

なかのしま



支所からのお知らせ

2

No.143 2018. 2. 15

発行・編集：中之島支所地域振興課 TEL:0258-61-2010 FAX:0258-66-2238 E-mail:nksm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp



中条保育園で全園児による豆まき会が行われました。園児は手作りのお面をかぶり、自分の心の中にある「ゲームしすぎ鬼」、「あわてんぼう鬼」や現れた鬼に力いっぱい豆をまき、見事に退治！すると福の神が現れ、悪い鬼を追い払った園児へお花のプレゼントがありました。
(2月2日)





第60回公益財団法人長岡市スポーツ協会 スポーツ功労者賞表彰

このたび、中之島剣道会副会長の渡邊義浩さん(大曲戸)が、長年にわたり、スポーツ振興に尽力され、上通剣士会スポーツ少年団指導者として競技者の育成に力を注ぎ、多大な功績を残されたことにより1月30日、長岡グランドホテルで表彰されました。おめでとうございます。



地域の話題

介護予防には運動が大切!!(1月18日)

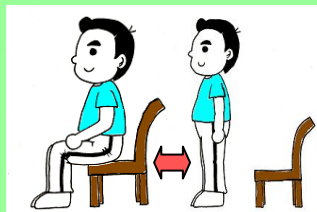
なかのしま はつらつ教室が18日、25日、2月1日と3日間にわたり開催されました。初日は高橋美恵運動指導員を迎え、運動講話及び実技・介護予防ミニ講座を中之島体育館で実施。参加者は要介護状態にならないために椅子に座ったまま出来る筋肉トレーニング、有酸素運動、脳トレーニングについて学びました。



内容の一部をご紹介します!

太ももを鍛える

足の付け根を鍛える



ゆっくりと立ち座りを行う
(椅子はグラグラしないもの)



背筋を伸ばして
片足ずつ膝を引き上げる

全身の筋肉の40%が太ももに集中しています。
日常生活に筋トレをプラスして、はつらつ動けるカラダづくりを!

中之島ふるさとカルタ大会 (1月21日)

毎年恒例の中之島ふるさとカルタ大会が中之島コミュニティセンターで行われました。今年から、保育園・幼稚園、小学生、シニアと3つの部に分かれてカルタ取りが行われ、保育園・幼稚園の部(参加者7名)では、体全体を使いながら一生懸命に手を伸ばし、大きな声で「はい!」とカルタを取っていました。



津軽三味線体験教室(1月24日)

中之島出身の世界的な津軽三味線奏者・木田亜矢さんを講師に迎え、津軽三味線体験教室が、中之島コミュニティセンターで行われました。参加者のほとんどが未経験者でしたが、講師の分かりやすい説明により、最後は会場で響き渡るほど力強い音が出せるようになりました。



があがあがあるぞとダンス♪(1月26日)

長岡応援団「があがあがあるぞ」が子育ての駅なかのんひろばに来園。園児はがあがあがあるぞの代表曲「ずっと友達なかのん♪」や「なかのんロックンロール」の振り付けを覚えてもらいながら一緒に楽しく踊りました。



お知らせ

健康のお知らせ

【問・申】市民生活課保健係 TEL.0258-61-2015

健康づくり講座「質の良い睡眠と生活習慣病予防」

十分に眠れていますか？

最近「眠りが浅い」「寝ても寝ても寝足りない」…と悩んでいませんか？

実は、普段の何気ない生活に原因があるのかも？！

毎日を健康に過ごすヒントを見つけましょう♪

◆日時 3月10日(土) 10:00～11:30(受付9:30～)

◆会場 中之島コミュニティセンター

◆講師 特定医療法人楽山会 三島病院
精神科部長 田中 晋 先生

◆申込み 3月2日(金)まで



こころの相談会

こころの病気は特別な人がかかる病気ではありません。

夜眠れない、どうもやる気がおきない、不安な感じがして落ち着かない、もしかしたら“うつ”かな…など、本人だけでなく、家族の方の相談もお受けしていますので、お気軽にご相談ください。

◆日時 3月9日(金) 14:00～16:00

◆会場 中之島コミュニティセンター

◆内容 田宮病院 田才恵子 臨床心理士による個別相談
(相談は無料。要予約制。秘密は固く守られます。)

◆申込み 3月5日(月)まで



あなたの健康相談室

食事・離乳食・生活習慣病予防…など、栄養面・健康面に関するさまざまな相談に、栄養士・保健師が個別に対応します。

◆日時 3月2日(金) 9:30～11:30

◆会場 中之島コミュニティセンター

◆申込み 2月28日(水)まで

平成30年度交通災害共済加入者募集

◆申込期間 平成30年2月1日(木)～3月30日(金)
(4月以降の申し込みは、その翌日からが共済期間)

◆共済期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

◆申込方法 町内会から配布された加入申込書に会費(1人500円)を添えて、いずれかの方法でお申し込みください。

・町内会の取りまとめ時に申し込む

・個人で金融機関に直接申し込む

(ゆうちょ銀行は除く)



請求忘れはございませんか？

交通災害共済見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から起算して1年以内です。治療継続中でも、1年を経過した場合は請求できませんのでご注意ください。申請に必要な書類は地域振興課にありますのでお問い合わせください。

【問】地域振興課地域振興・防災係 TEL.0258-61-2010

地下水の節水にご協力を!!

1月22日からの断続的な降雪により地下水位が大幅に低下しております。長岡市では、今後も、さらなる地下水位の低下が見込まれ、中之島地域を含めた5地域に地盤沈下注意報を2月5日に発令しました。市民の皆様から地下水の節水にご協力をお願いします。

地下水の節水ルールを守り節水に努めましょう!



長岡市の環境キャラクター
ペギーちゃん

【問】市民生活課環境係 TEL.0258-61-2014

公共交通空白地で実証運行中の乗合タクシー「なかのん号」の運行内容が、3月1日から、運行日は平日3日間が5日間(月～金)へ、運行便数は1日4便が6便となります。



運行日は平日の月曜日～金曜日の5日間(ただし、祝日は除く)。

運行便数は行き1便、帰り1便を増便し、さらに利用しやすく変わります。是非、ご利用ください。

詳しい運行時刻表は長岡市のホームページをご確認ください。

【問】交通政策課

TEL.0258-39-2267

地域振興課総務係

TEL.0258-61-2010



乗合タクシー「なかのん号」は3月30日で実証運行を終了します。

シートベルト・チャイルドシート着用強調月間 ～カチッとベルトパーフェクト運動～

- ◆実施期間 3月1日(木)～3月31日(土)
- ◆スローガン「ほく安心 チャイルドシートに 抱かれてる」
- 車に乗ったら、「前も後ろも、すぐベルト」を合言葉に
全ての座席でシートベルトを着用しましょう。
- 子どもの命を守るためチャイルドシートを使用しましょう！
抱っこやそのまま着座では、急ブレーキや衝突の際、車外放出などの重大な事故にあう危険性があります。必ずチャイルドシートを使用しましょう。

【問】地域振興課地域振興・防災係 TEL.0258-61-2010

中之島カレンダー



2 月

中之島文化センター

15	木	なかのしま支所からのお知らせ2月号発行日
16	金	びよびよサークル(中之島コミュニティセンター)
17	土	
18	日	
19	月	中之島北体育館・中之島地域図書館休館日
20	火	冬の運動講座(中之島体育館)
21	水	1歳6カ月児・3歳児合同健診(中之島コミュニティセンター)
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	第4回なかのしま冬まつり(中之島コミュニティセンター)
26	月	中之島北体育館・中之島地域図書館休館日
27	火	
28	水	中之島地域図書館休館日

休
館

3 月

1	木	シートベルト・チャイルドシート着用強調月間31日まで P4
2	金	あなたの健康相談室(中之島コミュニティセンター)P3 びよびよサークル(中之島コミュニティセンター)
3	土	Mi Amore LIVE (中之島中学校) ひな祭り
4	日	
5	月	中之島地域図書館・中之島北体育館休館日 卒業証書授与式(中之島中学校)
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	こころの相談会(中之島コミュニティセンター)P3
10	土	健康づくり講座「質の良い睡眠と生活習慣病予防」 (中之島コミュニティセンター)P3
11	日	おはなしひろば(中之島コミュニティセンター)P4
12	月	中之島北体育館・中之島地域図書館休館日
13	火	中之島体育館休館日
14	水	
15	木	なかのしま支所からのお知らせ3月号発行日



中之島地域図書館からのお知らせ 【問・申】TEL.0258-61-2165

休館により、長い間ご不便とご迷惑をおかけしておりました。

この度、応急修繕工事により、中之島地域図書館は開館できる運びとなりましたのでお知らせします。

2月1日(木)より、通常開館しました。

皆様のご利用をお待ちしております。
※中之島支所情報ラウンジで行っていましたが
新聞閲覧サービスは終了しました。

おはなしひろば

◆日 時 3月11日(日)10:30～11:30

◆会 場 中之島コミュニティセンター
211

◆内 容 季節のお話と工作
「カスタネット」



中之島文化センター内の文化ホール・2階研修棟は引き続き利用停止となっております。ご利用者の皆様にはご不便、ご迷惑をお掛け致しまして大変申し訳ございません。詳しい情報については、中之島文化センターのホームページをご覧ください。

【休日在宅当番医(見附・中之島地区)】

月 日	医・病院名		電 話
2月18日(日)	内科	さえき内科	0258-66-8500
	外科	星整形外科医院	0258-66-8808
2月25日(日)	内科	関谷医院	0258-61-0205
	外科	寺師医院	0258-62-0137
3月 4日(日)	内科	石川医院	0256-66-2140
	外科	星整形外科医院	0258-66-8808
3月11日(日)	内科	林俊吉クリニック	0258-66-3000
	外科	中之島クリニック	0258-61-2551

(受付時間は各医院へお問い合わせください。)

中之島地域の人口・世帯数

平成30年2月1日現在()は前月との比較

総人口 11,550人 (-21) 男 5,682人 (-7)

女 5,868人 (-14) 世帯数 3,632世帯 (-4)

