

おおしまだより



インフルエンザ到来の季節です！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。
一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



手を洗おう

◆インフルエンザ予防のポイント◆

- 感染経路を断つため、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- ウイルスを他人にまき散らさない、またはウイルスを体内に取り入れられないようマスクを着用しましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛け、体の抵抗力を高めましょう。
- 発症を予防したり、死亡リスクを軽減するために予防接種を受けましょう。
- こまめな換気を行い、加湿器の使用により適度な湿度を保ちましょう。



マスクをしよう

～ノルディックウォーキング教室 参加者募集～

親子でノルディックナイトウォーキング

○と き：令和3年12月2日～23日
(毎週木曜日)

午後7時～8時15分

○ところ：大島多目的ホールふれあい館

○対象者：親子

○参加費：無料

○主 催：大島っ子を育む会



体も脳も若返るノルディックウォーキング

○と き：令和3年11月12日
～令和4年3月25日
(毎週金曜日)

午前10時～11時30分

○ところ：大島多目的ホールふれあい館
及び周辺の屋外

○対象者：どなたでも

○参加費：無料

※ただし、施設使用料640円(月額)がかかります。

■申込み・問合せ：教育・文化グループ ☎594-3101

出張地域協議会を開催します！

地域協議会の活動を皆さんに知ってもらい、地域協議会委員が皆さんのお話を伺うなど、大島区の地域づくりを進めるため、出張地域協議会を開きます。

○日 時：12月13日(月)午後6時から

○会 場：菖蒲農村環境改善センター

■問合せ：総務・地域振興グループ

☎594-3101

道路除雪にご協力ください ～皆さんへの6つのお願い～



《お願い事項》

- ① 路上駐車はしないでください。
- ② 樹木や消雪施設は、適切に管理してください。
- ③ 除雪車には絶対に近づかないでください。
- ④ 雪は道路に出さないでください。
- ⑤ 除雪後、玄関前などに堆積した雪処理にご協力ください。
- ⑥ 道路に接している危険箇所に目印をつけてください。

■問合せ：大島区総合事務所 総務・地域振興グループ ☎594-3101
浦川原区総合事務所 建設グループ ☎599-2303

大島地区公民館図書室 新刊案内

<一般書>

- ◆読書をプロデュース（角田 陽一郎／著）
- ◆目がよくなる魔法のぬり絵
（日比野 佐和子／著）
- ◆エコクラフトで作る和風のかごバッグと
小物入れ（ブティック社／発行）
- ◆白鳥とコウモリ（東野 圭吾／著）

新しい本のコーナーにあります。
たくさん読んでね。



<児童書>

- ★作るのが楽しくなるクラフトBOOK
（いしかわ まりこ／著）
- ★もっと活躍できる！小学生のためのバレー
ボールがうまくなる本（山野辺 善一／監修）
- ★おしりたんてい おしりたんていのこい！？
（トルル／著）
- ★ふしぎ駄菓子屋銭天堂1（廣嶋 玲子／著）
- ★あんなに あんなに（ヨシタケ シンスケ／著）

■問合せ：大島地区公民館 ☎594-3201

保健師から一言

大島区健診結果説明会を終えて

個別の健診結果説明会では、保健師・栄養士が結果を説明したほか、会場に食事基準量や塩分・糖分の展示をし、ご自身の食生活と比較していただく機会としました。

生活の背景は1人1人違います。健康増進には食生活と運動が密接に関わっています。ご自身の脳や心臓・腎臓など大切な身体を守るために、バランスのよい食事と適度な運動を心掛けましょう。

これからも、1年に1回は健診を受け、結果説明会で自身の生活を振り返りましょう。

大島区の人口・世帯数(令和3年10月末現在) 1, 316人(男620人 女696人) 616世帯

発行：大島区総合事務所

〒942-1106 上越市大島区岡 3320-3 TEL：025-594-3101 FAX：025-594-3105

e-mail：oshima-ku@city.joetsu.lg.jp URL：<https://www.city.joetsu.niigata.jp/>