前橋南部店(休憩)→

(中越地区各地)→燕三条→三条

20:00頃着 20:10頃着

越後交通 ゴールデンツアー

1000本のしだれ桜と喜多方散策

●出発日:令和5年4月16日(日)・28日(金)

募集人数:45名様(最少催行人数:20名様) 旅行代金:会 員 7,900円(大人)

会員同居家族・一般 10,200円(大人・小人同額)

旅行代金に含まれるもの:朝食0回

昼食0回 夕食0回



※当ツアーは越後交通ゴールデンツアー のため、他地域のお客様との相乗りに なります。

スケジュール 1 (中越地区各地)→三条→燕三条→ 9:00発 9:10発

日中線しだれ桜並木(見学)※桜のトンネルは絶好の撮影スポット!→ 喜多方 蔵の里(見学)→喜多方市内※自由昼食・散策→ほまれ酒造(見学) →燕三条→三条

17:50頃着 18:00頃着

★お申込み時に適用可能な 割引(GOTOトラベル 事業や県民割など)が あった場合は利用出来る 場合がございます。お問 い合わせください。表示 料金はすべて税込です。

1

キャンセル料について

解除	期日	日帰りコース 取 消 料	夜行コース 取 消 料	解除期日	日帰りコース 取 消 料	夜行コース 取 消 料
	20日前~8日前	牧気仏女の200/	2,000円	旅行開始日の前日	旅行代金の40%	同 左
旅行開始日の 前日から起算して	(日帰りは10日前)	旅行代金の20%	2,000円	旅行開始日の当日 (旅行開始前)	旅行代金の50%	同左
				(水1」用始制)		
さかのぼって	7日目~2日目	旅行代金の30%	同 左	旅行開始後または 無連絡不参加	旅行代金の100%	同 左

※会員及び会員の同居家族 である場合は、証明でき る書類(タンポポ会員証・ 免許証・保険証等)の 必要な場合がございます。 提示がない場合は一般料 金になります。



タンポポピックアップ ハミングツアー

人の遠足 -ハミングのハイキングー





お申込み/お問合せ ハミングツアー TEL 0570-037154 受付時間:午前9時~午後5時

年末年始以外無休



カタクリ群生地が一面に広がる、「坂戸山」と 自然が織りなす絶景「清津峡」

●出発日:令和5年4月19日(水)・23日(日)

募集人数:各日10名様

旅行代金:会 員 9,800円

会員同居家族・一般 11,800円

旅行代金に含まれるもの:朝食0回・昼食1回・夕食0回









画像提供:南魚沼市商工観光課

※残雪の可能性がありますので、トレッキングシューズ、または登山靴でご参加ください。

中条→新発田→新潟→三条→長岡→小千谷→坂戸山山麓駐車場…(城坂コース)…坂戸山(634m)… 6:00発 6:50発 8:15発

(薬師尾根コース)…坂戸山山麓駐車場→塩沢そば処・田畑屋(名物・へぎそばの昼食)→清津峡 (国の名勝・天然記念物、雄大な峡谷美は必見!)→小千谷→長岡→三条→新潟→新発田→中条

17:55頃着 19:20頃着 20:10頃着

大パノラマの絶景と山桜と 新緑を楽しむ「高尾山」 ハイキング

●出発日:令和5年4月13日(木)・15日(土)

募集人数:各日10名様

旅行代金:会 昌 9.800円

会員同居家族・一般 11.800円

旅行代金に含まれるもの:朝食0回・昼食1回(弁当)・夕食0回









スケジュ

中条→新発田→新潟→三条→長岡→小千谷→高尾山口駐車場…清滝駅++(ケーブルカー)++ 5:30発 6:20発 7:45発

高尾山駅…高尾山ハイキング(高尾山内は自由散策、ハイキングマップをお渡し致します。 高尾山駅から山頂までは表参道コースで片道約50分です)…高尾山駅++(ケーブルカー、 またはリフト)++清滝駅…高尾山口駐車場→小千谷→長岡→三条→新潟→新発田→中条

19:15頃着 20:40頃着

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ 1. はじめての方でも大丈夫!ウォーキングレベルと歩く時間をご案内。

ステップ 1 体力度: ●○○ 歩行時間も短く、コースも整備されていてあまり体力を気にせず楽しめるハイキング。自由に散策しながら歩きます。 ステップ 2 体力度:●●○

危険箇所もなく普段歩かれている方なら参加可能な初心者向けハイキング。添乗員と一緒にハイキング。※

ステップ3 体力度: ●●● 危険箇所は少ないが起伏などの変化があり、歩行時間も長くなる為、ある程度体力が必要となります。添乗員と一緒に歩きます。

※一部コースでは、「希望の方のみ、添乗員と一緒にハイキング」の場合もございます。

[ご注意] 登山企画 「ハミングの山旅」の ベル表記の基準とは (基準レベル 0~ 1.5)

2. 服装・装備のご案内(シューズ・雨具・ザックはハイキング必須アイテム!)

■服装

動きやすい服装は もちろん、標高の 変化による寒さや 樹木などから肌を守るため、 長袖の上着や長ズボン、 手袋 などご用意ください。綿素材 は適していません。

■靴

トレッキングシューズを お勧めしますが、コース によっては履き慣れた

運動靴でご参加いただけます。雨等で 足下が悪い場合があるので、底に凹凸 があり足首まで保護できるタイプを お勧めします。

■帽子

気候の変化 < に対応した り、けが防止の役割を 果たします。

■雨具 必須アイテムロ 必ずお持ちください。

■水筒 お茶や水など

水分補給の為 必ずお持ちください。

■ザック 背負う形で両手 を自由にして歩 きます。

■動物

お昼や休憩する ときに便利!!

■入浴道具

ご持参ください

行程に入浴が

ある場合





3. 食事 コースにより異なります。各コースの食事条件をご確認ください。

ガイド ガイドマーク付きのコースは現地ガイドがご案内します 道先案内はもちろん風景などの説明もいたします!お楽しみに!!



身長170センチの方を基準に、歩数を表示しております。歩数については 個人差があり、あくまでも目安の歩数となります。実際の歩数とは異なり

Lesson65





メンズレシピ〜男子でも簡単に作れる!〜 🥒 レンジで簡単もう一品!!



燕市厚生福祉事業(協) 管理栄養士 田辺千夏 さん

【材料・分量】 1人分…67 kcal 食塩相当量 0.3 g

・白だし…… ------大さじ1 • 卵······ 1 個 ・鶏モモ肉……30g ・椎茸······1個 ・みつは………適量



春らしい日が 増えてきましたが肌寒い日も まだ多いです。 ほっと温まる簡単茶わん蒸しは いかがでしょうか?

菜の花などお好きな具材に変えても 春らしくておいしいです。

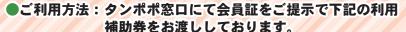
雛祭りの1品にも お勧めです♪



【作り方】

- ①水、白だし、卵を混ぜ合わせ、茶こしで1度こします。
- ②食べやすく切った具材を耐熱のカップに入れ、①の半量を注ぎます。
- ③軽くラップをかけ200Wのレンジで7分加熱し完成です。(様子を見て加熱が足りない様なら10秒ずつ追加する)

令和5年度`



●有効期間:令和5年4月1日~令和6年3月31日

4月から3月までご利用いただけます!

会員証提示協賛店では利用補助券と併用できる場合があり ます。事前にご確認ください。



家族記念写真利用補助券 七五三、入園、卒園、入学、卒業、誕生日などの撮影にご利用ください。

額: 1,000 円 (1 会員 1 枚発行) ●補 助

●利 用 資 格:会員と会員家族

●利 用 方 法:利用補助券持参で8店の写真館から選んでいただき、撮影費用2,000円(税込み)以

上で会員1人1枚利用することができます。事前予約をお願いします。予約の際に利

用補助券を利用する旨をお伝えください。

●利用対象店舗 愛美寿(アイビス)館メモリー(新潟市西蒲区)

フォトアイランド ゆうむ・いん (三条市)

フォトスタジオウスタ (三条市) 写真のみどりや (燕市)

伊藤写真館 (燕市) 弥彦・やなぎだ写真館 (弥彦村)

岡田写真館(弥彦村)

アニーズスタジオ 県央館 (三条市)



ゴルフ

ゴルフ場利用補助券 9施設から選んでいただき、ご利用いただける補助券です。

額: 2,000円 (1会員1枚発行) ●補 助

●利 用 資 格:会員

●利 用 方 法:ゴルフ場ご予約の際には利用補助券の利用をお伝えください。利用当日は、プレー前

に利用補助券をゴルフ場に提出してください。

●利用対象施設 新潟ゴルフ倶楽部(新潟市西蒲区)

湯田上カントリークラブ (田上町)

ヨネックスカントリークラブ (長岡市)

下田城カントリー倶楽部(三条市)

あてま高原リゾートベルナティオゴルフコース (十日町市)

グリーンヒル長岡ゴルフ倶楽部 (長岡市)

大新潟カントリークラブ(三条コース)(三条市)

大新潟カントリークラブ (出雲崎コース) (出雲崎町)

石地シーサイドカントリークラブ (柏崎市)



旅行・宿泊利用補助券 旅行会社と宿泊施設で利用できる1,000円補助券5枚を発行します。

●補 助 額: 1,000円 (1会員5枚発行)

●利 用 資 格:会員と会員家族

●利 用 方 法:指定旅行会社と宿泊施設の費用について、1泊につき、1人1枚利用可能です。

(2泊の場合は2枚利用可能。)予約の際に利用補助券を利用する旨をお伝えください。

●指定旅行会社 中越トラベル朝日交通(株観光部 (燕市) ハミングツアー (新潟市・胎内市)

海風亭 寺泊 日本海(長岡市)

風雅の宿 長生館 (阿賀野市)

アクアーレ長岡 (長岡市)

あてま高原リゾートベルナティオ (十日町市) ●指定宿泊施設 燕三条ワシントンホテル (燕市)

> ホテル清風苑(新発田市) 斑尾エルムペンション (長野県飯山市)

舞子高原ホテル(南魚沼市)

咲花温泉 一水荘 (五泉市) むいか温泉ホテル (南魚沼市) ニュー・グリーンピア津南 (津南町)

村上館 湯伝 (新発田市)

ロイヤル胎内パークホテル (胎内市) 四季の宿 みのや (弥彦村)





Tanpopo 17



員事業所紹介 元気なタンポポ会員事業所さん

平成14年5月1日加入

(一財) 燕市スポーツ協会



当協会は、日本を代表するスポーツメーカーのミズノグループととも に、燕市が目指す『する・みる・ささえる』スポーツの推進に努め、 スポーツ関係団体はもちろん、地域・学校・企業・行政と緊密に連携 を図り、その実現に向けて取り組んでいます。For All Sports of 「つばめ」を基本コンセプトに施設利用者の皆さんが笑顔でスポーツ や健康づくりを楽しめる環境を提供していきます。



【業務内容】

燕市体育施設、ビジョンよしだをはじ めとする25施設の管理・運営。また、 施設の効能を最大限に発揮し、付加価 値を向上させることで利用者満足度を 高め、利用者増に努めます。



〒959-1263 燕市大曲3015番地 (燕市体育センター内)

TEL 0256-64-3091

2月26日(日)

ビジョンよしだ リニューアルオープン!

※3月30日まで無料開放

4月1日より使える ビジョンよしだ全館無料券は、 タンポポの利用補助券に 入っています!





新潟日報 カルチャースクール

4月1日から対象



会員のみ

【入会金】 通常 2,200円⇒無料

※他サービスの併用不可。

新潟日報カルチャースクールは県内4カ所に教室があり(メディアシップ 教室 (新潟市)、三条教室、長岡教室、上越教室)、あわせて約5,000人の

連続自織ウルチャースケー

受講生が通っています。 運動、美術、音楽、料理、語学、文芸、手工 芸など延べ500の講座運営を通して、県民の 健康づくりや趣味、教養などの生きがいづく りに貢献し、地域文化の向上を目指してい ます。

充実した学びの場

学ぶ楽しみを感じて頂けるよう、知識や経 験豊かな講師陣が丁寧な指導を心掛けてい ます。

また学びの成果を発揮する場として、隔年 でステージ発表会と作品展を開催。

多くの受講生が意欲をもって、いきいきと活動しています。 自分磨きの場として、同じ趣味を持つ仲間づくりの場とし て、新潟日報カルチャースクールをぜひご活用ください。





【協賛店契約施設】

三条教室

〒955-0092 三条市須頃2丁目89 新潟日報社三条総局内 TEL 0256-33-0236 お問合せ時間 午前10時~午後5時(日曜・祝日、第5土曜日はお休み)

メディアシップ教室

〒950-8535 新潟市中央区万代3-1-1メディアシップ7階 受講申込み 025-385-7346/その他お問合せ 025-385-7340 お問合せ時間 午前10時~午後5時(日曜・祝日はお休み)

長岡教室

〒940-0082 長岡市千歳 1-3-43 新潟日報社長岡支社内 TEL 0258-34-9606

お問合せ時間 午前10時~午後5時(日曜・祝日はお休み)







会員と会員の同居家族

〈大人・子ども共通〉

【一日体験料】 通常1,100円→無料

〈大人入会時〉

【入会金】 通常2,200円⇒無料

【指定水着】男の子3,000円、女の子5,000円⇒プレゼント

【スイムキャップ】550円⇒プレゼント

※他サービスの併用不可



ヘ 初めましてダッシュです!♪

水泳を通して小さな「感動」の先にある 素敵な「夢」をお届けします!





ダッシュは「健康づくり」と 「生きがいづくり」で地域の カラダとココロの育成に 励みます!



超音波流水の温熱

効果により血流が

良くなり、膝・腰痛

改善効果や免疫力が

-部コースのご紹介

水泳教室(大人) 初・中・上級クラス



泳ぎが初めての方か ら上級スイマーまで 自分の泳力に応じた クラスを選べます。





自発的に水と関わる ことを目指しながら、 子どものペースで無





確認ください!

★他にも、アクアビクスの基礎的な動きを行う「ファーストアクア」や体をゆっくり動かしなが ら行う「ストレッチウォーキン グ」など、様々なコースがあり ます。詳細はホームページをご

向上し

流水スクールスイミングスクール国内初導入



〒959-1262 燕市水道町 4-2-55 T E L 0256-47-0147 党業時間

・火曜日~金曜日 午前10時~午後7時

・土曜日 午前10時~午後6時 ·日曜日 午前10時~午後5時 休館日月曜日

