



予約型

バスを利用しませんか



「乗りたいバス停」と「降りたいバス停」、希望する「時刻」を予約して、1回200円（小学生100円、未就学児無料）で利用できます。

バスの運行日時

平日・土曜 午前7時20分から午後7時30分まで
（運休日：日曜日、祝日、12月31日から1月3日まで）

バスの予約

電話またはインターネットで予約

予約先電話：0800-800-2312
東頸バス（株）

◎初回のみ、名前や住所の登録が必要です。

登録に不安のある人は「集落づくり推進員」
がお手伝いします。

【こんな時に予約型バスを利用してみませんか】

＜通勤や通学、通院以外にも＞

- ・スーパーやまざくら店へ買い物に
（スーパーやまざくら店にバス停ができました）
- ・お酒を伴う食事、宴会等の会場へ行くときに
- ・仲間等で昼食会開催、全員で会場までの移動に
- ・お友達の家遊びに行くときに

（注）バスは、ご希望の時間に運行します。
ただし、予約による運行ができない時間帯等
があります。

* 詳しくは、大島区総合事務所にお問い合わせ
ください。



お一人の利用でも、バスを運行します。お気軽にご利用ください。

○問合せ：総務・地域振興グループ ☎025-594-3101



保健師のひとこと

熱中症に注意！



熱中症を防ぐために



◇室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節し、
室温をこまめに確認する
（室温28度を目安に）
- ・すだれや遮光カーテン（緑のカーテンも）
を利用する



◇こまめに水分を補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
目安：1時間ごとにコップ1杯（1日あたり1.2リットル）
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給
- ・たくさん汗をかくときには、スポーツドリンク
などにより塩分も補給する



◇屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用
- ・こまめな休憩
- ・暑い日は、日中の外出をできるだけ控える



◇体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性の
ある衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで
体を冷やす



【こんな症状がでたら】

- ・めまいや顔のほてり
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
（大量に汗が出る、又は全く汗をかいていない）
- ・体温が高い、皮膚の異常（肌の弾力が無い、冷たい）
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない
- ・筋肉痛や手足の筋肉のけいれん

熱中症かも…



熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに
応急処置を行い、状況により救急車を呼ぶなど、
医療機関を受診しましょう。

【応急処置】

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 衣服をゆるめ、保冷剤等で体を冷やす（首回り、脇の下等）
- ③ 水分や塩分、経口補水液等を補給する



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

- ▶ 訂正する力 東 浩紀／著
- ▶ 102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方 石井 哲代、中国新聞社／著
- ▶ この夏の星を見る 辻村 深月／著
- ▶ 星を編む 風良 ゆう／著

児童書

- ▶ 内気なキミを最強にする説明書 ナディア・ファイナー／著
- ▶ 大人になってこまらない マンガで身につく 勉強が楽しくなるコツ 金子 大輔／監修
- ▶ おしりたんてい あらたなるかいとう トロル／作・絵
- ▶ パンどろぼうとなぞのフランスパン ○問合せ：大島地区公民館 ☎025-柴田94-3204

高田図書館浦川原分館からのお知らせ

『つくってみよう！おもしろ工作 ～手まわしアニメをつくろう！～』

- ◆日 時：7月31日（水）午後1時30分～3時
- ◆会 場：浦川原地区公民館 3階講堂
- ◆対 象：小学生 ※小学校2年生以下の人は保護者と一緒にご参加ください。
- ◆定 員：15名（先着順） 参加費無料
- ◆受付期間：7月5日（金）～7月15日（月・祝） ※定員になり次第受付終了
- ◆申込方法：市立図書館、分館の窓口申込書を提出、または、浦川原分館に電話で申し込みください。



○問合せ：高田図書館浦川原分館 ☎025-599-2830
開館時間…平日：午前10時～午後7時
土・日・祝日：午前10時～午後6時
受付期間中の休館日…7月8日（月）

保育士（会計年度任用職員、保育業務）の募集

市内の公立保育園に勤務する保育士（会計年度任用職員：保育士資格有資格者・無資格者）を募集しています。

申し込みは随時受付しています。

勤務内容など、詳しくは、各区総合事務所、幼児保育課、南・北出張所、ハローワーク上越などにおいてある募集要項、または、市ホームページをご覧ください。

○問合せ：幼児保育課 ☎025-520-5720

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！

7月15日（月・祝）



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。

大島区の人口・世帯数（令和6年5月末現在） 1,229人（-2人） 男577人（+1人） 女652人（-3人） 607世帯（-1）（ ）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」を見ることができます。右の二次元コードを読み取ってね。→

