



## 熱中症予防とコロナ感染防止

観測史上最も早く梅雨明けし、これから暑い日が多くなることが予想されます。新型コロナウイルス感染症対策のためのマスクの着用など、熱中症のリスクが高まる中で、今の時期にできる対策についてまとめました。

### ◎屋外ではマスクをはずしましょう

- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずす
- 屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は不要
- ※ 近距離で（2m以内を目安）会話をする時はマスクの着用を
- 屋内でも人との距離（2m以内を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は不要



### ◎暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### ◎のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2リットル（コップ約6杯）が目安
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに（とりすぎに注意）



### ◎エアコン使用中もこまめに換気をしましょう （エアコンを止める必要はありません）

- 窓とドアなど 2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- ※ 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません



### ◎暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 早朝や夜などやや涼しい時間帯に、無理のない範囲で適度に運動（「ややきつい」と感じるくらいで毎日30分程度）
- 毎朝など、決まった時間に体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



## 健診結果説明会のご案内



○対象者：6月28、29日に大島多目的ホールで健診を受診した18～74歳の人

○開催日：8月17日（水）～23日（火）

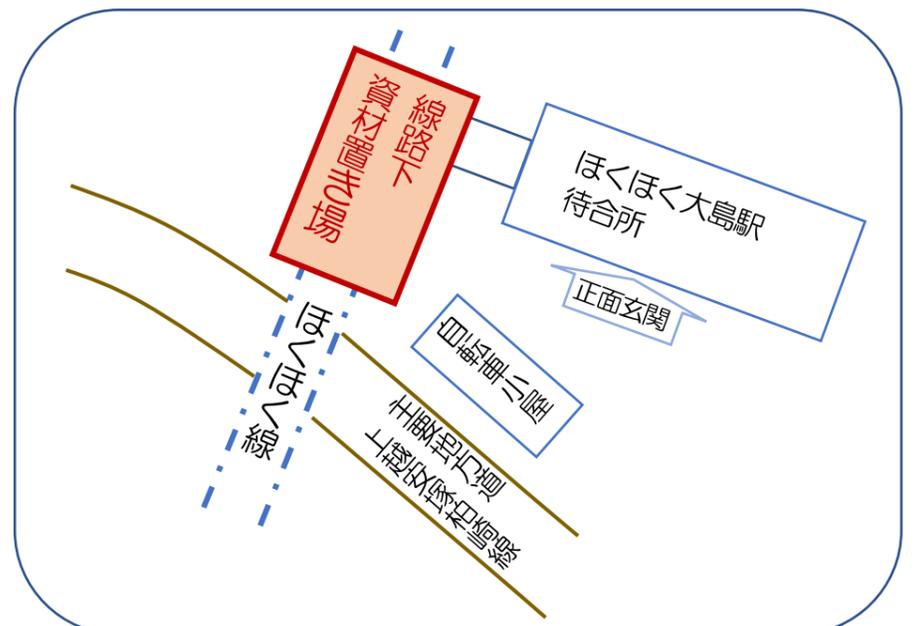
健診の際に予約した日時、会場へお越しください。

対象者以外の人で、健診結果の説明を希望する人は、総合事務所までお問い合わせください。

○問合せ：市民生活・福祉グループ ☎594-3101

## ほくほく大島駅 現場工事中

ほくほく大島駅のエレベーター改修工事に伴い、屋外に資材やコンテナなどが置いてあります。ユニック車などの工事車両も駐車しています。危険ですので、近寄らないようご協力をお願いします。



# じょうえつ歴史講座のご案内

上越市文化行政課では、学芸員などが市内の遺跡をテーマに、座学、現地見学、各区の出土品と展示案内、体験を取り入れた「じょうえつ歴史講座」を開催しています。

「各区の出土品の展示と展示案内編」では、各区にある遺跡の出土品の一部を展示し、学芸員が展示案内します。今年度は第1回が大潟区、第2回が浦川原区、**第3回が大島区**です。ぜひこの機会に、地元・大島の遺跡について学んでみませんか？

**第1回 「大潟区のお宝」**

丸山古墳について、周辺の地形や出土品から紹介します。

- 日時…7月30日(土)午前10時～11時
- 会場…大潟区総合事務所

**第2回 「浦川原区のお宝」**

顕聖寺遺跡の出土品について紹介します。

- 日時…8月6日(土)午前10時～11時
- 会場…浦川原区総合事務所

**第3回 「大島区のお宝」**

大島区で出土した能登半島の焼き物(珠洲焼)を展示し、学芸員が紹介します。

- 日時…8月27日(土)午前10時～11時
- 集合場所…大島区総合事務所前
- 展示会場…大島地区公民館
- 定員…20人(申込順、定員になり次第締切)

○申込み・問合せ:文化行政課 ☎025-545-9269

## 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！



### 8月15日(月)

午後0時30分～1時	大島就業改善センター
午後1時20分～1時40分	旧あさひ憩いの店前
午後2時～2時20分	大島生活改善センター
午後2時40分～3時	菖蒲農村環境改善センター

★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。

## 大島地区公民館 図書室新刊案内

### [一般書]

- ◆タキミカ体操 瀧島 未香/著
- ◆できるZoom 法林 岳之/著
- ◆非色 有吉 佐和子/著
- ◆透明な螺旋(ガリレオシリーズ) 東野 圭吾/著

### [児童書]

- ★キラリモンスター ちょっと変わった偉人伝 小川 凜一/著
- ★ふしぎ駄菓子屋銭天堂 3 廣嶋 玲子/著
- ★ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅 J. K. ローリング/著
- ★うんどうかい がんばれ よーいドンの日! ますだ ゆうこ/作
- たちもと みちこ/絵



○問合せ：大島地区公民館 ☎594-3201

## 小・中・高校生対象

## 夏休みバス乗車体験キャンペーンを実施！

家族や友達と“バス乗車体験”を利用してお出かけしませんか。市内の路線バス等を割引運賃で利用できます。

### 適用期間

7月23日(土)～8月28日(日)

### 運賃(乗車1回あたり)

- 小学生(幼児含む) 50円
  - 中・高校生 100円
- ※支払いは現金のみ。市営バスは幼児無料。



### 適用路線

- ① 頸城自動車㈱、くびき野バス㈱、頸北観光バス㈱、頸南バス㈱、東頸バス㈱が運行する市内の路線バス
  - ② 上越市内を運行する市営バス
  - ③ 上越市の区内で運行する乗合タクシー
- ※高速バス、佐渡汽船連絡バス、定期観光バスは除く。

○問合せ：頸城自動車㈱ ☎025-543-3178  
上越市交通政策課 ☎025-520-5633

大島区の人口・世帯数 (令和4年6月末現在)	1,284人(-1人)	男604人(-3人)	女680人(+2人)	611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](mailto: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。→

