



◎ 広報みしま平成8年12月号 No.345 ◆ 発行/三島町 ◆ 編集/三島町役場企画調整課 〒940-23 新潟県三島郡三島町大字上岩井1261番地1 電話 02558(42)2221

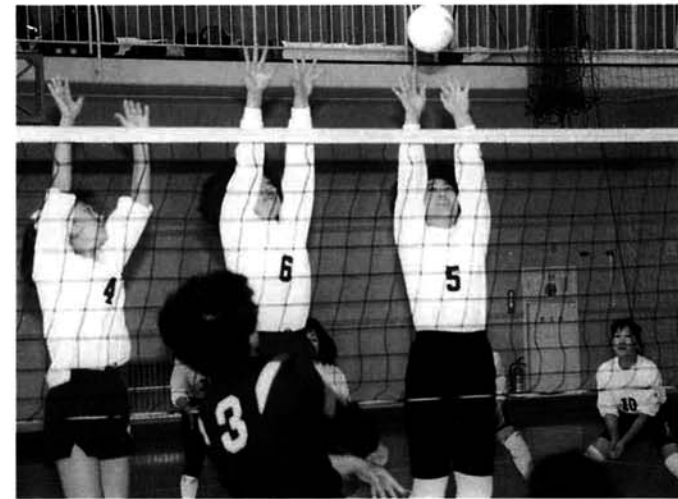


今昔の美の共演  
**郷土資料館特別展**



町在住の鋳造家佐藤光男さんと、長岡市在住で縄文火焰型土器専門の窯元丸山広三郎さんの作品を展示した郷土資料館特別展が先月20日から今月8日まで開かれ、町内外から大勢が鑑賞に訪れました。先月28日には中学校生徒も来館し、現代と古代、それぞれの美術作品が織りなす「妙」をじっくりと味わいました。

おねえちゃん、ママさん大奮戦  
**近郷親善婦人バレーボール大会**



三島町と近隣の長岡市や三島郡内から12の婦人バレーボールチームが参加して、親善バレーボール大会が行われました。(11月23日、三島中学校体育館)。町からは脇野町の「AOI (アオイ)」AチームとBチーム、鳥越の「ひまわり」チームが参加し、親ばくムードのなかで、好ゲームを繰り広げました。

編集後記

▼光陰矢のごとしと言いますが、早いものでもう師走。今年もあとわずかとなりました。子どもころ感じた時の流れと、大人になってからのそれが違うように感じるのは、広報担当だけではないでしょう。小学生が感じる1年間はもうすぐ長く、大人は1年間を瞬く間と感ずります。この件に関して、予定されている行動」と「未知の行動」による違いだということがあり、小学生はあまり「予定」なんていうものは意識せず、日々の生活は「行き当たりばったり」で「時間割り」などはありますが、知らないことを教わり、知識が蓄積され続けることで新たな発見があり、日々の生活のなかで初めて見たたり聞いたり体験したりすることが多く、そこに新鮮な驚きや感動があって毎日が充実しています。ところが、大人になると予定に追われた生活を強いられるようになります。予定を達成するため「明日こうしなければならぬ」とか「1か月先までにああしなければならぬ」と思考が動き、この時点で「未来」が「現在」の一部になってしまふ。そして、過去も「いま」を実現するために予定どおり作られたものであり、このことで「過去」「いま」「未来」が連続した「現在」となって、「あつという間」という時間を感じるのだといえます。▼この逆説をいけば、大人でも知らない土地へ旅行に行き見聞を広めたり、未知の体験をしたり、芸術にふれて感動や喜びを感じれば、同じ時間を長く感じることもできるということ。「暇をつぶす」「暇をもて余す」ということが多かったこの1年を反省、来年こそ何か新しいことに挑戦、格好よく余暇を過ごそうと考える広報担当です。▼何はともあれ、皆さん、よいお年をお迎えください。

◆訂正  
先月号5ページ「職員の給与等の状況」の項目8「一般行政職の初任給の状況」は「職員数の増減状況」の誤りでした。

縄文の昔にタイムトリップ  
**親子土器づくり教室**

縄文セミナー「土器づくり教室」が先月23日、中央会館で開かれ、小学生とその父母ら約40名が、縄文土器づくりに初挑戦しました。郷土資料館特別展出品者で、大積焼窯元代表の丸山広三郎さんの指導のもと、参加者はまず、両手で粘土を丸め、押ししたり、伸ばしたり、ひねったりして練りました。さらに、新聞紙を巻いたあきピンに、練った粘土を巻き付け筒形にし、底になる部分をはり付け、土器の原形が出来上がり。続いて、竹ペラを使って思い思いに飾りを付けたり模様をつけたりして、世界でたったひとつの土器を作り上げました。





作品は2週間ほど乾燥された後、丸山先生の手により焼かれ、今日14日に手渡されました。土器が本当にできるのか半信半疑だった子どもたちは、きれいに焼き上がった作品にふれ、「初めてにしてはうまくいった」「やっただけでできた」などと歓声を上げ、大喜びしていました。

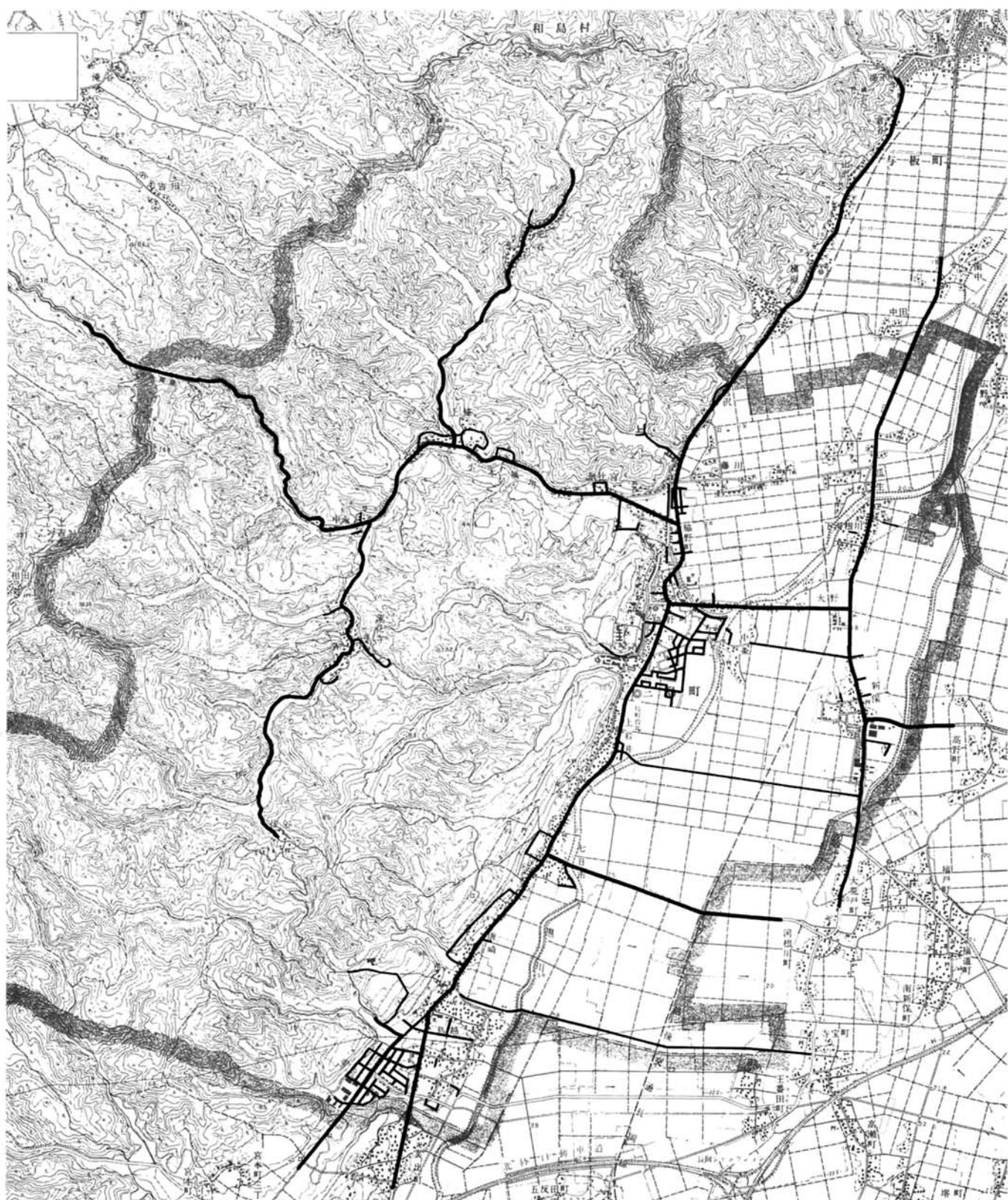


# 道路除雪路線図

## 除雪路線区分

-  国県道除雪路線
-  町道除雪路線

1車線以上の幅員確保を原則とし、異常降雪時(50cm/24h以上)には、降雪後3日以内に1車線の交通確保を図る



# 道路除雪作業へのご協力を

冬期間の道路交通を確保するため、道路除雪が行われます。安全で、効率的に除雪が出来るように、また、その効果が充分生かされるように、みなさまのご協力をお願いします。

### 沿道のみなさんにお願ひすること

●路上駐車はしないでください  
路上駐車があると、除雪車が進めなかったり、駐車車両のまわりに雪が残っていたりして、除雪作業の妨げになります。  
また、夜間や吹雪の中での作業で、事故につながる恐れもあります。

### ●除雪車には近寄らないように

除雪車は、前進・後進を繰り返して作業を行うこともあります。危険ですから、近寄らないでください。特に、子どもたちには絶対に除雪車の近くで遊ばないように注意してください。  
●玄関先の雪処理にご協力を  
玄関や車庫前に残った雪は、皆さんそれぞれで処理してください。その際、道路には雪を出さないでください。歩行者や車



### 歩道除雪車を新たに購入

町ではこのほど、新しく歩道除雪車を購入しました。主要町道の除雪と合わせて歩道も除雪し児童、生徒の通学路を確保します。

の通行の妨げになります。

### ●樹木などの垂れ下がり

除雪により、樹木・竹などが道路上に垂れ下がることをがります。交通の支障になるものについては、その処理にご協力ください。

また、沿道の樹木・垣根・塀などは、除雪前に雪囲いなどにより、補強してください。

### ●消火栓に注意

消火栓のまわりには、雪を置かないようにお願いします。

### ●道路に雪を捨てないよう

家庭用のスノーダンプで、玄関先や庭先の雪を道路上に放置する方を見受けられます。歩行者や車の通行の妨げになり迷惑になりますので、除雪の前後にかかわらず、道路上に出さないでください。

### ●早朝・夜間作業について

除雪作業は、早朝や夜間の作業が多いため、騒音等でご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、ご理解くださるようお願いいたします。

### ●一斉雪下ろしの連絡

町内会または集落単位での一斉雪下ろしは、交通規制や除雪体制の対応が必要になるので、

事前に町建設課や与板土木事務所に連絡してから実施してください。

### ●消雪パイプの

運転休止時間について  
消雪パイプは第2融雪電力で契約しているため、日中2時間の運転休止時間が設けられています。休止時間中は、多少シャーベット状の雪が残ることがありますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

休止時間帯  
14時～15時 16時～17時の各1時間

積雪期間中は、道路が狭くなり、歩行者にとっても、車にとっても通行条件が悪くなっています。お互いに相手を思いやり、交通安全に充分注意しましょう。

### 除雪に関する問い合わせ先

●国道352号、402号、403号、県道に関すること  
与板土木事務所維持管理課  
☎ 72・3185  
FAX 72・4182

●町道に関すること  
役場建設課  
☎ 42・2221  
内線215  
FAX 42・2154



# 丈夫な骨をいつまでも

## 64人が骨粗しょう症検診受診

人口の高齢化とともに、近年「骨の成人病」としてクローズアップされてきた「骨粗しょう症」。この病気の早期発見・治療を進めるため、町では、今年度初めて「骨粗しょう症検診」を希望者に実施し、64人が受診しました。

骨粗しょう症は、カルシウム不足から骨の内部が粗くなり、鬆（す）が入ったように弱くなる症状をいいます。骨粗しょう症になると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりにつながる原因となります。現在寝たきりの原因で、脳卒中に次いで2番目（老衰は除く）に多いのが骨粗しょう症による骨折です。



簡単な骨粗しょう症検診

骨粗しょう症の検診は、簡単な問診の後、両手をX線に照射し、骨の変形の有無や密度を測定します。時間もあまりかからず、痛みなども一切ありません。

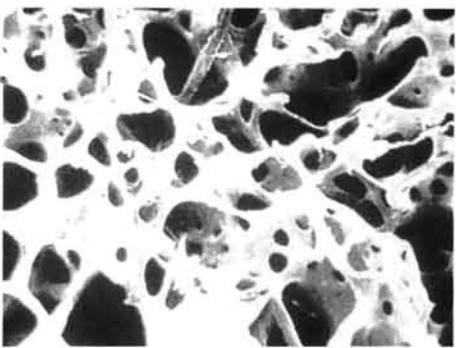
### 高齢者、特に女性は要注意

骨粗しょう症は女性が最も注意すべき病気といっても過言ではありません。65歳以上では約半数の女性が、骨粗しょう症になっているといわれています。しかし、男性も80歳を過ぎると半数近くが骨粗しょう症になりますので、十分な対策が望まれます。

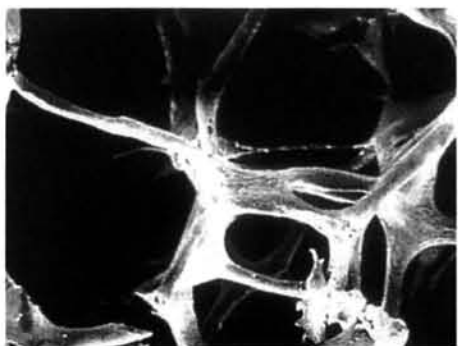
●カルシウムの蓄えが少ない  
女性は体が小さい（骨が細い）、食事の量が少ない（カルシウムが不足気味）、体重が軽い（骨の負担がかからない）などの理由で、骨のカルシウムの蓄えが少ない。

●閉経後の女性ホルモン（エストロゲン）の不足  
女性ホルモン（エストロゲン）は、子宮や乳腺、骨盤、産道などの発育に大きく関わり、骨を守り強くする重要な働きがあります。そのため閉経により分泌が急速に低下（1/10以下）すると、骨の弱さが顕著になります。

●椎骨の断面（拡大）



正常



骨粗しょう症

## カルシウムの吸収を助けるもの、悪いもの

腸管でのカルシウムの吸収を助ける栄養素

### ビタミンD

肝臓と腎臓で活性化されたビタミンDは、カルシウムの腸管での吸収を促進します。干しいたけ（天日乾燥）やいわし、かつおなどビタミンDを多く含む食品を積極的に食べましょう。

腸管でのカルシウムの吸収に悪いもの

### リン酸

リン酸の取り過ぎは、腸管でのカルシウムの吸収を妨げます。カルシウムとリン酸はバランスが大切で、1:1~1:2が理想的といわれています。

### 塩分・アルコール・ニコチン

取り過ぎるとカルシウムの排泄を促します。健康のためにもあまりにも塩辛い食べ物、過度の飲酒・喫煙には十分に注意しましょう。



### バランスを考えて

カルシウムは、他の食べ物（栄養素）との食べ合わせが体内への吸収率に影響します。そのためカルシウムを意識してとりながら、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。成人病予防のためにも、1日30食品を目標に、栄養のバランスを考えたい食事に心がけましょう。

## 骨粗しょう症を予防する3つのポイント

### ポイント1 栄養

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの十分な摂取、適度な運動、日光浴の3つを日常生活のなかに取り込むことがポイントとなります。

### ポイント2 日光浴

カルシウムの吸収率を高めるためには、活性型ビタミンDの力を借りなくてはなりません。食べ物のビタミンD以外にも皮下脂肪にあるプロビタミンDという物質が日光（紫外線）を浴びることでビタミンDがつくられます。

### ポイント3 運動

日光浴といっても戸外を散歩する程度で十分です。1日1度は日光を浴び、ビタミンDのもとをつくりましょう。

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの吸収を促進され、丈夫な骨を形成することができず、逆に負荷がかからないと骨からカルシウムが溶け出し、骨が脆くなる。特別なスポーツを行う必要はありません。日常生活の中で、こまめに体を動かす程度で十分ですが、できれば成人病予防のためにも1日1万歩を目標に歩きたいものです。

### 早期発見・早期治療のため検診を受けましょう

骨粗しょう症の予防には、若いころから骨を丈夫にする生活習慣を心がけることが第一です。同時に機会があれば骨の検査を受け、骨の状態を調べておくことが大切です。

高齢になって背中や腰の激しい痛みなどの自覚症状が現れたときには、原因のひとつに骨が弱くなっていることも考えられます。骨粗しょう症が早期の段階で発見できれば、それだけ早く治すことが可能です。この場合は医療機関で骨粗しょう症でないかどうか診断してもらいましょう。



下記の■は休みです。時間は終了時間です。

月日・曜日	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
業務・施設名	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
役場の一般業務		17時										
ごみの収集業務												
鳥越ごみ処理場					16時 30分	12時						
し尿の汲み取り業務												
斎場(火葬)業務												
体育館												
みしま中央会館 (郷土資料館)												
みしま交流センター												
デイサービスセンター												
町立保育所												

# 年末年始の業務案内

## 役場窓口業務は28日から5日まで休み

役場からののお知らせ ☎ 42 2221

役場の年末年始の事務は、12月28日(土)から1月5日(日)まで休ませていただきます。

出期限のあるものや緊急を要する事務などについては、常時職員がおりますので、電話等で照会してください。

1月1日(水)が休みで、ほかの日は業務を休みませ

### 斎場業務

### ゴミ収集

### 大掃除はお早めに

年末になると新年を気持ちよく迎えるための大掃除が各家庭で行われますので、毎年この時期になるとゴミの量は増大します。また、燃えるゴミに不燃物が入っていたり、収集日でもないのにゴミが出されていたりするルール違反が多いのもこの時期です。大掃除のゴミは早めに、ルールを守って出してください。

●鳥越処理場への自家搬入  
自分で鳥越の処理場へ持ち込む場合は、30日の午後4時30分までと、31日の午前中に限り受け付けます。処理料は家庭からのごみは無料です。それぞれ別してから搬入してください。

### し尿のくみ取り

12月28日(土)から1月5日(日)まで休ませていただきます。

### 救急診療

年末年始の昼間救急診療は長岡休日急患診療所(長岡市西千住2丁目5番1号 長岡健康センター内 ☎35・8255)をご利用ください。

### 届出

●家屋を建てたときも届出  
家屋を新築あるいは増築された場合は、電話等でご連絡ください。後日、固定資産税課税のために、その家屋の評価に伺います。※家屋の滅失届出書は、税務課窓口にあります。(印鑑が必要です)

まちかどトピックスでは、町政の動きや町の行事・話題を紹介いたします。あなたの身近なところに話題がありましたら、役場広報担当へ連絡ください。



# トピックス

## 蘇れ

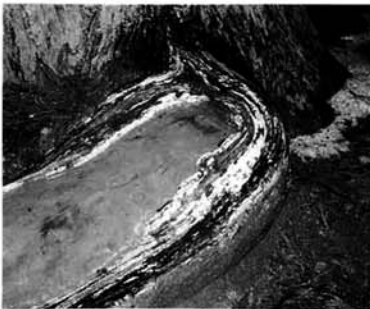
よみがえ



↓ 地際の根の腐朽した部分を取り出し整形



↓ 殺菌剤を塗布した後、着色したモルタルで擬木処理



## 生命力

# 蓮花寺の大スギに防護工事

蓮花寺の鎮守七社宮の境内にそびえ立つ大スギ。樹高約50メートルの巨木は、昭和45年、県の天然記念物に指定されました。

樹齢およそ1、200年を数える「蓮花寺の大スギ」の衰弱しつつある樹勢を回復させ、保護しようという工事がこのほど実施されました。

県指定天然記念物の蓮花寺の大スギは、地際根径部の不朽(根ぐされ)や周辺の土壌の固結がみられ、このままの状態では放置すると枯渇する恐れがあることが、専門家の調査で判明しました。

このため、地際の根部の腐った部分を取り除き、殺菌した後モルタルを埋め込む外科治療、樹冠下に溝を掘り、根を殺菌したり、土の中へ圧縮空気を注入する土壌の改良、そのほか、植物活力素や酸素供給剤のかん注や散布など、スギの蘇生を図る作業が行われました。



樹冠下の土の中に圧縮空気を入れ、固くなった土壌を柔らかく膨らませます

團伊玖磨が語る音楽の世界

日時=2月2日(日)14時開演 場所=新潟テルサ(新潟市鐘木185-18) 内容=トーク團伊玖磨、ピアノ田部京子 バイオリン加藤知子ほか。入場料=3,000~4,000円 前売場所=長岡大和・予約・問い合わせ先=新潟テルサ ☎025-281-1888

平成8年度版海外安全啓発ビデオ  
空港での「置き引き」ホテルでの「強盗」など場所ごとの代表的な犯罪手口や麻薬トラブル、銃器を使用した凶悪犯罪という深刻な結果を及ぼす事例とその予防法をテレビCMの手法を用いてテンポよく紹介しています。問い合わせ先=外務省海外安全相談センター ☎03-3581-3749



平成9年1月から

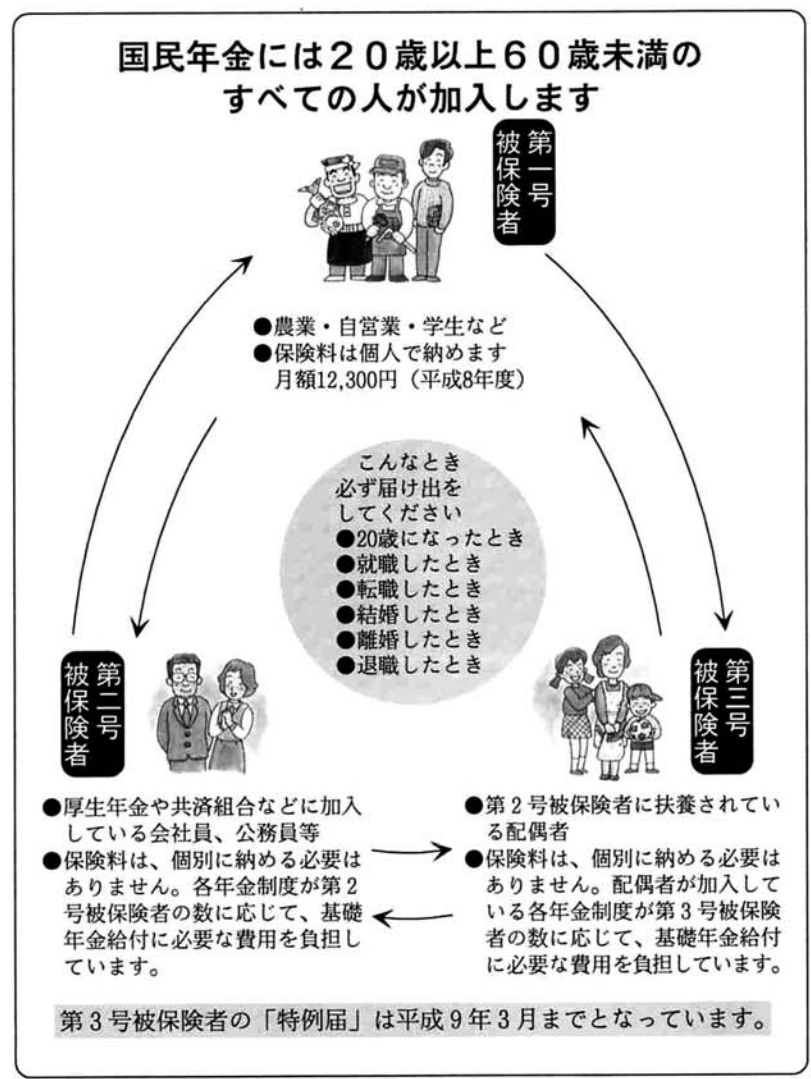
「基礎年金番号制度」がスタートします

平成9年1月から「基礎年金番号制度」がスタートします。

日本の公的年金制度は、国民年金、厚生年金、共済組合などの各制度に分かれており、これまで個別に管理されてきました。

このため、「届け出漏れ」の方を把握できない「年金相談や年金受け取り開始の際に時間がかかる」などの問題が生じています。

使用する年金番号を1つにした「基礎年金番号」制度が設けられることになりました。



- 基礎年金番号制度のメリット  
基礎年金番号制度の実施により、期待される効果としては、次の事項があります。
- ① 転職等の際に、国民年金の届け出を忘れた人に対して届け出が必要であることをご知らせすることができま
- ② 2つ以上の年金をもらっている場合の調整（併給調整）や年金額に計算がある場合の調整（加給年金調整）による年金の過払いや、届け忘れによる未加入を防ぐことができます。
- ③ 被保険者のニーズに応じた確かな年金相談ができるようになります。
- ④ 年金を受け取る手続き（裁定）が迅速に行えるようになります。
- ⑤ 各種届け出の簡素化が図られます。
- ⑥ 将来、被保険者記録の通知や年金見込額の通知等の行政サービスが可能になります。

● 次の点にご注意ください  
▽ 現在、すでに被保険者の方  
今年12月に、基礎年金通知書が各被保険者に送付されます。来年1月以降は、その時にお知らせする基礎年金番号を生産使用することになりますので、この通知書は、お持ちの年金手帳と一緒に大切に保管してください。

▽ 来年1月以降に新しく被保険者になる方  
被保険者になる際に交付される年金手帳に基礎年金番号の欄がありますので、年金に関する届け出や相談などの場合には、この番号を使用してください。

▽ 年金を受給されている方  
12月に、新しい年金証書が送付されます。この年金証書には、これまでの証書番号に代わって、基礎年金番号が記載されています。今後はこの番号が証書番号になりますので、9年1月以降は、この基礎年金番号で手続きを行ってください。なお、年金の支払額や支払方法は変わりません。

基礎年金番号制度に関する電話相談  
基礎年金番号について、社会保険庁では随時電話相談を設置しています。3月末まで送付された番号についての問い合わせや、個別相談について応じています。相談電話は無料（フリーダイヤル）。加入者用=0120-366-288 受給者用=0120-008-500 問い合わせは、社会保険庁☎03-3503-1711



工業統計調査・石油等消費構造統計調査にご協力を

企画調整課 内線322  
わが国の製造業の実態を把握し、国・県・町行政に生かす資料とするため、12月31日を基準日として工業統計調査が実施されます。

- 田中 忠雄 (吉 崎)
- 西澤 勤 (大 野)
- 榊沢 俊雄 (脇野町)
- 小林 喜一 (上岩井)

火災などの非常時に緊急通報システム  
福祉課 内線232  
与板郷消防署では、11月12日から約10日間、ひとり

着らしたお年寄りの住宅の防火診断を実施しました。  
わが国では昨年約1万8000件の住宅火災が発生し、約11000人が死亡し、その半数は65歳以上のお年寄りとなっています。これは、最近ひとり暮らしのお年寄りが増えていることも原因のひとつとされています。

通報システム」を設置してありますので、設置を望まれる方はご相談ください。  
なお、ガス企業でも10月にガス器具の安全点検を実施し、ひとり暮らしのお年寄りの安全確保を図っています。

ワールドカップ記念 友好ハンカチの販売  
教育委員会 内線334  
2002年ワールドカップ日韓共同開催が決定され、新潟県開催準備委員会では開催地が決定するまでの間、招致活動を展開してまいります。

これからは、ストーブ等の暖房器具を使用し、火災も発生しやすくなるため、消防署の署員が火災の原因となりやすい暖房器具、調理器具等の他電灯、コンセントまで点検するとともに使用する上での注意点を説明されていきます。消防署の話では「コンセント等にたまったほこりでショートして火が出ることもあるので気を付けてほしい。また、お年寄りだけでなく、まわりに住んでいる人も気を配ってほしい」ということです。

福祉課 内線232  
むし歯、歯槽のうろうなどが心配な心身障害者の方が歯科検診、治療相談などを受ける機会があります。

その活動のひとつに日韓共同開催記念の「友好ハンカチ」を販売しています。  
価格は1枚300円で、町教育委員会に取り扱っています。

福祉課では、ひとり暮らし世帯に火災等の緊急事態時にボタンを押すと警備保障会社に通報される「緊急

在宅の重度の心身障害者の方は、1人2回、家庭で受けることができます。  
事業内容、対象地域や参加申込など詳しいことは、福祉課保健婦、または、長岡保健所にお問い合わせください。

冬の運動不足の解消に ラウンドダンス教室

楽しい曲に合わせて、フォークダンスと社交ダンスを組み合わせたように踊るのがラウンドダンスです。年齢、性別を問わず、どなたでもできます。初心者の方も気軽に参加ください。

期 日 初回1月10日(金) 以後3月末まで毎週金曜日開催

時 間 午後7時30分から

場 所 みしま交流センター

会 費 1,000円

参加申込は12月26日までに交流センター☎42-2223へ。



満天の星空のしたで、フルーツとエレクトーンの生演奏が楽しめるクリスマスコンサート 日時=12月22日(日)~23日(祝)。1回目13時20分 2回目14時30分 3回目15時40分(両日とも) 観覧料=大人 700円、小中学生 400円 問い合わせ先=新潟県立自然科学館☎025-283-3331

県立自然科学館 プラネタリウムコンサート



表彰

河内隆男さんが歯科保健功労で県知事表彰

住民課 内線242 地域の歯科保健に貢献したとして、河内隆男さん(脇野町)が県知事より表彰されました。

町内で長年にわたり歯科医院を開業している河内さんは、学校歯科医や町国民健康保険運営協議会委員を務め、町の歯科保健事業の改善に尽力されています。

大矢治雄さんが卓越した技能で県知事表彰

新潟県商工労働部 025・285・5511 長年にわたって一つの技能に打ち込んだ「卓越した技能者」として、大矢治雄さん(脇野町)が、県知事より表彰されました。

大矢さんは畳工一筋に50年、その高い技能で地域業界の発展に貢献されています。

今井文雄さんが統計功労で表彰

企画調整課 内線322 統計調査に大きく貢献したとして、今井文雄さん(鳥越)が新潟県統計協会総裁から表彰されました。今井さんは昭和63年から統計調査員を務め、多くの調査業務に従事されました。

税に関する標語で3名が入賞

長岡税務署 025・2070 長岡税務署と管内納税貯蓄組合では、中学生を対象に税に関する標語・作文を募集しました。これは、将来の税の担い手である中学生から、税の必要性や仕組みについて知ってもらおう



中学校校長室で3名の生徒を表彰

と毎年行っています。三島中学校では次の作品・生徒が入賞しました。

▽関東信越国税局長賞佳作 税金は未来をつくる明るく社会 権田 猛さん

▽長岡税務署長賞 佳作 税金が作る幸せ明るい社会 松村美智子さん

▽長岡税務署管内税務団体連絡協議会長賞 佳作 みんなの税で成り立つ住みよい社会 中川恵理さん

一般

1月10日は110番の日



こんな時は110番しましょう! 〇事件や事故を見たとき 〇ドロボロ等の被害にあったとき 〇倒れている人をみたとき 〇不審な人、車を見たとき 〇その他、急いで警察に知らせたいことがあるとき

110番すると、県庁

俳句

◎落葉美人は影絵のごと動く 係員が「何かあったのですか、その場所はどこですか、何か目標となる建物等がありますか」など、必要事項を尋ねますので、落ち着いて対応してください。 ①何があったか? ②いつ、どこで、目標は ③事件、事故の内容は ④犯人は ⑤あなたの住所、氏名、電話番号、いまいる場所は 事件、事故が発生したとき、犯人の早期検挙や被害者の救助など、迅速でかつ的確な処理が必要となります。そのためにも、110番通報を積極的に利用してください。 〇事件・事故以外の相談ごとで、特に急がなくてもよい場合は、警察総合相談室(025・283・9110)を利用してください。 〇地理案内、忘れ物、拾い物の用件は、与板警察署、駐在所へ直接連絡してください。

短歌

大病院光ヶ丘にそびゆるは 日吉の医師の夢ぞかなへる 田口俊夫

募集

長岡三古老人福祉会のシンボルマーク募集

長岡三古老人福祉会、楽山会では、法人の全施設(みしま園など特別養護老人ホーム2か所、病院、老人保健施設3か所、デイサービスセンター2か所等)やサービスを親しむを持って利用いただくため、シンボルマークを募集します。

▽応募要件 B5サイズの画用紙に当該法人や老人福祉をイメージしたシンボルマークを書いてください。画材、表現方法は自由。複数応募可。画用紙の裏に氏名、年齢、住所、連絡先を明記ください。

▽応募締切 9年3月31日

▽応募先 〒940-123 三島郡三島町宮沢580-1 3 特別養護老人ホームみしま園 長岡三古老人福祉会事務局

国の教育施策に提言 新潟県教育庁総務課 025・285・5511

▽仕事 文部省から依頼するテーマについて、教育改革モニターの周辺地域(家庭、近隣勤務先等)の人々の意見も聴集のうえ、教育改革モニターとしての意見をまとめて文書によって提出。

▽募集人員 本県から10人

▽申込締切 9年1月17日

▽申込先 新潟県教育庁総務課企画広報係

出かけてみませんか 近くのまちへ

長岡地域広域圏イベント情報

- ①期日②場所③主な内容④問い合わせ先(電話番号) ●長岡の音楽家たちとジュリアによるリリックコンサート ①12月21~23日・18時30分開演②長岡リリックホール③全席自由1,000円(3日間通し券)④029-7711 ●アルカディア音楽祭ペーパーン第9回合唱演奏会 ①12月22日・14時開演②見附市文化ホールアルカディア ③合唱団の歌声とアルカディアフレンドシップオーケストラの演奏全席自由2,000円④見附商工会 062-1365 ●寒精進 ①12月22日・15時②栃尾市塩新町塩谷川③下帯空の男たちが川で1年の汚れを清め、迎える新年の幸福を祈る年末恒例の伝統行事④052-9341 ●浅原神社・除夜の花火 ①12月31日②小千谷市片貝町浅原神社 ③108の除夜の鐘の代わりに108発の花火が打ち上げられる「花火の里」ならではの行事④084-2026 ●城山たいまつ二年登山 ①12月31日②与板町城山③城山の頂きで新年を迎える。年越しそばあり。④072-3945 ●岩戸舞 ①1月2日・9時②栃尾市藤谷③勇壮な獅子舞が新年の福を授けに集落内の各戸をめぐる。江戸元禄期から続く伝統行事④052-5827 ●獅子舞 ①1月3・7・15日②出雲崎町海岸地区町道沿線③獅子舞の町内練り歩き④078-3111 ●春風亭小朝独演会 ①1月10日・14時と18時30分開演(2回公演)②長岡リリックホール③全席指定3,000円④029-7711 ●アメ獅子 ①1月11日②出雲崎町海岸地区町道沿線③獅子舞の町内練り歩き④078-3111 ●三遊亭楽太郎新春お笑い寄席とマジックショー ①1月12日・14時開演②見附市文化ホールアルカディア③三遊亭楽太郎世界的マジシャン、ジョージ本田が出演④063-5321 ●浅原神社の賽の神 ①1月15日・19時ころ②小千谷市片貝町浅原神社③108灯のローソクと花火が打ち上げられるなか、夜の賽の神が点火される④084-2026 ●栃堀裸押合大祭 ①1月15日・20時②栃尾市栃堀集守神社③寒中の一、裸の男たちが「サンヨ、サンヨ」と激しく福札を取り合いぶつかりあう。④052-5827 ●アマチュア劇団公演 ①1月18・19・25・26日②長岡リリックホール③入場料1回券1,000円通し券2,500円④029-7711 ●NHK名曲コンサートFMシンフォニーコンサート公開録音 ①1月19日・17時開演予定②長岡リリックホール③入場無料、要予約④029-7711

# 町民カレンダー 12月<sup>19日</sup>～1月<sup>17日</sup>

19 木	リハビリ 13:00～ みしま園	29 日	国際生物多様性の日
20 金	女性セミナー〈合同〉19:30～ 保健センター	30 月	
21 土		31 火	ゴミ収集休み (1月3日まで)
22 日	歳末たすけあい募金31日まで	1 水	元日 平成8年分消費税の確定申告 (個人事業者～3月31日) 斎場業務休み
23 月	天皇誕生日	2 木	
24 火	女性セミナー〈合同〉19:30～ 保健センター 心配ごと相談 13:30～16:00 役場福祉課	3 金	賀詞交換会 12:00～ 交流センター
25 水		4 土	
26 木	女性セミナー〈合同〉19:30～ 保健センター リハビリ 13:00～ みしま園	5 日	三島町消防団出初式 10:00～ 町体育館
27 金	仕事納め	6 月	仕事始め
28 土	役場閉庁(1月5日まで) し尿汲取り休み(1月5日まで)	7 火	心配ごと相談 13:30～16:00 みしま中央会館

生活ダイヤル ガス企業団 水道企業団 与板郷消防署(斎場) みしま中央会館 みしま交流センター  
42-2671 72-2259 72-2572 42-2222 42-2223

## 町のすがた (12月1日現在)

人口	男 3,477人(+7)
	女 3,744人(+1)
	計 7,221人(+8)
世帯数	1,895 (±0)
	( )は11月1日との比較

8 水	
9 木	リハビリ 13:00～ みしま園
10 金	110番の日
11 土	「はたちの献血」 キャンペーン (2月10日まで)
12 日	
13 月	
14 火	心配ごと相談 13:30～16:00 役場福祉課
15 水	書き初め展(～19日まで) 町体育館 成人の日
16 木	
17 金	

## 歯の用心

— MEMO ⑰

### 歯も大掃除を

歯の健康への関心が高まって、食後必ず歯を磨くという人が増えているようです。でも、歯の格好や並び方はなかなか複雑。隅々まできれいに磨くためには歯ブラシ選びも大切です。磨きにくいのは、歯と歯の間、歯と歯茎の境目、前歯の裏など。これらはまた、虫歯や歯周病の原因となり歯垢がたまりやすい所でもあります。

歯と歯の間の掃除は、普通の歯ブラシではちょっと難しいので、専用の歯間ブラシに任せましょう。歯間ブラシは細いワイヤを歯間に差し込んで磨きます。SSサイズと普通サイズがありますが、初めてなら、SSサイズで試したほうがよいでしょう。それでも痛いようなら、無理はしないこと。かえって歯茎などを痛める場合があります。

並びが悪くて歯が重なっている場合などは、部分磨き専用のもので重なりあたりくぼんだりしている所を磨きます。ごく小さなヘッドで、ブラシの先が斜めにカットされているので細かい作業ができます。

前歯の裏側などを磨く場合にも、ヘッドは小さめのほうが使いやすいようです。裏側が磨きやすいように設計された、ヘッドが横長になっている歯ブラシもあります。

歯垢が残っているかどうかは、市販の歯垢染め出し剤を使って調べることができます。歯垢があれば、そこが赤く染まるのですぐ分かります。月に一度くらい歯垢の有無を調べ、あれば丁寧に磨いて取り除いておきましょう。

隅々まで歯の大掃除をして、どうぞ気持ちのよい新年をお迎えください。

三島町健康な歯づくり推進委員会

### 保健行事の おしらせ



対象	内容	日時	会場
H8.6～8.8 月 出生児	乳児健診	1月8日(木)受付 13:15～13:30	保健センター
H7.10～8.3 月 出生児	予防接種 三種混合 1期初回①	12月19日(木)受付 13:45～14:30	
H5.8～6.5 月 出生児	予防接種 三種混合 1期追加	12月19日(木)受付 13:45～14:30	

非加熱製剤によるエイズ感染の相談・検査

昭和53～63年に病院で治療を受けた人で「非加熱製剤を投与されたのでは」とエイズ感染の不安がある人は、その病院に相談してください。長岡保健所(長岡市川崎町36-8120)では匿名でエイズの相談、検査を受け付けています(無料)。