



保健師のひとこと

熱中症の危険性
理解していますか？

熱中症を防ごう！

熱中症の症状が進行すると、死亡することもあるほか、
後遺症が残る可能性もあります。
熱中症の予防・対策と応急処置に心がけましょう。

暑さに負けない
体力をつけよう

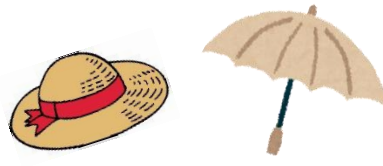


暑さを避ける

扇風機やエアコンで温度
をこまめに調整



外出時には日傘を使用、
帽子の着用



通気性のよい、吸湿性・
速乾性のある衣服を着用



遮光カーテンやすだれの
利用、打ち水の実施



日陰を利用、こまめに休憩



保冷剤・氷・冷たいタオル
などで、体を冷やす



のどが渴いていなくても
こまめに水分補給

1時間ごとにコップ1杯
1日あたり1.2リットル



- ・入浴の前後に補給
- ・寝る前や朝起きたら補給
- ・大量に汗をかいたときは
塩分補給も忘れずに

【こんな症状が出たら】

- ◆めまい、吐き気、頭痛
- ◆倦怠感、判断能力の低下
- ◆大量に汗が出る又は汗をかかない
- ◆体温が高い
- ◆筋肉痛や手足の筋肉のけいれん

【応急措置をする】

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

【病 院 へ】

応急処置をしても症状が
改善しない場合は、医療
機関を受診しましょう。
状況により救急車を呼び
ましょう。

* 高齢者は特に注意 *

- ・若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物の排出にも
多くの尿を必要とするため、体内の水分が不足しがちです。
- ・暑さに対する感覚機能が低下しています。
- ・暑さに対する体の調節機能が低下しています。

* 農作業など暑い中での作業は *

絶対に無理をしない
頑張りすぎない



「涼み処」

お気軽にご利用ください

市では、熱中症を予防するために、誰でも涼みながら休める場所「涼み処」を設置しています。
(大島コミュニティプラザ1階ホール、大島地区公民館1階ロビー、図書室)

令和7年度明るい選挙啓発ポスター 作成の集い参加者を募集します



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

《 将来を担う児童・生徒の皆さんが選挙や政治への興味を持ってもらうきっかけとなる
よう、「明るい選挙啓発ポスター作成の集い」を実施します。
絵が苦手な人にも、先生が優しく丁寧に教えてくれます。ぜひ、参加してください。 》

- ◆日 時：7月29日（火）午前9時～正午
- ◆会 場：浦川原コミュニティプラザ
- ◆応募資格：市内に居住または通学する小・中学生
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：絵具・絵筆・パレットなどの絵具セット、飲み物等
- ◆募集期間：7月18日（金）まで
- ◆応募方法：電話、電子メールで申し込みください。

○問合せ、申込み先

総務・地域振興グループ

☎025-594-3101

E-Mail: oshima-ku@city.joetsu.lg.jp

上越市選挙管理委員会事務局
(明るい選挙推進協議会)

☎025-520-5807

E-Mail: senkan@city.joetsu.lg.jp

小学校夏休み期間中のバス運行

7月24日（木）～8月27日（水）



○問合せ：総務・地域振興グループ ☎025-594-3101



すべての時間帯が予約型バス運行となります。

◆運行日時：平日・土曜日の午前7時20分～午後7時30分

◆電話予約先：0800-800-2312（東頸バス（株））



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

- ◆ 今日から始める家庭の防災計画 高荷 智也／著
- ◆ カフネ 阿部 暁子／著
- ◆ 藍を継ぐ海 伊与原 新／著

児童書

- ◆ 君がいるから まなつ&まふゆ／著
- ◆ かいけつゾロリ いきなり王さまになる？ 原 ゆたか／さく・え
- ◆ つまんない つまんない ヨシタケ シンスケ／著

大島地区公民館図書室は休日（土・日・祝日）も開館しています。
開館時間は、平日と同様に、午前8時30分～午後5時15分です。
休日にもぜひご利用ください。

*他の図書館からの本の取り寄せもできます。

○問合せ：大島地区公民館 ☎025-594-3201

高田図書館浦川原分館からのお知らせ

おもしろ工作 紙コップマリオネットをつくろう！

- ◆日時：7月30日（水）午後1時30分～3時30分
- ◆会場：浦川原地区公民館 3階 講堂
- ◆対象：小学生（未就学児も保護者同伴で参加可能）

○問合せ：高田図書館浦川原分館 ☎025-599-2830



.....
いろんな装飾をして自分だけのマリオネットを作ろう！

加藤 定住 支援 コーディネーターのコラム

羽目板の片づけがやっと終わり、5月の終わりに畑に種を蒔き、苗を植えました。

畑は近所の方が耕してくださるので、とても助かっています。近所の方の優しさに感謝感激の日々を送っています。今から収穫が楽しみです。

これからはコバエなどの虫が増える季節です！

我が家は昔ながらの「ハエ取り紙」を窓際の天井から吊り下げています。

大きな蛾も張り付いていて威力を実感しています。



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！



.....
鮮魚もあります

7月21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㈱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。

大島区の人口・世帯数 1,176人（－3人） 男558人（＋1人） 女618人（－4人） 598世帯（＋2）（ ）は前月との比較
（令和7年5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/>

※大島区総合事務所への電話は、平日の午後5時15分から翌日の午前8時30分までと土日・祝日、12月29日～1月3日は浦川原区総合事務所へ自動転送し、転送先の当直が対応します。

○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。→

