

広 報

みしま

声援を力に・・・駆け抜けた新緑の三島路

第32回みしま西山連峰登山マラソン大会



6

vol.114

第32回みしま西山連峰登山マラソン大会

有森裕子ハート・オブ・ゴールドチャリティーラン

5月22日(日)に、第32回みしま西山連峰登山マラソン大会が開催されました。今年も越後長岡応援団の有森裕子さん代表を務める「認定NPO法人ハート・オブ・ゴールド」と連携し、「有森裕子ハート・オブ・ゴールドチャリティーラン」として開催されました。

和歌山県や静岡県からのランナーも含め、県内外から775人のマラソンファンが参加し、新緑の三島路を駆け抜けました。沿道からの声援がランナーを後押ししたほか、有森裕子さんもゲストランナーとして参加し、選手と交流を深めました。

今年も、多くの三島地域の皆様のご支援とご協力により、無事開催できました。大変ありがとうございました。来年以降も引き続き皆様からのご支援とご協力をお願いします。



6月6日、7日に行われた長岡市三島郡中学校陸上競技大会で、三島中学校が大活躍！

- 〈写真左から〉・男子砲丸投 1位 小見 駿太郎さん
- ・男子800m 1位 山添 大河さん
- ・女子800m 3位 山添 さくらさん



3人は7月7日にデンカビッグスワンスタジアムで行われる全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会に出場します。

三島のスポーツ大会が熱い！ ●三島地区体育協会主催大会結果●

- 〈第1回春季ソフトバレーボール大会〉
6月5日(日)開催
- ◆優勝◆ L・L・C-A
 - ◆準優勝◆ L・L・C-B
 - ◆第3位◆ のんべえ

- 〈平成28年度三島地域夏季野球大会〉
6月5日(日)開催
- ◆優勝◆ Royal
 - ◆準優勝◆ インテル



●故郷っていいもんだな／6月5日

首都圏みしま会総会が開催されました。この会は旧三島町出身者の首都圏在住者の会で、毎年三島まつりで花火を打ち上げています。会員の皆さんは11月に三島を訪れ、地域の皆さんと交流することを今から楽しみにされていました。会員募集中です！（東京都）



●ピザで広がる輪／6月6日

子育ての駅みしま「もりもり」でピザ窯お披露目会が開催されました。今後は、市民向けにピザクッキングなどを予定しているそうです。食を通じた多世代交流の場になるといいですね。行事などの問合せは子育ての駅みしま☎94・4347へ



●三中生が義援金を託す／6月3日

三島中学校生徒会が三島支所を訪れ、熊本地震の被災者を支援しようと、生徒会で集めた義援金を支所長に手渡しました。集めていただいた義援金は、日本赤十字社に全額送金し、被災者に分配されます。（三島支所）



●節目の三島まつりに／6月9日

毎年三島まつりで花火を打ち上げ、4月に長岡市民大賞を受賞した花火師の嘉瀬誠次さんが三島まつりが今年で60回を迎えることを記念し、お祝いに駆けつけていただきました。まつり実行委員会からも花火を通じた地域貢献に感謝の意を含め、感謝状をお贈りしました。（三島支所）



●食を知り、地域を知る／6月5日

逆谷の文化と伝統を守る会が第8回逆谷歴史講演会を開催しました。40人程が参加し、新潟県立歴史博物館の方が「新潟の地域分布と食の民俗」と題して食からみた新潟県の地域区分などを解りやすく解説しました。（逆谷）

大雨に備えよう！

梅雨時期は、大雨が降りやすい季節です。大雨は、水害や土砂災害などの災害を引き起こす原因となります。自分でできる対策やみんなで取り組める対策を考えてみましょう。

1. 避難情報の種類

問合せ：地域振興課地域振興・防災係
☎42・2242

危険度大

1. 避難準備情報

- ①避難の準備を開始。
- ②避難所を開設します。必要に応じて避難を！
- ③近所に避難が困難な人がいたら、声掛けを！

2. 避難勧告

- ①落ち着いて避難を開始。
- ②近所に避難が困難な人がいたら、避難の手助けを！

3. 避難指示

- ①直ちに安全な場所に避難してください。

三島地域 指定避難所

- ①日吉小学校
- ②脇野町小学校
- ③みしま会館
- ④みしま体育館

2. 避難情報の伝達

①防災無線（灰色の受信機）

各家庭に配備されている防災無線に放送

②緊急告知FMラジオ（町内会役員・要支援者に配備）

緊急時、自動的に電源が入り、避難情報を大音量で放送

③緊急速報（エリア）メール（事前登録不要）

市内の配信エリアにある携帯電話に緊急情報を一斉配信

④ながおか土砂災害Dメール（事前登録必要）

土砂災害が発生する恐れのある地域住民を対象に緊急情報を一斉配信

ながおか防災 ホームページ

ながおか防災ホームページでは、三島地域の雨量、河川水位、気象情報などをお知らせしています。

ながおか防災

検索

3. 家庭での備蓄

①非常持ち出し品（避難するときに持ち出すもの）

水、食料、懐中電灯など必要なものを動きやすい量だけリュックサックなどに入れて、持ち出しやすい場所に準備！

②備蓄品（復旧するまでの間、自活するために必要なもの）

水、食料、トイレトーパーなど1週間分を目安に必要なものを段ボール箱などでまとめて保管！

必要となる物資は、
家庭・個人で異なる

それぞれの状況に
応じたものを準備しま
しょう。

4. みんなで助け合う

①隣近所で助け合う：いざという時、助けあうことができるのは『ご近所さん』です。

②避難所運営に協力：譲り合いの気持ちを忘れずに！



●医師によるがん予防講演会
がん予防のために、今できることをお伝えします。

日時 6月25日(土)午前10時～11時30分
会場 しみま会館

演題 「楽しく学ぶがん予防」

講師 長岡中央総合病院 副院長 富所隆氏

申込 不要

問合せ 市民生活課保健係 ☎422246

●すくすく広場「骨盤体操」

軽体操で骨盤を整えよう。

日時 7月8日(金)午前9時30分～11時30分

会場 三島保健センター

対象 乳児の親子

参加料 無料

申込 市民生活課保健係 ☎42246

●介護研修会・交流会

音楽療法でリラックスしたあとは、

交流会で楽しくおしゃべり!

日時 7月8日(金)午後1時30分～3時30分

会場 しみまコミュニケーションセンター

対象 在宅介護を行っている方・

関心のある方

講師 NPO法人 日本ナラティブ

音楽療法協会 認定音楽療法士

澤田さゆり氏

定員 16人(先着順)
参加料 無料

申込 市民生活課福祉係 ☎42246

●ごみのポイ捨て、不法投棄は犯罪です

ごみの不法投棄は、美観を損ねる

だけでなく、川や地下水などの環境汚染を引き起こします。モラル

を守り、子どもや孫の世代により

良い環境を残しましょう。市では、民間警備会社による不法投棄防

止パトロールを昼夜不定期に行っています。道路や河川、公園などに

大量のごみの不法投棄があるのを発見した方は、市民生活課にご

連絡ください。

問合せ 市民生活課環境係 ☎422246

●資源物の拠点回収

家庭から出る資源物を回収場所に持ち込むと資源として無料で引き

取ります。

回収日時 毎週土、日曜日(祝

日・年末年始除く)の午前9時～正午

回収場所 三島支所(車庫棟内)

回収品目 「長岡市」ごみと資源物の分け方と出し方」24、25ページを

ご覧ください。

申込 不要

問合せ 市民生活課環境係 ☎422242

●7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です

今回の選挙から選挙権年齢が18歳に引き下げられます。

▼期日前投票について

期間 6月23日(木)～7月9日(土)

時間 午前8時30分～午後8時

※リバーサイド千秋は午前9時～午後8時

会場 市内13カ所期日前投票所

アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、各支所

※投票入場券は、6月22日(水)までに、はがきで郵送します。

▼7月10日(日)投票日

時間 午前7時～午後8時

会場 三島地域内6カ所

※投票開票の詳しい内容は、6月19日(日)の新聞折り込みの「選挙のお知らせ」チラシをご覧ください。

◆新潟県知事選挙の投票日が10月16日(日)に決定しました。

問合せ 地域振興課総務係 ☎422242



◆第25回全日本丸太早切選手権大会◆

三島まつりのメインイベント「第25回全日本丸太早切選手権大会」の参加申込の受付を下記のとおり開始します。三島の暑い夏を盛り上げよう!

- 参加申込期間
・6月20日(月)～7月18日(月)
・定員180組(先着順)

- 大会概要
・日 時:8月16日(火)午前9時開会式
・会 場:しみま体育館駐車場 特設会場
・部 門:一般の部(性別不問)・女性の部・小学生の部(3年生以上)



- 申込方法
・所定の参加申込書でお申し込みください
※大会ホームページ <http://echigomishima.web.fc2.com/maruta/> から参加申込書がダウンロードできます

- 申込・問合せ
・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)
☎422249、FAX423534 Eメール:msm-sangyo@city.nagaoka.lg.jp

はなみずき団地内に
イベント用駐車場を整備

三島まつりなどのイベント時の駐車場不足を解消するため、はなみずき団地内に約90台の駐車場を整備します。

- 完成予定:6月末
- 駐車台数:約90台
- 場 所:はなみずき団地内(下記)
- 問 合 せ:産業建設課土木施設係
☎422249



検診受けてますか？～知ってほしい大腸がん～

日本人の2人に1人はがんに罹るといわれていますが、早期発見、早期治療することで完治が可能な病気です。初期のがんは自覚症状がほとんどなく、気付いたときには進行している場合もあります。だからこそ、定期的に検診を受けることが大切です！

1. なぜ“大腸がん”のこと？

日本人に急速に増えているのが大腸がんです。最大の要因は食生活の欧米化と考えられており、脂肪の摂取量の増加に加え、運動不足、肥満、飲酒なども要因の一つとなっています。また、近年では女性のがん死亡原因の第1位にもなっています。食生活の見直しや日ごろから積極的な運動を心掛けましょう！

2. 症状は？

進行するまでほとんど自覚症状がありません。進行すると、血便や便通異常、腹痛などの症状が現れることがあります。

【検診の申込・問合せ】
市民生活課保健係 ☎42・2246

3. 早期発見・早期治療！

定期的な受診で大腸がんでの死亡リスクが減少します。“自分は元気だから大丈夫”と思わず、1年に1回の検診を受けることが大切です。

◆7月19日(火)、20日(水)、21日(木)にみしま会館で
大腸がん検診があります。(要予約)

楽しく学ぼう！「みしま多世代健康づくりセミナー」

今年度も多世代健康づくりセミナーを来年3月までの毎月1回開催します。セミナーは、健康に欠かせない3要素『運動・栄養・休養』を取り入れたすぐに使える健康ワザが盛りだくさん！
楽しく学んで体を動かして、心も体も健康になろう！



5月21日(初回)のタニタヘルスリンク
管理栄養士による栄養指導の様子

次回は6月25日(土)に開催します。
次回からの参加も可能ですので、詳しくは
下記までお問い合わせください。



【問合せ】市民生活課保健係 ☎42・2246またはみしま総合型スポーツクラブ キラ、スポ！みしま ☎41・2133

くらしのカレンダー（6月20日～7月17日）

6月		
20	月	あなたの健康相談室 (13:30～三島保健センター)
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	がん予防講演会(10:00～みしま会館)
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	三島公民館講座「杉本鍼子の生涯」 (10:00～三島支所)
30	木	
7月		
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	三島公民館講座 「おもしろしんぶん館見学ツアー」 (8:00～三島支所)

5	火	行政相談(9:00～三島支所)	
6	水		
7	木	第62回三島地区戦没者追悼式の会 (10:30～みしま会館)	
8	金	・すくすく広場「骨盤体操」 (9:30～三島保健センター) ・介護研修会・交流会 (13:30～みしまコミュニティセンター)	
9	土	第7回トキめき長岡ジュニアバレー三島大会 (8:45～長岡市みしま体育館ほか)～10日まで	
10	日	参議院議員通常選挙(7:00～三島地域内)	
11	月		
12	火		
13	水		
14	木	総合健診(8:10～みしま会館)	
15	金	総合健診(8:10～みしま会館)	
16	土		
17	日		
三島地域の人口(6月1日現在) ※()前月比			
世帯数	人口	男	女
2,319(+1)	6,930(+5)	3,336(+2)	3,594(+3)