

### 気分走快！

### ～みしま西山連峰登山マラソン大会～



新緑の三島路を駆け抜ける、第26回みしま西山連峰登山マラソン大会が、5月16日（日）に開催されました。午前10時の花火とともにハーフマラソンと10kmが三島体育センターをスタート。10時15分には、今年新設された5km、2kmそして3kmがスタートして、5コース14種目で地元小・中学生を含む過去最高の660人が健脚を競いました。

参加者へは疲れを癒してもらおうと小学生が中心となって作成した青竹踏みのプレゼントをはじめ、商工会女性部からはとん汁がサービスされました。また、会場ではライブ映像の放映や三島地域及び近隣地域の特産品等の出店も行われるなど、大勢のボランティアやサポータースタッフの皆様から協力いただき、思い出に残る大会となりました。



### 私たちが守ります！

### ～春季消防演習開催～

災害から地域の住民を守るため、5月23日（日）三島支所駐車場を会場に、消防団三島方面隊の部隊訓練、ポンプ操法及び放水競技が行われました。

日頃行っている訓練の成果が十分に発揮され、充実した演習となりました。



# 第1回三島地域委員会の開催報告



**日時** 5月13日(木) 午後1時30分～3時30分

**会場** 三島支所3階 大会議室

**議題** 平成22年度地域コミュニティ事業補助金について

**概要** 地域の活性化を図ることを目的に、市民が自ら考え、実践するまちづくり活動に対して交付する「長岡市地域コミュニティ事業補助金」の審査が行われました。

委員会での審議の結果、今年度は鳥越福祉会が行う西山連峰開発道路の緑化事業と逆谷の文化と伝統を守る会の逆谷の古い写真展「逆谷アーカイブス」の二つの事業が実施されることに決定しました。

団体名	鳥越福祉会	逆谷の文化と伝統を守る会
事業名	西山連峰開発道路緑化事業 (市道二和158号線)	逆谷の古い写真展「逆谷アーカイブス」
目的	鳥越地籍にかかる市道の延長1kmの両側または片側に、桜、山ボウシ等を植栽し、道路沿線の景観環境の向上と里山再生等の推進を図る。	水害や地震など度重なる災害や、世代交代などにより失われつつある集落の記憶(家並などの景観や習俗)を調査・収集し、資料化することにより、次世代へ継承するため広く公開し、地域の遺産として恒久的に保存管理する。
スケジュール	6月上旬 ●現地実地調査及び実施計画の策定 10月下旬 ●植樹及び冬囲い 1～2月 ●PR用パンフレットの作成	5月 ●事業計画を会員及び逆谷地域住民へ周知し協力を依頼 ●資料収集・デジタル画像処理 ●寛益寺地下室を特別展示会場として1回目の鑑賞説明会を実施 6月～10月 ●継続的な資料収集を行い、デジタル処理・各種整理、編集 11月～12月 ●2回目の特別展示 ●データ処理したものを各種記憶媒体に記録し、公的に管理する。図録化作業も検討。

**問合せ** 地域振興課地域振興・防災係 ☎42-2242

## 付けましたか!? 住宅用火災警報器

住宅火災の逃げ遅れによる犠牲者を減らすため、一般住宅にも住宅用火災警報器の設置が義務付けられたのは、みなさまもご存知だと思いますが、もう設置はお済みでしょうか?

既にお住まいの住宅は平成23年5月31日まで猶予期間がありますが、火災の早期発見、火災による被害の軽減、なにより住宅火災による犠牲者をなくすためにも住宅用火災警報器の早めの設置をお願いします。

**※ 悪質訪問販売に注意! 消防職員が販売することは一切ありません。また、購入の際は、省令等の規格に適合したNSマークが付いたものを購入してください。**

**【住宅用火災警報器に関する相談及び問合せ先】**

長岡市消防本部 ☎36-0119 与板消防署予防係 ☎72-2572

ほか、最寄りの消防署出張所にもお気軽にお問合せください。

※ 詳しい取り付け位置及び販売店等は、長岡市ホームページに掲載してあります。

(長岡市ウェブサイト > くらし > 消防)



## 6月は食育推進月間です

6月は食育推進月間です。これを機会にみなさんも食について考えてみませんか？食事は主食・主菜・副菜と揃っているでしょうか。

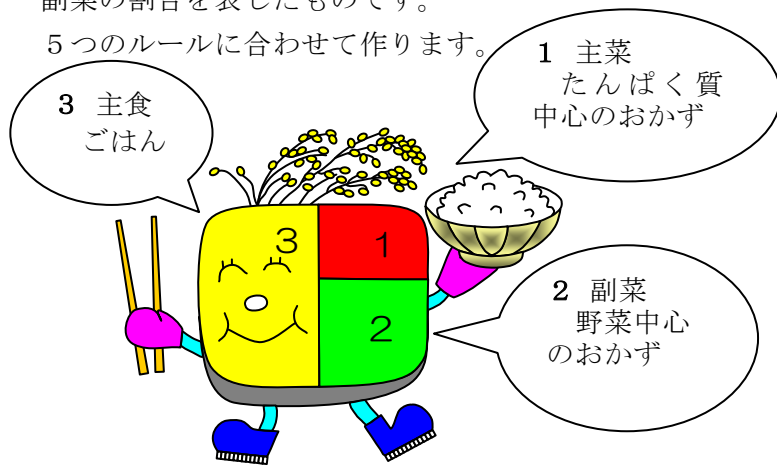
長岡市では「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」を奨めています。

みなさんもぜひ挑戦してみてください。

### ～「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」とは～

「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」とは、NPO 法人食生態学実践フォーラムが開発した、弁当箱を用いて、自分にぴったりの1食の量とバランスの目安を簡単に知るための方法を引用したもので、弁当箱を6等分した時の主食・主菜・副菜の割合を表したものです。

5つのルールに合わせて作ります。



注:「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」

このキャラクターは、名古屋学芸大学大学院足立己幸教授が理事長を務めている「NPO法人食生態学実践フォーラム」の3・1・2 弁当箱法を引用し、「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」としているものです。

### 5つのルール

- ① 自分にちょうどよいサイズの弁当箱を選ぶ。通常の弁当箱には底面に容量 (ml) が表示されていますので参考にして選びましょう。
- ② 弁当箱の中に、主食・主菜・副菜を 3:1:2 の面積比でつめる。
- ③ 主菜と副菜は違う調理法で。同じ調理法は重ねない。
- ④ しっかりつめる。
- ⑤ おいしそうにつめる。

### 自分が必要な1食分のエネルギー量(ml)

※弁当箱の容量 = 1食に必要なエネルギー量 (ml = kcal)

年齢	女性	男性
6～7歳	480	550
8～9歳	600	650
10～11歳	720	770
12～14歳	730	880
15～17歳	730	920
18～29歳	683	880
30～49歳	670	880
50～69歳	650	800
70歳以上	520	620

## 私たちの健康は私たちの手で

「子どものころからの生活習慣を見直し楽しい食育推進活動を進めよう」を平成22年度の活動のテーマに地域で子どもからお年寄りまでの食育活動を進めている三島地域食生活改善推進委員の皆さんを紹介します。(敬称略)

◎会長 ○副会長

青柳 アヤ子	齋藤 和子	中村 優子	五十嵐 津世子
古見 幸江	大村 千恵子	中村 和代	川崎 あさ子
古見 スミ子	中村 恵子	新保 佳子	○原 知恵子
井上 静子	◎加瀬 芳子	奥田 秀子	小林 としみ
倉重 恵子	増間 京子	永澤 淳子	八田 玲
星野 節子	野島 笑子		

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個別に応じます。

お気軽にお申し込みください。

**日時** 7月26日(月)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** 7月23日(金)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

## 骨粗しょう症予防検診のお知らせ

女性は骨粗しょう症になりやすいと言われていきます。ご自分の骨密度を知り、骨粗しょう症を予防しましょう。

**日時** 6月29日(火)午前9時～

**会場** 三島保健センター

**内容** 骨密度の測定、講話、軽体操

**持ち物** 予約した方へ案内を送ります。

**参加料** 800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

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246



## 地域体育祭を開催します!

地域的一大イベント『三島地域体育祭』を実施します。

体育祭の実施に当たっては、楽しく参加していただけるよう、『スポーツ行事活性化委員会』で体育祭のあり方について協議が行われるとともに、3月からは体育祭実行委員会が体育祭の現状や課題について調査検討が進められてきました。

現在、これらの検討結果を踏まえて、公民館振興員の皆さんが競技の内容について話し合いを進めています。

昨年度と同様に12チームで総合得点を争う団体戦のほかに、乳幼児から高齢者の皆さんまで、家族そろって参加できる新しい種目も検討中です。

地域が繋がり世代間の交流ができる体育祭に、ぜひご参加ください。

**日時** 7月25日(日曜日)

**会場** 脇野町小学校グラウンド

**問合せ** 地域振興課 教育支援係  
☎42-2242



## 珍プレーあり、好プレーあり ～三島地域ソフトボール大会～

晴天に恵まれた6月6日(日)、第20回三島地域ソフトボール大会が三島野球場を会場に開催されました。

当日は好プレー、珍プレーが続出。

真剣にソフトボールを追いかけ、楽しいプレーが続きました。

優勝 OSD!

準優勝 NAKA中条'S

第3位 ドラゴンジャー



## 7月のふるさとセミナー

### ■写真の基本を学ぼう

今よりもワンランクアップした写真を撮りませんか?

**日時** 7月1日(木曜日)

午後7時から8時30分

**会場** みしま会館

**内容** カメラの操作、被写体の構図など

**持ち物** カメラ、筆記用具

**参加料** 無料

**定員** 20人(先着)

**申込み・問合せ** 地域振興課 教育支援係  
☎42-2242



## 三島中学校区地域連携 フォーラムのご案内

今年度も三島中学校区地域連携フォーラムを開催します。

このフォーラムは中学校区で実施し、家庭・地域・学校の連携と健全な子どもの育成を図ることを目的とした長岡市教育委員会の「開かれた学校づくり」の一環です。

三島中学校区では、以下の日時、内容で開催いたします。

**日時** 平成22年6月22日(火)

午後2時～3時40分

**会場** 長岡市立三島中学校

**内容**

- ・日吉小学校、脇野町小学校、三島中学校のいじめ根絶に向けた取組発表
- ・講話 長岡造形大学理事長 豊口 協  
演題:「夢をもとう」

## 右よし、左よし ～交通安全教室～

脇野町小学校で6月4日（金）に交通安全教室が開催されました。

児童は、グラウンドの模擬コースを使用して、おまわりさんから安全な自転車の乗り方などについて指導を受けました。

自転車に乗って遊びに出かける時は、急な飛び出しなどはせず、事故に遭わないように気をつけましょう。



## 自動車保険の請求について (相談無料)

近時、交通事故の態様も複雑化して、その解決にお困りの方も多くなっています。

社団法人 日本損害保険協会では、これらの方々のために全国に「自動車保険請求相談センター」を設置し、自動車損害賠償責任保険並びに任意自動車保険の請求について、一切無料で相談を受け付けています。

**連絡先** 〒951-8067

新潟市中央区本町通七番町 1082

日本興亜新潟ビル 5階

社団法人 日本損害保険協会

新潟自動車保険請求相談センター

☎/FAX 025-228-8233

## 地上デジタル放送の受信を支援

NHK放送受信料全額免除世帯に対し、簡易なチューナーの無償給付及びアンテナ工事などが必要な場合は無償改修をします。

NHK放送受信料全額免除の該当世帯

- ① 生活保護などの公的扶助を受けている世帯
- ② 障がい者がいる世帯で、かつ世帯全員が市町村民税非課税の世帯
- ③ 社会福祉事業施設に入所されていて自らテレビを持ち込んでいる世帯

※すでに地上デジタル放送を視聴している世帯は対象外です。



**申込み** 申込書を総務省 地デジチューナー支援実施センターに送付

※すでにNHK放送受信料が全額免除になっている世帯には、NHKから申込書などが送付されます。

※ 申込用紙は、三島支所市民生活課窓口にもあります。

**受付期間** 平成22年7月2日（金）まで

**問合せ** 総務省 地デジチューナー支援実施センター ナビダイヤル

☎0570-03-3840

## 公共下水道の変更計画(案) を閲覧できます

長岡処理区の予定処理区域などを見直しました。

**閲覧期間** 6月17日（木）～6月30日（水）

**閲覧場所** 下水道課 ☎39-2235

三島支所建設課 ☎42-2269

## 三島インディアカサークル 体験/会員募集

初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。

女性大歓迎！日頃の運動不足解消と一緒に楽しみませんか？

**練習日時** 毎週日曜日 午後7時～9時

**会場** 三島中学校体育館

**申込み・問合せ** 小熊 美穂子さん

☎42-3259

# くらしのカレンダー(7月)

1	木	・ふるさとセミナー「写真の基本を学ぼう」 (19:00～20:30 みしま会館)	13	火	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診 (9:00 みしま会館)
2	金	半夏生	14	水	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診 (9:00 みしま会館)
3	土		15	木	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診 (9:00 みしま会館)
4	日		16	金	・結核・肺がん検診(7:45 みしま会館) ・胃がん・大腸がん検診(8:00 みしま会館) ・特定健診、後期高齢者健診 (9:00 みしま会館)
5	月		17	土	
6	火	・結核・肺がん検診 9:00～ 9:20 三島上条公民館 9:40～ 9:55 逆谷集落センター 10:15～10:25 中永三差路 10:45～11:10 蓮花寺集落センター 13:00～13:15 三島保健センター 13:35～14:00 三島新保集落センター 14:20～14:40 下河根川集落センター 15:00～15:20 旧森林組合 ・行政相談 (9:00～12:00 みしま交流センター)	18	日	
7	水	小暑・七夕 ・結核・肺がん検診 9:00～ 9:20 みしま交流センター 9:40～10:05 七日市公民館 10:25～10:50 鳥越南集会所 11:10～11:30 鳥越集落センター 13:00～13:15 藤宮集落センター 13:35～13:50 瓜生集落センター 14:10～14:25 大野寿荘 14:45～15:00 三島中条親林館	19	月	海の日
8	木	・3歳児健診 (13:00 三島保健センター) ※対象=H19年2、3月生まれ	20	火	土用入り
9	金		21	水	
10	土		22	木	
11	日	・参議院議員通常選挙投票日 (7:00～20:00 三島地域内6箇所)	23	金	大暑 ・すくすく広場 (9:30～11:00 三島保健センター)
12	月		24	土	
			25	日	・平成22年度三島地域体育祭 (8:30 脇野町小学校グラウンド)
			26	月	・あなたの健康相談室 (13:30～15:30 三島保健センター)
			27	火	・ポリオ予防接種 (13:45 三島保健センター) ※1回目対象=H21年11、12月生まれ ※2回目対象=H21年9、10月生まれ
			28	水	
			29	木	・総合健診(半日ミニドック) (8:00 みしま会館)
			30	金	
			31	土	



## 三島地域の世帯数と人口 (6月1日現在)



世帯数

2,262 世帯  
(+2)



人口

7,308 人  
(-3)



男

3,519 人  
(-5)



女

3,789 人  
(+2)

※( )内は前月比