



岩野實さん叙勲受章



このたび、大平町内会の岩野實さんが、大島村議会議員としての功績が認められ、旭日単光章を受章されました。岩野さんは、大島村議会副議長をはじめ各種委員会や審議会などの委員を歴任され、農業においては生産調整が実施される中、農業生産基盤の整備や農業公社を核として農地の荒廃防止や担い手の育成に取り組み、夢ある農業と産業基盤づくりを実践するなど、地域の農業の存続に大きく貢献されました。

祝100歳 岩野フジノさん



▼近所の皆さんとお祝い会



大平町内会の岩野フジノさんが100歳を迎えられました。岩野さんは、大正12年3月生まれの100歳。現在は、ヘルパーを始め、近所の皆さんから助けていただきながら、畑で野菜を作るなど元気に過ごされています。この日は、近所の皆さんが持ち寄りでのお祝い会。ごちそうをいただきながら、話もはずみ、笑いが絶えない楽しい時間となりました。

新型コロナウイルスワクチン集団接種のお知らせ

- 日 時：11月26日（土）午前9時～午後5時
 - 会 場：大島多目的ホール ふれあい館
 - 持ち物：
 - ①予防接種済証及び接種券付き予診票
 - ②身分証明書
(運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど)
 - 対象者：
 - ・60歳以上で、4回目の接種から3か月以上経過している人
- ※会場の駐車台数には限りがありますので、指定された受付時間をお守りください。
※送迎バスを希望された人は、案内した時刻に乗車場所へお越しください。
- 問合せ：市民生活・福祉グループ ☎594-3101



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。今年は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されています。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◆インフルエンザ予防のポイント◆

- こまめな手洗いを心掛けましょう。
- 適切にマスクを着用しましょう。
- 人混みへの外出は控えましょう。
- 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。
- こまめな換気や、加湿器の使用により適度な湿度を保ちましょう。

大島のほっぺイベント



10月30日（日）は大島区が賑わいました！
作品展示や秋の恵みでいっぱい。
抽選会も盛り上がりました！

◀大島きらきらフェスティバル



大浦安げんき市▶

保健師のひとこと

おもちの思わぬ落とし穴



これから迎えるクリスマス、年末、お正月！イベントが続き、おいしいものが並ぶ季節になります。楽しみですね。一方、寒さが厳しくなると体を動かす機会が減り、体重の増加が気になります。体重が増えるということは内臓脂肪も増え、血圧、血糖値、脂質（中性脂肪、コレステロール）の数値も高くなってしまいますので、注意が必要です。

今回はこれからの季節、体重増加の原因となりやすい「もち」についてお知らせします。

おもちが柔らかいため消化が良いと思われがちですが、実は消化に時間がかかります。腹持ちが良いと感じる人もいますが、それゆえ、時に胃もたれの原因の一つになることもあります。

では、食べる量はどのくらいがちょうどよいのでしょうか。それは活動量と身長によって違います。右の表に1食当たりのご飯の量、おもちの量を示しました。スーパー等で買う市販のおもちは1個50gくらいです。ご自宅のおもちの大きさは何gくらいでしょうか。参考にしておいしく召し上がってください。

体の使い方と身長からみるごはん・おもちの目安量
～活動量が少ない人(事務・運転手・農閑期など)～

身長	ご飯の量	おもちの量
140cm～144cm	90g	60g
145cm～149cm	100g	70g
150cm～154cm	120g	80g
155cm～159cm	130g	90g
160cm～164cm	140g	95g
165cm～169cm	150g	100g
170cm～174cm	170g	115g
175cm～179cm	180g	120g
180cm～184cm	190g	130g

※大人、1食当たり

無印良品の移動販売バスのお知らせ

毎月第3月曜日、無印良品の移動販売バスが大島区を運行しています！



12月19日(月)

午後0時30分～1時

午後1時20分～1時40分

午後2時～2時20分

午後2時40分～3時

大島就業改善センター

旧あさひ憩いの店前

大島生活改善センター

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㈱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。

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を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

自筆証書遺言書保管制度を利用しませんか！

令和2年7月10日から、全国の法務局において、自身で作成した遺言書を保管できるようになりました。

手続は簡単です。右の①から④の必要書類を法務局に持参するだけです。家庭裁判所での検認手続は不要です。

手数料は、3,900円のみで、更新料も必要ありません。

遺言書を法務局に預けることにより、紛失や消失、改ざんや隠蔽のおそれがなく、遺言者の死後に法務局が相続人に遺言書の保管を通知します。円満で円滑な相続のためにも利用を検討ください。

○問合せ：新潟地方法務局 上越支局 総務課（上越市木田二丁目15番7号）☎025-525-4163

《必要書類》

- ① 自筆証書遺言書
（自身で作成した遺言書）
- ② 申請書
- ③ 住民票
（本籍地と筆頭者の記載があるもの）
- ④ 本人確認書類
（運転免許証やマイナンバーカード）

大島区の人口・世帯数 1,281人(+4人) 男604人(+3人) 女677人(+1人) 611世帯(+2) ()は前月との比較
(令和4年10月末現在)

発行：大島区総合事務所

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

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

○上越市のホームページでも

「おおしまだより」を見ることが
できます。右の二次元コードを読み取ってね。→→

