



**元気な  
赤ちゃん  
集まれ!**  
～すくすく  
お楽しみ会～

地域の母子保健推進員（母推）の皆さんが年6回開催している「すくすく広場」は、乳幼児をもつ人の情報交換の場です。

この日は「お楽しみ会」ということで、子どもたちの写真入りカードを作りました。日ごろ忙しいお母さんたちも、少しの間、母推さんに子どもを預けて作業に熱中。楽しくおしゃべりしながら、愛情のこもったカードができました。（3月12日）



まの  
NEWS

## 殿様鍋を食す旅

～三島の味覚と魅力を堪能～

みしま観光推進協議会では、七日市地区の大庄屋・山田権左衛門が上山藩の殿様をもてなしたという言い伝えにならい、多くの人に三島の味覚や魅力を味わってもらおうと、「殿様鍋を食す旅」を開催しました。参加者は、脇野町代官所跡や酒蔵、寛益寺を訪問。旅の最後には、酒粕ベースの創作鍋「殿様鍋」に舌鼓を打ちました。（3月20日）



## 平成 22 年度 三島地域の主な事業

### ○市民協働

- ・みしまコミュニティセンター整備事業  
(支所庁舎の改修、みしま会館調理室設置工事)

### ○福祉・健康

- ・三島地域敬老会事業

### ○生活・都市基盤

- ・仏の入墓園整備事業
- ・消雪施設さく井工事 (消雪用井戸堀換工)・・・藤川地内
- ・消雪施設散水管工事 (メインパイプ打換工 L=500m)・・・三島中条
- ・道路新設改良工事 (道路改良工 L=50m)・・・鳥越地内
- ・道路交差点拡幅改良工事 (用地取得、工事一式)・・・瓜生地内
- ・排水路整備工事 (L=15m)・・・七日市地内
- ・橋梁調査測量 (はりの木橋現況測量)・・・上岩井地内
- ・道路舗装修繕工事・・・鳥越ほか4地区
- ・道路側溝修繕工事・・・三島上条ほか9地区
- ・消雪施設修繕工事・・・脇野町ほか7地区
- ・交通安全施設修繕工事・・・三島新保ほか
- ・防護柵設置工事・・・瓜生ほか2地区



地元小・中学生  
も多数参加!



## 第 26 回みしま西山連峰登山マラソン大会

～みんなで盛り上げよう!～

新緑の三島路を、県内外をはじめ三島地域から参加した大勢のランナーが疾走します。今年は大学生ランナーを招待して地域の人たちと交流も行います。皆様の声援をよろしくお願いします。

### ■大会日程 ※詳細は後日お知らせします。

- 開催日** 5月16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
- 閉会式(表彰式)** 午後1時(予定)
- 会場** みしま会館
- スタート** 午前10時=ハーフマラソン・10km  
マラソン  
午前10時15分=5km・3km・2km  
マラソン

### ■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8日(土) 午前8時30分～正午  
(小雨決行、雨天順延9日(日))
- 申込み** 参加申込みは5月6日(木)までに
- 問合せ** みしま観光推進協議会事務局(産業課商工観光係 42-2249)へ  
※ 詳細は後日お知らせします。

### イベント 会場=みしま会館駐車場ほか

- 今年“おもてなし”をキーワードに、参加者との交流や地域のPRを行います。ご近所お誘い合わせておいでください。
- 地元三島や近隣地域の特産物などを販売します。
- 招待した大学生ランナーから地域の青少年に走り方の指導をしていただき交流します。
- コース内にカメラを設置して、ランナーが走る様子をライブ放映します。
- 給水所まで皆でウォーキングしてランナーを激励します。
- 大会資金応援サポーター(一口1,000円)に記念キーホルダーをプレゼントします。

### ■住民の皆さんへのお願い

- ①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。通行に当たっては、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・吉崎の旧道への車両の進入・駐車はご遠慮ください。

### 問合せ

みしま西山連峰登山マラソン大会実行委員会事務局(地域振興課教育支援係) ☎42-2242

## 平成 22 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 | 塚田 修  | 三島上条 | 野島 登   |
| 七日市  | 齋藤 正良  | 大野   | 小林 孝雄 | 逆谷   | 小熊 正行  |
| 上岩井  | 五十嵐 泰男 | 下河根川 | 金子 美清 | 気比宮  | 小熊 精一  |
| 吉崎   | 中村 良雄  | 瓜生   | 燕 久宣  | 藤川   | 小熊 亀一郎 |
| 脇野町  | 田中 幹男  | 蓮花寺  | 難波 正  | 宮沢   | 笠原 順一  |
| 三島中条 | 片桐 富雄  | 中永   | 難波 仁一 |      |        |

三島地域区長会 会長 野島 登 副会長 齋藤 正良、金子 美清  
 監事 中村 良雄、小熊 精一

## 三島公民館振興員・三島地区体育指導委員を紹介します

これから三島地域の公民館事業やスポーツ事業の普及・振興にご活躍いただきます。

### ■三島公民館振興員 (敬称略)

| 地区名   | 氏名    | 地区名   | 氏名     | 地区名   | 氏名    |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 鳥越    | 荒川 哲郎 | 吉崎    | 高野 剛   | 下河根川  | 池田 光行 |
|       | 池田 浩  |       | 長谷川 敬祐 | 瓜生    | 齋藤 敏郎 |
|       | 結城 慎一 | 脇野町   | 柗澤 満   | 蓮花寺   | 難波 衛  |
|       | 山田 純一 |       | 石黒 芳則  | 中永    | 田中 康博 |
| 齋藤 一繁 | 押味 純一 |       | 三島上条   | 田中 秀明 |       |
| 七日市   | 新保 朗  | 佐藤 渡  | 逆谷     | 齋藤 繁明 |       |
|       | 上岩井   | 小林 和弘 | 三島中条   | 保科 吉寿 | 気比宮   |
| 元井 博道 |       | 三島新保  | 齋木 房夫  | 藤川    | 前埜 吉孝 |
| 吉崎    | 大橋 巧  |       | 山田 光義  | 宮沢    | 小畑 博之 |
|       | 藤野 光之 | 大野    | 名塚 康人  |       |       |

### ■三島地区体育指導委員 (敬称略)

| 地区名 | 氏名     | 地区名  | 氏名    | 地区名  | 氏名    |
|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 鳥越  | 高野 里子  | 脇野町  | 円谷 澄江 | 三島上条 | 野島 彩  |
| 上岩井 | 安立 成年  | 脇野町  | 片桐 大  | 宮沢   | 高埜 茂  |
| 上岩井 | 片野 三奈子 | 三島新保 | 青柳 茂喜 | 宮沢   | 室橋 良光 |
| 吉崎  | 中村 良孝  |      |       |      |       |

## 行政に関する困りごと、要望はありませんか

**日時** 毎月第一火曜日の午前 9 時～正午

**会場** 三島交流センター 2 階

**内容** 行政で困ったこと、わからないこと、行政に関する要望などをお気軽にご相談ください。

**参加料** 無料、秘密は固く守ります。

**問合せ** 市民生活課福祉係 ☎42-2246



## 平成 22 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、地域の皆様に幅広い学習機会の提供を行っております。平成 22 年度の上期の予定は次のとおりです。ご近所・ご友人お誘いあわせのうえご参加ください。なお、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。

| 学習内容                 | 実施日                         | 曜日等  | 会場        | 定員 | 講師名等（敬称略）             |
|----------------------|-----------------------------|------|-----------|----|-----------------------|
| 初心者英会話教室             | 6月2日<br>9日<br>16日<br>23日    | 水・午前 | みしま会館     | 10 | ポール・エドワーズ<br>（英語教室主宰） |
| 歴史講座<br>「信濃川の水運について」 | 6月14日                       | 月・午前 | みしま交流センター | 20 | 徳力 紀久夫（まちの先生）         |
| 自主防災活動について           | 7月中                         | 未定   | みしま交流センター | 25 | 市危機管理防災本部職員           |
| 柏崎の復興の様子<br>地元の取組    | 7月中                         | 金    | 柏崎市内      | 25 | 地元講師（館内ガイド等）          |
| 写真の撮り方<br>初心者向け      | 7月中                         | 土・未定 | 三島地域内（予定） | 20 | 北村 忠良（まちの先生）          |
| 国際交流企画<br>「お国自慢」     | 9月<br>～<br>12月              | 未定   | みしま交流センター | 20 | 長岡技術科学大学留学生           |
| 手話&ボランティア体験          | 9月6日<br>13日<br>27日<br>10月4日 | 月・午後 | みしま交流センター | 15 | 長岡市手話サークル会員           |

※学習内容、日程等は変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 5月のふるさとセミナー

### ■大人のための音楽教室（歌とピアノ）

心を開放して音楽を楽しみましょう  
**日時** 5月19日（水曜日）  
 午前10時から11時  
**会場** みしま会館  
**講師** 遠山社会教育指導員  
**内容** レッスン日程や内容の説明会  
**持ち物** 筆記用具  
**参加料** 無料  
**申込み** 三島公民館（地域振興課内）  
**問合せ** ☎42-2242



### ■手作りケーキでおもてなし

料理のレパートリーを増やしませんか？  
**日時** 5月21日（金曜日）  
 午後1時30分から4時30分  
**会場** 三島保健センター  
**講師** 山本忠昭さん（まちの先生）  
**内容** スポンジの基礎から学びます。  
**持ち物** エプロン、髪を覆うもの  
**参加料** 1,000円（材料費）  
**定員** 12人（先着）



### ■フェイスストレッチ

輝く“笑顔”を手に入れましょう！  
**日時** 5月22日、29日（土曜日）2回講座  
 午前10時から11時30分  
**会場** みしま交流センター  
**講師** 山本加代子さん（まちの先生）  
**内容** 毎日3分のお顔の体操で、マイナス5歳を実現します。  
**持ち物** 鏡、眉カット鋏、化粧道具  
**参加料** 無料



## 和太鼓 ドン! ドン! 会員募集中

三島地域で新たな和太鼓グループの発足を目指して、2月から練習を始めています。

メンバーは、小学生から高齢者まで様々な世代の方が集まっています。

練習では、講師の指導のもと、様々なテンポに合わせて太鼓を叩くことを中心にやっています。

初心者の方も大歓迎です。興味のある方は、ぜひ練習を見にきてください。

**練習日時** 毎週水曜日 午後7時～9時  
(第2週を除く)

**会場** みしま会館 営農推進室

**対象** 小学生以上

**持ち物** 最初に練習に参加した時に説明します

**問合せ** 古見清次さん(上岩井/代表発起人)  
☎42-4326

## みしま会館をご利用ください

長岡市みしま会館の使用料減免基準が変わりました。

4月1日から、みしま会館の使用料の減免基準が変わり、より多くの皆さまが利用しやすくなりましたので、お知らせします。

### ■主な変更点

- 1 使用料が免除になる団体が増えました。  
(1) 子ども会や町内会等で利用するとき  
(2) 市民活動団体やNPO等が利用するとき
- 2 使用料の減免を受けた団体は、冷暖房料も免除になります。  
※従来どおり、学校教育、社会福祉、社会教育関係団体の皆さんも免除になります。



### ■みしま会館は

- 三島支所のとなりにあります。
- 会議や打ち合わせ、研修や軽スポーツ等に利用できます。
- 午前8時30分～午後10時まで開館しています。
- ホール、和室、洋室、小部屋の4種類の部屋があります。

### ■利用するには

- 1 使用申込書の提出が必要です。  
※みしま会館窓口にあります。
- 2 使用する日の2ヶ月前の日が属する月の初日から申込みできます。
- 3 電話での申込みができます。  
※電話申込みされた方は、速やかに使用申請書を提出し使用の許可を受けてください。
- 4 使用料の免除を受けることができます。免除を受ける場合は、使用料減免申請書の提出が必要となります。  
※みしま会館窓口にあります。

**問合せ** みしま会館 ☎42-2222  
地域振興課教育支援係 ☎42-2242

## スポーツ行事についての検討状況

第5回三島地域スポーツ行事活性化委員会での検討内容をお知らせします。

### ○長岡市地域交流スポーツ大会

市内各地域のスポーツ愛好者の相互交流を図ることを目的に、コミュニティセンターを単位として実施されている大会です。平成22年度から体育指導委員とコミュニティセンターが連携を取りながら、より多くの三島地域の人たちが参加できるようにします。

実施時期…主に2～3月

競技種目…グラウンドゴルフ、卓球、男女混合バレーボール、ソフトバレーボール、バドミントン、インディアカ、綱引き、ラージボール卓球

主催…長岡市体育指導委員連盟・長岡市

### ○三島地域体育祭

3月23日に第1回運営委員会を開催し、7月25日(日)に実施することに決定しました。今後は実行委員会として、みしまコミュニティセンターや区長会、体育協会などの各種団体と連携しながら、競技種目やチーム編成などについて検討を行い、地域の人たちが楽しんで参加できる大会にします。

**問合せ** 地域振興課教育支援係  
☎42-2242



## 平成 22 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。

申込み・問合せ 市民生活課保健係 ☎42-2246

日本人のおよそ 2 人に 1 人が、がんになるといわれています。あなたも私も、「がん」に罹る可能性があります。

近年、医学の進歩により、検診などで早期に発見された場合は治る可能性も高く、軽い治療で済むようになってきました。

私たちにできることは早期発見、早期治療です。

### ■胃がん検診・大腸がん検診

| 検診実施日                     | 会 場       | 受付時間     |   |
|---------------------------|-----------|----------|---|
| 5月25日(火)                  | 三島保健センター  | 午前8時～10時 | 対象・・・40歳以上の人<br>申込み・・・事前に電話で市民生活課へ申込みが必要です。 |
| 5月26日(水)                  | 鳥越集落センター  |          |   |
| 6月10日(木)                  | 三島保健センター  |          |   |
| 6月11日(金)                  | みしま交流センター |          |   |
| 7月13日(火)<br>～<br>7月16日(金) | みしま会館     |          |   |

### ■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3日(木)  | 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<br>乳がん検診＝40歳以上の女性<br>申込み・・・事前に電話で市民生活課へ申込みが必要です。 |
| 6月16日(水) | 三島保健センター  | 午前9時～10時<br>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・・・   |
|----------|----------|-------------|---|
| 6月29日(火) | 三島保健センター | 午前9時～10時30分 | 30歳から70歳までの女性<br>申込み・・・事前に電話で市民生活課へ申込みが必要です。<br>4月9日(金)受付開始 |

### ■結核・肺がん検診

| 検診実施日                     | 会 場        | 受付時間                   | 対象・・・   |
|---------------------------|------------|------------------------|---|
| 7月6日(火)                   | 三島上条公民館    | 午前9時～9時20分             | 対象・・・40歳以上の人<br>「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。<br>事前申込みは不要です。<br>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。 |
|                           | 逆谷集落センター   | 午前9時40分～9時55分          |   |
|                           | 中永三差路      | 午前10時15分～10時25分        |   |
|                           | 蓮花寺集落センター  | 午前10時45分～11時10分        |   |
|                           | 三島保健センター   | 午後1時～1時15分             |   |
|                           | 三島新保集落センター | 午後1時35分～2時             |   |
|                           | 下河根川集落センター | 午後2時20分～2時40分          |   |
| 7月7日(水)                   | 旧森林組合      | 午後3時～3時20分             |   |
|                           | みしま交流センター  | 午前9時～9時20分             |   |
|                           | 七日市公民館     | 午前9時40分～10時05分         |   |
|                           | 鳥越南集会所     | 午前10時25分～10時50分        |   |
|                           | 鳥越集落センター   | 午前11時10分～11時30分        |   |
|                           | 藤宮集落センター   | 午後1時～1時15分             |   |
|                           | 瓜生集落センター   | 午後1時45分～1時50分          |   |
| 7月13日(火)<br>～<br>7月16日(金) | 大野寿荘       | 午後2時10分～2時25分          |   |
|                           | 三島中条親林館    | 午後2時45分～3時             |   |
|                           | みしま会館      | 各日とも<br>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。<br>詳しくは、「長岡市健康カレンダー」をご覧ください。   |
|----------|-------|---------------------|--|
| 7月13日(火) | みしま会館 | 午前9時<br>～<br>10時30分 | 「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。<br>事前申込みは不要です。<br>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。 |
| 7月14日(水) |       |                     |  |
| 7月15日(木) |       |                     |  |
| 7月16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<br>申込み・・・事前に電話で市民生活課へ申込みが必要です。<br>5月10日(月)受付開始 |
|----------|-------|--------------------|---|
| 7月29日(水) | みしま会館 | 午前8時<br>～<br>9時30分 |   |

## あなたの健康相談室

保健師や栄養士が、健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。

**日時**

|                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 4月26日(月)        | 5月24日(月)        | 6月21日(月)        |
| 7月26日(月)        | 8月23日(月)        | 9月27日(月)        |
| 10月25日(月)       | 11月22日(月)       | 12月20日(月)       |
| 23年<br>1月24日(月) | 23年<br>2月21日(月) | 23年<br>3月28日(月) |

**時間** 午後1時30分～3時

**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、電話で市民生活課へ

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246

## こころの健康相談会

“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22年5月28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 静さん

**参加料** 無料、秘密は固く守ります。

**申込み** 先着順に受け付けます。電話で問合せ先まで、5月21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



## 出前ウィルながおか相談室をご利用ください

「子育てが楽しくない」「夫とコミュニケーションがとれない」「嫁・姑とうまくいかない」など家族や夫婦、行き方、からだのことなど、さまざまな悩みを専門の女性相談員がお聞きし、解決の方法を一緒に考えます。相談は無料で、秘密は厳守します。安心してお話しください。

**日時** 5月13日(木) 午後2時～4時  
**会場** 三島支所  
**相談方法** 面接(保育あり)  
 電話(090-4064-6017:相談時間帯のみ)  
**相談員** ウィルながおか相談員  
**問合せ** NPO法人 女のスペース・ながおか  
 ☎38-0456(月・水・金の午前10時から午後5時、第3水曜日のみ午後8時まで)

## くらしのカレンダー(5月)

|    |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|---|
| 1  | 土 | メーデー  | 18 | 火 | 国際親善デー<br>・ポリオ予防接種(13:45 三島保健センター)<br>※1回目対象=H21年9、10月生まれ<br>※2回目対象=H21年7、8月生まれ         |
| 2  | 日 | 八十八夜  | 19 | 水 | ・ふるさとセミナー「大人のための音楽教室」<br>(10:00～11:00 みしま会館)  |
| 3  | 月 | 憲法記念日   | 20 | 木 |   |
| 4  | 火 | みどりの日   | 21 | 金 | 小満<br>・すくすく広場<br>(9:30～11:00 三島保健センター)<br>・ふるさとセミナー「手作りケーキでおもてなし」(13:30～16:30 三島保健センター) |
| 5  | 水 | こどもの日、立夏、端午の節句  | 22 | 土 | ・ふるさとセミナー「フェイスストレッチ①」<br>(10:00～11:30 みしま交流センター)  |
| 6  | 木 |   | 23 | 日 |   |
| 7  | 金 |   | 24 | 月 | ・あなたの健康相談室<br>(13:30 三島保健センター)  |
| 8  | 土 | 世界赤十字デー<br>・マラソンコースクリーン作戦   | 25 | 火 | ・胃がん、大腸がん検診<br>(8:00 三島保健センター)  |
| 9  | 日 | 母の日   | 26 | 水 | ・胃がん、大腸がん検診<br>(8:00 鳥越集落センター)  |
| 10 | 月 |   | 27 | 木 |   |
| 11 | 火 | ・行政相談<br>(9:00～12:00 みしま交流センター)   | 28 | 金 | ・こころの健康相談会<br>(13:30 三島保健センター健診ホール)   |
| 12 | 水 | 看護の日  | 29 | 土 | ・ふるさとセミナー「フェイスストレッチ②」<br>(10:00～11:30 みしま交流センター)  |
| 13 | 木 | ・3歳児健診(13:00 三島保健センター)<br>※対象=H18年12月、H19年1月生まれ<br>・ウィルながおか相談室(14:00～16:00) | 30 | 日 |   |
| 14 | 金 |   | 31 | 月 | 世界禁煙デー  |
| 15 | 土 |   |    |   |   |
| 16 | 日 | ・第26回みしま西山連峰登山マラソン大会  |    |   |   |
| 17 | 月 |   |    |   |   |



(昨年のみしま西山連峰登山マラソン大会)

### 三島地域の世帯数と人口(4月1日現在)



世帯数

2,254 世帯  
(+7)



人口

7,309 人  
(-25)



男

3,521 人  
(-8)



女

3,788 人  
(-17)

※( )内は前月比

※3月号の世帯数が誤っていましたが、訂正させていただきます。

誤 2,245 → 正 2,247