

## 三島支所からのお知らせ

2007 9月号

### ガスを安全に使うために 「安心ガスライフ21運動」



経済産業省原子力安全・保安院の後援のもと、11月30日まで全国一斉に「平成19年度安心ガスライフ21運動」を実施しています。

#### ガスを安全に使うための5つのお願い

- ①換気を十分にしておき、不完全燃焼を起こさないようにしましょう。
- ②ガス小型湯沸器は、風呂、洗濯機、シャワーには使わないようにしましょう。
- ③料理中は、ガステーブルから離れないようにしましょう。
- ④地震が発生したら、まず落ち着いて、使用中のガス機器の火を消しましょう。
- ⑤ガス臭いと感じたら、窓や戸を大きくあけて換気をしましょう。換気扇などの電気のスイッチは着火源となるおそれがあるので、絶対触れないでください。すぐに三島ガス営業所へ連絡をしてください。

三島ガス営業所では都市ガス警報器の取付けを有料で行っています。この機会にお申し込みください。

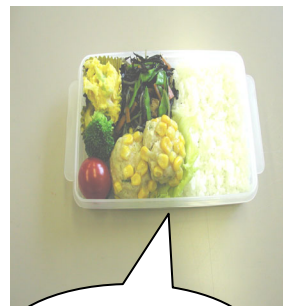
問合せ 三島ガス営業所 ☎42-2671

### 楽しく！おいしく！健康づくり



食推さん（三島地域食生活改善推進委員）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の皆さんと一緒に健康づくり活動を行っています。現在の会員は22名。親子の料理教室や健康料理教室を開催して、楽しく調理実習をしたり、バランスの良い食べ方について一緒に考えたりしています。会員は年3回ほどの研修会を開催し、健康づくりのための講義や料理を学んでいます。今後は食育活動などにも力を入れながら、さらに積極的に活動していきます。

料理教室など開催する際には、案内を配布していますので、ぜひ参加してみてください。楽しみながら健康について学びましょう。



お弁当箱  
ダイエット法



行事食：  
ちらし寿司

### レッツ トライ！ 食推さんの料理講座

#### 骨を丈夫に！～ヨーグルト入りスパニッシュオムレツ～

材料（フライパン1個分）

鶏卵	4個
じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
ブロッコリー	1/2個
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
チーズ	20g
無糖ヨーグルト	50g
塩、コショウ	小さじ1/2
油	大さじ1/2
パセリ	適量

作り方

- ①材料は全て1cm角切りにし、じゃがいも、にんじん、ブロッコリーはさっと下ゆでする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①とチーズ、ヨーグルト、塩、コショウを加え、混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎとベーコンを炒め、その中に②を流し入れて焼く。
- ④蓋か大皿を使って返し、両面を焼く。
- ⑤切り分けて、パセリを飾る。



## 転倒・骨折予防教室 ちょきん みしま貯筋クラブのご案内

ちょっとした段差でつまずいたり、転んだりした経験はありませんか？

「老化は足から」と言いますが、この貯筋（ちょきん）クラブで丈夫な足腰をつくり、いつまでも元気に過ごしましょう！

日時 ①10月5日 ②10月18日 ③10月26日 ④11月8日 ⑤11月15日  
⑥11月30日 ⑦12月13日 ⑧12月21日 ⑨1月25日

いずれの日も午後1時30分から3時30分まで

会場 みしま会館ホール

内容 ○転倒予防体操（講師：渡辺淑子 先生） ○転倒・骨折予防ミニ講座  
○足腰元気度測定（①と⑧のみ）

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

対象 65歳以上の方

定員 30名（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

申込み 9月28日（金）までに、保健福祉課保健係 ☎42-2221（内線233）にお申込みください。

保健福祉課保健係 ☎42-2221（内線233）



### おぐにの秋を満喫しよう

おぐに森林公園内で、きのこ採り体験と鑑定、そして山採り盆栽に挑戦します。昼食は、きのこ汁と盛り沢山の山菜料理を食べて、思いっきりおぐにの秋を満喫してみませんか。

日時 10月5日（金）午前9時30分～午後3時

会場 おぐに森林公園

参加費 2,500円

定員 25名（先着順）

申込み 下記問合せ先に電話、FAX、またはEメールでお申込みください。

問合せ 小国支所産業課 ☎95-5906 ☎42-3534



### クリオネと北の鎌倉寺泊の旅

ゆでたてのカニの試食、北極に生息のクリオネの見学、そして伝説の紙芝居と史跡めぐりの旅に出かけませんか。

日時 10月8日（月・祝日）

市役所集合：午前8時30分

現地集合：午前10時

会場 みなと公園

参加費 2,500円

定員 25名（先着順）

申込み 下記問合せ先に電話、またはFAXでお申込みください。

問合せ 寺泊支所産業課 ☎75-3105 ☎75-2238



## まちのNEWS

### 稲刈りで実りの秋を満喫

蓮花寺の天水田で「和創良酒の会」による稲刈りが行われました。真夏の日差しと西山連峰の水の恵みにより、今年も美しい穂を実らせた酒米「高嶺錦」。参加したおよそ30人の会員は、ひと株ずついいねいに稲を刈りながら、秋の訪れと収穫の喜びを感じていたようでした。（9月2日）





**ふるさとセミナー10月の講座案内（追加）**

《市政出前講座「チャレンジ！古文書 vol. 4」》

恒例となった古文書講座の第4弾です。

初心者も経験者も大歓迎。あなたも一緒に読んでみませんか？

期日 10月12日（金）・19日（金）

時間 午後2時～3時

会場 みしま会館

内容 江戸時代の古文書を参加者が読み解きます。

講師 長岡市文書資料室 小林囁託員

定員 30人（先着順）

参加費 無料



《ラベンダーリースをつくりませんか？》

期日 10月22日（月）

時間 午後1時30分～3時

会場 みしま会館

内容 体にやさしいハーブを使った手芸をします。

講師 恩田裕子さん

（古志の里ファーム）

定員 20人（先着順）

参加費 1,500円（材料費）

持ち物 工作用はさみ



※「ふるさとセミナー」の問合せ・申込み

いずれも電話またはFAXで

みしま会館 ☎42-2222 ☎42-3534

**三島まつり協賛野球大会を開催**

優勝：インテル（地元クラブチーム）

準優勝：スワクラブ（町内・地域チーム）

第3位：ヨシタケーズ（企業チーム）

クルルス（地域内愛好家チーム）

恒例の三島まつり協賛野球大会が8月5日、15日の両日、真夏の太陽が照りつける猛暑の中、11チームの参加により開催されました。

大会では、中学生チームのほか、企業や地元のチームが例年以上に参加し、プロ顔負けの好プレーやハッスルプレーも続出。規定イニングで決着がつかずジャンケンで勝敗を決するなど、熱戦が繰り広げられました。

監督・選手、ご協力いただいた関係者の皆様にあらためて感謝申し上げます。ありがとうございました。



**明るい家庭の図画展・標語コンクール優秀作品展の開催案内**

期日 10月13日（土）～10月21日（日）

時間 午前8時30分～午後5時

会場 みしま会館 ホール

内容 図画：地域内各小学校1～3年生の作品

標語：三島中学校生徒の作品のうち入賞作品（最優秀賞ほか）

入場料 無料

主催 三島地域青少年育成会議  
（事務局：三島分室）



**第19回芸能美術祭の開催案内**

恒例の芸能美術祭が開催されます。

期日 10月7日（日）～8日（月・祝日）

時間 ・芸能発表会 7日（日）午後1時～4時

※踊り、歌の発表

・美術祭 両日とも午前9時～午後5時

※絵画、書道、彫刻等の作品展示

会場 三島体育センター

入場料 無料

主催 みしま文化協会

後援 長岡市教育委員会



# くらしのカレンダー (10月)



1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	・赤ちゃん相談(9:00 三島保健センター) ※対象=H19年3、4月生まれ ・みしま貯筋クラブ (13:30~15:30 みしま会館ホール)
6	土	・'07 みしま交通安全大会 (13:30 三島体育センター)
7	日	
8	月	体育の日 
9	火	寒露
10	水	
11	木	
12	金	・ふるさとセミナー「市政出前講座『チャレンジ! 古文書 vol.4①』」(14:00 みしま会館)
13	土	・明るい家庭の図画展・標語コンクール優秀作品展(10月21日まで みしま会館)
14	日	・三島消防団秋季訓練 (8:00 三島支所駐車場)
15	月	
16	火	・ヘルスアップ教室~高脂血症予防教室~ (9:30 三島保健センター)
17	水	
18	木	・みしま貯筋クラブ (13:30~15:30 みしま会館ホール)

19	金	・ふるさとセミナー「市政出前講座『チャレンジ! 古文書 vol.4②』」(14:00 みしま会館)
20	土	
21	日	
22	月	・ふるさとセミナー「ラベンダーリースをつくりませんか?」(13:30 みしま会館)
23	火	
24	水	霜降
25	木	・1歳6か月児健診 (13:00 三島保健センター) ※対象=H18年2、3月生まれ
26	金	・献血(9:30~12:00 三島保健センター) ・みしま貯筋クラブ (13:30~15:30 みしま会館ホール)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

## 三島地域の世帯数と人口 (9月1日現在)



世帯数

2,186 世帯  
(+5)



人口

7,429 人  
(+16)



男

3,550 人  
(+12)



女

3,879 人  
(+4)

※( )内は前月比

## 日曜日には厚生会館前に出かけよう! ~越後長岡・暮らし文化の祭典~

楽しい、おいしい、誇らしい。ふるさとの宝、再発見。

日時 10月7日~11月4日の毎週日曜日

午前11時~午後3時

会場 厚生会館前広場(雨天決行)

内容 市内各地域の特産品販売、体験・実演コーナーや伝統芸能を披露します。

問合せ 地域自治振興室 ☎39-2260

開催日	参加地域
10月7日	中之島、栃尾
10月14日	山古志、和島
10月21日	越路、三島、小国、与板
10月28日	長岡
11月4日	寺泊

編集・発行：長岡市三島支所地域振興課

〒940-2392 長岡市上岩井1261番地1

電話：0258-42-2221/FAX：0258-42-3534/メール：msm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

「三島支所からのお知らせ」のカラー版は、インターネットでご覧になれます。

アドレス：<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/o-misima/>



前より前へ! 長岡

人が育ち 地域が輝く