



おおきな声で  
おはようございます！

目吉小学校・脇野町小学校・三島中学校による「つなごう 絆 挨拶運動」の様子。詳細は(P3)へ。



— 三島のおいしさがあつまりました —  
**第40回 みしま産業まつり**

「第40回 みしま産業まつり」が、11月3日(土・祝)に  
 みしま会館と三島支所駐車場において開催されました。

三島産農林産物の品評即売会や地域の食材をふん  
 だんに使った「三島まるごと元気鍋」には大行列がで  
 けるなど、盛り沢山のイベントに大勢の人が賑わい、三  
 島の秋を堪能しました。

そのほかにも、食べ物・工芸品の並ぶバザーコー  
 ナーや大道芸、山古志のアルパカや寺泊水族館の生  
 き物と触れ合えるイベントコーナーもあり、子どもから大  
 人まで楽しめるイベントとなりました。特に、三島地域  
 に初登場した寺泊水族博物館のケヅメリクガメの  
 “かめつぐ君”は小さな子ども達の人気者でした。

おまつりは楽しかった？  
 来年もきてね！



— ともそうよ こころひとつに 竹あかり —  
**越後みしま 竹あかり街道**

「越後みしま 竹あかり街道」が10月27日(土)に行わ  
 れ、古い町並みを残す脇野町本町通り(浄福寺～河  
 忠酒造)が、2万7千個余のろうそくにより幻想的に照ら  
 し出されました。来場者はデザイン竹灯籠やLED投光  
 器による光の饗宴を目と心で感じ、歴史と伝統あるた  
 たずまいを歩いて楽しみました。

「越後みしま 竹あかり街道」のお礼

当日は、6,500人を超える皆さまからご来場いただき、  
 また、三島中学校生徒会、脇野町・日吉小学校の児  
 童及びPTAの皆さまからのボランティアなど、多くの  
 方々からお手伝いいただき、誠にありがとうございました。  
 天候にも恵まれ、大盛況のうちにイベントを終了す  
 ることができました。三島地域の皆さまのご支援、ご協  
 力に心から感謝申し上げ、お礼のあいさつとさせてい  
 ただきます。

三島ライトアップ実行委員会 代表 増間栄久雄



やさしい灯りに  
 心もあたたまる



## つなごう絆あいさつで

日吉・脇野町両小学校と、三島中学校の連携による挨拶運動が10月17日(水)・18日(木)に行われました。この取り組みは「深めよう 絆 県民運動」の一環として、交流を通して子どもたちの社会性を育むことを目的に実施されたものです。

他にも、いじめ根絶の取り組みを発表する「深めよう 絆集会」や、数学や英語の授業を体験する「小学校出前授業」などを通して子どもたちの交流を深めています。挨拶運動については、三島地域が一丸となって推進されるよう、地域との連携も検討されています。



(上・右) 中学生が両小学校に向き小学生と元気の挨拶を交わしました。

**元気に挨拶！  
気持ちがいいね。**



## 三島地域防災訓練

自主防災会による三島地域一斉の防災訓練が、10月14日(日)に行われました。

当日は、三島地域を震源とする地震が発生したことを想定し、避難誘導訓練や安否確認、搬送訓練など、各自主防災会がこれまでの防災研修会で培ってきた知識を実践に移し、地域全体で防災訓練に取り組みました。

これから冬が訪れます。雪が降る前に除雪救助体制を確認し、大雪でも対応できるよう準備をしましょう。



(上)竹と毛布で担架を作っての搬送訓練と(右)土のう作成訓練

**災害発生！！  
その時のために。**



## みんなでラジオ体操

三島地域青少年育成会議による「みんなでラジオ体操しよう！」が、6月から10月までの第3日曜日(家庭の日)に16会場で行われました。延べ1,200人を超える参加者が、健康づくりと挨拶運動に取り組みました。



## 秋季消防演習

長岡市消防団三島方面隊の秋季消防演習が、10月7日(日)に脇野町小学校を会場に行われました。

三島方面隊の消防団員が「自分達のまちは自分達で守る」という信念のもと、放水訓練など実践ながらの訓練に取り組みました。



公民館事業では様々な教室を開催中。お申し込みは、地域振興課教育支援係 ☎42・2242まで。

■ 大好評！！足つぼ健康講座

10月17日(水)に、足つぼ健康講座の3回目を開催しました。参加者からは、つぼを押していくうちに体温が上がり、血行が良くなっていくのが実感できた、との感想をいただきました。人気講座も次回が最終回！ぜひご参加ください。

■ 古文書解読講座 江戸時代にタイムスリッパ

10月11日(木)に、古文書解読講座「入門編ー越後往来を読む」を、25日(木)に、「初級編ー三島・与板の俳額を読む」を開催しました。歴史好きの参加者は、上岩井の貴重な「越後往来」に目を輝かせていました。三島の地名が出てきて親しみやすい講座だったと好評でした。



■ 自分へのごほうび ヨガ・マッサージ

2回にわたり、ヨガ・マッサージの方法を学びます。1回目は、足の筋肉の動きを学び、主にふくらはぎのマッサージを行います。2回目では、リンパ液の流れに基づいたリンパマッサージを行います。

日時＝①足の運動とセルフマッサージ

11月21日(水) 午前10時～11時30分

②リンパマッサージ

11月28日(水) 午前10時～11時30分

場所＝みしまコミュニティセンター和室

講師＝水沢祐子さん(看護師) 定員＝先着15名

持物＝バスタオル1枚 参加費＝無料

■ 毎回好評！足つぼ健康講座(最終回)

「足は第2の心臓」と言われています。足裏のつぼを刺激して、自然治癒力を高めましょう！

日時＝12月12日(水) 午前10時～正午

場所＝みしま会館 定員＝先着30名

持物＝つぼ押し棒(お持ちの方) 参加費＝無料

催しもの

スポーツ少年団で活躍している小学生たちと交流したり、興味のある種目に挑戦して、みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。  
 日時 12月1日(土) 午後1時～4時(最終受付・午後3時)  
 場所 11 三島市体育館アリーナ  
 対象 11 保育園年長～小学校全学年  
 持物 11 内履き・タオル・着替え など  
 参加費 11 無料  
 内容 11 当日は色々なスポーツをスタンプラリーで回ります。より多くのスポーツ体験をした参加者には景品のプレゼントがあります。  
 申込 11 募集チラシにより、事前にお申し込みください。  
 問合せ 11 地域振興課教育支援係 ☎42・2242

あなたの健康相談室

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。気軽にお申し込みください。

日時 12月17日(月) 午後1時30分～3時30分

場所 11 三島保健センター

参加費 11 無料 内容 11 個別相談

申込 11 市民生活課保健係 ☎42・2246

締切 11 12月12日(水)

あつまれちびっこスポーツ体験

このたび、第29回みしま西山連峰登山マラソン大会の実行委員会が開催され、来年度は、5月19日(日)に開催することが決まりました。大会の企画や運営についてのご意見やご協力いただける方がいらっしやいましたら、ご応募をよろしく願います。

また、29回大会からは一般男子を40歳未満、60歳未満、60歳以上に細分化し、より多くの皆さんから参加していただける大会にしたいと考えています。

皆さんの熱い思いで全国のランナーを迎えましょう！詳細につきましては、支所だよりにて、随時お知らせします。

開催日 11 平成25年5月19日(日)

問合せ 11 地域振興課教育支援係

☎42・2242



第29回みしま西山連峰登山マラソン

食推さん、がんばります。

“食推さん”を耳にしたことはありませんか？食推さんこと、食生活改善推進委員協議会（ヘルスメイト）は、三島地域では21名が活動しています。“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域での食育活動を行っています。食推さんは研修を受け、地域で「親子料理教室」や「健康料理教室」を開催しています。他にも様々な主活動に取り組んでいます。今回は活動の一部とご自慢レシピを紹介します。

問合せ＝市民生活課保健係  
☎42・2246

郷土料理  
粕炒り

－作り方－

- ①大根と人参は短冊切りにし、茹でる
- ②鍋にサラダ油をしき、唐辛子と茹でた大根・人参を入れ、炒める
- ③Aを混ぜ合せ、②へ加える
- ④茹でたサイインゲンを斜め切りにし、彩りを添える

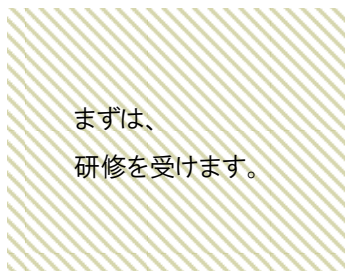


－材料（4人分）－

- ・大根 500g
- ・人参 10g
- ・鞘インゲン1本
- ・唐辛子 1/2本
- ・油 小さじ1
- A -酒粕 大さじ3
- 味噌 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- だし汁 大さじ1

郷土料理こぼればなし 三島地域では、江戸時代より、美味しい水で育てた米で酒づくりを行ってきました。＜粕炒り＞が根付いたのも、酒を造る工程で出る酒粕と、家庭の自家製味噌があったからかもしれません。

🍴 食推さんが教室をひらくまで



①



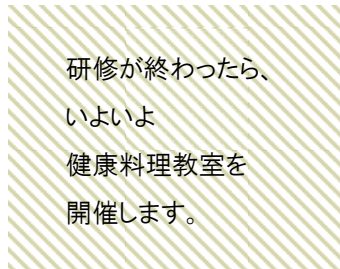
② 講義



③ グループワーク



⑥ 健康料理教室



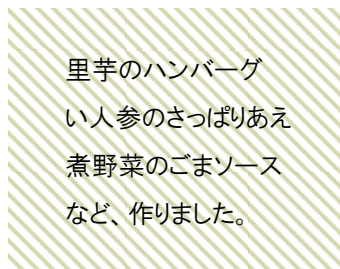
⑤



④ 調理実習



⑦ 野菜たっぷりメニュー



⑧



⑨ おつかれさまでした

## 空き家の維持管理を！

空き家等の適正管理に関する条例が、12月1日から施行されます。この条例は、良好な生活環境と安全・安心な暮らしを守るため、空き家などの適正管理を定めたものです。空き家など、使用していない建物が管理されずに放置されると、倒壊などにより近隣住民へ被害を及ぼすほか、火災や犯罪などにつながるおそれがあります。管理不全な空き家等がある場合は、都市計画課または、三島支所地域振興課までお知らせください。



問合せ＝都市計画課 ☎39・2265  
または地域振興課 ☎42・2221

## 要援護世帯に雪下ろし助成

次のすべてに該当する世帯に、雪下ろし関係の費用を助成します。

- ①世帯員全員の市民税が非課税
- ②高齢者、母子、障害者世帯
- ③自力で除雪することが困難な世帯
- ④親族(別居も含む)から労力による援助または、経済的な援助が受けられない世帯



申請方法＝助成を受けるには、事前登録が必要です。お住まいの地区の民生委員・児童委員へ12月18日(火)までに申請してください。

問合せ＝地区の民生委員・児童委員または市民生活課福祉係 ☎42・2246

## くらしのカレンダー

※カレンダーの表記が、支所より発行日から翌発行日までに変更しました。

11月		
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	自分へのごほうびヨガ・マッサージ(10:00～11:30 みしまコミュニティセンター和室)
22	木	いい夫婦の日
23	金	・勤労感謝の日 ・三島逆谷入試合格祈願祭(10:00～ 逆谷農業構造改善センター特設祭場)
24	土	
25	日	
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	
28	水	自分へのごほうびヨガ・マッサージ(10:00～11:30 みしまコミュニティセンター和室)
29	木	
30	金	

12月		
1	土	あつまれちびっこスポーツ体験(13:00～16:00 みしま体育館アリーナ)
2	日	・三島地域ソフトバレーボール大会(9:00～ 三島中学校体育館) ・三島地区スポーツ少年団餅つき交流会(10:00～ みしま会館)
3	月	
4	火	行政相談(9:00～12:00 三島支所)
5	水	
6	木	1歳6ヶ月健診(13:00～ 三島保健センター) ※対象＝平成23年4、5月生まれ
7	金	
8	土	越後長岡・佐渡広域観光フェア(上野恩賜公園)
9	日	
10	月	
11	火	赤ちゃん相談(9:00～ 三島保健センター) ※対象＝平成24年5、6月生まれ
12	水	足つぼ健康講座・最終回(10:00～12:00 みしま会館)
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	あなたの健康相談室(13:30～15:30 三島保健センター)
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	みしま支所からのお知らせ(12月号)発行

## みんなでスポーツしようDAY

実施日＝11月19、21、26、28、30日

12月3、5、10、12、17、19、24、26日

時間＝午前9時～午後4時

場所＝三島体育センター

内容＝卓球・ソフトバレーボール・バドミントン など

使用料＝無料 予約＝不要

## 三島地域の人口 (11月1日現在) ※ ( ) 前月比

世帯数	人口	男	女
2,306世帯 (+1)	7,263人 (+4)	3,504人 (±0)	3,759人 (+4)

編集・発行：長岡市三島支所地域振興課 〒940-2392 長岡市上岩井1261番地1

TEL 0258-42-2242 FAX 0258-42-3534 MAIL msm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

市ホームページではカラー版がご覧になれます。http://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/osirase/misima/osirase.html