



暑い夏を乗り切ろう



熱中症を予防しよう

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。
熱中症の危険性を理解し、予防・対策を心がけましょう。

●室内では

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整（室温28度を目安に）
- ・遮光カーテンやすだれの利用



●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、外出を控える



●からだの蓄熱を避ける

- ・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
- ・のどが渇いていなくても補給
- ・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



【特に注意したい人】

- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。



暑い夏は食欲が低下し、冷たい飲み物や口当りの良い麺類等に偏りがちです。
季節の野菜を取り入れ、バランスの良い食事で、夏バテを防ぎましょう。



涼み処

「涼み処」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です。

*区内の涼み処が増えました。

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
菖蒲郵便局、大島郵便局、大平郵便局、旭郵便局



お気軽にご利用ください

上越市生活応援クーポン券

Coupon

市では、食料品等の物価高騰による家計負担の軽減と市内消費を促進するため、市民のみなさまが市内の店舗で利用できる「上越市生活応援クーポン券」を発行しました。

- ◇ 1人あたり3,000円分（1,000円券×3枚）
- ◇ 配布方法：世帯主宛に5月に郵送しました。
- ◇ 利用期間：9月30日（水）まで
- ※ クーポン券が使える店舗には、店頭でポスターが掲示されています。市ホームページでも確認できます。



小学校夏休み期間中のバス運行

7月25日（土）～8月31日（月）

○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））
- ◆予約手続：乗車の1時間前まで。土曜日の乗車は前日まで。



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

- ◆ 明治のナイチンゲール 大関和物語 田中 ひかる／著
- ◆ 即効!舌ほぐし 松岡 佳余子／著
- ◆ カフェーの帰り道 嶋津 輝／著

児童書

- ◆ お菓子はすごい! 柴田書店／編
- ◆ 青空バーベキュー 野中 柊／作、長崎 訓子／絵
- ◆ おきがえパンダ 海野 あした／作・絵

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

おはなし会の開催

◆会場：高田図書館浦川原分館 おはなしスペース
○問合せ：高田図書館浦川原分館 ☎025-599-2830

①おとぎのへや

- ◆日時：7月4日（土）午前10時30分～11時30分
- ◆対象：小学生以下のお子さん

②おはなし会1・2・3

- ◆日時：7月18日（土）午前11時～11時20分
- ◆対象：3歳以下のお子さんと保護者

加藤 定住 支援 コーディネーターのコラム

大島へ移住し、ほたる公園で初めて見たほたるの乱舞は心震えるほど感動しました。

カエルの大合唱と
田園を優雅に舞う光
に家族で大興奮！

ほたる見台からの
鑑賞もおすすめです。

今年も大島のほたる
を毎日楽しめます。



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！

7月20日（月・祝）



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8年5月末現在）

1, 125人（－7人） 男531人（－5人） 女594人（－2人） 577世帯（－2）（ ）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。

【No.219 2026.6.25発行】

○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。→

