

5月29日（日）は、新潟県知事選挙の投票日です

○投票できる時間：午前7時から午後6時まで

○大島区の投票所：

投票所名	会 場	関係町内会
第1投票所	大島旭農村環境改善センター	板山、田麦、竹平、藤尾
第2投票所	大島多目的ホール 心れあい館	上達、深沢、細越、達、大平、長者島、下岡、千原、上岡
第3投票所	大島生活改善センター	棚岡、大島、中野
第4投票所	大島地域生涯学習センター	三竹沢、熊田、仁上、石橋
第5投票所	菖蒲農村環境改善センター	菖蒲東、菖蒲西、牛ヶ鼻、西沢



※当日投票所に行けない人は、期日前投票ができます。

期 間：5月28日（土）まで

時 間：午前8時30分から午後7時まで

大島区会場：大島コミュニティプラザ

持 ち 物：投票所入場券（住所、氏名を記入してください）

## 「市民と市長との対話集会」開催

市長が各地域に赴いて  
集会形式で、市民の皆さん  
から地域の課題や市政への  
要望などをお聞き、意見交換  
を行います。



大島区では次のとおり予定しています。

○日 時：7月5日（火）

午後7時から8時30分まで

○会 場：大島地区公民館

○対象者：区内の住民（個人・団体）

○内 容：20人程度の集会・フリートーク形式

○申込み：6月6日（月）～23日（木）

電話で総務・地域振興グループへ

お申し込みください。

## 「地区別懇談会」開催

～皆様のご意見をお聞かせください～

大島区内の課題などについて、皆様のご意見や  
ご提案をお聞きするため、地区別懇談会を開きます。  
皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。  
申込みは不要です。  
ご都合の良い会場へお出かけください。

開催地区	日 時	会 場
旭 地 区	6月10日（金） 【午後6時30分から】	大島旭農村環境改善 センター
大島地区	6月13日（月） 【午後6時30分から】	大島生活改善センター
保倉地区	6月15日（水） 【午後6時30分から】	大島若者交流会館
菖蒲地区	6月17日（金） 【午後4時から】	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

## 住宅用火災警報器の点検をしましょう！

住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は、約10年とされています。電池切れはしていませんか？  
定期的に、正常に作動するか点検を行いましょ。う。（電池切れの表示や点検方法は、取扱説明書をご確認ください）設置から10年以上経過している場合は、警報器ごとの交換をおすすめします。



○問合せ：東頸消防署 ☎592-0119

## 行政相談をご利用ください

国から委嘱を受けた行政相談委員が、行政に関する疑問や苦情を解決するお手伝いをします。

費用は無料で、秘密は守られますので気軽にご相談ください。

●相談会日程 偶数月の第1火曜日 午後1時～3時  
(6月7日、8月2日、10月4日、12月6日、2月7日)

●会場 大島コミュニティプラザ

●行政相談委員 飯田文夫さん

●問合せ 市民生活・福祉グループ

☎594-3101



## 無印良品の移動販売バスのお知らせ

6月20日(月)

午後0時30分～1時 大島就業改善センター  
午後1時20分～1時40分 旧あさひ憩いの店前  
午後2時～2時20分 大島生活改善センター  
午後2時40分～3時 菖蒲農村環境改善センター

★取扱商品：日用品・食品・衣料品など

※上越市と(株)良品計画(無印良品)、頸城自動車(株)の三者は、「地域活性化に向けた包括連携に関する協定」を締結しており、中山間地域等への移動販売もその一環で行われています。

今年度がラストチャンス!  
「薬師山道」、「仁上のほたる」に続け!

## 「地域の宝」にご応募ください!

市民のみなさんが大切にし、よりどころとする宝物(=文化財)を「地域の宝」と定め、認定することで次世代への継承を図ります。

この魅力ある地域づくりの一助とすることが目的の上越市「地域の宝」認定制度は、**今回が最終年**です。

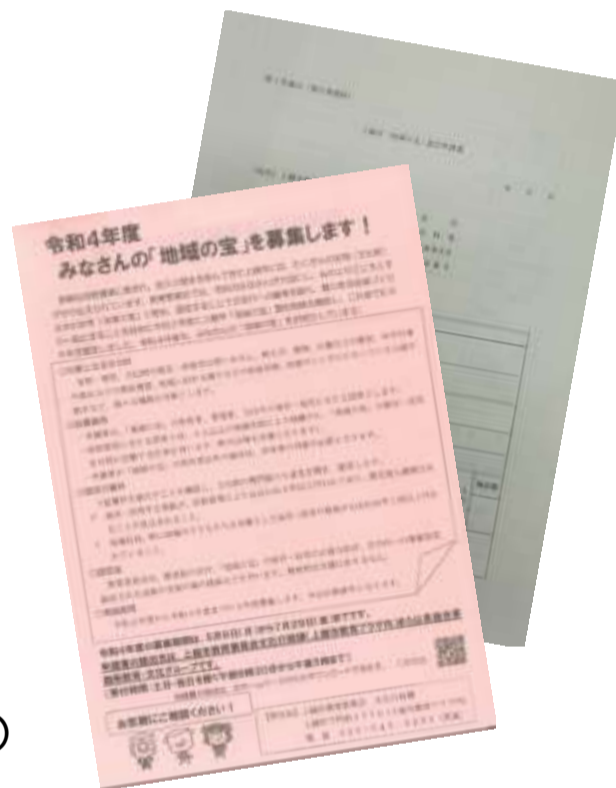
**有形・無形、文化財の指定・未指定は問いません。**例えば、建物、仏像などの彫刻、年中行事や祭礼などの風俗慣習、地域に伝わる踊りなどの民俗芸能、地域のシンボルになっている樹木や山城など、様々な種類を対象とします。みなさんの身近な文化財をご応募ください。

申請書類(ピンク色)は総合事務所に設置してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

●募集期間 5月9日(月曜日)から7月29日(金曜日)

●提出先 上越市教育委員会 文化行政課(上越市教育プラザ内)  
または、各総合事務所 教育・文化グループ

○問合せ:教育・文化グループ ☎594-3101



▲申請書類

## 保健師のひとこと



4月から、大島区総合事務所に配属になりました保健師の布施です。よろしくお願いたします。

普段から自分の血圧を意識していますか。

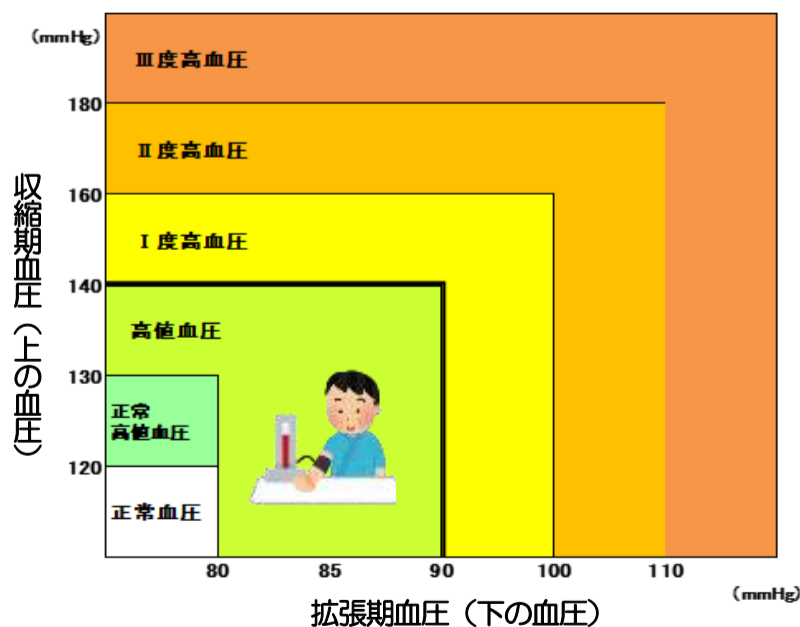
血圧はとても分かりやすい健康の指標です。高血圧は、生活習慣病といわれる脳卒中、心疾患(心筋梗塞、狭心症)の危険性が高まります。

血圧は測るごとに違う数値で、いつも変動しています。一日の中でも数値が50くらい変動します。特に朝4時～8時頃は急激に上昇し、ピークは8時です。急激な上昇により脳梗塞、心筋梗塞が発症しやすい時間帯になるため、朝の血圧の薬はできるだけこの頃までに内服しましょう。

朝起きてすぐに血圧測定の習慣をつけるよう心がけてください。

## 血圧を気にかけてみましょう

## 血圧の基準値



(参考) 日本高血圧学会発行 高血圧治療ガイドライン

大島区の人口・世帯数 (令和4年4月末現在) 1,283人(±4人) 男605人(±4人) 女678人(±0人) 608世帯(±1) ( )は前月との比較