



## 地域で長寿をお祝い ～三島地域敬老会を開催～

三島地域敬老会が9月11日(土)にみしま体育館で開催されました。

75歳以上のおみなさん(対象1,165名)をご招待し、95歳と88歳を迎えられた方に記念品が贈られました。

式典後のアトラクションでは、みしま南保育園の子どもたちの歌とお遊戯、民謡教室講座生のおみなさんの舞踊が披露され、出席されたおみなさんに元気と笑顔をプレゼントしました。



## 交通安全を再確認！

### ～2010 みしま交通安全大会～

10月2日(土)三島体育センターで、「2010 みしま交通安全大会」が開催されました。50年、40年間無事故無違反の方への表彰状の伝達や、自転車の乗り方講習会、また、三島中学校吹奏楽部と新潟県警察音楽隊によるコンサートが行われ、交通安全の大切さを地域のおみなさんが再確認しました。



三島中学校吹奏楽部の演奏



県警音楽隊とカラーガード隊による  
ステージドリル

## 生涯学習についての意識調査結果

三島公民館では、ふるさとセミナーなどの各種講座を実施し、生涯学習の機会を提供してきました。このたび、地域のみなさんの生涯学習に対する意識調査を実施し、242名の方からご協力をいただきました。

その主な結果についてお知らせします。

回答者数 242名

回答者の年代別の割合

10歳代	20歳代～30歳代	40歳代～50歳代	60歳以上
6%	20%	33%	41%

性別の割合

男性	女性
44%	56%

- 今までに生涯学習講座に参加した有無について
  - ①「受講したことがある」が約4割。
  - ②「受講したことがない」が約6割。
- 生涯学習講座に参加しようと思った主な理由について
  - ①「広報誌等で興味を持った」と「自分で学びたい講座だった」がそれぞれ約3割。
  - ②「友人に誘われた」が約2割。
- 生涯学習講座に参加したことがない主な理由について
  - ①「日程が合わない」が約4割。
  - ②「講座を受けてみようと思わない」が約3割。
  - ③「参加したいと思う講座がない」が約2割。
- 今後の三島公民館の講座の希望について
  - ①「趣味・娯楽を目的とした講座」が約4割。具体的には、料理講座、書道講座、歴史講座等の教養や技術を深める講座を希望している。
  - ②「幼児・育児教育や少年教育などの自然体験教室」と「子どもと保護者が一緒に体を動かす講座」がそれぞれ約2割。

以上の結果を踏まえ、三島公民館では地域のみなさんが楽しく学べるように、学習講座の企画・運営に努めます。

さらに、みしまコミュニティセンター事業と連携を図り、みなさんのニーズに応えられるよう検討を重ねます。

問合せ 三島公民館（地域振興課教育支援係）☎42-2242

## 目指そう!交通事故の減少を

新潟県では、交通事故による死亡者が昨年を大きく上回っています。

これからの時期、だんだんと夕暮れが早まります。

歩行者の方は・・・

「道路を横断するときは余裕を持った横断」

「夜間の外出は明るい服装と反射材を身につける」

ドライバーの方は・・・

「早めのライトの点灯」

「早めの減速など思いやりを持った運転」

みんなで協力して交通安全を励行し、交通事故を未然に防ぎましょう！

担当 地域振興課地域振興・防災係 ☎42-2242



## これからのイベント情報

### ■第 38 回みしま産業まつり

恒例となったチェンソーアート・カービングショーを今年も開催！

4年連続世界チャンピオンの城所<sup>きどころ</sup>ケイジさんをお迎えします。できあがった作品はその場で競売します。

また、三島産秋野菜の即売会、みしままるごと元気鍋、建設機械の試乗体験など、盛り沢山のイベントでみなさんのご来場をお待ちしております。

日時 11月3日(水・祝) 午前9時～午後3時

会場 みしま会館・三島支所駐車場

問合せ みしま産業まつり実行委員会事務局  
(三島支所産業課商工観光係)

☎42-2249 FAX42-3534



### ■越後みしま 竹あかり街道

脇野町本町通りの街並みを、竹灯籠とLED照明で幻想的にライトアップします。

江戸時代からの伝統と風情ある街並みや神社仏閣が、ロウソクのほのかな灯りに照らし出される情景はとてもロマンチック。

会場では、長岡造形大学によるデザイン竹灯籠やミニコンサートのほか、温かい食事を楽しめる一休処も開設されます。

なお、会場近くには駐車場がありませんので、お車でお越しの方は三島支所駐車場をご利用ください。(会場までシャトルバスを運行します。)

当日、竹灯籠を並べるボランティアも募集中！

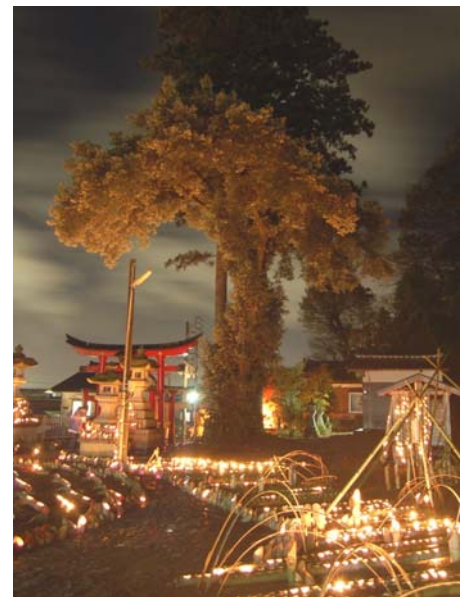
みなさんの手で、街を素敵にライトアップしてみませんか。

日時 11月6日(土) 午後4時～午後9時30分

会場 脇野町本町通り(浄福寺～河忠酒造)

問合せ 三島ライトアップ実行委員会事務局  
(三島支所産業課商工観光係)

☎42-2249 FAX42-3534



### ■11月の公民館講座～年賀状を毛筆で～

日時 11月5日(金)・12日(金)・17日(水)・26日(金)  
午前10時～正午

会場 みしま会館

講師 櫻川 さゆりさん(まちの先生)

持ち物 習字道具

参加料 500円(はがき代)

申込み・問合せ 地域振興課教育支援係 ☎42-2242 FAX42-3534



## ウォーキング交流会開催

～ふるさと創生基金事業～

鳥越福祉会では、平成22年度「ふるさと創生基金」を活用し、樹木に名札を付け、林内遊歩道を散策しながら樹木観察を楽しむように、旧日吉小学校林を整備しました。

一緒にウォーキングを楽しみませんか。当日は会員がコースを案内します。

**開催日** 10月31日(日) 雨天の時は11月7日(日)

**集合場所** 鳥越集落開発センター

**集合時間** 午前10時

**解散** 午後1時30分頃(予定)

**参加費** 無料 昼食時、豚汁をみんなで楽しめます。

**持ち物** 昼食・飲み物・タオル・雨具など

**服装** 動きやすい服装で帽子着用・運動靴

**受付期間** 10月21日(木)まで

**申込み・問合せ先** 帆刈 忠 ☎47-0655

岩内 衛 ☎47-2637



## 手軽で効果バツグン ウォーキング

正しい歩き方は運動効果を高めることができます。

豊かな自然に囲まれた私たちの町みしまで、秋の素晴らしい景色を楽しみながら、歩いてみましょう。

### 【ウォーキングの正しい歩き方】

準備体操・整理体操は必ず行いましょう。

肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。

背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。

呼吸は、1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」の足の動きに合わせてリズムカルに。

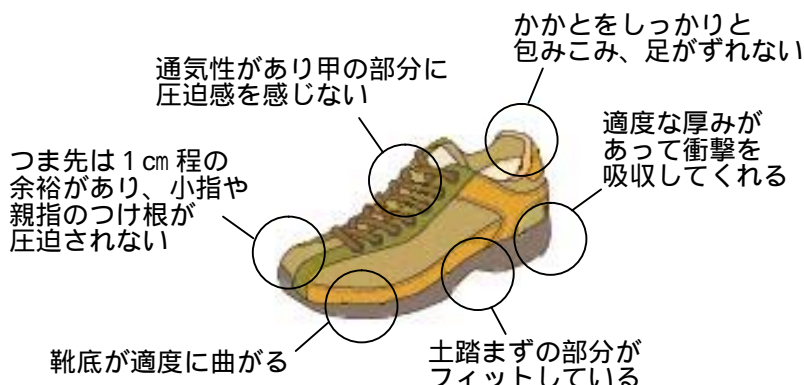
あごを引き視線は10m先の路面へ。

いつもの歩きより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。

自分の体調にあわせて無理せず行いましょう(持病がある場合は主治医と相談してから始めましょう)

### ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



### 楽しく安全に歩くために・・・

歩く前の体調確認は忘れずに！  
気候や状況に適した服装で！



タオル



帽子

適切な水分補給を！



水筒や  
ペットボトルなど

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246

## 第 39 回三島地域駅伝大会 参加チーム募集中!

三島地域内を 9 区間に分け、地域選抜の部と一般の部で、ランナーが疾走します。  
沿道からの温かいご声援を、よろしくお願いします。

日時 11月3日(水・祝)

会場 三島地域内

(みしま会館 10時スタート・12時頃ゴール)

大会コース(主な中継点)

みしま会館 大野(農協前) 藤川 三島上条

逆谷(寛益寺前) 中永 蓮花寺 三島上条

(公民館前) 脇野町 <旧道> 七日市

鳥越(高原団地) <県道> 上岩井 みしま会館

申込み 10月20日(水)まで

問合せ 三島公民館(事務局:地域振興課教育支援係)

☎42-2242(内線:334)



第 37 回三島地域駅伝大会の様子

## 藤宮 A チームが2連覇!

～第41回三島地域混合バレーボール大会～

三島地域混合バレーボール大会が9月26日(日)にみしま体育館で開催されました。

今年は昨年より5チーム多い24チームが参加。各チームとも練習の成果をいかに発揮し、スパイクやレシーブ、ブロックなど、町内の仲間同士で息の合ったプレーが随所に見られ、予選リーグから決勝まで熱戦が繰り広げられました。



### 大会結果

優勝	藤宮 A チーム
準優勝	脇野町 A チーム
3 位	上岩井 A チーム
4 位	三島新保チーム

## 『離乳食講座』のご案内

「すくすく広場」は年6回開催され、三島地域母子保健推進員と1歳未満のお子さんを持つお母さんやおばあちゃんが情報交換する場です。

今回は、『離乳食講座』を開催します。

**日時** 11月19日(金) 午前9時30分～11時  
(受付：午前9時20分～9時30分)

**会場** 三島保健センター(2階母子健診室)

**内容** 離乳食の進め方と月齢にあった食べさせ方体験、育児相談ほか

**講師** 小林 裕美子 管理栄養士

**対象** 1歳未満の乳児とその保護者

**申込み** 11月12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  
(三島地域母子保健推進員事務局)  
☎42-2246(内線：242)



## こころの健康相談会

“うつ病や”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、お気軽にご相談ください。秘密は厳守されます。

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** 11月19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** 三島病院 齋藤 静 臨床心理士

**申込み** 11月16日(火)までに、  
電話で市民生活課へ(先着順)

**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、健診結果や生活習慣病、こころ、子育てなど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** 10月25日(月)、11月22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

**申込み** 各相談日の3日前までに、  
電話で市民生活課へ

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246



## 健康講座「生活習慣病を防いで 長生き」開催

高血圧や糖尿病を予防し、元気でイキイキ。

**日時** 11月20日(土)  
午後2時30分～3時30分  
(午後2時10分～受付開始)

**会場** 三島保健センター

**講師** 高木内科クリニック 高木 正人 医師

**定員** 20名 どなたでもご参加いただけます。

**申込み** 11月10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

## 三島中学校60周年記念講演会

三島中学校は、今年度創立60周年を迎えました。  
このたび、60周年を記念して、講演会を開催します。  
大勢の方のご来場をお待ちしています。

日時 10月31日(日) 午前9時10分～11時

会場 三島中学校 体育館

講演 ソロ・アルピニスト くりまき 栗城 のぶかず 史多さん  
演題：「夢を叶える」

問合せ 三島中学校 ☎42-2231

### 講師紹介

日本人初となる世界7大陸最高峰の単独無酸素登頂に挑戦している札幌市出身の登山家。人の手助けや酸素ボンベなしの過酷な登山方法で、これまで6大陸の最高峰登頂に成功。9月28日、残るエベレスト登頂にアタック。

## 長岡デザインフェア2010開催

「デザイン力で守ろう、つくろう、楽しもう」をテーマに、見て・触れて・体験できるさまざまな展示や体験教室を開催。ぜひ、ご来場ください。

日時 10月23日(土) 午後1時～6時

24日(日) 午前9時30分～午後4時

会場 長岡造形大学

内容 一坪ギャラリー(市内の作家作品の展示)、わんぱく建築工作まつり、手づくり長屋、長岡系感知巡りバスツアー、新潟発の国際ブランド「百年物語」展ほか多数のデザイン関連イベントを開催。

料金 無料(体験教室は一部有料)

問合せ 長岡デザインフェア2010実行委員会事務局(生涯学習文化課内)

☎32-5110 FAX32-0587

## 与板消防署からのお願い

事故等で救急車の要請を、直接与板消防署に電話される方がいます。

場所の確認などに時間がかかり、出勤が遅くなる恐れがありますので、「119番」への通報をお願いします。

また、救急車の使用に不適切などところが見受けられます。

・サイレンを鳴らして来られると恥ずかしいからと自家用車に傷病者を乗せ、消防署へ連れてくる人。

・入院、通院(早く診てもらえるから)のため、などです。

救急車はタクシーではありません!大切な命を救うため、救急車の適正利用にご協力ください。

「火事・救急は119番」へ

問合せ 与板消防署救急係 ☎72-2572

## 秋の火災予防運動

～「消したかな」あなたを守る 合言葉～

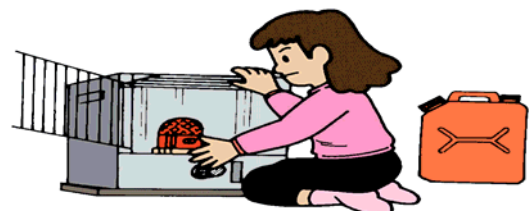
これから冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。

火の取扱いには十分注意し、火事を出さないようにしましょう。

期間 11月9日(火)～11月15日(月)

問合せ 与板消防署予防係 ☎72-2572





### 給油はストーブの 火を消してから。



## くらしのカレンダー(11月)

1	月	計量記念日	18	木	
2	火	・行政相談 (9:00～12:00 みしま交流センター)	19	金	・すくすく広場 (9:30～11:00 三島保健センター) ・心の健康相談 (13:30～15:30 三島保健センター)
3	水	文化の日 ・第38回みしま産業まつり (9:00 みしま会館ほか) ・第39回三島地域駅伝大会 (10:00 みしま会館前スタート)	20	土	・生活習慣病予防教室 「ヘルスアップ教室」 (14:30～15:30 三島保健センター)
4	木		21	日	・三島公民館講座「心ときめく料理講座」 (10:00～13:00 みしま会館)
5	金	・三島公民館講座「年賀状を毛筆で①」 (10:00～12:00 みしま会館)	22	月	小雪 ・あなたの健康相談室 (13:30～15:30 三島保健センター)
6	土	・越後みしま竹あかり街道 (16:00～21:30 脇野町本町通り)	23	火	勤労感謝の日
7	日	立冬	24	水	
8	月		25	木	
9	火	119番の日 秋の全国火災予防運動 ・ポリオ予防接種 (13:45 三島保健センター) ※1回目対象＝H22年3、4月生まれ ※2回目対象＝H22年1、2月生まれ	26	金	・三島公民館講座「年賀状を毛筆で④」 (10:00～12:00 みしま会館)
10	水	技能の日	27	土	
11	木	・3歳児健診 (13:00 三島保健センター) ※対象＝H19年6、7月生まれ	28	日	
12	金	・三島公民館講座「年賀状を毛筆で②」 (10:00～12:00 みしま会館)	29	月	
13	土		30	火	
14	日	・「アジアの文化にふれる③モンゴル」 (10:00～11:30 みしま会館)			
15	月	七五三			
16	火				
17	水	・三島公民館講座「年賀状を毛筆で③」 (10:00～12:00 みしま会館)			

### 三島地域の世帯数と人口 (10月1日現在)

			
世帯数	人口	男	女
2,273 世帯 (±0)	7,317 人 (+9)	3,527 人 (+6)	3,790 人 (+3)
			( )内は前月比

## 支所庁舎及びみしま会館の改修工事のお知らせ

10月7日(木)から地域振興課、産業課及び建設課の執務室が2階から3階へ変更になりました。なお、市民生活課の執務室は、従来どおり1階のままです。

また、みしま会館の営農推進室を改修し、新しく調理実習室が設置されました。10月25日(月)から利用できます。利用料金は、1時間当たり基本使用料は1,200円、冷暖房料は60円となります。地域で活動している団体が使用する時は、使用料が免除になります。

問合せ 支所庁舎に関すること 地域振興課総務係 ☎42-2242

みしま会館に関すること 地域振興課教育支援係 ☎42-2242 みしま会館 ☎42-2222