

### 「みしまる太くん」お披露目会

三島の夏の名物行事、全日本丸太早切選手権大会のマスコットキャラクター「みしまる太くん」のお披露目会が、5月10日(木)三島支所で行われました。

お披露目会に集まった園児たちから、明るくたくましい姿に、カワイイ!の声があがり、早くも人気者になりました。

「みしまる太くん」は、第20回大会を記念してキャラクターを募集し、デザインが決定しました。その後、ふるさと創生基金事業を活用して、着ぐるみが完成し、このたびデビューしました。

県の天然記念物「蓮花寺の大杉」から生まれた木の妖精として、地域内外のイベントに登場し、丸太早切選手権大会と三島地域をPRしていきます。みなさん、よろしくお祈いします。



### コーディネーション運動開始!

みしま元気生活推進委員<sup>ライフ</sup>会が実施するコーディネーション運動が各小学校で始まりました。

児童は遊びを通じての運動に歓声をあげながら楽しんでいます。

また、保育園でも園活動の一環として開始しました。

小学校ではどなたでも一緒に参加できます。希望される方は下記に申し込みください。



まちの  
NEWS

## 「平清盛」の時代と三島を開催しました

長岡市文書資料室の田中洋史さんをお招きして、4月20日（金）ふるさとセミナー歴史講座を開催しました。

現在大河ドラマで「平清盛」が放映されており、より理解を深めてもらうために平清盛が活躍した時代背景や、その当時の三島地域の様子などをお話していただきました。

「大河ドラマとの関連話が含まれ、テレビを見るのが楽しみになった」「三島地域が鎌倉時代から歴史に名を残す地域であった事に感慨を覚えた」など、参加者の皆さんは興味深く講義を受けられたようです。平清盛がより一層楽しく見られると思います。

【問合せ】地域振興課教育支援係 ☎42-2242



## 小国和紙を使って「うちわ」を作ろう

和紙を使って、うちわを作ってみませんか？

- 日時** 6月8日（金）10：00～12：00  
**会場** コミセン工作室（三島支所2階）  
**内容** 小国和紙工房の和紙職人をお招きして、和紙を使って「うちわ」をつくります。  
**講師** 和紙職人 今井 千尋さん  
**持ち物** 工作用ハサミ、ゴミ袋  
**参加料** 400円  
**定員** 20名  
**申込み** 6月1日（金）までに料金を添えて、地域振興課教育支援係へお申し込みください。  
☎42-2242



## 足つぼ健康講座

第二の心臓である足裏のつぼを押して、体に癒しを・・・

- 日時** 6月20日（水）10：00～12：00  
**会場** みしま会館研修室  
**内容** 足裏のつぼの効果とつぼ押しの実践  
**講師** 茂野 壮一さん  
**参加料** 無料  
**申込み** 6月18日（月）までに、地域振興課教育支援係へお申し込みください。☎42-2242

### お詫びと訂正

平成24年4月20日発行の「みしま支所からのお知らせ」中、藤川町内会の公民館振興員のお名前に誤りがありました。正しくは平原勝さんです。お詫びして訂正いたします。

## みしま子育て談話室を開催します

三島地域青少年育成会議では、今年度もみしま子育て談話室を開催します。

子どもが内面から豊かに育っていくために地域で子育てを考えませんか？

右記の日程で行いますので、ぜひご参集ください。

詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

※ 第2回と第4回は講演会、第1回と第3回、第5回はグループワークによる懇談会です。

日程	日時	場所
第1回	6月8日（金）19：00～	三島支所3階
第2回	6月29日（金）18：30～	日吉小学校
第3回	9月14日（金）19：00～	三島支所3階
第4回	10月6日（土）14：00～	みしま会館
第5回	11月9日（金）19：00～	三島支所3階

【問合せ】地域振興課教育支援係 ☎42-2242  
三島中学校 ☎42-2231

## 三島ライトアップ実行委員会からのお知らせ

### ● 「越後みしま 竹あかり in アオーレ長岡」ボランティアスタッフ募集

アオーレ長岡オープニング記念市民交流事業の一環として、アオーレ長岡ナカドマで「越後みしま 竹あかり in アオーレ長岡」を開催します。三島地域の皆さんからお手伝いをお願いしたいと思います。午前中だけ、2時間だけでもOKです。皆様のご協力をお待ちしております。

主な内容は次のとおりです。

#### ○ 6月29日（金）

8:30～21:00 竹灯籠の設置作業、点灯など

#### ○ 6月30日（土）

10:00～21:00 会場内の巡回、点検など

#### ○ 7月1日（日）

10:00～16:00 会場内の巡回、点検など

16:00～ 竹灯籠の後片付け

また、LED照明の光と竹灯籠の灯りの共演を楽しんでいただいたり屋台村やミニコンサートの開催を計画しています。



### ● 今年も開催します。

#### 「みしまの蛍をそ〜っと見に行こう！」

今年も蛍鑑賞会を実施します。竹灯籠で会場の足元を温かく照らし、蛍の光と竹灯籠の灯りの共演で、幻想的な雰囲気を楽しんでいただきます。夜のお散歩にご家族と一緒にご覧ください。

**日時** 6月16日（土）19:30～21:00

**場所** 住乃井酒造脇市道（上岩井林道入口・三島支所駐車場から徒歩3分）

**駐車場** 三島支所駐車場、みしま会館駐車場  
三島体育センター駐車場

**内容** 500mの道路に約600個の竹灯籠を灯し、ホタルを観賞します

**その他** 参加費無料で、自由に観賞できます。申込みは不要ですので、直接会場へ。雨天中止、小雨の場合の実施可否はホームページでお知らせします。

(<http://p.tl/ZUhB->)

※路上駐車はご遠慮ください。三島支所の駐車場等を利用してください。



【問合せ】代表 増間 栄久雄 ☎090-2214-4932 FAX 42-3439

## 第4回歴史講演会 in 逆谷

逆谷の文化と伝統を守る会では、「歴史の里 逆谷」を広く地域内外に情報発信するため、歴史講演会を開催します。

**日時** 6月3日（日）14:00～

**会場** 逆谷集落センター

**参加費** 500円

**演題** 「上山藩 越後分領における廻米の顛末」

**講師** 河井継之助記念館館長 稲川明雄 氏

**定員** 先着50名

**申込み** 5月30日（水）までに、みしまコミュニティセンターへ申し込みください。☎42-2525

### 【主催・講演会の問合せ先】

逆谷の文化と伝統を守る会

会長 小熊久栄 ☎42-3222

## みしま観光推進協議会総会記念講演

テーマ【映画「この空の花ー長岡花火物語」

～古里映画にかける想い～】

みしま観光推進協議会では、観光事業の振興発展を図るため、記念講演を開催します。楽しいお話が聞けるとお思いますので、どなたでもご自由にお越しください。

**日時** 平成24年5月28日（月）16:50～17:30

**会場** 旬食・ゆ処・宿 喜芳

**講師** 「長岡映画」製作委員会 代表 渡辺千雅さん

**参加費** 無料

**申込み** 5月23日（水）までに、みしま観光推進協議会事務局（三島支所産業建設課）へ申し込みください。☎42-2249

## こんにちは！母子保健推進員です！

長岡市から委嘱されて、三島地域のお母さんとお子さんの健康や子育てを支援するため活動を行っています。妊娠中や赤ちゃんが生まれたら訪問しますので「母推さん」と気軽に声をかけてください。

○：班長（敬称略）

青柳 アヤ子	帆刈 順子
古見 幸江	野中 君代
田中 正子	五十嵐 文枝
平原 和子	原 富子
○ 八田 由美子	斉藤 和子
小川 幸子	永島 圭子
新保 君子	永澤 淳子

○こんな活動をしています。

### 訪問相談活動（妊娠7か月と生後4か月頃）

市民生活課保健師と連携しながら、子育ての先輩としてお母さんの話を聞きます。

### 子育て支援地区活動

すくすく広場を奇数月に1回開催しています。親子遊び、離乳食講座などを予定しています。（詳細は、保健師までお問い合わせください。）他に、子育て支援センター活動にも協力参加しています。

## こんにちは！食生活改善推進委員です！

食生活改善推進委員（ヘルスマイト）は、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、健康料理教室や親子料理教室など、食を通じた健康づくりを支援する活動を行っています。

平成24年度のテーマ

「子どものころからよい生活習慣を身につける食育推進活動を進めよう」

三島地域の食生活改善推進委員の皆さんを紹介します。

（敬称略）

青柳 アヤ子	斉藤 和子	中村 優子	五十嵐津世子
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
永澤 淳子	八田 玲	星野 節子	野島 笑子
斎藤 和子			

◎：会長 ○：副会長

## 食推養成教室開催のお知らせ

食生活改善推進委員（ヘルスマイト）になるための養成教室が行われます。地域の皆さんの健康づくりのために、一緒に活動しましょう。

**日程** 平成24年6月～11月 全7回の教室（月に2回の開催予定）

**会場** 長岡市健康センター他

**対象者** 市内にお住まいの方

**内容** 食推養成プログラム（医師、保健師等の講義、調理研究、施設見学など）

※修了後、食生活改善推進委員として地域での健康の輪を広げる活動へ参加をお願いしています。

**参加費** 無料

**申込み** 5月23日（水）までに、市民生活課保健係へお申し込みください。☎42-2246

（※申込者には後日詳細をご案内します。）



## 介護予防講演会のお知らせ ～はつらつ笑顔はみんなの手本～

しっかり噛む、しっかり食べてしっかり動く介護予防。  
その効果を学び、一人ではなかなか続けられない活動も、仲間となら楽しく続けられる。  
そんな活動を紹介します。

**日時** 6月1日(金) 13:30～  
(受付 12:45～)  
**会場** 長岡リリックホールシアター  
**プログラム**



### [講演]

「やった人が得をする介護予防」  
早稲田大学 スポーツ科学学術院  
准教授 岡 浩一朗 氏

### [介護予防事業紹介]

長岡三古老人福祉会 加藤 直樹 氏  
長岡市社会福祉協議会 河井 大介 氏

### [介護予防事業成果報告]

長寿はつらつ課

### [自主グループによる実演]

ハッピー体操

**[問合せ]** 長寿はつらつ課 ☎39-2268 (直通)

## 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。

**日時** 6月25日(月) 13:30～15:30  
**会場** 三島保健センター  
**内容** 個別相談  
**参加料** 無料  
**申込み** 6月20日(水)までに、電話で市民生活課  
保健係へお申し込みください。 ☎42-2246



## 脳にいいこと はじめましょう！

### ～頭いきいき教室(脳トレ)～

週1回、簡単な読み書き・計算をして仲間と会話を楽しみながら学習しています。お気軽にお申込みください。

**日時** 6月26日～10月2日 毎週火曜日  
10:00～12:00  
(1人あたりの学習時間は30分程度)

**対象** 65歳以上の方 20人

**会場** みしまコミュニティセンター 和室1 さくら

**費用** 1ヶ月 300円

**申込み** 6月15日(金)までに、市民生活課  
保健係へお申し込みください。 ☎42-2246

(申し込み多数の場合は抽選となります)

※ 6月26日の説明会は全員が参加していただきます。

### こんな教室です。

- ・ 教室のない日も10分程度でできるトレーニング教材をお渡しします。
- ・ 「人前で発表」「難しい問題」ではありません。
- ・ 教室の前後に脳の健康度測定をします。



教室風景

↓声に出して読みましょう！

□に漢字を書いて、声に出して読みましょう。  
 ●に漢字を書いて、声に出して読みましょう。

稲刈りがすみ、田んぼは  
 急にさびしげになった。  
 わら塚には  
 夕日があたり、  
 長いかげが  
 のびている。

情景を思いえがきながら、読みましょう。

D2-54 (9/17)  
 歳時記 □月 □日 (始)  
 名前 □時 □分 □分 □分 (終)  
 KUMON

## 健康づくり井戸端会議募集のお知らせ

～「井戸端会議」から「健康なまちづくり」の輪を広げよう～

**日時** 6月21日(木) 9:30～11:30

**対象** 三島地域にお住まいの方 (どなたでもどうぞ!!)

**会場** 三島保健センター 1階健診ホール

**費用** 無料 (6月15日(金)までに電話で申し込みください)

### こんな内容です

- ・健康なまちづくりの実現のため、自分や家族、地域でできることを話し合います。
- ・主に、赤ちゃんから小学校入学までの乳幼児の健康について話し合います。
- ・25年度からのながおかヘルシープラン21次期計画の策定にあたり、市民の健康づくりの意見を反映する機会でもあります。

### ～ながおかヘルシープラン21～

ながおかヘルシープラン21は、市民のありたい姿「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ健康なまち ながおか」をめざして自分自身の生き方として積極的に健康づくりに取り組むための目標と具体的な目標値を設定し、様々な取り組みを行なうために策定した計画です。

### 【問合せ】

三島支所市民生活課  
保健係 ☎42-2246

## くらしのカレンダー (6月)

1	金	介護予防講演会 (13:00～長岡リックホール)	18	月	赤ちゃん相談 (9:00～三島保健センター) ※対象=H23年11月、12月生まれ
2	土		19	火	子宮がん乳がん検診 (受付 9:00～10:00 三島保健センター) (受付 13:00～14:00 " )
3	日	第4回歴史講演会 in 逆谷 (14:00～逆谷集落センター)	20	水	
4	月	歯の衛生週間	21	木	夏至 健康づくり井戸端会議 (9:30～11:30 三島保健センター)
5	火	芒種 世界環境デー 行政相談(9:00～12:00 三島支所)	22	金	
6	水	子宮がん乳がん検診 (受付 9:00～10:00 みしま交流センター)	23	土	沖縄慰霊の日
7	木		24	日	
8	金		25	月	あなたの健康相談室 (13:30～15:30 三島保健センター)
9	土		26	火	頭いきいき教室 (10:00～12:00 みしまコミュニティセンター)
10	日	入梅 時の記念日	27	水	1歳6か月健診 (13:00～三島保健センター) ※対象=H22年10月、11月生まれ
11	月		28	木	貿易記念日 骨粗しょう症予防検診 (受付 9:00～10:00 三島保健センター)
12	火	胃がん大腸がん検診 (受付 8:00～10:00 三島保健センター)	29	金	越後みしま 竹あかり in アオーレ長岡 (17:30～21:00 アオーレ長岡)
13	水	胃がん大腸がん検診 (受付 8:00～10:00 みしま交流センター)	30	土	越後みしま 竹あかり in アオーレ長岡 (10:00～21:00 アオーレ長岡)
14	木				
15	金				
16	土	みしまの螢をそ～っと見に行こう! (19:30～21:00 住乃井酒造脇市道)			
17	日	父の日			

### 6月のみんなでスポーツしよう DAY

6月1日、4日、6日、8日、11日、13日、15日、18日、20日、22日、25日、27日、29日の9:00～12:00まで三島体育センターを無料開放します。予約は必要ありません。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 (5月1日現在)



2,269 世帯 (+6)



7,199 人 (-1)



3,474 人 (+1)



3,725 人 (-2)

※( )内は前月比