

花の輪、地域の和を広げよう!!



長岡市花いっぱいフェア2011 三島サテライト会場が5月29日(日)に開催されました。当日は、あいにくの雨のため会場を三島中央公園からみしま会館へ移しての開催となりましたが、多くの皆さんからご来場頂きました。



三島中学校吹奏楽部の演奏で始まり、保育園児による元気いっぱいの入場パレードと合唱、小・中学校の花いっぱい活動発表、そして小林正夫長岡市緑花センター長による「竹プランターによるセンニチコウの植栽講習」や「水芭蕉の苗の育て方講習」などが行われ、水芭蕉の苗もプレゼントされました。

まちの
NEWS

登山マラソンで健脚競う

みしま西山連峰登山マラソン大会が5月22日(日)に開催されました。当日は、朝からあいにく雨模様の天候となりましたが、県内外から参加した過去最高の695人のランナーが、三島体育センター前をスタートとゴールに、ハーフマラソンから2kmまでの5コース、16種目で健脚を競いました。

今大会は、東日本大震災の復興支援大会として被災地へ元気を届けるため、会場内に義援金の受付や、寄せ書きコーナーも設けられ、参加したランナーからたくさんの激励メッセージをいただきました。

なお、当日集まった義援金(21,050円)は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けさせていただきます。ご協力大変ありがとうございました。



鳥越福祉会の事業を採択

第2回三島地域委員会が5月27日（金）に開催され、平成23年度「長岡市地域コミュニティ事業補助金」の対象事業を決定する公開プレゼンテーションが行われました。地域の活性化を図ることを目的に、市民が自ら考え、実践するまちづくり活動に対して交付する補助金で、今回は里山の保全と景観の向上を目指している鳥越福祉会から申請があり、厳正なる審査の結果、今年度の三島地域の対象事業に採択されました。

主な事業の内容は、西山連峰開発道路を利用して市民交流ウォーキングや写生会・写真撮影会を開催し、当日の様子や豊かな里山の風景などを、みしまコミュニティセンターに展示することです。

また、ウォーキングマップを兼ねたPRパンフレットの作成や、眺望の優れた広場に案内看板や休憩ベンチを設置することとなっています。

この事業を通して、地域の皆さんはもとより、近隣にお住いの皆さんとの交流を深めていきます。

問合せ 地域振興課地域振興・防災係 ☎42-2242

事業名	西山連峰開発道路（市道二和158号線）緑化整備及び自然観察事業
スケジュール	<p>7月 案内看板、休憩ベンチ製作の準備</p> <p>8月 案内看板、休憩ベンチの製作</p> <p>9月 看板等設置及び交流ウォーキング自然観察会の準備</p> <p>10月 交流ウォーキングと自然観察会（写生会・写真撮影会）</p> <p>11月 みしまコミセンにて実施内容を展示</p> <p>1～3月 PR用パンフレットの作成</p>

平成23年度自主防災研修会が始まりました

三島地域区長会では、地域防災力を高めることを目的に、5月25日（水）自主防災会の研修会を開催しました。

当日は、各地区の自主防災会の皆さんをはじめ、50名を超える参加者がありました。

研修会では、長岡造形大学澤田准教授から、「自主防災組織による防災・減災対策」について講演があり、東日本大震災の被災地の状況報告を交えながら、地域ぐるみの防災対策の重要性についてお話しがありました。

今後は、自主防災会が行う減災対策事業について、ワークショップ形式を取り入れながら研修会を進めていきます。また、地域ぐるみで防災活動を行っている先進地の視察研修も予定しています。

各家庭でも災害時の避難場所や連絡方法、持ち出し用具の確認など、日ごろから防災意識を高め、いざという時に備えましょう。

担当 地域振興課 地域振興・防災係 ☎42-2242



春季消防演習



消防団三島方面隊のポンプ操法及び放水競技大会が、5月29日(日)三島支所駐車場を会場に行われました。

日ごろ練習している成果が十分発揮され、充実した演習となりました。



『競技結果』

○小型ポンプ操法競技会

優勝 第3分団 Bチーム
準優勝 第5分団 Aチーム
第3位 第1分団 Aチーム

○放水競技大会

優勝 第3分団 第8部
準優勝 第4分団 第11部
第3位 第2分団 第6部

食生活改善推進委員 養成教室開催のお知らせ

食生活改善推進委員(食推)になるための養成教室が行われます。

食推は、「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、地域で健康料理教室や親子料理教室等、地域住民に密着した健康づくり活動を行っています。2年に1回の募集ですので、食推になりたい方、興味のある方はご連絡ください。

日時 平成23年9月～平成23年12月
全7回の教室(月に2回の開催予定)

会場 長岡市中之島公民館

内容 食推養成プログラム(医師、保健師の講義、調理研究、施設見学など)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾など

参加料 無料

その他 定員5名程度(定員になり次第締め切り)

問合せ 市民生活課保健係(☎42-2246)

東日本大震災義援金

429,306円

5月末現在の三島支所内の募金額です。大変ありがとうございました。9月末まで募金箱を設置していますので引き続きよろしくお願ひします。

胃がん、大腸がん検診のすすめ

医学の進歩により、初期のがんは治る可能性が高くなっています。初期のがんは自覚症状が少ないため、検診を受けることが有効です。定期的ながん検診を受けましょう。

日時 7月12日(火)～7月15日(金)

会場 みしま会館

内容 胃がん検診：エックス線間接撮影
(バリウム使用)

大腸がん検診：便潜血検査

持ち物 予約した方へ案内を送ります。

受診料 胃がん検診 1,000円(70歳以上は無料)

大腸がん検診 500円(70歳以上は無料)

申込み 予約が必要です。

電話で市民生活課へ ☎42-2246

毎日勤労統計調査特別調査の実施

厚生労働省では、7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所(農林漁業・一般公務を除く)を対象に、賃金や労働時間、労働者数の動向を調べる毎月勤労統計調査特別調査を行います。

県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、ご回答くださいますようお願いいたします。

なお、調査データは統計を作るためのみに使用されます。

調査期間 7月下旬から8月末日

対象地域 三島地域は、鳥越、七日市の2地区

問合せ 新潟県総務管理部統計課生活統計班

☎025-285-5511 内線2456

公民館図書の貸し出し開始

体育センターに設置していた公民館図書の一部（新刊を中心に約500冊）を6月からコミュニティセンターの図書コーナーに移設しました。移設した図書の貸し出しは、コミセン事務室に申し込んでください。

なお、図鑑や美術書は従来どおり体育センターで管理していますので、利用するときは体育センターに申し込んでください。

支所へ来庁の際は、より身近になった公民館図書をぜひご利用ください。

三島公民館（地域振興課教育支援係） ☎42-2242

ゆかたの着付け&アレンジ講座

浴衣をおしゃれに着こなしませんか。

夏祭りシーズンに向けて、浴衣のおしゃれな着こなしやアレンジを学びます。浴衣を着れない人からアレンジ方法だけ学びたい人まで、お気軽にご参加ください。

日時 ①基本編 7月8日（金）19:00～21:00
②アレンジ編 7月15日（金）19:00～21:00

会場 みしまコミュニティセンター和室（2F）

講師 丸山 佳美さん
（上級師範国際ライセンス）

持ち物

- ・ご自分のお持ちの浴衣セット一式
- ・お持ちでない方は、当日お貸しします（2名のみ）
- ・こんな風になりたい!!という希望があれば、雑誌や写真をお持ちください。

参加人数 先着15名

その他 参加費無料、1回だけの参加も可

申込み 6月30日（木）までに電話で
地域振興課教育支援係 ☎42-2242 まで

三島まつり野球大会参加チーム募集

今年も三島まつり協賛野球大会を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

申込み 三島地区体育協会事務局
（三島支所地域振興課内） ☎42-2242

23年度ジュニアリーダー研修

自然の中で多くの友達をつくりませんか

日時 8月10日（水）～12日（金）
会場 県立少年自然の家（胎内市）
内容 三島地域の小学4年生から6年生を対象に自然の中で集団生活を行い、お互いの理解を深めるためリーダー研修を行います。カヌー体験などを通して友達をたくさん作りませんか

詳細は、後日学校から配布される募集案内をご覧ください。

農業委員会委員一般選挙のお知らせ

7月10日（日）は、任期満了に伴う農業委員会委員一般選挙の投票日です。

○立候補予定者説明会

日時 6月17日（金）15:00～

会場 市役所本庁4階大会議室

○立候補届の事前審査

日時 6月23日（木）13:00～17:00

24日（金）8:30～17:00

会場 三島支所 3階地域振興課

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎39-2241

地域振興課総務係 ☎42-2242

○農業委員選挙区などを見直しました

内容 三島・与板地域の選挙区の統合と選挙人名簿登録者数に比例して選挙区の委員数を見直しました。

見直し後の選挙区と委員数

選挙区	区域	委員数
6	三島・与板地域	3人

問合せ 農業委員会事務局 ☎39-2243

産業建設課農林係 ☎42-2249

予選 7月31日（日）

※雨天時8月7日（日）に順延

準決勝・決勝 8月15日（日）

※雨天の場合は、8月21日（日）に順延

会場 三島野球場、三島中学校グラウンド

申込期限 7月20日（水）



6月は食育推進月間です

あなたは大丈夫？食生活再点検

あてはまるものをチェック☑してください。

- 食事時間が不規則
- 間食や夜食が多い
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜はあまり食べない
- 塩辛いものをよく食べる
- 脂っこいものをよく食べる
- 外食が多い
- 魚より肉を好んで食べる
- 食べるのが早い

※全ての項目は生活習慣病の危険因子です。

私たちの生活には欠かすことのできない「食」。正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましよう。

○多様な食品で栄養バランスをとろう

1日30品目を目標に！

主食、主菜、副菜をそろえましょう。

○日常の生活活動に見合ったエネルギーを

食べ過ぎに気をつけて肥満予防！

よくからだを動かし食事内容にゆとりを。

○こころふれあう楽しい食生活を

食卓を家族ふれあいの場にしましょう。

家庭の味、手作りの心を大切に。



詳細については 三島支所市民生活課保健係 ☎42-2246まで

より豊かで快適な健康人生実現のためにも規則正しい生活習慣を心がけましょう。

☆食事は3食バランスよく

バランスのよい食生活を！

☆運動不足を解消しよう

生活の中に運動を取り入れましょう。

運動は無理せずマイペースで。

☆上手に休養をとろう

十分な睡眠をとりましょう。

趣味をもってリフレッシュ！



運動不足の
あなたに…

健康体操教室のご案内

さわやかクラブ

みしま会館

〔楽しく体を動かしてさわやかな汗を流しています。体操後はコーヒータイトムでリラックス。〕

いきいきクラブ

みしま会館

〔ユニークな道具を使って楽しく体を動かしています！〕

みしま健康体操クラブ

みしま交流センター

〔筋力トレーニングで、丈夫な足腰づくりをしています。体操の後は、体がすっきり！〕

大杉健幸体操クラブ

蓮花寺集落センター

〔ゆっくり、楽しくレクリエーションしています！体を動かした後はのんびりお茶タイム。〕

ひよし貯筋クラブ

鳥越北集会所

〔明るく！元気よく！さわやかな汗をながしています。〕

筋トレクラブH23

みしま会館

〔「楽しくてしょうがない」という雰囲気です。気はつらつ運動しています。〕

みんな集まれ！すくすく広場！！

育児をしながら、忙しい毎日のなかで疲れがたまっているいませんか？

これから、あつ〜い夏を乗りきるために、こころも体もリフレッシュ！しましょう！！

内容：運動指導士による『リズム体操でリフレッシュ！』

『穏やかなストレッチでりら〜っくす♡』

日時：7月22日（金）9:30～11:30

会場：三島保健センター

対象：乳児とその保護者（保護者の方のみでもOK！！『りら〜っくす』しにぜひお越しください！！）

参加費：無料

長岡市母子保健推進員協議会事務局：三島支所市民生活課保健係 保健師 ☎42-2246



地デジの準備をお急ぎください！

アナログ放送終了まで、あと39日です！！

地デジの準備どうすれば良いの？ お困りの皆様に対して

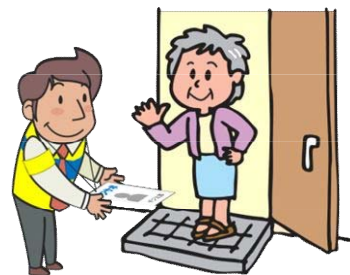
お家で「地デジ」相談します

無料

デジサポ新潟 (総務省 新潟県テレビ受信者支援センター)

TEL 025-333-0011

【受付時間】 平日:9時~21時 土・日・祝日:9時から18時



くらしのカレンダー (7月)

1	金		18	月	海の日
2	土	半夏生	19	火	
3	日		20	水	・ポリオ予防接種 (13:45 三島保健センター) ※1回目対象=H22年11、12月生まれ ※2回目対象=H22年 9、10月生まれ
4	月		21	木	
5	火	・行政相談(9:00~12:00 三島支所)	22	金	夏至 ・すくすく広場 (9:30~11:30 三島保健センター)
6	水		23	土	沖縄慰霊の日
7	木	小暑 七夕 ・3歳児健診 (13:00 三島保健センター) ※対象=H20年2、3月生まれ	24	日	
8	金	ゆかたの着付け&アレンジ講座 基本編 (19:00~21:00 三島コミュニティセンター2階和室)	25	月	・あなたの健康相談室 (13:30~15:30 三島保健センター)
9	土		26	火	
10	日	時の記念日	27	水	・総合健診(半日ミニドック) (8:00 みしま会館)
11	月	入梅	28	木	貿易記念日
12	火	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診(9:00 みしま会館)	29	金	
13	水	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診(9:00 みしま会館)	30	土	
14	木	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診(9:00 みしま会館)	31	日	三島まつり野球大会予選
15	金	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診(9:00 みしま会館) ゆかたの着付け&アレンジ講座 アレンジ編 (19:00~21:00 三島コミュニティセンター2階和室)			
16	土				
17	日				

三島地域の世帯数と人口 (6月1日現在)



世帯数

2,261 世帯
(0)



人口

7,269 人
(+1)



男

3,519 人
(+9)



女

3,750 人
(-8)

※()内は前月比