



## 大島きらきらフェスティバル 大島音楽祭 開催決定!

大島区秋の恒例イベント「みんなの笑顔が輝く 大島きらきらフェスティバル」、  
「大島音楽祭」を今年も開催します!

- ◆ 期 日：10月29日（日）
- ◆ 会 場：大島多目的ホール ふれあい館

～お願い～

きらきらフェスティバルでは、絵画や書道、手工芸など皆さんが心を込めて制作した作品を募集します。畑で収穫した自慢の野菜や町内活動のスナップ写真なども大歓迎!

詳しくは、各世帯に配布した「作品募集」チラシをご覧ください。



- 問合せ：大島きらきらフェスティバル実行委員会 ☎594-3101  
大島音楽協会 ☎594-3201

令和5年度  
大島きらきらフェスティバル  
**作品募集**  
大島音楽祭と同日に開催  
みんなの笑顔が輝く 大島きらきらフェスティバル

開催日 10月29日（日）  
会 場 大島多目的ホールふれあい館

【絵画】【書道】【写真】【動画】【押し花】【陶芸】【わらじ工】  
【竹細工】【つる細工】【布ぞうり】【手工芸】【舞花】【盆栽】  
...などなど、皆さんがまごころを込めた作品を大募集!

皆さんが日頃、趣味で作っている作品を展示しませんか? 「作品」にこだわらず、畑で収穫した自慢の野菜や、植木鉢、町内活動のスナップ写真、サークル活動の紹介等なんでもOK!  
たくさんのご応募お待ちしております!

申込み期間 10月18日（水）～25日（水）  
申込み先 大島地区公民館

詳細は裏面をご覧ください

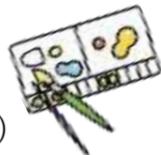
▲作品募集チラシ

### 保育園児の絵 展示のお知らせ

大島保育園には、0歳から6歳までの園児18人が通園しています。

「敬老の日」にあたり、3歳以上の園児11人が、おじいちゃん・おばあちゃんの絵を描きました。

- ◆ 展示期間：9月13日（水）から  
22日（金）まで
- ◆ 展示場所：大島コミュニティプラザ（ホール）



### 通学、通院、買い物などに市営バスを利用しましょう!

運賃（乗車1回あたり）

小学生（幼児含む） 100円  
中学生以上 200円



### 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!

9月18日（月・祝）



※今回は祝日のため、時間と販売場所が通常と異なります。

午前11時30分～正午 スーパーやまざくら隣  
午後0時10分～0時50分 大島青空市場  
午後1時10分～1時30分 大島生活改善センター

★取扱商品：日用品・食品・衣料品など

※上越市と無印良品計画（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。

### 秋の農作業事故防止

秋の農繁期を迎えます。農作業事故の防止と安全作業を徹底してください。  
また、農産物や農業用機械の盗難も例年発生しています。  
倉庫の施錠や農業用機械のカギ管理を徹底し、被害にあわないようにしましょう。

## 保健師のひとこと

# 健康診査から見えた大島区健康状況



上越市は高血圧の人が多い地域です。

介護保険認定状況においても脳卒中が多く、高血圧はその原因疾患となっています。

また、大島区の特徴としては、高血圧に加え、脂質異常症（特にLDLコレステロールが基準より上）の人が他の地域に比べて多い状況です。

基準値を上回っている人の割合は、全体の約5割、女性においては約6割の状況です。

生活習慣病と言われるとおり、日常の生活習慣が原因で高くなっていくことから、健診の結果が出たら生活習慣について振り返ってみましょう。



### コレステロールは何が原因で高くなるのでしょうか？

それは … ① 糖質  
② 動物性食品

の摂りすぎが原因となっています。

大島区はどちらかというと「糖質」が多くなっている人が多いようです。

果物、お菓子、ご飯、アルコール等が糖質の多い物にあたります。

### 1日分の果物の ちょうどよい量 (どれか1つ)

すいか  
皮付310g



もも(1個)  
皮付230g



メロン  
皮付275g



巨峰  
(約10粒)



なし(半分)  
皮付220g



バナナ(1本)  
皮付135g



○生活習慣の改善についての相談など、詳しくは、市民生活・福祉グループへお問合せください。  
(☎594-3101)



## 大島地区公民館図書室 新刊案内



新しい本が仲間入りしました。ぜひ図書室にお越しください♪

### 一般書

- ◆ 吉田類の愛する低山30 吉田 類/著
- ◆ 「田舎そば川原」恵美子さんの料理帖 川原 恵美子/著
- ◆ 苔玉と苔を愉しむ GreenScape/監修
- ◆ ハヤブサ消防団 池井戸 潤/著

### 児童書

- ◆ 水とトイレがなかったら? 石崎 洋司/作
- ◆ 釣り 上達のコツ 「小学生の釣り」編集室/編
- ◆ アタックライン 1 中松 まるは/文
- ◆ パンどろぼう VS にせパンどろぼう 柴田 ケイコ/作
- ◆ ねぐせのしくみ ヨシタケ シンスケ/作

○問合せ：大島地区公民館 ☎594-3201

## 汚泥肥料エコプンの販売

汚泥リサイクルパークでは、し尿・浄化槽汚泥を原料とした汚泥肥料「エコプン」を販売しています。

花や畑の肥料にご利用ください。(町内会、老人会、小中学校等は無料です。)



・1袋15kg入り：150円

### 上越市汚泥リサイクルパーク案内図



○販売・問合せ

汚泥リサイクルパーク (上越市小泉947)

☎025-520-2088

大島区の人口・世帯数  
(令和5年7月末現在)

1,263人(-5人) 男593人(-3人) 女670人(-2人) 615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](mailto: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。→→

