



年末・年始のお知らせ



大島コミュニティプラザの休館

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

- *大島区総合事務所も上記期間はお休みをします。ただし、12月29日(金)は、各種証明書の発行や住民異動届の受付等を行う、窓口のみ開設をします。
- *緊急時などの電話は、浦川原区総合事務所に転送され、当直が対応します。

資源物常時回収ステーションの閉鎖

令和5年12月31日(日)午後5時15分
～令和6年1月4日(木)午前8時30分

ごみ収集と処理工場が休みとなるため、大島地区公民館脇の資源物常時回収ステーションを閉鎖します。

○問合せ:市民生活・福祉グループ ☎594-3101

保健師のひとこと

年末やお正月もバランス良く！



これから迎える年末、お正月。イベントが続き、おいしいものが並ぶ季節ですね！
一方、寒さが厳しくなると体を動かすことが少なくなり、体重の増加が気になります。体重が増えると内臓脂肪も増え、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「餅」についてお話しします。
餅は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るため、腹持ちがよいと感じる人もいますかと思えます。

このため、時に胃もたれの原因の一つになることもあります。
ご飯に比べ餅は食べやすく、ついつい多めに食べがちです。
野菜や肉・魚などのおかずと一緒に、バランスよく食べるよう心がけましょう。



体の使い方と身長からみるご飯と餅の目安の量(大人)

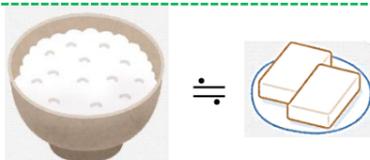
活動量 身長	一食あたり ご飯の量		一食あたり 餅の量	
	少ない	多い	少ない	多い
140cm	90g	100g	60g	70g
150cm	120g	140g	80g	100g
160cm	140g	170g	95g	120g
170cm	170g	190g	120g	140g
180cm	190g	230g	135g	160g

餅を主食とした場合、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。
左の表にご飯の量と餅の量を示しました。
スーパー等にある市販の切り餅は、1個 約50gです。
(目安:縦6.5cm×横4cm×厚さ1.6cm)
ご自宅で食べている餅の重さは何gくらいでしょうか。
いつものご飯量も合わせて一度測ってみて、参考にしてください。

ご飯と餅のカロリーを比べてみると...

- ・ご飯 100gあたり【156kcal】
- ・餅 100gあたり【223kcal】



ごはん1膳(中盛)は約150gです。
市販の切り餅2個約100gと同じ位のカロリーになります。

食べ過ぎたら運動を！

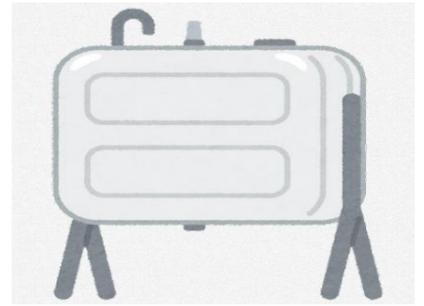


高齢者が餅をのどに詰まらせるニュースをよく耳にします。
高齢者は、咀嚼力(かむ力)や嚥下機能(飲み込む力)が低下しています。

- ① 餅を小さく切る
 - ② 先にお茶や汁物を飲んでのどを潤してから食べる
 - ③ よくかんで食べることを心がける
- など、気を付けましょう。



灯油の流出事故にご注意ください



冬の季節は、家庭で灯油を使うことが多くなります。
灯油を漏えい・流出させないために、次のことに注意しましょう。
灯油流出の原因者には、対策費用や損害賠償の請求が行われる場合があります。

事故を防ぐには

- 給油中は、その場を絶対に離れない、目を離さない。
- 給油後は、バルブをしっかり閉めて確認する。
- ホームタンクは転倒しないように固定する。
- ホームタンクには流出防止装置（防油堤など）を設置する。
- 定期的にホームタンクや配管を目視で点検し、腐食や漏れがないかを確認する。
- 落雪や除雪時の配管の損傷に注意する。

応急処置

- すぐにホームタンクの元栓を閉める。
- 土のうなどにより道路、水路、河川などへの流出を防止する。
- 火気に注意し、新聞紙や布などで灯油を吸い取る。
- 灯油を水で洗い流さない。（被害が拡大します。）

万が一、灯油が流れてしまったら、すぐに上記事項に留意しながら応急処置をして、大島区総合事務所にご連絡ください。

○連絡先：市民生活・福祉グループ(☎594-3101)



大島地区公民館図書室 新刊案内

11月に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

- ◆ 過疎の山里にいる 普通なのに普通じゃないすごい90代 池谷 啓/著
- ◆ おしえて志麻さん！お助けレシピ100 タサン 志麻/著
- ◆ 鶴の碑 京極 夏彦/著
- ◆ 図書館のお夜食 原田 ひ香/著

児童書

- ★ 大人も知らない？ふしぎ現象事典 「ふしぎ減少」研修会/編
- ★ 大人になってこまらない マンガで身につく税金のちしき 泉 美智子/監修
- ★ 5分後に意外な結末 ex 緑に覆われた世界の出来事 桃戸 ハル/編著
- ★ アタックライン 2 中松 まるは/著
- ★ ありがとうできるかな きむら ゆういち/作
- ★ ごめんなさいできるかな きむら ゆういち/作

○問合せ：大島地区公民館 ☎594-3201

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！



1月15日(月)

- 午前11時30分～11時50分 大島青空市場
- 正午～午後0時20分 スーパーやまざくら隣
- 午後0時30分～0時50分 大島就業改善センター
- 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(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。

安全に除雪するための3つの合言葉

- 一人でしない
…作業は二人以上で行う
- 無理しない
…自分の体調を見ながら行う
- 落雪・転落に気をつけて
…安全な動きやすい服装で行う

慣れ・油断・過信が事故を招きます。
ご家庭やご近所で声をかけ合ひましょう。

大島区の人口・世帯数 (令和5年11月末現在) 1,253人(-2人) 男590人(-2人) 女663人(±0人) 612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。→

