



ほら！もうちょっとでゴールだよ。

県内初の有森裕子チャリティーランとして開催された第31回みしま西山連峰登山マラソン大会。有森裕子さんもランナーを激励しながら、三島路を駆け抜けました。手を繋いでゴールを目指す親子ランナー！ゴールは目前！頑張れー♪（5月24日）

第31回みしま西山連峰登山マラソン大会

有森裕子チャリティーラン

みしまの魅力でおもてなし

5月24日、第31回みしま西山連峰登山マラソン大会が、越後長岡応援団の有森裕子さんが代表を務める「NPO法人ハートオブ・ゴールド」と連携し、県内初の「有森裕子チャリティーラン」として開催されました。

晴天に恵まれ、絶好のマラソン日和となり、652人のランナーが新緑が美しい三島路を駆け抜けました。参加者の中には、北海道から参加したランナーもいるなど、県内外の多くのマラソンファンで盛り上りました。

今大会には、90歳ランナーの姿もありました。長岡市の吉沢勘次さんです。吉沢さんは、60歳になって、新たな趣味としてマラソンを始め、これまで50回以上のフルマラソンに出場されました。11キロのコースを家族と一緒に力走した吉沢さん。最後は、笑顔でゴールゲートを駆け抜けました。

入賞者には、有森裕子さんの発案で作成した三島産の杉を使った表彰盾が今年も贈られました。スタート前にはかたくり太鼓が会場を盛り上げ、ゴール後には地元お母さん特製とん汁が振舞われたりと、三島の魅力でランナーをおもてなし。また、有森裕子さんがランナーと並走して熱い声援を送り、沿道のみなさんも「がんばれ！がんばれ！」とランナーを後押し。ランナー、地元のみなさん、スタッフがひとつになったさわやかな大会でした。



力走する吉沢勘次さん



大会のようす

親子の「絆」深まる 桜井さん親子（長岡市）

2km夫婦親子ペアに参加した桜井さん親子。昨年も夫婦親子ペアに参加しましたが、惜しくも4位。今年は、4月から毎朝5時半に起きて、親子で練習したそうです。結果は、見事優勝！お父さんは「息子の小学校生活最後のいい思い出になり、親子の絆が深まった」と嬉しそうにお話いただきました。

親子に
よし
仲
イン
タ
ビ
ュ
ー





●勝利を引き寄せろ！／5月30日

脇野町小学校のスポーツフェスティバルの様子。今年から運動会の名称をスポーツフェスティバルに変更し、出場種目も選択制に。みんなで協力して暑さに負けず、頑張りました。今年の勝利は白組の手に！（脇野町小学校）



●見守り隊、いよいよ始動！／6月7日

保護者と地域が日吉っ子の安全を守ることを目的に結成された日吉みんなで子どもの安全見守り隊。お揃いの帽子とベストを着用して子どもたちを見守ります。今日の資源物回収が初の一斉着用です！（日吉小学校）



●綺麗な花壇でおもてなし♪／5月17日

鳥越町内会が県道中永・宮本線の約300mの街路花壇に日々草を植えました。おもてなしの心が詰まった色鮮やかな街路花壇の完成です！近くを通った際は、ちょっと足を止めて、眺めてみてはいかがでしょうか。（鳥越）



●三中生が大活躍！／5月21日・6月2日

- ①5月21日に行われた郡市陸上大会の女子800mで優勝した2年生の山添さくらさん。「緊張したけど、一生懸命練習した成果を発揮できました」と笑顔でお話いただきました。
- ②6月2日に行われた郡市卓球大会で優勝した女子卓球部の皆さん。なんと、昨年に引き続き、2連覇を達成しました。皆さん笑顔でガッツポーズ！（三島中学校）



「もしも・・・」のときに備えて、みんなで考えてみよう！

梅雨時期は、大雨が降りやすい季節です。大雨は、水害や土砂災害などの災害を引き起こす原因となります。「もしも・・・」のときに備えて準備をしたり、行動したりすることが大切です。いま一度、確認してみましょう！

その1 情報を手に入れよう！

問合せ：地域振興課地域振興・防災係
☎42・2242

①防災無線

各家庭に配備されている防災無線に放送

②緊急告知FMラジオ

緊急時、自動的に電源が入り、避難情報を大音量で放送

③緊急速報（エリア）メール（事前登録不要）

市内の配信エリアにある携帯電話に緊急情報を一斉配信

④ながおか土砂災害Dメール（事前登録必要）

土砂災害が発生する恐れのある地域住民を対象に緊急情報を一斉配信

ホームページもチェック！

ながおか防災ホームページでは、三島地域の雨量、河川水位、気象情報などをお知らせしています！

★気象情報をメール配信★

天気や気象警報などをメールでお知らせ！登録はながおか防災ホームページからどうぞ！

ながおか防災

検索

その2 避難情報と取るべき行動は？

危険度大

第1段階 避難準備情報

- ①避難の準備を開始。
- ②避難所を開設します。必要に応じて避難を！
- ③近所に避難が困難な人がいたら、声掛けを！

第2段階 避難勧告

- ①落ち着いて避難を開始。
- ②近所に避難が困難な人がいたら、避難の手助けを！

第3段階 避難指示

- ①直ちに安全な場所に避難してください。



三島地域指定避難所

- ①日吉小学校
- ②脇野町小学校
- ③みしま会館
- ④みしま体育館

その3 家庭でも備蓄しよう！

①非常持ち出し品（避難するときに持ち出すもの）

水、食料、懐中電灯など必要なものを動きやすい量だけリュックサックなどに入れて、持ち出しやすい場所に準備！

②備蓄品（復旧するまでの間、自活するために必要なもの）

水、食料、トイレットペーパーなど1週間分を目安に必要なものを段ボール箱などでまとめて保管！

必要となる物資は、家庭、個人ごとに異なります。それぞれの状況に応じたものを準備しましょう！備蓄品は定期的にチェックしましょう！



日頃から避難ルートを確認



熱中症を知って、楽しい夏を過ごそう！

熱中症の発生は、7月から8月にかけてピークを迎えます。湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時期は注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症を正しく理解し、しっかり予防しましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、気温が高い中での運動や作業で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれん、意識異常などが起こる病気です。熱中症が起こるのは、屋外での運動や作業中だけではなく、室内でも室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

予防法とは？

ポイント① こまめな水分・塩分補給

- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 汗をかいた時には塩分補給も忘れずに！

ポイント② 外出時の準備

- 日傘や帽子を着用する！
- 日陰の利用、こまめな休憩も！
- 涼しい服装の着用！

ポイント③ 室内環境を整える

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- エアコン・扇風機を上手に使う！
- 室温が上がりにくい工夫！



熱中症になった時は・・・

- ①涼しい場所への避難
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③水分・塩分の補給

◆こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう◆

自分で水が飲めない、意識がない、呼びかけに対して返事がおかしいなどの症状がある時

ココも注目！

子どもや高齢者は熱中症にかかりやすい！

★子どもの注意点★

- ・体温調節機能が十分発達していないので特に注意が必要。
- ・地面の照り返しで、大人以上に暑い環境にいる。



★高齢者の注意点★

- ・温度に対する反応が弱くなるため、暑さを感じにくく、汗をかきにくい。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。

第十回特別弔慰金

申請 忘れずに

子育て世帯臨時特例給付金

- 対象者
平成27年4月1日現在で、公務扶助料、遺族年金等を受ける人(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、ご遺族に特別弔慰金を支給。
- 案内通知
①第八回又は第九回特別弔慰金を受給した方:6月中旬
②受給した方が死亡されている場合(ご遺族あて):8月中旬
※死亡や転居等で案内を通知できない場合がありますので、該当するご遺族は申し出てください。
- 支給内容
戦没者1人につき額面25万円、5年償還の記名国債
- 受付開始日
対象の方は、ご案内文書をご覧ください。
- 請求期限
平成30年4月2日まで

対象となる可能性のある方には、6月中旬に児童手当の現況届と併せて申請書が郵送されています。公務員の方は、勤務先から申請書が発行されます。

- 対象者
次のすべてを満たす人
①平成27年6月分の児童手当受給者
②平成26年中の所得が児童手当の所得制限限度額未満
- 給付額
対象児童1人につき3,000円
- 申請先
6月30日(火)までに申請書を児童手当の現況届と併せて保育課に郵送

問合せ＝保育課 ☎39・2219
市民生活課福祉係 ☎42・2246



●普通救命講習会

心肺蘇生法やAEDの使用方法的講習会を行います。講習修了者には普通救命講習修了証をお渡しします。

日時 6月28日(日)午前9時30分
午後0時30分

会場 しみま会館

定員 70人(先着順)

参加費 無料

申込 与板消防署救急係 ☎72・2572へ



●介護研修会・交流会

人には聞けない介護保険の手続きとお金の話を「劇団みしま」がユーモアたっぷりお伝えします。

日時 7月10日(金)午後1時30分
午後3時30分

会場 しみまコミュニティセンター

和室

対象 在宅介護を行っている方

関心のある方

定員 16人(先着順)

参加費 無料

申込 市民生活課福祉係 ☎42・2246へ



●胃がん・大腸がん検診

胃がん・大腸がんは日本人のがん死亡率のなかでも上位を占めています。健康維持のためにがん検診の定期的な受診を習慣づけましょう。

日時 7月13日(月)・14日(火)・15日(水)・16日(木)

受付時間 午前8時～9時50分

※16日(木)のみ 午前8時10分～10時

会場 しみま会館

内容

- ①胃がん検診
- ②大腸がん検診

・便潜血検査(2日分の便を検査)

受診料

①胃がん検診 1,000円(70歳以上は無料)

②大腸がん検診 500円(70歳以上は無料)

申込 市民生活課保健係 ☎42・2246へ ※予約が必要ですので、必ずお電話ください。

●路上駐車はめましよう

最近、路上駐車が多く見受けられます。歩行者事故の原因や緊急車両の妨げになりますので、やめましょう。

問合せ 地域振興課地域振興・防災係 ☎42・2242

●すくすく広場「骨盤体操」

骨盤のゆがみをチェック！軽体操で骨盤を整えましょう。

日時 7月24日(金)午前9時30分～11時30分

会場 三島保健センター

対象 乳児の親子

参加費 無料

申込 市民生活課保健係 ☎42・2246へ

●みしま観光推進協議会名称変更

合併10周年を区切りとして、みしま観光推進協議会が6月1日から名称を変更しました。

【新名称】みしま観光協会

問合せ 産業建設課商工観光係 ☎42・2249

くらしのカレンダー (6月21日～7月18日)			
6月			
21	日	夏季野球大会 (7:00～ 三島野球場)	
22	月		
23	火		
24	水	1歳6か月児健診(13:00～ 三島保健センター) ※対象=H25年10月、11月生まれ	
25	木	◆申込締切日:あなたの健康相談室 申込=市民生活課保健係 ☎42・2246へ 歴史博物館出前講座「縄文土器鑑賞法入門」 (19:00～ みしま会館)	
26	金		
27	土		
28	日	普通救命講習会 (9:30～ みしま会館)	
29	月	あなたの健康相談室 (13:30～ 三島保健センター)	
30	火		
7月			
1	水		
2	木		
3	金		
4	土	・大腸、子宮、乳がん検診 (9:00～ 三島保健センター) ・骨密度測定 (9:30～ 三島保健センター 無料、申込不要) ・みしま中央保育園10周年記念講演会 (10:00～ みしま会館)	
5	日		
6	月		
7	火	行政相談 (9:00～ 三島支所)	
8	水		
9	木		
10	金	・介護研修会・交流会 (13:30～ みまコミュニティセンター) ・公民館講座「川柳講座③」 (9:30～ みまコミュニティセンター)	
11	土	第6回トキめき長岡ジュニアバレー三島大会 (9:10～ 長岡市みしま体育館ほか)	
12	日	第6回トキめき長岡ジュニアバレー三島大会 (9:10～ 長岡市みしま体育館ほか)	
13	月	・結核、肺がん検診 (7:45～ みしま会館) ・胃、大腸がん検診 (8:00～ みしま会館)	
14	火	・特定、後期高齢者健診(9:00～ みしま会館) ※13日～15日まで	
15	水	公民館講座「茶道講座③」 (10:00～ みまコミュニティセンター)	
16	木	総合健診 (8:10～ みしま会館)	
17	金		
18	土		
三島地域の人口 (6月1日現在) ※()前月比			
世帯数	人口	男	女
2,325(+1)	7,047(-44)	3,406(-22)	3,641(-22)

力自慢よ！三島に集まれ！

第24回全日本丸太早切選手権大会

「第24回全日本丸太早切選手権大会」の参加者を大募集！

優勝目指して豪華賞品をゲットしよう♪

日時：8月16日(日) 午前9時～ 開会式

会場：みしま体育館駐車場

部門：①一般の部(性別不問) ②女性の部

③小学生の部(3年生以上)

受付：6月22日(月)～7月27日(月)

定員：180組(先着)

申込：①チーム名②参加部門③代表者名(ふりがな)

④代表者電話番号⑤代表者住所を明記して、郵送、FAX、Eメール等でお申し込みください。

※専用の参加申込書は、産業建設課窓口または大会ホームページからどうぞ。

丸太早切

申込先：全日本丸太早切選手権大会実行委員会事務局
(産業建設課内) ☎42・2249、FAX42・3534

Eメール：msm-sangyo@city.nagaoka.lg.jp

問合せ：産業建設課商工観光係 ☎42・2249