



第17回大島音楽祭を開催しました

12月18日(日)に大島地区公民館で「第17回大島音楽祭」を開催しました。コロナウイルス感染症の影響により、延期と会場の変更を余儀なくされましたが、無事、日ごろの成果を発表できました。

ここでは当日の様子をちょっとだけご紹介します♪



混声合唱団「コール大島」



大島ギターアンサンブル
「どてっぽっぽ」



大島中学校



りんどう・ほたる合唱団



大島保育園



キーボードアンサンブル



ゲストの皆様

大島区イメージソング「蛍の里」

大島の四季をやさしく歌うイメージソングとして、平成4年に「蛍の里」が作られました。四季の蛍が歌われており、大島音楽協会にCDがあります。

(歌：沢田聖子 作詞：伊藤アキラ 作曲：小林亜星)

詳しくは、大島音楽協会(大島地区公民館内 ☎594-3201)へお問合せください。

出演者約60人(延べ)、来場者約40人(延べ)が公民館に集い、音楽に包まれた1日でした♪

積雪に伴う倒木等による断線と立木の管理について

積雪に伴う倒木や電線等への着雪により、電線等が断線する場合があります。断線すると、停電やテレビが映らないなどの障害が発生します。障害を発生させないために、ご自身の立木が電線などの支障とならないよう管理をお願いします。一つの断線が、長時間・広範囲にわたる停電などに影響を及ぼす場合があることをご理解ください。

なお、断線や電線の垂れ下がりを見つけた際には、次へ連絡をお願いします。

- 東北電力ネットワーク(コールセンター) : ☎0120-175-366
- NTT東日本(故障・災害受付) : ☎113
- テレビ光ケーブル(大島区総合事務所) : ☎594-3101
(大島区テレビ共同受信組合) : ☎594-3122



冬季に多発する「ヒートショック」にご注意ください!

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化により血圧が上下に大きく変動し、心臓に負担がかかることで心筋梗塞や脳卒中につながるものです。重症の場合は死に至ることもあり、特に高齢者は浴室やトイレでの注意が必要です。



ヒートショックを防ぐために、次のことに注意しましょう

- ◆入浴前に浴室や脱衣所を暖めておく(お風呂のふたを開ける、暖房器具の活用など)
- ◆食後すぐの入浴や飲酒後、服薬後の入浴は控える
- ◆お湯の温度は熱すぎず(目安は41度以下)、浸かる時間は10分以内に
- ◆湯船から出るときは、手すりや浴槽の縁などをもってゆっくりと立ち上がる
- ◆同居者がいる場合は、入浴前に一声掛けて
- ◆トイレは便座や室内を暖める

令和4年度地域活動支援事業 成果発表会を行います

- とき：3月10日(金)午後3時
- ところ：大島就業改善センター
- ※詳しくは、おおしまだより2月25日号でお知らせします。



◆申告に関するお知らせ◆

確定申告は、令和5年2月16日(木)から3月15日(水)までです。

医療費控除には“医療費控除の明細書”の添付が必要です！

令和4年分の確定申告等において、医療費控除を受けられる人は、医療費の領収書に基づいて必要事項を記入した「医療費控除の明細書」の添付が必須です。

控除を受けられる人は、必ず明細書を作成し、申告書に添付してください。

*医療保険者から発行された医療費通知(原本)を添付した場合は、医療費控除の明細書の記入を省略することができます。(必要項目の記載があるものに限り)

「医療費控除の明細書」の作成例 「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとに医療費を合計して記載します。

(1)医療を受けた人の氏名	(2)病院・薬局などの支払先の名称	(3)医療費の区分	(4)支払った医療費の額	(5)生命保険や社会保険などで補填される金額
大島 太郎	□□病院	診療・治療	120,000円	10,000円
大島 太郎	△△薬局	医薬品購入	9,400円	

申告の相談会場では、医療費控除の明細書等の作成は行いません。
必ず事前に作成して申告会場にお越しください。

◇「医療費控除の明細書」の様式は、国税庁のホームページからダウンロードできます。また、大島区総合事務所ほか各区総合事務所や市役所税務課にもあります。パソコン等を用いてご自分で作成された明細書での提出も可能です。



注) 1 医療費等の領収書は確定申告期限等から5年間保存する必要があります。
2 セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の場合も明細書の添付が必要です。

○問合せ：市民生活・福祉グループ ☎594-3101

保健師のひとこと

アルコールとの上手なおつきあい



「酒は百薬の長」とのことわざがあります。「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」という意味で「適量ならば」という条件付き、お酒は飲み方次第で薬にも毒にもなります。

厚生労働省は、生活習慣病*の危険性が高い飲酒量は、日本酒なら1日当たり男性は2合以上、女性は1合以上としています。また、週に2日間程度の休肝日を入れることが勧められています。

そして、飲酒量が増えるほど脳が委縮するため、認知症の原因となることがわかっています。適量の飲酒をしている人に比べて、大量飲酒している人の認知症の危険性は約5倍だそうです。また、咽・喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、乳がんの原因となることもわかっています。適量の飲酒をこころがけ健康を維持していきましょう。

★アルコールの適量 (女性は1/2~2/3程度が適当)

ビール (アルコール度数5%)	日本酒 (アルコール度数15%)	焼酎 (アルコール度数25%)	ウイスキー (アルコール度数43%)	ワイン (アルコール度数12%)
500ml (ロング缶1本) (中ビン1本)	180ml (1合)	100ml (0.6合)	60ml (ダブル1杯)	180ml (1/4本)

*生活習慣病とは、高血圧、脂質異常症(高コレステロール、高中性脂肪)、糖尿病、脳卒中(脳梗塞、脳出血)、心筋梗塞など

令和5年度会計年度任用職員 (道路等管理員)を募集します!!

- 申込期間：令和5年1月23日(月)から2月21日(火)まで
- 任用期間：令和5年4月1日から11月30日まで
- ※詳しい内容は、浦川原区総合事務所 建設グループ
(☎599-2303)へお問合せください。

「灯の回廊」で ろうそくを灯しましょう

「灯の回廊」が、2月25日(土)に開催されます。雪にろうそくを灯して雪ほたるを作りませんか。ろうそくと紙コップは無料で配布します。希望する人は、大島まちづくり振興会まで連絡をお願いします。

○連絡先：大島まちづくり振興会

☎(FAX兼用) 594-3122

大島区の人口・世帯数 (令和4年12月末現在) 1,273人(-6人) 男601人(-2人) 女672人(-4人) 611世帯(-2) ()は前月との比較

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」を見ることが出来ます。右の二次元コードを読み取ってね。→→

