



## 道路上にはみ出している樹木はありませんか？

自宅や個人所有の土地から樹木が道路や歩道にはみ出していると、歩行者の通行や車両の走行に支障となり危険です。

特に、これからは冬を迎えると、雪の重みで樹木が道路に倒れたり、枝から雪が落ちたりして、事故の危険性が高まります。

他人に被害を与えてしまった場合、樹木の所有者が損害賠償等の責任を問われることがありますので、剪定や伐採を行うなど、適切な管理をお願いします。



○問合せ：総務・地域振興グループ ☎025-594-3101

## 新潟県原子力防災訓練の開催



新潟県では、柏崎刈羽原子力発電所における原子力災害に備え、原子力防災に関する市民の皆さんの防災意識の高揚や理解の促進を図ることを目的に、「新潟県原子力防災訓練（住民避難等訓練）」を行います。

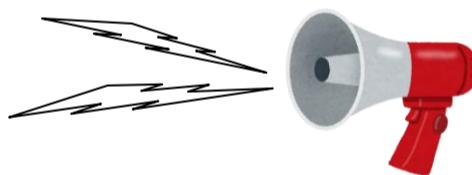
### 訓練内容

①屋内退避訓練 ②広報活動訓練

※屋内退避のポイントや訓練当日の流れは、広報じょうえつ11月号に併せて対象地域に配布される「屋内退避マニュアル」をご覧ください。



◆日 時：11月9日（日）  
午前8時30分～9時30分（予定）  
◆対象地域：板山、田麦、竹平、藤尾の町内会  
※柏崎刈羽原子力発電所から概ね5～30km  
圏内の避難準備区域（UPZ区域内）



○問合せ：総務・地域振興グループ  
☎025-594-3101

### 保健師のひとこと

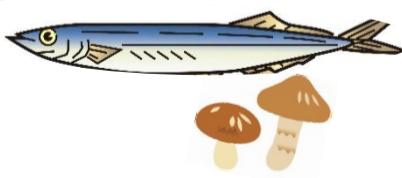
## ～秋を楽しみながら健康づくり～

### 食欲の秋

免疫力を高めたり、体を温めてくれる効果がある秋が旬の食材に青魚（さんま、さば、いわし等）やキノコがあり、おすすめです。

さらに、青魚はEPA、DHA、鉄分が豊富で、動脈硬化や貧血予防、キノコは食物繊維が豊富で、便秘の予防にも役立つえ、低カロリーです。

いつもの料理に加えていただきましょう。



### スポーツの秋

「食欲の秋」に食欲をコントロールするには「体を動かす」ことが効果的です。ウォーキングやジョギングはもちろん、手や足のストレッチをしたり、日常生活でリズミカルに掃除機・モップがけをしたりすることもおすすめです。



### 健康の秋

今年の健康診査は受けましたか？まだ受けていない人は早めに受けましょう。また、健診後に「精密検査が必要」という通知が届いた人は、忘れずに受けましょう。

一日の寒暖差が激しいため自律神経が乱れがちです。好きなことをして気分転換をしたり、ラベンダーやカモミールなど、自分が心地いい香りでリラックスしたりするのはいかがでしょうか。





# 読書の秋です

秋の夜長に読書を  
楽しんでみませんか

## 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。



### 一般書

- ▶ マンガでわかる！認知症の人が見ている世界 2  
遠藤 英俊／監修
- ▶ 架空犯  
東野 圭吾／著
- ▶ 街とその不確かな壁  
村上 春樹／著

### 児童書

- ▶ ふしぎ駄菓子屋銭天堂 20 廣嶋 玲子／作
- ▶ 大ピンチずかん 3 鈴木 のりたけ／作
- ▶ までのいの ヨシタケ シンスケ／著

身近な公民館図書室をもっと便利に活用して、読書に  
親しんでみませんか。ご利用をお待ちしています。

○問合せ：大島地区公民館 ☎ 025-594-3201

### 加藤 定住 支援 コーディネーターのコラム

今回は大島区のおすすめスポットを紹介します。  
牛ヶ鼻からくねくねとした山道を登っていくと、  
息をのむほど美しい池が現れます。  
その名前はユニークで「鼻毛の池」。  
私が訪れた初夏には、真っ青な空と輝く緑が水面  
に映り込み、まるで鏡のようでした。  
これから季節は、  
紅葉が水面を彩る、また  
違った絶景が楽しめそう  
です。  
大自然が織りなす神秘的  
な風景をぜひ訪れて、  
体感してみてください。



### 高田図書館浦川原分館からのお知らせ

読書週間（10月27日（月）～11月9日（日））に  
あわせ、催しを行います。ぜひご参加ください。

#### 【しおりづくり】



◆日 時：11月1日（土）午前10時～午後4時

◆会 場：高田図書館浦川原分館

・簡単な工作で、読書を楽しむための「しおり」を作ります。参加費無料。

#### 【リサイクルブック市】



◆日 時：11月1日（土）、2日（日）

午前10時～午後4時

◆会 場：浦川原地区公民館 2階 第2会議室

・図書館や家庭で不要になった本や雑誌を用意します。  
なくなり次第終了です。参加費無料。  
本を持ち帰るための袋をお持ちください。

○問合せ：上越市立高田図書館 ☎ 025-523-2603

### 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！



#### 11月17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

※上越市と株式会社無印良品、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。

### 旭線（スクールバス混乗運行）運行時刻の変更について

県道上越安塚柏崎線の板山地内における通行止め解除に伴い、11月4日（火）から  
旭線の運行経路を変更します。また、これに伴い運行時刻が変更となります。  
詳しくは、広報じょうえつ11月号と一緒に配りするチラシをご覧ください。

大島区の人口・世帯数 (令和7年9月末現在)	1,152人（-8人）	男545人（-5人）	女607人（-3人）	586世帯（-3）	（ ）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 ☎ 025-594-3105 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/>

※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。→

