

わっはっは！明るい人生の法則

三島公民館では、「成事良寧博士」でお馴染みの澤秀一郎さんを講師にお招きし、3回シリーズで講演会を開催しました。延べ130名の皆さんから参加いただき、人生を明るく生きていくためのヒントや法則を学びました。

「笑いヨガ」、「目の体操」や「指の運動」など、いろいろな体操を交え笑いの絶えない楽しい講演会となりました。

参加者の皆さんからは「笑いを交えてのお話が最高だった」「人間としてためになるお話ばかりだった」「ここに来るのが楽しくて仕方なかった」など嬉しい声をたくさんいただきました。これからの人生を明るく、楽しく生きていく術を学ぶ良い機会となりました。



まちの NEWS

すくすく広場「お楽しみ会」

三島地域の母子保健推進員と三島支所が連携して、乳幼児をもつ母親の情報交換の場として「すくすく広場」を開催しています。

3月16日の「お楽しみ会」でおやこ遊びを行い、シール・リボン・色紙などを使ってオリジナルカードを作りました。

この広場では、お母さん同士が情報交換や子育ての悩みを解消して仲良くなり、楽しく子育てをしています。



すくすく広場

奇数月に1回 三島保健センターで開催しています。遊びに来てください。

問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246



平成24年度の区長さんが決まりました

これから1年間お世話になります。

(敬称略)

地区名	区長名	地区名	区長名	地区名	区長名
鳥越	岩内 衛	三島新保	神林 芳男	三島上条	田中 衛
七日市	青柳 泰雄	大野	名塚 忠夫	逆谷	新保 芳夫
上岩井	小林 幸治	下河根川	池田 登	気比宮	山田 紋一
吉崎	重山 睦夫	瓜生	片桐 秀敏	藤川	平原 厚司
脇野町	岡本 誠一	蓮花寺	丸山 春夫	宮沢	中野 富吉
三島中条	浅野 貢	中永	外川 誠		

区長会の役員も決まりました。

区長会長	山田 紋一	
副会長	青柳 泰雄	重山 睦夫
監事	名塚 忠夫	新保 芳夫



問合せ 地域振興課地域振興・防災係 ☎42-2242



▲脇野町地区浸水対策

平成24年度 三島地域の主な事業

■ 市民協働

- ・三島地域コミュニティ活動推進事業
(コミセン事業の充実・強化)
- ・コミュニティセンター改修
(ホール防音工事、空調設備工事)
- ・みしま西山連峰登山マラソン大会
- ・市出身者交流事業
(首都圏みしま会設立20周年記念事業)

■ 福祉・健康

- ・三島地域敬老会

■ 産業

- ・全日本丸太早切選手権大会
- ・「越後みしま竹あかり街道」事業
- ・三島まつり、みしま産業まつり
- ・中山間地域活性化推進事業
- ・農地・水・環境保全向上対策の推進

■ 生活・都市基盤

- ・脇野町地区浸水対策事業
(雨水管渠整備工事 L=190m)
- ・消雪施設整備事業
脇野町地区 メーンパイプ施設替 L=700L
オーバーレイ工事 3000㎡
- ・はりの木橋 歩道橋整備事業
(下流側歩道橋新設)



▲はりの木橋

体を動かして脳も活性化！！

「みしま元気生活推進委員会」では、子どもから高齢者までの、世代間の交流を図りながら健康増進に役立つ事業について検討を行っています。

そのメニューのひとつとして、5月から保育園児や小学生を対象としたコーディネーション運動を計画しています。講師は長岡市のスポーツ協会（旧体育協会）から派遣していただき、いろいろな器具を使って楽しみながら運動能力を高めてもらうことにしています。

*コーディネーション運動の実施計画（年間3クールのうち、第1クール 5月～7月を掲載）

対 象		期 日	時 間	場 所
保 育 園 児	みしま中央保育園 （年中・年長対象）	5月9日、5月21日、 6月7日、6月18日	午前9時～10時	みしま中央 保育園
	みしま南保育園	7月11日、7月25日	午前10時15分～10時45分	みしま南保育園
	みしま北保育園	計 6回	午前11時15分～11時30分	みしま北保育園
※保育園では祖父母の皆さんが参加ができるプログラムを検討します。				
小 学 校 児 童	脇野町小学校	5月7日から7月9日ま での毎週月曜日と7月 17日（火） 計11回	午後4時～5時	脇野町小学校 体育館
	日吉小学校	5月10日から7月19日 までの毎週木曜日 計11回	午後4時～5時	日吉小学校 体育館

各小学校では、どなたでも児童と一緒に運動できます。

希望される方は、下記に申し込みください。
運動しながら子どもも大人も楽しく交流しましょう！

問合せ 地域振興課教育支援係 ☎42-2242

競技大会で優秀な成績を挙げた児童・生徒を表彰！

三島地区体育協会と三島地区スポーツ少年団では、毎年、各種大会で優秀な成績を挙げた児童・生徒を表彰しています。

このたび、平成23年度優秀選手の表彰式を3月16日に開催しました。

スポーツを通じて心身を鍛え、明るく元気に成長している児童・生徒を地域の皆さんで見守り、応援していきましょう。

表彰者の名簿と表彰式の写真は、三島支所2階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。

問合せ 地域振興課教育支援係 ☎42-2242



第1回地域委員会開催のお知らせ

日時 5月17日(木) 15:00～
場所 三島支所3階 301会議室
議題 平成24年度地域コミュニティ事業補助金の審査、ふるさと創生基金事業の報告など

- ・ 会議は広く公開されています。三島地域のまちづくりを推進するために議論される会議です。傍聴を希望される方は、直接会場にお越しください。

問合せ 地域振興課地域振興・防災係
 ☎42-2242

三島公民館講座「小国を知ろう!」

合併して身近になった小国地域の芸術村や和紙工房、民俗資料館、山口庭園などを見学します。小国の魅力を再発見してみませんか？

日時 5月29日(火) 9:00～16:00
会場 小国地域
参加料 1,200円(昼食・小国の山菜定食です。入館料含む)

定員 25名
締切り 5月21日(月)
申込み 参加料を添えて、地域振興課教育支援係へ ☎42-2242



おぐりん

三島公民館振興員・三島地区スポーツ推進委員を紹介します

これから生涯学習事業を推進するため、公民館講座や各種の公民館事業の普及・振興にご活躍いただきます。(敬称略)

■ 三島公民館長 小方 彰久

■ 社会教育指導員 中山 ともか

■ 公民館振興員

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
鳥越	幸前 寿	吉崎	曾田 誠	下河根川	金子 和司
	東樹 正道		木村 貴考	瓜生	金子 直樹
	初山 貴子	脇野町	小川 謙輔	蓮花寺	山後 尚人
	稲垣 昭夫		久住 一守	中永	難波 広輔
七日市	斉藤 一男		円谷 進	三島上条	西巻 良幸
	中野 和則	岡本 涉	逆谷	高橋 直樹	
上岩井	小林 和貴	三島中条	岩本 光司	気比宮	西原 辰雄
	高橋 奈弥	三島新保	片野 善一	藤川	西原 勝
吉崎	青木 巧		米持 満	宮沢	関本 晋
	島宗 直之	大野	柳 和行		

■ スポーツ推進委員

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
鳥越	高野 里子	吉崎	中村 良孝	三島上条	野島 彩
七日市	中村 裕	脇野町	円谷 澄江	宮沢	高埜 茂
上岩井	安立 成年	脇野町	片桐 大	宮沢	室橋 良光
上岩井	片野 三奈子				

平成24年度ふるさとセミナー予定表

三島公民館では、成人・青年教育事業の一環として、地域の皆さんに学習の機会を提供しています。平成24年度の予定は次のとおりです。ご近所やお友達をお誘いあわせのうえご参加ください。講座の詳しい内容は、その都度「支所からのお知らせ」でご案内します。

月	講座名	実施日	会場	学習内容
4月	「平清盛」の時代と三島	4月20日(金) 14:00～15:30	コミセン和室	今放映中の平清盛。平安時代とそのころの三島地域を知る。
5月	合併地域へ行こう 小国地域	5月29日(火) 9:00～16:00	小国地域内	合併地域（小国地域）に出かけて、名所旧跡を見学したり食や文化を学んだりする。
6月	和紙講座	6月上旬 10:00～12:00	コミセン工作室	小国地域から和紙職人をお招きして和紙を使った作品を作る。
	足つぼを健康講座 (4回シリーズ)第1回目	6月20日(水) 10:00～12:00	みしま会館和室	足のつぼを押して、健康増進を図る。
7月	夏の麺作り	7月未定	みしま会館調理 実習室	麺のおいしい作り方、飾り方、いただき方を学ぶ。
	ひんやりデザート作り (コミセン共催)	7月30日(月) 10:00～12:00	みしま会館調理 実習室	楽しく簡単なデザートを作る。
8月	足つぼを健康講座 (4回シリーズ)第2回目	8月10日(金) 10:00～12:00	みしま会館和室	足のつぼを押して、健康増進を図る。
9月	10月1日コーヒーの日 おいしいコーヒーの入れ方	9月未定	みしま会館調理 実習室	コーヒー豆の種類やおいしい入れ方、飲み方を学ぶ。

公民館図書 新刊のご案内

新刊を三島支所1階コミセン図書コーナーに設置しました。直接みしまコミセンへお申込みください。

図書名	著者名
負けんとき 上	玉岡 かおる
負けんとき 下	玉岡 かおる
女として女優として	小山 明子
蝸ノ記	葉室 麟
困ってる人	大野 更紗
成功する人だけが知っている 1万円の使い方	向谷 匡史

「参加者の声」
を大切に
しています。



新年度を迎えました。

三島公民館では、引き続きご参加される皆様から素敵な時間をお楽しみいただけるよう努めてまいります。皆様からのご意見やアンケート結果を参考に企画していきますので、よろしくお祈りします。

問合せ 地域振興課教育支援係 ☎42-2242

花の種まき講習会開催

花咲けみしま実行委員会では、花の種まき講習会を3月18日(日)に開催しました。小林正夫長岡市緑花センター長からピートバンを使った種のまき方、ポットへの移植作業、花の育て方を教わりながら作業を行いました。

各家庭で育てていただき、苗が大きくなったら、お家の庭やプランターに移植していただきます。

ご近所やお友達にもお裾分けしていただき、三島を花いっぱい地域にしましょう。



マラソンロードクリーン作戦 ～ボランティア募集～

日時 5月12日(土) 午前8時30分～
(小雨決行、雨天順延5月13日(日))
申込み 参加申込みは5月7日(月)までに
問合せ みしま観光推進協議会事務局(産業建設課商工観光係 42-2249)
※詳細は別添のチラシをご覧ください。



第28回みしま西山連峰登山マラソン大会

第28回みしま西山連峰登山マラソン大会は、5月27日(日曜日)に開催します。

新緑の三島路を三島地域をはじめ県内外から参加する大勢のランナーが疾走します。

沿道から皆様の温かい声援をよろしくお願ひします。

■大会日程

期日 5月27日(日)
会場 三島体育センター(スタート・ゴール)
開会式 午前9時10分
スタート 午前10時…ハーフマラソン
// 10時03分…11km
// 10時10分…2km
// 10時13分…5km、3km(男子)
// 10時15分…5km、3km(女子)

■住民の皆さんへのお願い

- ① 大会当日、三島体育センター前～脇野町バス停までの間、交通規制(全面通行止、一部区間徐行運転)を行います。通行の際は、警察官、交通整理員の指示に従ってください。
- ② 大会コースは一般道を使用します。競技の妨げとなる伴走や路上駐車はしないでください。
特に、脇野町・吉崎地内旧道の参加ランナーの安全確保にご協力ください

問合せ 地域振興課教育支援係 ☎42-2242

交通事故ゼロの地域を目指して

春の全国交通安全運動が4月6日から15日までの10日間実施されました。

三島地域では三島交通安全協会が主催し、主要交差点で朝の街頭指導が行われました。協会の役員や安全運転管理者協会に所属する24事業所をはじめ、高齢者交通安全推進員の方々から協力をいただき、児童生徒に「おはようございます」「気をつけて行ってらっしゃい」と呼びかけながら登校の見守りをしていただきました。

また、(財)与板地区交通安全協会主催による交通安全指導所が4月6日に開設されました。三島交通安全協会から役員が参加し、ドライバーに啓発チラシ等を配布しながら安全運転を呼びかけました。

交通安全運動期間は終了しましたが、日ごろから一人ひとりが交通安全を心がけ、交通事故ゼロの地域を目指しましょう。



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まっています。初期は自覚症状が少ないため、検診を受けることが大切です。定期的ながん検診を受けましょう。

- 日にち** ①5月23日(水) ②5月24日(木)
- 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、受診票を送ります。
- 受診料** 胃がん検診 1,000円(70歳以上は無料)
大腸がん検診 500円(70歳以上は無料)
- 申込み** 事前予約が必要です。電話かインターネットで申込みください。市民生活課 ☎42-2246

在宅高齢者の安心連絡システムの対象を拡大します

ひとり暮らしの高齢者が、安心して生活できるよう実施している安心連絡システムの対象を、市民税が課税されている方にも拡大します。

- 条件** 75歳以上で介護認定の要介護1～5の認定を受けておらず、ひとり暮らしの方
- 利用料金** 非課税の方:月額 500円
課税の方:月額1,500円
- 申請** 長寿はつらつ課 ☎39-2268
- 問合せ** 市民生活課福祉係 ☎42-2246

※障害者の安心連絡システムの対象等は、これまでと変更はありません。(障害者の安心連絡システムの問合せは福祉課 ☎39-2218 になります。)

平成 24 年度 三島地域健診（検診）日程

〔詳しくは長岡市健康カレンダー（市政だより 4 月号とともに配布済み）をご覧ください。〕

■胃がん検診・大腸がん検診

検診実施日	会 場	受付時間	対象…40 歳以上の人 申込…事前に電話かインターネットでの申込みが必要です。
5 月 23 日（水）	三島保健センター	午前 8 時～10 時	
5 月 24 日（木）	鳥越集落センター		
6 月 12 日（火）	三島保健センター		
6 月 13 日（水）	みしま交流センター		
7 月 10 日（火） ～	みしま会館		
7 月 13 日（金）			

■子宮がん検診・乳がん検診 ※原則 2 年に 1 回の受診

検診実施日	会 場	受付時間	対象…
6 月 6 日（水）	みしま交流センター	午前 9 時～10 時	・子宮がん検診＝20 歳以上の女性 ・乳がん検診＝40 歳以上の女性 申込…事前に電話かインターネットでの申込みが必要です。
6 月 19 日（火）	三島保健センター	午前 9 時～10 時 午後 1 時～ 2 時	

■骨粗しょう症予防検診

検診実施日	会 場	受付時間	対象…30 歳から 70 歳までの女性 申込…事前に電話かインターネットでの申込みが必要です。
6 月 28 日（木）	三島保健センター	午前 9 時～10 時	

■結核・肺がん検診

検診実施日	会 場	受付時間	対象…40 歳以上の人 「結核・肺がん検診票」を 4 月下旬から 5 月上旬にかけて郵送します。 事前申込みは不要です。 なお、4 月以降に転入してきた人や郵送されなかった人で、受診を希望する場合は、市民生活課へご連絡ください。 
5 月 29 日（火）	逆谷集落センター	午前 9 時～9 時 20 分	
	三島上条公民館	午前 9 時 40 分～10 時	
	中永三差路	午前 10 時 20 分～10 時 30 分	
	蓮花寺集落センター	午前 10 時 50 分～11 時 10 分	
	旧森林組合	午後 1 時～ 1 時 20 分	
	大野寿荘	午後 1 時 40 分～ 2 時	
	三島新保集落センター	午後 2 時 15 分～ 2 時 40 分	
5 月 30 日（水）	三島保健センター	午後 3 時～ 3 時 20 分	
	三島中条親林館	午前 9 時～ 9 時 20 分	
	鳥越集落センター	午前 9 時 40 分～10 時	
	鳥越南集会所	午前 10 時 20 分～10 時 40 分	
	七日市公民館	午前 11 時～11 時 20 分	
	みしま交流センター	午後 1 時～ 1 時 40 分	
	下河根川集落センター	午後 2 時～ 2 時 20 分	
7 月 10 日（火） ～ 7 月 13 日（金）	瓜生集落センター	午後 2 時 35 分～ 2 時 55 分	
	藤宮集落センター	午後 3 時 10 分～ 3 時 30 分	
	みしま会館	各日とも 午前 7 時 45 分～10 時 45 分	

■ 特定健康診査・後期高齢者健康診査・・・肝炎ウイルス検診と前立腺がん検診を同時に受けられます。

検診実施日	会 場	受付時間	対象・・・年齢、保険証の種類により、受診方法が異なります。詳しくは「長岡市健康カレンダー」をご覧ください。 「個人記録票兼受診券」又は「個人記録票」を4月下旬から5月上旬にかけて郵送します。 4月以降に転入してきた人や郵送されなかった人で、受診を希望する場合は、市民生活課へご連絡ください。
7月10日(火)	みしま会館	午前9時 ～ 10時30分	
7月11日(水)			
7月12日(木)			
7月13日(金)			

■ 総合健康診査（半日ミニドック）

検診実施日	会 場	受付時間	対象・・・40歳から64歳までの人で、市が実施する特定健康診査を受診できる人 申込・・・事前に電話かインターネットでの申込みが必要です。 5月7日(月)午前8時30分より申込受付開始
7月26日(木)	みしま会館	午前8時10分 ～ 10時30分	

申込み・問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246
インターネット申込（パソコン）<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/kenshin/>
長岡市ホームページから（携帯電話）<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/m/kenshin/>

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個別に応じます。お気軽にお申込みください。

平成24年度日程

4月23日(月)	5月28日(月)	6月25日(月)
7月23日(月)	8月27日(月)	9月24日(月)
10月22日(月)	11月26日(月)	12月17日(月)
H25年 1月28日(月)	H25年 2月25日(月)	H25年 3月25日(月)

時 間 午後1時30分～3時30分
会 場 三島保健センター
内 容 個別相談
参加料 無料
申込み 各相談日の1週間前までに、電話で申込みください。
問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246

こころの健康相談会（無料・予約制）

“うつ病”や“認知症”などの相談会を実施します。次のようなことでお悩みの方は、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

- 悩み事や心配事が頭から離れない
- 夜よく眠れない
- 身体の調子が悪い
- 物忘れが気になる
- お酒の飲み方が気になる

日 時 平成24年5月18日(金)
午後1時30分～3時30分
会 場 三島保健センター
内 容 臨床心理士による個別相談
担当臨床心理士 三島病院 齋藤 静 氏
参加料 無料
申込み 先着順に受け付けます。電話で5月11日(金)までに、お申込みください。
問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246



野焼き禁止です！

基準に合った焼却炉を用いなくて、野外で、ごみやせん定枝葉など焼却することは法律で禁止されています。

家庭ごみは分別して、ごみステーションに出してください。

問合せ 市民生活課環境係
☎42-2246（内線 222）



山火事や枯れ草火災に注意！

4月、5月は、空気が乾燥し山火事や枯れ草火災が多発します。山火事や枯れ草火災を防ぐため、風が強い時や空気が乾燥している時は、たばこの吸い殻は投げ捨てないなど、火の取扱いは十分注意してください。

問合せ 与板消防署 ☎72-2572
テレホンガイド ☎33-9119

くらしのカレンダー（5月）

1	火	八十八夜 メーデー	17	木	
2	水		18	金	国際親善デー ・こころの健康相談会 (13:30~15:30 三島保健センター) ・第1回地域委員会(15:00~三島支所)
3	木	憲法記念日	19	土	
4	金	みどりの日	20	日	
5	土	こどもの日・立夏 端午の節句	21	月	小満
6	日		22	火	
7	月		23	水	・胃がん・大腸がん検診 (8:00 三島保健センター)
8	火	世界赤十字デー ・行政相談 (9:00~12:00 三島支所)	24	木	・胃がん・大腸がん検診 (8:00 鳥越集落センター)
9	水		25	金	
10	木	・3歳児健診 (13:00 三島保健センター) ※対象=H20年12月、H21年1月生まれ	26	土	
11	金		27	日	・みしま西山連峰登山マラソン大会 (9:10~三島体育センター)
12	土	看護の日 ・マラソンロードクリーン作戦(8:30~)	28	月	あなたの健康相談室 (13:30~15:30 三島保健センター)
13	日	母の日	29	火	・結核・肺がん検診 (9:00~15:20 三島地区巡回) ・小国を知ろう(9:00~16:00 小国地域)
14	月		30	水	・結核・肺がん検診 (9:00~15:30 三島地区巡回)
15	火		31	木	世界禁煙デー
16	水	・ポリオ予防接種 (13:45 三島保健センター) ※1回目対象=H23年9、10月生まれ ※2回目対象=H23年7、8月生まれ			

5月のみんなでスポーツしよう DAY

5月2日、7日、9日、11日、14日、16日、18日、21日、23日、30日の9:00~12:00まで三島体育センターを無料開放します。

春到来!近所のお友達を誘って思いっきり体を動かしましょう!

三島地域の世帯数と人口（4月1日現在）



世帯数

2,263 世帯
(-3)



人口

7,200 人
(-38)



男

3,473 人
(-20)



女

3,727 人
(-18)

※()内は前月比