



保健師のひとこと

冬の健康管理

寒さが厳しい冬は体に負担がかかりやすく、健康リスクが増える季節です。対策を組み合わせて、冬を健やかに過ごしましょう。



冷えは万病のもと

冬の寒さは血管に大きな負担をかけます。血管の収縮により血圧が上昇し、脳卒中や心筋梗塞などを招きます。また、免疫力も低下し、風邪やインフルエンザにかかるリスクが高まります。体を温める工夫をしましょう。



水分補給を忘れずに

冬は夏のように汗をかかないため水分補給を忘れないでください。でも、暖房器具などにより室内が乾燥しやすく、気が付かないうちに脱水症状を起こす可能性があります。温かい飲み物で水分補給しましょう。



バランスの良い食事を意識する

バランスの良い食事を心がけ、免疫力を向上させましょう。体を温める根菜類、免疫力を向上させるたんぱく質やビタミンを含む食材を意識的にとりましょう。特に鍋料理やスープは消化がよく、栄養と水分を同時に補うことができます。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は体の免疫力を低下させます。ぬるめのお湯にゆっくりつかる、リラックスできる音楽を聴くなど、睡眠の質を高める工夫をしましょう。軽いストレッチ運動は、血流がよくなり、質のよい眠りへの効果が期待できます。



寒暖差に注意 <ヒートショックを防ぐ>

ヒートショックとは、体への急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動し、心臓に負担がかかることで、心筋梗塞や脳卒中につながるものです。

重症の場合は死に至ることもあり、特に高齢者は浴室やトイレでの注意が必要です。

右のことに注意し、ヒートショックを防ぎましょう。



- 入浴前に浴室や脱衣所を暖める（お風呂のふたを開ける、暖房器具の活用など）
- 食後すぐ、飲酒や服薬後の入浴は控える
- お湯の温度は41度以下を目安に、浸かる時間は10分以内にする
- 湯船から出るときは、手すりや浴槽の縁などにつかり、ゆっくりと立ち上がる
- 同居者がいる場合は、入浴前に声を掛ける
- トイレは便座や室内を暖める



「灯の回廊（大島雪ほたるロード）」
みんなで参加しよう！



「灯の回廊（大島雪ほたるロード）」が、2月28日（土）に開催されます。

雪中にろうそくを灯して「雪ほたる」を作りませんか。ろうそくと紙コップは無料で配布します。希望する人は、大島まちづくり振興会まで連絡をお願いします。

○問合せ:大島まちづくり振興会 ☎025-594-3122

積雪に伴う倒木等による断線と立木の管理について



積雪に伴う倒木や着雪により、電線等の断線が発生しています。

断線すると、停電やテレビが映らないなど、長時間・広範囲にわたる障害につながることがあります。

障害を発生させないために、ご自身の立木が電線などの支障とならないよう管理をお願いします。

なお、断線や垂れ下がりを見た際は、危険ですので触らず、連絡をお願いします。

《連絡先》

【電線】 東北電力ネットワークセンター

☎ 0120-175-366

【電話線】 NTT東日本故障・災害受付

☎ 0120-444-113

【インターネット光ケーブル】 大島区総合事務所

☎ 025-594-3101

【テレビ】 大島区テレビ共同受信組合

☎ 025-594-3122

加藤 定住 支援 コーディネーターのコラム

私が移住をして感動した行事のひとつ「さいの神」。

地域の方が力を合わせて“さいの神”を手作りすることと、皆で炎を囲み無病息災を祈る姿に感動しました。

また、息子と一緒に貴重な体験ができることに、この上ない喜びを感じました。

今年も息子と一緒にスルメ片手に堪能しました！



行政相談をご利用ください



国から委嘱を受けた行政相談委員が、行政に関する疑問や苦情を解決するお手伝いをします。

費用は無料で、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

◆ 相談会日程 : 2月3日(火) 午後1時~3時

◆ 会場 : 大島コミュニティプラザ

◆ 行政相談委員 : 南雲 行光さん

○問合せ: 総務・地域振興グループ ☎ 025-594-3101

無印良品の移動販売バスのお知らせ

毎月第3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！

2月16日(月)



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。

スクールバス混乗運行 運行時刻の変更について

小学校の冬時間終了に伴い、2月2日(月)から夕方のスクールバス混乗運行の時刻を変更します。
変更後の運行時刻については、広報じょうえつ2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12月末現在)	1,140人(-1人)	男540人(+1人)	女600人(-2人)	582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/>

※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。→

