

なかのしま10

No.188 2023.10.19

支所からのお知らせ

発行・編集：中之島支所地域振興・市民生活課 TEL:0258-61-2010 FAX:0258-66-2238 E-mail:nksm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

100歳(百寿)!! おめでとうございます

中之島地域では今年度2名の方が100歳を迎えられ、国・県・市からお祝い状と記念品が贈られました。

夏目 ヨシ さん (中野西)
山賀 ノブ さん (中興野) 写真の方 【五十音順】



駅伝競走大会と生涯学習フェスティバルを開催!!

中之島一周駅伝競走大会



長岡市中之島支所をスタートし、全長27.1kmの8区間を全13チームが走り抜けます。皆さまの応援をよろしくお祈りします。

◆日時 11月3日(金祝) 午前8時スタート

一般の部 12チーム

・みずほ大人・中之島分室・JAえちご中越なんかん・中条
・JAえちご中越なかおか・八八會・田中自動車駅伝部・信条
・上通A・上通B・西所・IHI回転機械製造-RC

中学生の部 1チーム

・みずほがらす7中学生



中之島生涯学習フェスティバル

出品者や出演者の1年間の成果をご覧ください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

作品展

◆日時 11月3日(金祝)～5日(日)
午前9時～午後5時(3日は午後1時から)
◆会場 中之島文化センター 2階 多目的ホール
◆展示品 絵画・書道・写真・工芸等

菊花展

◆日時 11月3日(金祝)～5日(日)
午前9時～午後5時(5日のみ午後3時まで)
◆会場 中之島文化センター 正面玄関・1階ロビー

中之島芸能まつり

◆日時 11月5日(日)
午前9時30分～午後2時30分



【問】地域振興・市民生活課 教育支援班 ☎0258-61-2011

なかのん笑顔プロジェクト 『イルミネーションで 中之島を明るく!!』



なかのしま・なかまる(旧中之島地域ふるさと創生基金事業実行委員会)では「なかのん笑顔プロジェクト」として、中之島地域の皆さんが少しでも笑顔になってほしいとの思いを込めたイルミネーションを点灯中です。

◆点灯期間 9月30日(土)～12月25日(月)
◆会場 長岡市中之島支所前の調整池
◆駐車場 長岡市中之島支所



【問】地域振興・市民生活課 地域づくり班 ☎0258-61-2010

除雪シーズンを迎える前に 道路上に張り出している樹木の伐採・剪定をお願いします

沿道の土地から道路に張り出している樹木の枝が、歩行者や車両の通行および除雪の支障になることがあります。特に、枝や竹が雪の重みで道路にせり出すことが無いようにしてください。

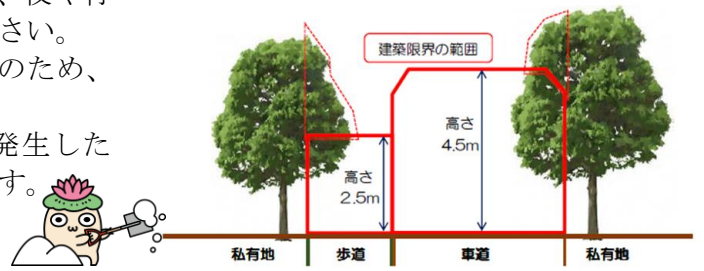
樹木の所有者におかれましては、事故防止、安全確保のため、樹木の管理にご協力をお願いいたします。

道路上へ樹木が張り出していることが原因で事故が発生した場合は、その所有者に管理責任が問われることもあります。

右記の図を参考に伐採・剪定をお願いいたします。

〔伐採・剪定が必要となる範囲〕

○赤色の実線で囲まれた範囲及び赤色の点線で囲まれた範囲の伐採・剪定をお願いします。



【問】産業建設課 土木施設班 ☎0258-61-2012



元気なうちから もしものときのことを考えておこう

どんな介護を受けたいか、人生の最期をどのように迎えたいか、元気なうちから考えてみませんか。

- ◆日時 11月8日(水) 午後1時30分～3時30分
- ◆会場 中之島文化センター 文化ホール
- ◆講師 長岡赤十字病院 緩和ケア科 佐藤直子氏ほか
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 60名《先着》
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 電話か長岡市HP専用フォームから

なかのんひろば 育児相談&美ママエクササイズ

骨盤矯正の体操や簡易骨密度測定を行い、ママの健康を振り返りながら親子でリフレッシュしましょう！

- ◆日時 11月21日(火) 午前10時30分～11時30分
- ◆会場 子育ての駅なかのしま「なかのんひろば」
- ◆対象 子育て世代の保護者(お子さんも一緒に参加できます)
- ◆定員 10名程度《先着》
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 不要 直接会場におこしください

今日から腸元気! 発酵食品のススメ

奥が深い発酵食品の魅力とレシピをお伝えします。簡易骨密度も測定できます。

- ◆日時 11月15日(水) 午前9時30分～11時30分
- ◆会場 中之島文化センター 2階 視聴覚室
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 40名《先着》
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 10月23日(月)～11月10日(金)までに
電話かQRコードから入力



あなたの健康相談会

健診結果の見方や食事・栄養に関する相談など、栄養士・保健師が個別で対応します。

- ◆日時 11月29日(水) 午前9時30分～11時30分
- ◆会場 中之島コミュニティセンター 1階 第3会議室
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 4名《先着》
- ◆参加料 無料
- ◆持ち物 健康診査(検査)の結果、健康手帳(持っている方のみ)
- ◆申込み 11月27日(月)まで

骨と血管を守る きほんの「き」運動編

カラダの仕組みと健康の秘訣を理学療法士が伝授します!簡易骨密度も測定できます。

- ◆日時 12月12日(火) 午後1時30分～3時30分
- ◆会場 中之島コミュニティセンター 1階 多目的ホール
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 20名《先着》
- ◆参加料 無料
- ◆持ち物 水分、厚手のバスタオル、動きやすい服装、内履き
- ◆申込み 11月20日(月)～12月8日(金)までに
電話かQRコードから入力



親子郷土料理教室

長岡の郷土料理である「しょうゆおこわ」や「のっぺ」を親子で作ってみませんか。

- ◆日時 12月2日(土) 午前9時45分～午後0時(9時30分受付)
- ◆会場 中之島コミュニティセンター 1階 調理室
- ◆対象 小学校4年生から6年生の児童と保護者
- ◆定員 10組20名《先着》
- ◆参加料 一組500円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾
- ◆申込み 11月1日(水)～11月17日(金)までに
電話かQRコードから入力



【問・申】地域振興・市民生活課 保健班 ☎0258-61-2015



ごみの野焼きはやめましょう



ごみの野焼きは、法律で原則禁止されており、違反者は5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金、又はその併科に処せられます。

煙やにおいて周囲に迷惑をかけるほか、火災の原因にもなります。

家庭から出るごみはドラム缶等で燃やさずに、市の「ごみと資源物の分け方と出し方」により分別して、収集日の午前8時30分までにごみステーションへ出しましょ

【問】地域振興・市民生活課 市民窓口・環境班 ☎0258-61-2014

要援護世帯に雪下ろし費用を助成します

高齢者・母子・障害者世帯などで、次のすべてに該当する世帯に助成します。

- ・自力での除雪が困難な世帯
- ・令和5年度の市民税が「非課税」又は「均等割のみ課税」の方のみの世帯
- ・親族から労力または経済的援助が受けられない世帯

- ◆申込み 12月13日(水)まで
- ◆申込み先 地区の民生委員・児童委員
- ◆その他 上記期限後も申請は受け付けますが、助成の対象となるのは、登録決定後に実施した除雪の費用のみです



【問】地域振興・市民生活課 福祉窓口班 ☎0258-61-2015

こぎん刺して作るクリスマスフレーム



こぎん刺しでクリスマスフレームを作ってみませんか？

- ◆日時 11月19日(日) 午前10時～午後1時
- ◆会場 中之島文化センター 2階 多目的ホールBCD
- ◆講師 torihatoi 北嶋志保子さん
- ◆対象 中学生以上(中学生は保護者同伴) 細かい作業が好きな方。
- ◆定員 12名《先着》
- ◆参加料 2,000円
- ◆持ち物 糸を切るハサミ、作業用メガネ(必要な方)、ピンセット(なくてもOK)
- ◆申込み 10月28日(土) 午前9時から電話にて

【問・申】中之島文化センター ☎0258-66-1310

行政・人権合同相談所を開設します

国や県、独立行政法人などの苦情・要望・意見は行政相談、いじめ・虐待差別などの相談は人権相談へお気軽にご相談ください。

- ◆日時 11月8日(水) 午後1時～4時
- ◆会場 中之島コミュニティセンター 1階 第1、2会議室
- ◆相談担当者 行政相談委員 人権擁護委員



【問】《行政相談》☎0258-61-2015
《人権相談》☎0258-61-2014

おはなしひろば

季節のお話や工作を楽しみませんか。

- ◆日時 11月26日(日) 午前10時30分～11時30分
- ◆会場 中之島文化センター 2階 多目的ホールBCD
- ◆対象 小学生以下
- ◆定員 10名《先着》
- ◆申込み 不要 ※10時10分から図書館カウンターにて整理券を配布

おはなしひろば クリスマススペシャル

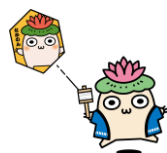
クリスマスのお話や工作を楽しみませんか。

- ◆日時 12月17日(日) 午前10時30分～11時30分
- ◆会場 中之島文化センター 2階 多目的ホールBCD
- ◆対象 小学生以下
- ◆定員 10名《先着》
- ◆申込み 不要 ※10時10分から図書館カウンターにて整理券を配布

クリスマスカードを作ろう

ポップアップ型カードとミニカードを作ります。

- ◆日時 11月25日(土) 午後2時～4時
- ◆会場 中之島文化センター 2階 多目的ホールBCD
- ◆対象 中学生以上
- ◆定員 10名《先着》
- ◆参加料 200円(材料費)
- ◆申込み 11月11日(土) から



【問】中之島地域図書館 ☎0258-61-2165

迎春ミニ展展示作品募集

皆さんに描いていただいた作品をミニ展にして館内に展示します。応募者には展示終了後にミニ展をプレゼント。

- ◆日時 <募集期間>11月11日(土)～12月10日(日)
<展示期間>1月4日(木)～30日(火) ※休館日は休展
- ◆会場 中之島地域図書館内
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 30名《先着》
- ◆申込み 11月11日(土) から
※図書館内にある専用の応募用紙で

行事等の予定

10月19日～
12月21日



10月		
19	木	支所からのお知らせ【10月号】発行日
20	金	赤ちゃん相談（中之島コミュニティセンター）
25	水	1歳6か月児健診（三島保健センター）
27	金	ぴよぴよクラブ（中之島コミュニティセンター）

11月		
3	金祝	中之島一周駅伝競走大会 中之島生涯学習フェスティバル ～5日（日）まで
10	金	ぴよぴよクラブ&育児相談（中之島コミュニティセンター）
21	火	なかのんひろば育児相談&美ママエクササイズ（なかのんひろば）
22	水	3歳児健診（三島保健センター）
24	金	ぴよぴよクラブ（中之島コミュニティセンター）
29	水	あなたの健康相談会

12月		
1	金	ぴよぴよクラブ&育児相談（中之島コミュニティセンター）
11	月	冬の交通事故防止運動 ～12月20日（水）まで
15	金	赤ちゃん相談（中之島コミュニティセンター）
19	火	なかのんひろば育児相談&栄養士による離乳食講座（なかのんひろば）
20	水	1歳6か月児健診（三島保健センター）
21	木	支所からのお知らせ【12月号】発行日

休日在宅当番医（見附・中之島地区）

〈受付時間〉午前9時～11時30分 午後1時～4時30分

期日	病院名
10月22日（日） 内	田崎医院 ☎0258-62-1122
10月29日（日） 内	星野医院 ☎0258-62-0998
11月3日（金祝） 外	貝瀬皮膚科 ☎0258-66-8100
11月5日（日） 内	石川医院 ☎0258-66-2140
11月12日（日） 内	山谷クリニック ☎0258-61-1388
11月19日（日） 外	お元気でクリニック ☎0258-63-3800
11月23日（木祝） 内	杏仁堂医院 ☎0258-62-0123
11月26日（日） 外	中之島クリニック ☎0258-61-2551
12月3日（日） 内	みつげこどもクリニック ☎0258-84-7900
12月10日（日） 外	星整形外科医院 ☎0258-66-8808
12月17日（日） 内	林俊吉クリニック ☎0258-66-3000

※内科は内、外科は外で表記しています。

※休診の場合は、休日・夜間急患診療所 ☎0258-37-1199
をご利用ください。

※休日当番医が急遽変更となる場合があります。
ご確認の上、受診してください。



《施設の休館日》

中之島地域図書館	●月曜日 ※祝日の場合は翌日 ●毎月末日 10月23,30,31日 11月6,13,20,27,30日 12月4,11,18日
中之島文化センター	●月曜日 ※祝日を除く 10月23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日
中之島北体育館	●月曜日 10月23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18日
中之島体育館	●毎月第2火曜日 ※祝日にあたる場合はその翌日 11月14日 12月12日

中之島地域の人口・世帯数《令和5年10月1日現在》

総人口	10,726人 (-4)
男	5,305人 (-1)
女	5,421人 (-3)
世帯数	3,832世帯 (-2)

※()は前月比

秋の火災予防運動が実施されます



暖房器具を使う機会が多くなる時期です！
安全に使用して、火事に注意しましょう！

全国統一標語『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

◆実施期間 11月9日（木）～15日（水）

～暖房器具を安全に使う3つのポイント～

- ① 暖房器具の周りに燃えやすい物を置かない。
- ② 給油の時は火を消して、タンクのキャップはしっかり閉める。
- ③ 外出する時や寝る前は、必ず火を消す。

【問】与板消防署予防担当 ☎0258-72-2572

◆次回は12月号 12月21日（木）発行です◆