

# だんらん

<編集・発行>

浦川原区総合事務所

〒942-0393 上越市浦川原区釜淵5番地

TEL 025-599-2301 FAX 025-599-2225

E-mail: uragawara-ku@city.joetsu.lg.jp

ホームページ

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/uragawara-ku/>

## 浦川原区の人口・世帯数

令和4年2月1日現在(前月比)

・人口: 3,065人 (-13) ・世帯数: 1,125戸 (-3)

「だんらん」は上越市HP上にてカラーでご覧いただけます

2022年3月号

## 家庭内においても、こまめな換気など 基本的な新型コロナ感染予防対策を!

新型コロナウイルスの第6波の感染拡大が続く中、新潟県に適用されている「まん延防止等重点措置」が3月6日(日)まで延長されました。

皆様には、日頃より感染予防対策を実施していただいておりますが、子どもたちへも感染が広がっていますので、家庭内においても、手指の消毒、こまめな換気など基本的な感染予防対策をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する相談は、ためらわずにかかりつけ医や下記相談窓口へ連絡し、早めに受診するようにしてください。

### 《新型コロナウイルス感染症の相談窓口》

状況	窓口	受付時間	電話番号
・発熱、倦怠感などの症状がある ・新型コロナウイルス感染症にかかっているのではないかと不安 ・どの医療機関を受診したらいいかわからない	新潟県新型コロナ受診・相談センター	全日 24時間365日対応	025-256-8275 025-385-7541 025-385-7634
	上越保健所	平日 午前8時30分から 午後5時15分まで	025-524-6134
・新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談をしたい	市健康相談コールセンター	平日 午前8時30分から 午後5時15分まで	025-520-5711
	一般相談窓口 (上越保健所)	平日 午前8時30分から 午後5時15分まで	025-524-6134
・発熱、倦怠感などの症状はない ・どこに相談したらよいか迷っている	新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター	平日 午前8時30分から 午後5時まで	025-282-1754

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

## 65歳以上の方の新型コロナワクチン集団接種(3回目) 会場は「浦川原コミュニティプラザ」となります

○実施日…3月20日(日)、21日(月・祝)

※1回目、2回目接種と同様に接種日時を指定しますので指定された時間においでください。

○会場…浦川原コミュニティプラザ

※駐車場は台数に限りがありますので、受付時間をお守りください。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304



# 新型コロナウイルス感染症予防のため免疫力を高めましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のためには、手指消毒やマスクなどの基本的な感染症対策とともに、健康な身体づくりも大切です。

しかし、感染リスクの不安や活動の制限などから、おうち時間が増え運動不足や食生活も不規則になっていませんか？

そこで、おうち時間を健康づくりのきっかけとして捉え、免疫力を高めてウイルスに負けない身体づくりを心掛けてみませんか。

## 《栄養バランスのとれた食事をしましょう》

まずは、いろんな栄養素をバランスよく食べることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスを整えることができます。

### ＜副菜＞

野菜、きのこ、海藻類など、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます

### ＜主食＞

ごはん、パン、麺など、炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源です



### ＜主菜＞

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります

## 《腸内環境を整えましょう》

腸には、免疫細胞の約70%が集まっているといわれています。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。

腸内細菌である善玉菌を増やす食材を毎日とり続けることで免疫力を高めることができます。

- ・発酵食品…善玉菌として働き、直接腸内環境を整えます。  
例) 納豆、キムチ、みそ、麴、酢、ヨーグルト、チーズ
- ・食物繊維…腸内細菌の栄養となり、腸内の善玉菌の増殖を助けてくれます。  
例) 野菜、きのこ、海藻類



## 《間食のとりすぎに注意しましょう》

食べることは癒しを与えてくれ、ストレス軽減にもつながります。しかし、おいしいと感じるものは糖質や脂質が多く、これらのとりすぎは体重の増加や基礎疾患（高血圧、糖尿病など）の重症化につながる恐れがあります。

間食は、時間と量を決めて、とりすぎに注意しましょう。

◎食事の他にも、適度な運動や、十分な睡眠により、免疫力を高めることができます。感染症から身を守るためにも、日々の生活習慣を見直してみませんか。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

# 自宅や地域を火災から守りましょう

市内では、今年に入り12件の火災が発生しています。また、2の方がお亡くなりになっています。(2月15日現在)

火災の多くは、人の不注意によるものです。『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』を実施し、自宅や地域を火災から守りましょう。

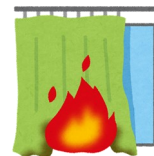
## 《住宅防火 いのちを守る 7つのポイント》

### 【3つの習慣】

- ①寝たばこは、絶対やめましょう
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう

### 【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用しましょう
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置しましょう
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくりましょう



◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301

## 市民税・県民税の申告相談を開催しています

令和4年度の市・県民税(令和3年1月1日～令和3年12月31日所得分)の申告相談と受付を、3月15日(火)まで(土日は除きます)行っています。例年どおり町内会ごとに相談日時を割り振っていますが、都合のつかない方は申告期間内にお越しく下さい。3月の申告相談日は下記のとおりです。

○会場…浦川原区総合事務所 2階 市民生活・福祉グループ

月日(曜日)	受付時間		月日(曜日)	受付時間	
	午前9時～11時	午後1時～4時		午前9時～11時	午後1時～4時
3月 1日(火)	杉坪・下柿野 上柿野	真光寺	3月 8日(火)	長走	日向
2日(水)	顕聖寺		9日(水)	虫川	
3日(木)	上猪子田	坪野	10日(木)	小谷島	随時相談
4日(金)	飯室		11日(金)	菱田	随時相談
7日(月)	釜淵	谷	14日(月) 15日(火)	随時相談	

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

## 指定緊急避難場所と投票所の変更について

令和4年3月31日をもって横住総合交流促進センターが廃止されることに伴い、指定緊急避難場所及び投票所が変更になりますのでお知らせします。

### 【指定緊急避難場所】

町内会名	現在
横住	横住総合交流促進センター、月影の郷
追出	横住総合交流促進センター
熊沢	熊沢集会所、横住総合交流促進センター

### 【浦川原第5投票所】

町内会名	現在
横住、真光寺、追出、法定寺、熊沢、坪野	横住総合交流促進センター



令和4年4月1日から
月影の郷
月影の郷
熊沢集会所、月影の郷

令和4年4月1日以降に 執行する選挙から
月影の郷

◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301

## 高田図書館浦川原分館インフォメーション

### 「新刊情報」

- ・ 歌うキノコ (盛口満／著) 【菌類】
- ・ フレンチシックなサイズとダメージのお直し (藤本裕美／著) 【裁縫】
- ・ 彼女が最後に見たものは (まさきとしか／著) 【小説】
- ・ チャーリーとフロッグ手話の町の図書館と  
なぞのメッセージ (カレン・ケイン／著) 【物語】
- ・ やっぱりじゃない! (チョーヒカル／作) 【絵本】

### 「貸出実績」

- ・ 1月の実績：299人／873冊
- ※個人・団体含む



### 「ご利用時間・休館日」

- ・ 火～金曜日…午前10時～午後7時
- ・ 土・日・祝日…午前10時～午後6時
- ・ 3月の休館日…7日、14日、20日、21日、  
22日、28日

◆問合せ先…高田図書館浦川原分館 ☎599-2830

### 「おはなし会のお知らせ」

#### おとぎのへや



日時：3月5日(土)  
午前10時30分～  
11時30分  
対象：小学生以下のお子さん

#### 「おはなし会1・2・3」

日時：3月19日(土)  
午前11時～11時20分  
対象：3歳以下のおさんと保護者

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合があります。ご了承ください。

開催場所：高田図書館浦川原分館  
おはなしスペース

### 年度末、年度始めに窓口を開きます

- 開設日時…3月27日(日)、4月3日(日)  
午前8時30分～午後5時15分
- 下記の手続きを行います
  - ・ 住民票、戸籍、所得証明などの交付
  - ・ 転入、転出、出生、死亡、婚姻届などの手続き
  - ・ マイナンバーカードの申請、交付
  - ・ 健康保険の加入、喪失などの申請、相談
  - ・ 介護保険、児童手当、障害者手帳などの申請、相談
  - ・ 税金、使用料などの納付

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ  
☎599-2304

### マイナンバーカード 3月の休日窓口開設(要予約)

- 受付内容…マイナンバーカードの申請や交付、  
カードの更新
  - 開設日…3月12日(土)  
午前9時～午後4時30分
  - 申込方法…窓口開設直前の木曜日午後5時までに電話で予約してください。  
※予約が無い場合、窓口は開設していません。
- ◆問合せ先…市民生活・福祉グループ  
☎599-2304

### ご利用ください「定例行政相談」

国の行政機関や特殊法人の仕事に関する疑問や苦情を解決するお手伝いをします。  
相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

- 日時…3月8日(火)  
午前9時～11時
- 場所…浦川原コミュニティプラザ  
4階 市民活動室2
- 行政相談員…春日健一さん

◆問合せ先…総務・地域振興グループ  
☎599-2301

### 市税などの納期

納期限：3月31日(木)

- 国民健康保険税(第9期)
- 後期高齢者医療保険料(第9期)
- 介護保険料(第12期)
- 国民年金保険料(2月分)

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ  
☎599-2304

### し尿収集のお知らせ

- 希望する場合は、早めに申し込みをお願いします。
- 収集日…3月23日(水)  
4月1日(金)
- ◆申し込み先…(株)環境サービス  
☎599-2527