

競技大会で優秀な成績を挙げた 児童・生徒たちを表彰

まつの
NEWS



三島地区体育協会と三島地区スポーツ少年団では、前年度に各種大会で優秀な成績を挙げた選手に、その栄誉をたたえるため優秀競技者表彰を行っています。今年も4月16日にみしま会館で表彰式が行われ、60名が表彰されました。

未来の国体やオリンピック選手、プロを目指す金のタマゴ達がスポーツを通じて心身を鍛え、元気に成長する姿を地域のみinnで見守り、応援していきましょう。(表彰者の名簿と写真は、支所1階のコミュニティセンターに掲示してありますので、ご覧ください。)



花いっぱい 笑顔もいっぱい

みしま地域を花いっばいにしようと、「花咲けみしま実行委員会」では、5月9日にみしま花いっばい事業を実施しました。

長岡市緑花推進指導員の小林正夫先生の指導のもと116名が参加し、白やピンクのペチュニア、黄色やオレンジのマリーゴールドの花植え作業を行いました。



松村清吉さんに旭日単光章

松村清吉さんに3月1日付で旭日単光章が授与されました。

松村さんは、昭和50年9月から平成7年8月までの20年間の永きにわたり、三島町議会議員として活躍。

商工会理事、社会福祉協議会理事、特養老人ホームかつぼ園理事などを歴任され、その功績が認められ、授賞されました。



みしまコミュニティセンターの職員を募集します

1 募集職種

コミュニティセンター主事・・・1名
(長岡市非常勤嘱託員)

2 応募資格

次の3つをすべて満たすこと。

- ・三島地域に住んでいる人
- ・健康で、地域活動に意欲と熱意がある人
- ・パソコン操作ができる人

3 選考方法

書類審査(レポート)と試験(パソコン試験[ワード、エクセル]と面接試験)により選考します。

4 試験期日

平成22年6月10日(木曜日)

5 応募方法

みしまコミュニティセンターに備え付けの申込書に記入のうえ、5月31日(月曜日)までに同センターに提出してください。



6 勤務条件等

①担当業務

コミュニティ推進組織の会議開催等に関する業務、コミュニティセンター事業の企画・運営業務、広報及び予算経理業務

②報酬

月額117,000円(社会保険料を含む/諸手当なし)

③勤務場所

みしまコミュニティセンター(長岡市三島支所内)

④勤務時間

原則として午前9時～午後4時(休憩1時間/スライド・振替勤務あり)

⑤休日及び休暇

土日・祝日・12月29日～1月3日、年次休暇あり

⑥雇用期間

平成22年7月1日から平成23年3月31日まで(勤務成績により更新する場合あり/ただし雇用の通算期間の上限は5年)

問合せ みしまコミュニティセンター
☎42-2242(内線250)

6月のふるさとセミナー

■楽楽英会話

片言でも外国人との交流ができるように自信を持ちましょう!

日時 6月2日・9日・16日・23日(水曜日)
午前10時から11時

会場 みしま会館

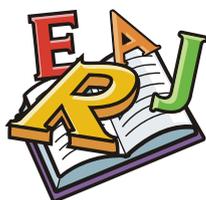
講師 ポール・エドワーズさん(英会話教室主宰)

内容 初心者のための分かりやすいレベル

持ち物 筆記用具

参加料 無料

定員 10人



■歴史講座「信濃川の水運について」

かつては交通機関のひとつであった信濃川の歴史とは?

日時 6月14日(月曜日)
午前10時から11時30分

会場 みしま交流センター

講師 徳力 紀久夫さん
(まちの先生)

内容 身近な視点で歴史を考える

持ち物 筆記用具

参加料 無料

定員 20人



申込み 三島公民館(地域振興課内)
問合せ ☎42-2242

5月31日は世界禁煙デー 禁煙すると良いこといっぱい

「たばこは百害あって一利なし」。それをわかっていてもやめられないのです。

たばこに含まれる化学物質は約 4000 種類。そのうち約 200 種類は有害物質で、血液中の HDL (善玉) コレステロールを減らします。これはメタボリックシンドロームの大きな原因のひとつである動脈硬化を進行させ心臓病や脳卒中の原因となります。

しかし、たばこをやめることで“百害”は一気になくなり、よいことばかりが急増！イキイキライフもぐんと近づきます。

◆ 禁煙で体はこんなに変化が！◆

直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

20 分後

血圧と脈が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。

8 時間後

血中の一酸化炭素が下がる。血中の酸素濃度が上がる。

24 時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

48 時間後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。

2 週間から 3 か月後

循環機能が改善する。肺機能が 30% 改善する。

1 か月から 9 か月後

せきや息切れが改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し感染を起こしにくくなる。

1 年後

虚血性心疾患にかかる危険が喫煙者の 1/2 になる。

10~15 年後

種々の病気にかかる危険がたばこを吸わない人のレベルまで近づく。

成功へのヒントはコレ！

「禁煙できたら〇〇」のご褒美

→ご褒美を決めることで、くじけそうになるときも頑張れるものです。

ニコチンパッチやガムを利用

→ニコチン離脱症状の緩和のために利用を考えてみましょう。

禁煙外来に通う

→喫煙が日常習慣化し、ニコチン依存に陥っている状態です。ニコチン代替薬で離脱症状が軽減し、無理なく禁煙できます。一人で心細い人には、禁煙のプロのサポートや仲間存在も支えに。

散歩や軽い運動をする

→吸いたくなったら、深呼吸や散歩、運動も気分を紛らわせる効果あり。

どの年齢層であっても、禁煙によってさまざまな病気や死亡の危険性は確実に減ります。今からでも遅くはありません。禁煙の努力をしましょう。

問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246



あなたの健康相談室 (無料・予約制)

保健師や栄養士が、検診結果や生活習慣病、こころ、子育てなどの健康に関する相談に応じます。

お気軽にお申し込みください。

日時 5月24日(月)

会場 三島保健センター

内容 個別相談

参加料 無料

申込み 5月19日(水)までに、
電話で市民生活課へ

問合せ 市民生活課保健係

☎42-2246



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あります。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用です。がん検診を受けましょう。

日時 ①5月25日(火) ②5月26日(水)

会場 ①三島保健センター ②鳥越集落センター

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。

参加料 胃がん検診 1,000 円

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

普通救命講習会(無料)

大切な人の命を救うために心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法の講習を行います。

PTA、地域の人などでお誘い合わせのうえ、参加しませんか。講習修了者に「普通救命講習終了証」を交付します。

日時 6月27日(日)

午前9時30分～午後0時30分

会場 みしま体育館

定員 50人(先着)

申込み 与板消防署救急係 ☎72-2572



三島エアロビクスクラブ会員募集

三島地域でエアロビクスの活動をしている団体です。

興味のある方は、ぜひ練習を見にきてください。

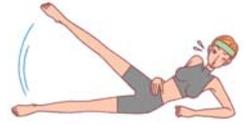
練習日時 毎週火曜日 午後8時～9時

会場 みしま交流センター

会費 月1,000円

申込み・問合せ 山田 直子さん

☎090-1842-0448(午後6時以降)



くらしのカレンダー(6月)

1	火	・行政相談(9:00 みしま交流センター)	16	水	・子宮がん、乳がん検診 (①9:00 ②13:00 三島保健センター) ・ふるさとセミナー「初心者英会話教室③」 (10:00～11:00 みしま会館)
2	水	・1歳6か月健診(13:00 三島保健センター) ※対象=H20年10月、11月生まれ ・ふるさとセミナー「初心者英会話教室①」 (10:00～11:00 みしま会館)	17	木	
3	木	・子宮がん、乳がん検診 (9:00 みしま交流センター)	18	金	・赤ちゃん相談(9:00 三島保健センター) ※対象=H21年11月、12月生まれ
4	金	歯の衛生週間	19	土	
5	土	世界環境デー	20	日	父の日
6	日	芒種	21	月	夏至 ・あなたの健康相談 (13:30 三島保健センター)
7	月		22	火	
8	火		23	水	沖縄慰霊の日 ・ふるさとセミナー「初心者英会話教室④」 (10:00～11:00 みしま会館)
9	水	・ふるさとセミナー「初心者英会話教室②」 (10:00～11:00 みしま会館)	24	木	
10	木	時の記念日 ・胃がん、大腸がん検診 (8:00 三島保健センター)	25	金	
11	金	入梅 ・胃がん、大腸がん検診 (8:00 みしま交流センター)	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	貿易記念日
14	月	・ふるさとセミナー「歴史講座」 (10:00～11:30 みしま交流センター)	29	火	・骨粗しょう症予防検診 (9:00 三島保健センター)
15	火		30	水	



ハチマルニイマル
8020運動
80歳になっても
20本は自分の歯を

三島地域の世帯数と人口(5月1日現在)

			
世帯数	人口	男	女
2,260世帯 (+6)	7,311人 (+2)	3,524人 (+3)	3,787人 (-1)

※()内は前月比