

## 今日から始めよう！プラス・テン

ヘルスアップ教室がみしま会館で開催されました。この教室は、生活習慣病の予防について楽しく学んでもらおうと企画され、アロマを使った軽体操とタニタ風のバランスのとれた食事の試食会が行われました。講師から今の生活に“プラス10分”身体を動かす工夫をしましようと呼びかけがあり、会場は優しい香りとリラックスした笑顔に包まれていました。（3月4日）



★輝く未来に向かって!★



3月27日に東京都で開催される第30回全日本ジュニアクラシック音楽コンクール全国大会（ピアノ部門）に脇野町小学校4年生の新保萌恵さんが出場します。保育園の時からピアノを始め、「将来はピアノの先生になりたい」と笑顔で抱負を語ってくれました。夢に向かって頑張れ萌恵さん!



●プロ顔負けのキッズダンサー! / 2月22日

子どもの広場で子どもたちがヒップホップダンスを体験しました。この広場は、放課後に地域の方とスポーツなどを通じて交流することを目的に設けられ、今日は講師と一緒にダンス体験! 人気曲を楽しく元気に踊りました。（脇野町小学校）



●エコに暮らそう! / 2月20日

みしまふるさと塾が手作りロケットストーブ講習会を開催しました。ロケットストーブは廃材や枯れ木など身近な材料を燃料として使用するため、とてもエコな器具です。皆さんも環境に優しいエコな暮らしを考えてみませんか。（三島支所）



●季節の和菓子を味わう / 2月24日

三島公民館が手作り和菓子講座を開催し、桜餅を作りました。参加者は、白鳥町の松屋菓子店店主から指導を受けながら、淡いピンク色の餅を塩漬けた桜の葉で包み、桜餅を完成させました。春の訪れを感じる一品ですね。（みしま会館）



●受け継がれる伝統芸能 / 2月21日

第40回郷土民俗芸能公演会が開催され、瓜生御神楽保存会が出演しました。瓜生御神楽は百年以上前から伝承されている神楽舞で、地域の春祭りに奉納されています。この日も荘厳な舞が来場者を魅了しました。（アオーレ長岡）

●平成28年度 犬の登録と狂  
犬病予防注射のお知らせ

犬の飼い主には、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を行うことが法律で義務付けられています。

日時 4月6日(水)午後2時30分～3時30分

会場 しみま体育館駐車場

持ち物 狂犬病予防注射済票交付申請書、料金

料金

①登録済みの犬 3,200円

②新規登録の犬 6,200円

※おつりが無いよう持参ください。

▼市内の他会場でも登録と予防注射ができます。詳しくは市政だより4月号をご覧ください。

問合せ 市民生活課環境係

☎42・2246

●粗大ごみ戸別収集の申込

はお早めに!

春先は、引越越しシーズンとなり、粗大ごみの戸別収集が込み合いますので、早めにお申し込みください。

申込方法 以下のいずれかの方  
法でお申し込みください。

①電話で申込  
申込専用電話 25・0053

受付日時 月曜から金曜の午前8時30分～午後5時  
(※祝日・年末年始は除く)

②FAXで申込

申込専用FAX 25・0064

受付日時 24時間申込可

③インターネットで申込

長岡市ホームページの電子サー

ビス「電子申請・届出」から

受付日時 24時間申込可

※申込時に、①品目②大きさ

③数量④住所⑤氏名⑥電話ま

たはFAX番号が必要

問合せ 市民生活課環境係

☎42・2246

●春の火災予防運動

4月1日(金)から7日(木)まで、「無防備な心に火災が かくれんぼ」を全国統一標語に、春の

火災予防運動が実施されます。春先は空気が乾燥し、火災が

発生しやすい季節です。次のこ

とを守り、火災を起こさないよ

うにしましょう。

◆火災をおこさないためには

①たばこの吸い殻は確実に消

す。  
②コンロから離れるときは必ず

火を消す。

③家の周りに燃えやすいものを置かない。

◆被害を最小限にするには

①住宅用火災警報器と消火器を設置する。

②寝具やカーテンは防炎品を使用する。

③隣近所の協力体制をつくる。

問合せ 与板消防署予防係

☎72・2572

●春の全国交通安全運動

4月6日(水)から15日(金)まで春の全国交通安全運動が実施されます。

▼スローガン

「ゆずり合う やさしいマナーに  
春の風」

重点項目

- ①子供と高齢者の交通事故防止
- ②自転車の安全利用の推進
- ③後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶
- ⑤歩行者の保護



◆4月10日(日)は交通事故死ゼロを目指す日

新一年生が慣れない通学路を登下校しています。優しさやゆとりをもった運転を心掛け、交通事故をなくしましょう。

問合せ 地域振興課地域振興・防災係

☎42・2242

●3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や就職などで生活環境が変化する時期です。また、気候の変化が自律神経に影響を与え、心身の不調を感じる人が多くなる時期です。

◆頑張りすぎていませんか?

心身の不調を感じながら、ついつい頑張りすぎてしまうことで「うつ病」になってしまうことがあります。無理をせずに休養をとりましょう。

◆こんなことありませんか?

- ①よく眠れない②ゆううつだ
  - ③やる気が起きないなど
- 2週間以上続いたら、早めの相談、受診をお勧めします。

▼市民生活課では保健師による電話相談や面談を随時行っています。

問合せ 市民生活課保健係  
☎42・2246

第4回三島地域委員会  
を開催しました

2月24日に開催された第4回三島地域委員会で、平成28年度に実施する三島地域ふるさと創生基金事業を審議し、下記4事業を決定しました。詳細は、4月に発行する「みしま夢づくり」をご覧ください。

◆平成28年度三島地域ふるさと創生基金事業◆

事業名	実施団体
陸前高田に『笑顔』を届けようプロジェクト	脇野町小学校
三島の魅力情報発信と販路開拓事業	三島地域認定農業者連絡協議会
三島特産品のネットショップ出店検証事業	みしまふるさと塾
首都圏みしま会：ふるさと交流会事業	首都圏みしま会

問合せ = 地域振興課地域振興・防災係 ☎42・2242

# ◆平成28年度に実施する健康事業のお知らせ◆

## 〈はつらつ広場「みしまかたくりの会」〉

◆いつまでも元気はつらつ!◆

- ・日 時：毎週火曜日午前9時30分～11時30分  
※初回は4月5日(火)
- ・会 場：三島保健センター
- ・内 容：脳トレ・軽体操・茶話会
- ・参加料：毎回200円
- ・申 込：市民生活課保健係 ☎42・2246

## みしま〈多世代健康づくりセミナー〉

◆食べて!歩いて!楽しんで!◆

- ・日 時：平成28年5月から平成29年3月までの月1回(※土曜日を予定)
- ・会 場：みしま体育館・みしま会館
- ・内 容：医師・栄養士による講話、運動講座
- ・申 込：市民生活課保健係 ☎42・2246  
※詳しくは、4月に配布するチラシをご覧ください。

## 〈あなたの健康相談室〉

◆保健師や栄養士が、健診結果、こころ、子育てなどの健康に関する相談に応じます◆

- ・相談日  
〈平成28年〉・4月18日(月)・5月30日(月)・6月20日(月)・7月25日(月)・8月29日(月)  
・9月26日(月)・10月24日(月)・11月21日(月)・12月19日(月)  
〈平成29年〉・1月23日(月)・2月20日(月)・3月27日(月)
- ・時 間：午後1時30分～3時30分
- ・会 場：三島保健センター
- ・料 金：無料
- ・申 込：市民生活課保健係 ☎42・2246 ※相談は予約制。各相談日の前週木曜日までに申込。

■この他にも市民生活課では様々な健康事業を予定してます。ぜひ、ご参加ください■

### くらしのカレンダー (3月21日～4月17日)

#### 3月

21	月	
22	火	
23	水	
24	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日吉小・脇野町小学校卒業式(9:30～各小学校)</li> <li>・健康講話会(14:00～みしまコミセン)</li> <li>◆申込締切日：あなたの健康相談室 申込＝市民生活課保健係 ☎42・2246</li> </ul>
25	金	
26	土	
27	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みしまマルシェ(10:00～みしま会館)</li> <li>・健康づくり講座(みしま会館) ①身体チェック(10:00～) ②アロマで体操(13:30～)</li> </ul>
28	月	・あなたの健康相談室(13:30～三島保健センター)
29	火	・みしま南・みしま北保育園卒園式(10:00～各保育園)
30	水	
31	木	

#### 4月

1	金	・春の火災予防運動(～7日まで)
2	土	

3	日	
4	月	
5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みしま南・みしま北保育園入園式(9:30～みしま南、10:00～みしま北)</li> <li>・行政相談(9:00～三島支所)</li> </ul>
6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・狂犬病予防注射(14:30～みしま体育館)</li> <li>・春の全国交通安全運動(～15日まで)</li> </ul>
7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日吉小・脇野町小学校入学式(10:00～各小学校)</li> <li>・三島中学校入学式(14:00～三島中学校)</li> </ul>
8	金	
9	土	
10	日	・交通事故死ゼロを目指す日
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	

### 三島地域の人口(3月1日現在)※()前月比

世帯数	人口	男	女
2,318(+1)	6,987(+3)	3,373(+1)	3,614(+2)