

### 炎天下の中特訓しました(小学生水泳教室)

みしま元気<sup>ライフ</sup>生活推進委員会が主催する小学生水泳教室が、7月26日(木)から31日(火)までの6日間、日吉・脇野町両小学校のプールを会場に開催されました。各校それぞれ3回ずつ開催され、52人の児童が参加しました。今回の教室は、水を怖がったり、泳ぎを苦手とする児童を対象に水に親しみながら基本を身につける内容で行いました。参加した児童の皆さんは意欲的に泳力向上に取り組みました。



まちの  
NEWS

### みしまる太くんも願う 安全運転でいってらっしゃ〜い

三島交通安全協会は、夏の交通事故防止運動の一環として、7月21日(土)に三島体育センター前で交通安全指導所を開設しました。約160人のドライバーにチラシとうちわを手渡し、シートベルトとチャイルドシート着用の徹底や安全運転を呼びかけました。当日は、みしまる太くんも一日警察署長として啓発活動を行いました。運動期間終了後も、マナーを守り、ひとりひとりが思いやりある行動で、事故のない三島地域を目指しましょう。



### 事故のない地域を願って…

みしま交通安全大会へお越しください  
「2012みしま交通安全大会」が下記のとおり開催されます。この機会に家族みんなで交通安全について考えてみませんか。

三流亭楽々さんによる交通安全落語や新潟県警音楽隊と三島中学校吹奏楽部のジョイント演奏などもご期待ください。

**日時** 9月29日(土) 13:30~16:30  
**場所** 長岡市三島体育センター  
**内容** 優秀運転者表彰、交通安全落語、新潟県警音楽隊・三島中学校吹奏楽部による演奏会等。会場前では三島町自転車組合による無料自転車点検も実施されます。

※当日車でお越しの方は、三島支所駐車場にお願いします。

**主催** 三島交通安全協会  
**問合せ** 地域振興課地域振興・防災係  
☎42-2242

## 地域委員会研修会

三島地域委員会は、まちづくりや地域の活性化を積極的に推進している先進事例を視察するため、7月13日（金）に寺泊地域を訪問しました。

ふるさと創生基金事業で整備されたコミュニティ市場「みなと MARCHE（マルシェ）de 寺泊」では、生産量や形状などを理由に市場に出荷できなかった野菜や海産物、個人で作った手作りの工芸品、農水産加工品などを販売する場として開設されました。

生産者同士のコミュニティの場として交流を広め、自主的に市場を運営することにより、地域力の向上を目指しています。

今後、地域委員会では視察で学んだ先進事例を参考に三島地域の活性化について検討を進めていきます。

## 自主防災研修会

7月11日（水）に、三島地域自主防災会研修会が行われました。

今年度3回目となる研修会では、講師に長岡造形大学の澤田准教授、中越防災安全推進機構の河内氏をファシリテーターにお迎えしました。各地域の自主防災会の役員に加え、民生委員・児童委員、日赤奉仕団の皆さんが、水害時の対応と雪害の対応に分かれて、それぞれの地域の状況についてワークショップにより意見を出し合い、災害対応の合意形成を図りました。

災害は、忘れた頃にやってきます。日ごろから、家庭内での話し合いや避難用具の確認を行い、災害に備えましょう。



### 三島地域防災訓練を行います。

突然起こる災害に対して、落ち着いて行動し的確に対応できるよう、三島地域一斉の防災訓練を行います。訓練内容については、各自主防災会が主体となり各地区の実情に合わせた訓練内容を現在検討しています。いざというときに備えて、家族みんなで参加しましょう。

**実施日** 10月14日（日）

**会場** 各自主防災会が設定した場所

**問合せ** 地域振興課地域振興・防災係 ☎42-2242



### 「みしま子育て談話室」を開催します。

#### 第3回

**日時** 9月14日（金）19:00～

**会場** 三島支所3階 301会議室

**テーマ** 「楽しい」子育て？

子育ては楽しいこと？それとも苦しいこと？普段子育てで思っていることや、悩んでいることなど意見交換して、子育てに役立てませんか？座談会方式で行うため意見や情報交換が主となります。

事務局あてに電話でお申込みください。

#### 第4回

**日時** 10月6日（土）14:00～

**会場** みしま会館1階 ホール

**テーマ** 「生きる力の火種のとうとさ」

児童精神衛生、思春期精神衛生を専門に研究されている精神科医の服部祥子先生から講演していただきます。講演会終了後に講師を囲んで茶話会（交流会）を行います。9月上旬頃に申込みチラシを配布しますのでご覧ください。

**主催**：三島地域青少年育成会議

**事務局**：地域振興課教育支援係 ☎42-2242

## おいしい素麺スペシャル

7月4日(水) みしま会館調理実習室において、ふるさとセミナー素麺スペシャルを開催し、18名の方が参加しました。フードコーディネーターの井原美佐子さんを講師にお招きして、普段あまり作らない、素麺の和洋中、3種類のバリエーションを教えてくださいました。

参加者の皆さんからは「新しい食べ方を習って良かった」「大変良いバラエティに富んだレシピで素晴らしかった」など、喜びの声が多数聞かれました。暑い夏を乗り切るために大変参考になりました！



## 公民館からのお知らせ

問合せ 三島支所地域振興課  
教育支援係 ☎42-2242

### たのしい軽体操にトライ！！

～お米体操で肩こり予防～

肥満防止、腰痛・肩こりなどの予防・改善に効果絶大です。

**日時** 8月30日(木) 10:00～12:00

**会場** みしま会館ホール

**内容** 軽体操

**講師** 運動指導員 渡辺淑子さん わたなべすみこ

**持ち物** 内履き、タオル、飲み物

**その他** 参加無料、定員は20名

**申込み** 地域振興課へお電話で



### 笹川眼科院長のとおきのお話

～かすみ、ぼやけが気になるとき～

点眼薬と飲み薬の正しい使用方法・保管方法などを寸劇やクイズを交えて楽しくお話していただきます。

**日時** 9月2日(日) 10:00～11:30

**会場** 三島支所3階 301会議室

**その他** 参加無料、定員は40名

**申込み** 地域振興課へお電話で



### 折り紙アートにチャレンジ！（初級編）

小国の折り紙アートの指導員をお招きし、折り紙の折り方を教えてくださいました。たった1枚の折り紙が素晴らしい芸術になります！

**日時** 9月6日(木) 10:00～12:00

**会場** コミセン図書室(三島支所1階)

**その他** 参加無料、定員は10名

**講師** 相波 葉子さん

**申込み** 地域振興課へお電話で



### 珈琲浪漫の旅

～おいしい珈琲の入れ方を極める～

家庭でできるおいしい珈琲の入れ方「基本の極意」を学びませんか？

**日時** 9月25日(火) 10:00～12:00

**会場** 長岡市寺島町「カフェド・アミアン」

**内容** カフェド・アミアンに行き、おいしい珈琲の入れ方を学び、珈琲をいただきます。  
(ケーキ付)

**参加料** 450円(当日徴収)

**定員** 先着25名

**申込み** 地域振興課へお電話で



### お待たせしました！本屋大賞受賞『舟を編む』 他5冊入荷しました。

公民館図書新刊6冊が入荷しました。

暑い夏、涼しい図書室で読書をしませんか？

三島支所1F図書室へぜひお越しください。

図書名	著者名
紙の月	角田 光代
舟を編む	三浦 をしん
仕事を作る	安藤 忠雄
ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾
マスカレード・ホテル	東野 圭吾
地域に生きる公民館入門	片野 親義

## 精神保健福祉相談会

「物忘れ」「気分の落ち込み」「お酒の飲みすぎ」などのお悩みに、医師が相談にのります。

**日時** 9月4日(火) 14:00~15:30(予約制)

**会場** 長岡市与板保健センター

**内容** 精神科医師による個別相談

精神医療センター 細木 俊宏氏

**参加料** 無料

**申込み** 8月28日(火)までに申込みください。

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246

※ご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしています。ちょっとした気になることでも、お気軽にご相談ください。

## いのちの総合相談会

ひとりで悩んでいませんか? ころ、からだ、お金、生活の悩みについて保健師や法律の専門家などが相談にのります。秘密は厳守します。

**日時** 9月22日(土) 10:30~15:30

**会場** 長岡市健康センター(西千手2-5-1)

**参加料** 無料

**申込み** 長岡市健康課 ☎32-5000

9月21日(金)まで(定員6名)

~9月は新潟県自殺対策強化月間です~

## こころの健康づくり講演会

女性のからだは、年齢によって起こる女性ホルモンの減少で大きく変わります。からだと心に訪れる変化について理解を深め、もっともっと輝くナイスミディに!

**日時** 9月26日(水) 10:00~11:30

**会場** 三島保健センター

**講演** 「女性のこころとからだを知ろう!!」

~はつらつとしたセカンドライフを送るために~

**講師** 小林真紀子レディスクリニック

院長 小林 真紀子氏

**参加料** 無料

**申込み** 参加を希望される方は、下記までお申込みください。

**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、生活習慣病やこころ、子育てなどの相談に応じます。お気軽にお申込みください。

**日時** 9月24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** 電話で9月19日(水)までに

**問合せ** 市民生活課保健係 ☎42-2246



## 子ども・ファミリーカラオケ大会 三島・和島・寺泊地区予選会参加者募集

こども・ファミリーカラオケ大会の予選会の参加者を募集しています。アオーレ長岡で開催される10月28日の決勝大会を目指しましょう!!

**日時** 10月7日(日) 14:00~16:00

**会場** みしま会館

**参加対象** 三島・和島・寺泊地域に在住する子ども及び子どもを含む家族。

**賞品**

**予選会** クオカード、キャラクターグッズなど  
素敵な参加賞多数。

**決勝** 旅行券、自転車、キャラクターぬいぐるみなど豪華賞品多数

**申込み** 住所・氏名・年齢・曲名・電話番号を記入し、8月31日(金)までにはがき・ファックスで申し込みください。

〒940-0032 長岡市干場1-7-9

(株)エヌ・シー・ティカラオケ大会係

☎77-0334

FAX33-0098



※三島支所1階窓口でも申込み出来ます。

## 野焼きはやめましょう

野外でごみや草木などを焼却することは、法律で禁止されています。

家庭ごみは、ごみステーションに出し、事業所のごみは収集運搬許可業者に処理を依頼するなど、野外での焼却は絶対にしないでください。

**問合せ** 市民生活課環境係 ☎42-2246

## 新潟県知事選挙 期日前投票所の投票立会人を募集します

### ◇10月21日(日)は新潟県知事選挙の投票日です◇

市民のみなさんの政治や選挙に対する関心を高め、選挙をもっと身近なものに感じてもらえるよう、期日前投票所の投票立会人を募集します。

**事務内容** 期日前投票が公正に行われるように、投票手続き全般の立会い

**募集人数** 各期日前投票所1日につき2人(申込者多数の場合は抽選で決定)

**期 日** 10月5日(金)～10月20日(土)の希望する日(複数日可)

**時 間** 午前8時30分～午後8時

**会 場** 市内13カ所の期日前投票所(三島支所、アオーレ長岡、市民防災センター、ハイブ長岡、各支所期日前投票所)のうちの希望する1カ所

**対 象** 長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、特定の候補者に直接関係のない人

**報 酬** 1日9,500円(食費、交通費は自己負担です)※所得税を源泉徴収し、口座に振り込みます。

**申 込 み** 9月14日(金)までに、所定の申込書に記入の上、各支所地域振興課又は選挙管理委員会へ提出してください。(郵送、FAX、メール可)

※申込書は、市ホームページ、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。

**そ の 他** 申込者全員に結果をお知らせします。

**問 合 せ** 地域振興課総務係 ☎42-2242 Fax42-3534



## 2012 ながおかノーマイカーデー

9月10日から9月14日まで、市内一斉ノーマイカーデーを実施します。

マイカー利用を控えて、人と環境にやさしい自転車や公共交通に乗りかえませんか？

今年も、バス停・駅近くに駐車場を用意して実施します。

三島地域では、三島支所の駐車場を用意しました。駐車場に車を置き、公共交通に乗りかえましょう！

9月10日から来年3月末まで利用できますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/koutu2/no-mycar.html>

**実施期間** 9月10日(月)～14日(金)(1日以上の実施をお願いします！)

**対 象** ①市内の事業所に自家用車で通勤されている方

②自家用車で通勤・買い物等をしている市民の方

**登録期限** 8月31日(金)

**問 合 せ** 長岡市交通政策課 ☎39-2267



## 木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成

### ■耐震診断

**対象住宅**＝次のすべてを満たす住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
- ②壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
- ③現に住宅として利用(併用住宅を含むが、住宅部分が1/2以上を占めるもの)
- ④過去に耐震診断費の助成を受けていない

◎診断費は当初、床面積により7万円～10万円が必要ですが、市の助成額を差し引くと、**自己負担額は1万円となります。**

**申込期限**＝11月30日(金)

(診断完了は来年1月20日(日)まで)

延べ面積	当初必要な診断費用	市の助成額	自己負担額
70㎡以下	7万円	6万円	1万円
70㎡～175㎡以下	8万円	7万円	
175㎡超	10万円	9万円	

### ■耐震改修

**対象住宅** 次のすべてを満たす住宅

- ①昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
- ②壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
- ③耐震診断で、総合評点が1.0未満(倒壊する危険性がある)と判定

**助成額** 対象工事により異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

**問合 せ** 必ず事前に、都市開発課 ☎39-2226

## 長岡うまい米コンテスト 2012 参加者募集

## 与板消防署救急フェア

平成 21 年から開催して今年で 4 年目！  
 昨年は、上岩井の小林 茂さんが最優秀賞に選ばれ、  
 三島米のおいしさが実証されました。

今年も丹精込めた自慢の“三島米”を出品ください。

**申込方法** 参加申込用紙に必要事項を記入し、産業建設課へ 8 月 31 日(金)までに提出

**参加料** 個人部門：出品 1 点当たり 2,000 円  
 団体部門：1 団体当たり 2,000 円  
 学校田部門：無料

**最終審査** 11 月 22 日(木)午前 9:30～

**審査会場** アオーレ長岡

**問合せ** 産業建設課農林係 ☎42-2249



**日時** 9 月 15 日 (土) 13:30～17:00

**会場** 与板十五夜まつり「おまつり広場」

**内容** 心肺蘇生法の体験、AEDの使用方  
 法、高規格救急車の展示、起震車の  
 体験など



**問合せ** 与板消防署救急係 ☎72-2572

## くらしのカレンダー (9月)

1	土	防災の日	22	土	秋分の日 ・いのちの総合相談会 (10:30～15:30 長岡市健康センター)
2	日	・ふるさとセミナー「とっておきの目の話」 (10:00～11:30 三島支所 301 会議室)	23	日	
3	月		24	月	結核予防週間 ・あなたの健康相談室 (13:30～15:30 三島保健センター)
4	火	・精神保健福祉相談会 (14:00～15:30 長岡市与板保健センター)	25	火	・ふるさとセミナー「珈琲浪漫の旅」 (10:00～12:00 カフェド・アミアン)
5	水	・3歳児健診(13:00 三島保健センター) ※対象=H21年4月、5月生まれ	26	水	・こころの健康づくり講演会 (10:00～11:30 三島保健センター)
6	木	・ふるさとセミナー「折り紙アートにチャレンジ!」 (10:00～12:00 コミセン図書室)	27	木	
7	金	白露	28	金	
8	土	・三島地域敬老会 (10:00～12:00 みしま体育館)	29	土	・2012 みしま交通安全大会 (13:30～16:30 三島体育センター)
9	日	救急の日	30	日	十五夜 ・三島地域体育祭 (8:20～12:30 脇野町小学校グラウンド)
10	月	二百二十日	<b>9月のみんなでスポーツしよう DAY</b> 9月3日、5日、7日、10日、12日、14日、19日、21日、 24日の9:00～12:00まで三島体育センターを無料 開放します。 予約は不要です。近所のお友達を誘って少し体 を動かしませんか。		
11	火				
12	水				
13	木				
14	金	・みしま子育て談話室 (19:00～ 三島支所 301 会議室)			
15	土	老人週間			
16	日				
17	月	敬老の日			
18	火				
19	水	彼岸入り			
20	木	空の日 動物愛護週間			
21	金	秋の全国交通安全運動 ・すくすく広場 (9:30～11:30 三島保健センター)			

### 三島地域の世帯数と人口 (8月1日現在)



※ 平成 24 年 8 月から外国人世帯・人口含む。

※ ( )内は前月比