

広報

みしま



6

vol.90

晴天の下、ランナーとさわやかに疾走！

第30回みしま西山連峰登山マラソン大会。ゲストの有森裕子さんもランナーを激励しながら、三島路を駆け抜けました。最後は観客とハイタッチしながらゴール！大会に元気を届けてくださいました。詳しい大会の様子は中面をチェック！（5月18日）



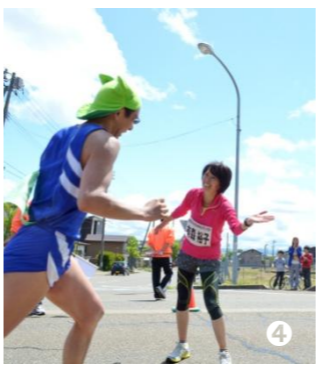
第30回記念大会
みしま西山連峰登山
マラソン大会

走り続けた新緑の山路

5月18日に開催された「みしま西山連峰登山マラソン大会」
昭和60年から始まり、約1万3千人のランナーに愛されてきました
30回の記念大会となる今年は、ゲストに「有森裕子さん」が登場
例年以上の盛り上がりを見せた大会の様子をレポートします



⑤ マラソンのあとは、おにぎりや三島汁で元気を補給。ボランティアさんありがとう！⑥ うれしはずかし記録証とハイ！チーズ！⑦ 晴天のマラソンコース！連峰からの景色はハーフマラソン参加者だけの特権！⑧ なんと赤ちゃんを背負っての参加！ツワモノです。



① 歓声を受けて勢いよくスタート！全国各地（遠くは広島県から！）からランナーが集まりました。② スタート前の余裕の表情！③ 有森さんも中学生と一緒に走りました。④ ゴール間際のランナーを有森さんが激励。ファイト！



よろこびを力に：

大会前日(17日)には、五輪メダリストで越後長岡応援団の有森裕子さんを講師に迎え記念講演会が開かれました。市内高校の野球部・陸上部の生徒や大会参加者、住民など250名以上が来場し、有森さんの話に耳を傾けました。講演のテーマは「よろこびを力に」。有森さんは、競技者が大会で良い成績を出せるのは、家族や友人など周りの人たちの応援があつてこそであり、明日の大会でも、ぜひ沿道からランナーに声援を送ってほしいと呼びかけました。講

応援でひとつに

大会当日(18日)は晴天に恵まれ、824人のランナーが三島路を駆け抜けました。もちろん沿道からの観客やスタッフの大きな「ガンバレ！」がランナーを後押しし。有森さんも気合の応援でランナーを鼓舞しました。ランナーと観客スタッフがひとつになった、さわやかな大会となりました。



三島産の杉で作られた30回記念の表彰楯



親子でチャレンジ
1等賞へラストスパート！
◎桑原さん親子(群馬県)

小学2年生の息子と初めて参加しました。親子ペアだったので、ふたりで声をかけあいながら走りました。ゴール付近での応援はうれしかったですね。ラストスパートにも力が入りました。息子も「いつもよりうまく走れた！」とよろこんでいます。



応援に励まされて
最後まで頑張れました！
◎三島中学校の皆さん

走ってるときは、ちょっとつらかったです…。でも、疲れてきたところで「あとちょっと！」って励ましてくれる声が聞こえて、最後まで走り切れました。来年の大会も頑張りたいです。あと入賞者みんなが三島中学校の生徒でうれしかったです！



魅力あるコース
来年もぜひ参加したい！
◎小西健雄さん(奈良県)

この大会に参加するのはこれで2回目です。マラソンが趣味で全国の大会に参加しています。特にアップダウンのあるコースが好きなので、三島のコースは雰囲気もいいし最高ですね。昨年今年と優勝できたので、来年は3連覇をねらいます！



情報 KAWARABAN



日吉小学校運動会での1コマ。2組の親子が1本の棒を持って、カラーコーンを回ります。親子の息がぴったりのタイフーン。とっても上手ですね♪今年白組が優勝しました！

親子でくるくるタイフーン♪
5月24日(土) 日吉小学校



みしま観光推進協議会が、設立10周年を記念して講演会を開催。講師の長岡まつり協議会フェニックス部会長・石田章さんは、フェニックス花火への想いと未来を熱く語りました。

復興祈願花火フェニックスへの想い
5月26日(月) 割烹・野崎家



「えちご長岡・佐渡広域観光フェア」が開催され、地元有志の皆さんが三島の魅力をPRしました。丸太早切り体験は今年も大人気！子どもから大人まで、力いっぱい挑戦しました。

丸太早切りが今年も東京に登場！
5月17日(土)、18日(日) 上野恩賜公園



みしま中央保育園が「みしま夢共育講座」を開催。講師の精神医学ソーシャルワーカー・梶原達観先生は愛着のある子育てには「共感」が必要だと、保護者に語りかけました。

親子の愛着に必要なモノは…？
5月27日(火) みしま中央保育園



三島公民館が「ふるさとセミナー・和島を知ろう！」を開催。はちすば通りや良寛の里美術館など、良寛さんゆかりの地を巡りました。昼食にはフレンチが登場！地元食材に舌鼓♪

和島満喫！良寛さんにフレンチに
5月23日(金) 和島地域



力自慢よ！三島に集まれ！ 全日本丸太早切選手権大会

◎問合せ：産業建設課 ☎42・2249

「第23回全日本丸太早切選手権大会」の参加者を募集します。上位入賞者には豪華賞品！参加者全員にも参加賞を進呈！

日時 8月16日(土) 9:00～開会式

会場 みしま体育館駐車場

部門 ①一般の部(性別不問)②女性の部③小学生の部(3年生以上)※各2人1組

受付 6月23日(月)～7月28日(月)

定員 180組(先着)

申込 ①チーム名②参加部門③代表者名(ふりがな)④電話番号⑤住所を明記して郵送(〒940・2392/住所不要)、FAX、Eメールでお申し込みください。

※専用の参加申込書は、産業建設課窓口または大会ホームページ(<http://echigomishima.web.fc2.com/maruta/>)からどうぞ。

申込先 全日本丸太早切選手権大会実行委員会事務局(産業建設課内) ☎42・2249、FAX42・3534、Eメールmsm-sangyo@city.nagaoka.lg.jp



小林幸子さん出演決定！ 三島に元気を届けます！

◎問合せ：産業建設課 ☎42・2249

8月15日、16日に開催される三島まつり。ゲストには、越後長岡応援団の小林幸子さんの出演が決定しました！「みんなで創る」をテーマに三島まつりが開催されるようになって今年で10年、復興から10年のメモリアルイヤーです。小林幸子さんの力強い歌声が、皆さんに元気を届けます。詳細は次号にてお知らせします！



地域コミュニティ事業決定 児童の成長と安全を考える

◎問合せ：地域振興課 ☎42・2242

第1回地域委員会が、5月29日(木)に開催され、平成26年度の地域コミュニティ事業補助金の交付団体を決定しました。

◎地域交流ランド

申請団体…脇野町小学校PTA

実施目的…地域交流ランドの建設を契機に学区の絆を強めることを目的とする。「基本的なつながり」を日常生活の中ではなくみ災害時にも助け合える安心の基盤をつくる。

◎日吉小学校区児童の安全を守る事業

申請団体…日吉小学校PTA

実施目的…地域・保護者・学校が一体となり交通事故や不審者被害から児童の安全を守ることを目的とする。パトロールや安全マップ作成などで、危険箇所を把握・改善する。



子育て中のママさん注目！ 「いちごクラブ」であそぼ♪

◎問合せ：市民生活課 ☎42・2246

「いちごクラブ」は、みしまの親子サークルです。保育園からの出前保育やおしゃべりタイム、工作など、月2回和気あいあいと活動しています。親子で一緒にたのしみましょう♪

日時 第2・第4月曜日 10:00～14:00

会場 みしまコミュニティセンター

対象 未就園児の親子





●骨粗しょう症予防健康教室
今年度から検診車ではなく骨密度測定器による簡単な測定と、栄養・運動指導などの健康教室となりました。ダイエットや運動不足は将来骨折する危険が高まります。若い年代から「カルシウムの多い食事」と適度な「運動」「日光浴」で、骨を太く丈夫にしましょう！
日時 6月27日(金)午前9時～11時30分
会場 三島保健センター
持物 運動できる服・飲みもの
参加費 無料 定員 30人
対象 30歳～70歳の方
その他 子守りの必要な方は事前にご相談ください
申込 6月26日(木)までに市民生活課保健係 ☎42・2246へ

●ふるさとセミナー7月講座 特別編「脇野町代官所管内の村々みる天保の飢きんと救済」秋山郷を中心に
脇野町代官所が所管する秋山郷で発生した「天保の飢きん」を中心に、その被害と三島郡片貝村(現小千谷市片貝町)の酒造業・佐藤佐平治による救済事業を通して、江戸時代の村を襲った災害の姿に迫ります。
※この講演会は、フェニックスプロジェクトのリレー講演会「災害に学ぶ」との共同企画です
日時 7月18日(金)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
会場 三島支所301会議室
講師 長岡郷土史研究会会員・本山幸一さん
参加費 無料 定員 80人
申込 7月16日(木)までに、地域振興課教育支援係 ☎42・2242へ

●ごみと資源物の分別にご協力ください！
指定袋に入っていないごみや正しく分別されていないごみ・資源物は回収しません。それぞれきちんと分別をして、指定さ

**臨時福祉給付金
子育て世帯臨時特例給付金**

低所得者および子育て世代へ臨時的な給付措置を実施します。対象者となる可能性のある方には、7月上旬に申請書を送付します。

◎臨時福祉給付金
【対象】次のすべてを満たす方
①平成26年度1月1日現在で長岡市に住民登録がある②平成26年度の住民税が非課税または免除されている(住民税課税者に扶養されている人などを除く)③生活保護制度内の被保護者などでない
【給付額】対象者1人につき1万円(老齢基礎年金・児童扶養手当などの受給者は1人につき1万5千円)
【問合せ】市民生活課福祉係 ☎42・2246または福祉総務課臨時福祉給付金班 ☎39・2992

◎子育て世帯臨時特例給付金
※公務員の方には勤務先から申請書が発行されます
【対象】次のすべてを満たす方
①平成26年1月分の児童手当・特例給付を受給②受給者の平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満(臨時福祉給付金の対象となる児童や生活保護世帯の児童は除く)
【給付額】児童1人につき1万円
【問合せ】市民生活課福祉係 ☎42・2246または子ども家庭課家庭支援係 ☎39・2300

◎申請期間・申請方法
いずれも7月1日(火)～12月24日(木)までに申請書を同封の返信用封筒により郵送ください。子育て世帯臨時特例給付金は子ども家庭課(さいわいプラザ)または支所へ直接提出いただいても結構です。
※両方の給付金を受け取ることはできません(臨時福祉給付金が優先されます)

●知って得する介護研修会
在宅介護の悩みを発散しませんか？アロママッサージでリラックスしたあとは、交流会で楽しくおしゃべりしましょう。気軽にお越しください。
日時 7月23日(水)午前10時～午後0時30分
会場 三島支所301会議室
対象 在宅介護を行っている方
関心のある方
参加費 無料
定員 16人(先着)
問合せ 市民生活課福祉係 ☎42・2246または社会福祉協議会 ☎42・3760
※お申し込みは市民生活課福祉係にお電話ください

●みんなあつまれ！すくすく広場！
育児に忙しい毎日のなかで疲れがたまっていますか？ストレッチとリラクゼーションも身体もリフレッシュしましょう！気軽にご参加ください。
日時 7月25日(金)午前9時30分～11時30分
会場 三島保健センター
対象 乳児とその保護者(保護者のみでも可)



↑ 昨年の様子。子どもと一緒にストレッチ！

●命を守る！普通救命講習会
心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学ぶ講習会を行います。おひとりの参加はもちろん、PTAや町内会などで、ぜひご参加ください。講習修了者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。大切な命を守りましょう。
日時 6月29日(日)午前9時30分～午後0時30分
会場 みしま会館
定員 70人(先着)
申込 与板消防署救急係 ☎72・2572

**胃がん大腸がんの検診を
早めの発見・治療で健康生活**

◎国民の2人に1人が「がん」に
現在、日本では、国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。市においても、特に40代～60代に大腸がん死亡者数が増加しています。

◎初期の「がん」は自覚症状がありません
検診では、初期段階のがんを発見できます。初期に適切な治療を受けることで、身体の負担を少なくできます。がん検診の定期的な受診を習慣づけましょう。

◎三島地域での「胃がん・大腸がん」検診日程
【日付】7月15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)
【時間】午前8時～9時50分
【会場】みしま会館

◎申込は市民生活課保健係 ☎42・2246へ
※予約が必要ですので、必ずお電話ください



で3人が受賞。森林組合長として長年にわたり林業の振興に努め、森林育成による里山保全に貢献してきたことが高く評価されました。

れた日の午前8時30分までにごみステーションに出してください。詳しくは、ご家庭に配布しました「ごみと資源物の分け方と出し方」をご覧ください。
問合せ 市民生活課環境係 ☎42・2246

●三島から緑化功労者
逆谷の小熊順一さんが、平成25年度緑化功労者「農林水産大臣賞」を受賞しました。全国

今月は、みしま西山連峰登山マラソン大会実行委員長の柳富美男さんに、大会への想いと今後についてお聞きしてきました。

Q 記念大会はいかがでしたか？

A 過去最高824人のランナーに参加いただきました。ゲストの有森裕子さんには、地域の皆さんやランナーと触れ合ってもらい、大会を盛り上げていただきました。なによりスタッフの皆さんの頑張りのおかげで、笑顔あふれる大会になりました。今回は、三島産の杉を使った表彰盾もはじめて作成しました。有森さんの発案だったのですが、これがとても好評でした。大会に「三島らしさ」が出て満足しています。

Q 大会の歴史を教えてください。

A 走友会(三島のマラソンクラブ)の皆さんが主体となって、昭和60年に第1回大会が開催されました。平成

イキイキ市民活動をご紹介します

みしまの第2回
かがやきサン

16年の水害ではマラソンコースが崩れて参加者が激減してしまいました。この頃はまだお手伝いでしたが、災害があってもそこで諦めず、開催に踏み切った当時の実行委員会をすごいと思いましたが、ここでやめなかつたからこそ、今年30回を迎えることができました。今では毎年

700人ほどの参加があります。マニアックなコースが良いというリピーターの方も多いですよ。

Q 柳さんを動かす原動力は？

A 先人たちが築いてきた「三島」を大切にしたいという想いでしょ

うか。自分の町から活気がなくなるのは、さみしいですからね。スポーツを通して三島を盛り上げていきたいと思っています。そしてなにより、自分が楽しんでいるから、続けられているんだと思います。

Q 今後の抱負はありますか？

A この大会が皆さんの自慢になってほしいですね。今回は表彰楯を作りましたが、三島の竹にしたり、地元のみんなで加工したり、自分関わったものには愛着がわくと思うんです。あとは、他の大会とのコラボもおもしろそうです。外の人が地元の人より、その地域の魅力を気付きやすいですから、自分たちで作

りあげた大会が「すごい！」と言われればそれは自慢になる。そういったことを積み重ねて、地域の人、特に子どもたちに「三島」を好きになってもらいたいですね。

三島とスポーツ、人との繋がりを大切に想う柳さんは、誰もが認めるかがやきサン☆



くらしのカレンダー (6月23日～7月18日)	
6月	
23	あなたの健康相談室 (13:30～15:30 三島保健センター) ※次回の相談日は7月28日(月)です。申し込みは7月24日(木)までに、市民生活課 ☎42・2246へ
24	火
25	水
26	木
27	金 骨粗しょう症予防健康教室 (9:00～ 三島保健センター)
28	土
29	日 普通救命講習会(9:30～12:30 みしま会館)
30	月

7月	
1	火
2	水
3	木 行政相談(9:00～12:00 三島支所)
4	金
5	土
6	日
7	月 七夕 戦没者追悼式(10:30～みしま会館)
8	火
9	水
10	木
11	金
12	土
13	日
14	月
15	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) 特定検診・後期高齢者健診(9:00～ みしま会館) ※いずれも18日(金)まで実施
16	水
17	木
18	金 ふるさとセミナー7月講座「脇野町代官所管内の村々にみる天保の飢きんと救済～秋山郷を中心に～」 (14:00～15:30 三島支所) ◆みしま支所からのお知らせ(7月号)発行◆

三島地域の人口(6月1日現在)※()前月比			
世帯数	人口	男	女
2,311(+1)	7,114(-8)	3,427(-1)	3,687(-7)