

## 三島支所からのお知らせ

2009 9月号

本紙のカラー版は、市ホームページでご覧になれます。<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/osirase/misima/osirase.html>



↑三島まつり～竹灯ろうと花火の共演 まばゆい花火の光と、竹灯ろうのやわらかな光が祭りの夜を美しく彩りました。(8月16日)



↑三島まつり～竹灯ろう まつり会場にともされた5600灯の光。訪れた人たちは、ほのかに照らし出された光の間を歩いたり、幻想的な世界を写真に収めていました。(8月16日)



↑三島地域成人式 81人の新成人が記念の節目の日を迎えました。「久しぶり!」「元気?」など、参加した新成人たちは懐かしい仲間たちとの再会を喜び合っていました。(8月15日)



↑丸太早切選手権大会 大会最多の170組が参加。小学生の部など、3部門で熱戦が繰り広げられました。(8月16日)

### 9月30日まで 三島まつりフォトコンテスト 人気投票受付中!

三島まつりの様子を一番美しく収めたのはどの作品?あなたのお気に入りの1枚にぜひ投票してください。投票の結果は、審査の参考とさせていただきます。

作品展示・投票場所 三島支所1階ラウンジ 問合せ みしま観光推進協議会事務局(産業課) ☎42-2249

## 新型インフルエンザの感染予防に努めましょう

国は8月21日に新型インフルエンザが流行期に入ったと発表しました。集団感染が起きないように、予防に努めましょう。帰宅時のうがいや手洗い、十分な栄養や休息を取りましょう。また、できるだけ人混みを避け、外出時はマスクを着用しましょう。

### ■早めの受診を心がけて

新型インフルエンザが心配な方は、一般の医療機関でも受診できるようになりました。

- ▼受診にあたっては、あらかじめ、かかりつけ医やお近くの医療機関に電話で確認のうえ、受診時間や受診方法などの指示を受けてください。
- ▼受診する際は、必ずマスクを着用するなど感染防止に努めてください。
- ▼かかりつけ医が決まっていないなど、受診先がわからない時は、長岡保健所（☎33-4932）に電話でお問い合わせください。

石けんを使って念入りに洗いましょう！石けんで洗った後は、流水で十分流しましょう！



### ■重症化しやすい基礎疾患等のある方へのお願い

基礎疾患（慢性の肺疾患・心疾患・腎疾患・糖尿病・免疫不全等）のある方や妊娠している方などは、重症化する例もありますので、予防には特に次の点に注意してください。

- ▼主治医の指導に従った生活習慣と内服等を続けてください。
- ▼医療機関を受診する場合は、新型インフルエンザに感染している患者が受診している可能性があるものと考え、必ずマスクを着用してください。さらに、手洗いやエタノール等による手指の消毒に心がけてください。
- ▼発熱・咳などのインフルエンザ様の症状が見られた場合は、速やかに主治医に電話で相談し指示に従ってください。

## 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

対象者の方に無料クーポン券を発行します。

日時 11月30日（月）午前（申し込み受け付け後、個別に受付時間をお知らせします。）

会場 三島保健センター

対象者

■子宮頸がん	平成20年度（平成20年4月2日から平成21年4月1日）に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった人
■乳がん	平成20年度（平成20年4月2日から平成21年4月1日）に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった人

※対象者以外の方も有料で受診できます。

定員 各60人（定員になり次第、締め切りとさせていただきます。）

申込み 市民生活課保健係へ。

## 受けましたか？ 特定健診・後期高齢者健診

今、あなたの体で何が起きているのか、今後何が起こる可能性があるのか。年に1回、健診を受けて確認することが大切です。特定健診・後期高齢者健診の個別健診（医療機関・健診機関で受けられる健診）を12月まで実施しています。まだ健診を受けていない人は、早めに受けましょう。

対象者

40歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者

個別健診の実施期間 12月31日まで

実施医療機関・健診機関

4月に配布した「健康カレンダー」をご覧ください。



## こころの健康相談会(無料)

うつ病や認知症などの個別相談を実施します。  
秘密は厳守されますので、次のようなことでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

- 悩みごとや心配ごとが頭から離れない
- 夜よく眠れない      ■ 身体の調子が悪い
- 物忘れが気になる   ■ 気持ちが沈む
- お酒の飲み方が気になる

日時 10月15日(木)  
午後1時30分～3時30分

場所 三島保健センター

内容 臨床心理士による個別相談(定員3人)

担当臨床心理士 齋藤 静さん(三島病院)

申込み 10月13日(火)までに市民生活課保健係へ



## こころの悩みの相談窓口のご案内

あなたのこころの悩みを受け止める人がいます。大切なのは、きちんとこころのケアをすることで。秘密は守られますので、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

相談窓口	開設時間	電話番号
長岡市健康センター	月曜～金曜 8:30～17:30	☎32-5000
長岡市三島支所市民生活課	月曜～金曜 8:30～17:30	☎42-2246
長岡地域振興局健康福祉環境部(長岡保健所)	月曜～金曜 8:30～17:00	☎33-4931
新潟県精神保健福祉センター	月曜～金曜 8:30～17:00	☎025-280-0113
新潟いのちの電話(電話相談専用)	毎日 24時間対応	☎39-4343

■ 専門病院一覧表 ※診療日時については、各医療機関にお問い合わせください。

病院名	住所・電話番号	病院名	住所・電話番号
長岡赤十字病院 精神医学科	千秋2-297-1 ☎28-3600	長岡保養園コープクリニック 精神科・神経科	台町2-8-11 ☎37-1015
悠遊健康村病院 精神科	大字日越337 ☎47-8500	おおじま心療クリニック 心療内科・神経科・精神科	緑町1-甲1177-69 ☎25-8707
長岡西病院 精神科・心療内科	三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500	新潟県立精神医療センター 精神科・神経科	寿2-4-1 ☎24-3930
北長岡診療所 心療内科・精神科	東蔵王1-1-25 ☎32-7011	三島病院老人性認知症センター 精神科・神経科・神経内科	藤川1713-8 ☎42-3400
田宮病院 精神科・神経科	深沢町2300 ☎46-3200	宮内中央診療所 精神科	宮内3-10-3 ☎39-5678
田宮神経内科診療所 精神科・神経科	城内町2-2-2 ☎34-7502	中之島クリニック 精神科・心療内科	中之島中条218 ☎61-2551
長岡療育園子ども発達センター 小児神経科	深沢町2278-8 ☎46-7900	高須メンタルクリニック 心療内科・精神科	大手通1-4-3 ドル ミー駅前ビル7階 ☎37-3575
長岡保養園 精神科・神経科	町田町575 ☎32-4040		

かかりつけ医のある人は、  
主治医にご相談ください

**ストレスを防ぐために今日からできること  
ストレス予防講演会**

講演会で、ストレスと上手に付き合う方法や、あなたの悩みを解決する方法を学びませんか。

講師 オフィス・エヌ 南雲陽子さん

日時・会場

10月20日(火) 午前9時30分～11時30分	蓮花寺集落センター
10月26日(月) 午後1時30分～3時30分	七日市公民館
11月6日(金) 午後1時30分～3時30分	みしま交流センター

**あなたの健康相談室(無料)**

保健師が健診の結果や生活習慣病予防、こころ、子育てなどの相談に個別に応じます。

日時 10月29日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 三島保健センター

持ち物 健康手帳(持っている人のみ)

申込み 10月23日(金)までに市民生活課保健係へ

**高齢者への  
季節性インフルエンザ予防接種を実施**

希望する方は、医療機関にある「接種にあたっての注意事項」を確認し、「予診票」に記入して、医師の間診を受けて接種してください。

対象 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害(身障手帳1級)をお持ちの方(事前に市民生活課保健係に確認してください)

期間 平成21年10月1日～平成22年3月31日  
※ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかります。早めに接種してください。

実施場所 市内の委託医療機関(事前に確認してください)

回数 1人1回

料金 1,050円

持ち物 保険証、健康手帳、医療受給者証



**講座 ふるさとセミナー(10月)の講座案内**

**■合気道を体験してみませんか?(無料)**

老若男女誰でもできる合気道ってどんなもの?

日時 10月19日(月)、27日(火)の2回講座  
いずれも午後1時30分～3時

会場 三島体育センター

講師 渡辺修一さん(長岡市合気会)

服装 動きやすい服装でどうぞ



**■ふるさとセミナーin新発田**

新発田の歴史と文化を探りましょう。

期日 10月23日(金)

時間 午前8時30分～午後5時30分(予定)

内容 詳細は参加者に郵送します

参加料 3,500円

定員 25人(先着順)

申込締切 10月7日(水)

各講座の申込み・問合せ

みしま会館 ☎42-2222 / fax42-2248

**くらし 夕暮れの危険を減らせ 早めのライト  
秋の全国交通安全運動**

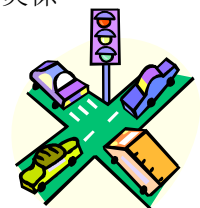
期間 9月21日(月)～9月30日(水)

運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシート正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

9月30日は  
「交通事故死ゼロを目指す日」です

問合せ 地域振興課地域振興・防災係  
☎42-2242



くらし

### 三島公民館図書室 新刊入荷のお知らせ



話題の本など、新刊を入荷しました。本の借用は、三島体育センターへどうぞ。

書名等	著者名等
あなたの子育て大丈夫よ！応援します	乙川ヤイ
1 Q 8 4 a novel BOOK 1<4月-6月>	村上春樹
1 Q 8 4 a novel BOOK 2<7月-9月>	村上春樹
告白	湊かなえ
子育てハッピーアドバイス知ってよかった小児科の巻	吉崎達郎 明橋大二
鷺と雪	北村薫
良寛こころのうた 良寛詩歌三百六十五日	良寛／著 全国良寛会／ 編著
終の住処	磯崎憲一郎
パラドックス 13	東野圭吾
半島へ、ふたたび	蓮池薫
読めそうで読めない間違いやすい漢字 誤読の定番から漢検1級クラスまで	出口宗和
読めそうで読めない間違いやすい漢字 第2弾	出口宗和

問合せ 三島体育センター ☎42-2756

くらし

### プレミアム商品券 使用期限が迫っています



プレミアム商品券「愛(あい)・義(ぎ)フト」の使用期限は10月31日(土)までです。お持ちの方はお早めにご利用ください。

#### 利用できる店舗

長岡市共通商品券協同組合のホームページ (<http://www.pjnet.ne.jp/nsr/syohinken/>)でご確認ください。

問合せ 長岡市プレミアム商品券実行委員会  
☎32-7002  
商業振興課 ☎39-2228

催し

### ‘09みしま交通安全大会を開催

県警音楽隊や三島中学校吹奏楽部による演奏、Y's バトンスタジオによる演技といったアトラクションも行われます。お誘い合わせのうえご来場ください。

日時 10月31日(土) 午後1時30分～

会場 三島体育センター

内容 優秀・優良運転者表彰、交通安全講話、アトラクション

問合せ 三島交通安全協会事務局(地域振興課)

☎42-2242

くらし

### ワンコインで天地人ゆかりの地へ! 「てんこもり号」運行のご案内

長岡駅発着の天地人ゆかりの地を巡るターンパス「てんこもり号」が、9月1日から運行されています。当日有効で乗り降り自由のフリーパスです。ぜひご利用ください。

運行期間 9月～11月

※運休日があります。運行スケジュールと時刻表は、このお知らせとともに配布されるチラシをご覧ください。

#### 運行ルート

- ① 西コース(長岡駅⇄三島⇄与板⇄和島⇄寺泊)
- ② 東コース(長岡駅⇄栃尾) ※チラシ参照

料金 小学生以上1人500円

(フリーパス/小学生未満は無料)

#### 販売場所

- ① 越後交通長岡駅大手口前案内所  
(長岡駅大手口バスターミナル内 ☎32-2809)  
営業時間=午前7時50分～午後7時
- ② 越後交通長岡駅東口案内所  
(長岡駅東口E・PLAZA1階 ☎34-3251)  
営業時間=午前7時50分～午後6時45分
- ③ 越後交通栃尾営業所  
(長岡市栄町2-4-43 ※☎なし)  
営業時間=午前8時～午後7時30分
- ④ 越後交通寺泊バスセンター  
(長岡市寺泊上荒町935-3-122 ※☎なし)  
営業時間=午前8時30分～午後6時

問合せ 「魅力ぎっしり越後長岡」推進委員会  
(観光課) ☎39-2221



**暮らし 困りごとはありませんか  
行政相談のお知らせ**

10月19日から25日は、行政相談週間です。国などが行う業務への意見・要望等は、行政相談員へお気軽にご相談ください。

**三島地域の相談員** 北原功さん

**相談日時** 毎月第1火曜日 午前9時～正午  
※10月の相談日は6日（火）です。

**場所** みしま交流センター2階

**問合せ** 市民生活課福祉係 ☎42-2246

**暮らし 災害情報案内のお知らせ**



消防車は、火災に限らず、救急隊の応援や救助など様々な場合に出動します。サイレンが聞こえて、どこで何があったかなどの情報を知りたい場合には、災害情報案内をご利用ください。

**【長岡市消防本部災害情報案内】**  
☎33-9119 (さざんがきゅう いちいちきゅう)

**問合せ** 与板消防署 ☎72-2572



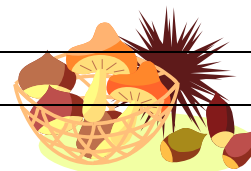
**暮らしのカレンダー(10月)**



1	木	法の日
2	金	・トキめき新潟国体バレーボール競技[少年女子] (～5日 みしま体育館)
3	土	十五夜 ・トキめき新潟国体ステージイベント (10:00 みしま体育館)
4	日	・トキめき新潟国体ステージイベント (10:00 みしま体育館)
5	月	
6	火	トキめきにいがた国体本大会閉会式 ・行政相談 (9:00～12:00 みしま交流センター)
7	水	・特定保健指導 (13:30 三島保健センター)
8	木	寒露 ・1歳6か月健診(13:00 三島保健センター) ※対象＝H20年2、3月生まれ
9	金	・特定保健指導 (9:00 三島保健センター)
10	土	目の愛護デー トキめき新潟大会閉会式
11	日	
12	月	体育の日 トキめき新潟大会閉会式
13	火	
14	水	鉄道の日 ・特定保健指導 (13:30 三島保健センター)
15	木	・こころの健康相談 (13:30 三島保健センター)
16	金	・赤ちゃん相談(9:00 三島保健センター) 対象＝H21年3、4月生まれ
17	土	貯蓄の日
18	日	統計の日

豚汁サービスあり!

19	月	・行政相談週間(～25日) ・ふるさとセミナー[合気道①] (13:30～15:00 三島体育センター)
20	火	土用入り ・ストレス予防講演会 (9:30 蓮花寺集落センター)
21	水	
22	木	
23	金	霜降 ・ふるさとセミナーin 新発田 (8:30～17:30 新発田市) ・献血(10:00 三島保健センター)
24	土	国連の日
25	日	
26	月	原子力の日 ・ストレス予防講演会 (13:30 七日市公民館)
27	火	読書週間 ・ふるさとセミナー[合気道②] (13:30～15:00 三島体育センター)
28	水	
29	木	・あなたの健康相談室 (13:30 三島保健センター)
30	金	十三夜
31	土	・'09みしま交通安全大会 (13:30 三島体育センター)



**三島地域の世帯数と人口 (9月1日現在)**

世帯数	人口	男	女
2,236 世帯 (-2)	7,370 人 (-12)	3,548 人 (+1)	3,822 人 (-13)

※( )内は前月比