



【編集・発行】板倉区総合事務所 〒944-0192 上越市板倉区針722番地1 ☎0255-78-2141

○健康診査・がん検診・レディース検診のご案内

自分のために、家族のために年に1回は健(検)診を受けて、体の状態を確認しましょう！

- 「市民健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」「がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・肝炎ウイルス）」

日程	会場
7月17日(水)午前・午後	板倉農村環境改善センター
7月18日(木)午前・午後	
7月19日(金)午前・午後	

※令和5年度に市が実施した健康診査を受けた人には、3月下旬に日時と会場が指定された案内はがきが送付されています。受診券は、健(検)診指定日の2週間前頃に届きます。

※全ての健(検)診が予約制です。

※日時や会場の変更を希望する人、健(検)診日等を指定された案内はがきが届いていない人、初めて健(検)診を受ける人等は、手続きが必要です。受診希望日の3週間前までにご連絡ください。

- レディース検診（子宮頸がん・乳がん）

日程	会場
11月1日(金)午前・午後	板倉農村環境改善センター

※レディース検診の受診を希望する場合は予約が必要です。受診希望日の3週間前までにお申し込みください。

- 問合せ：市民生活・福祉グループ（内線131、132）

○食中毒に注意しましょう！

気温と湿度が上昇すると食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、時には命を奪うこともある恐ろしい病気です。予防方法をしっかりと守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の三原則

- 「細菌を付けない」：食べ物に直接触れるもの（手や調理器具など）は常に清潔にする。
- 「細菌を増やさない」：購入した肉や魚などの生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管する。
- 「細菌を殺す」：肉や魚には十分火を通す。また、調理器具は熱湯や洗剤でこまめに消毒する。

- 問合せ：市民生活・福祉グループ（内線131、132）





板倉区トピックス



◆キレイ全開！いたくら芝桜まつり◆

近年、「映え」スポットとして定着してきたあしんの里やすらぎ荘の芝桜とこいのぼりを見に、今年も家族連れなど区内外から多くの方が訪れました。

晴天に恵まれた5月3日(金)のてらの春まつりでは、来場者数が2,000人を超え、名物のウド汁が振舞われるなど、大きな盛り上がりを見せていました。

来年も綺麗な芝桜とこいのぼりの共演を見にぜひお越しください。



◆山寺薬師例大祭◆

5月8日(土)、東山寺にある山寺薬師の例大祭が行われました。あいにくの天候でしたが多くの参拝客が仏像に手を合わせていました。地元寺野地区のいろいろばたグループによる出張販売があり、山菜おこわやみょうが団子などが好評で、参拝者に喜ばれていました。

山寺薬師内にある休憩所では、毎月8日に参拝者向けのお茶飲み会が開かれています。この日は、寺野玉出箱グループによる紙芝居の披露も行われ、集落内外のみなさんが集まり交流を深めていました。



板倉区くらしのカレンダー 6月

日	曜	内容	時間	場所
2日	日	ふきんとまつり	10：00～12：30	旧筒方小学校
5日	水	すこやかサロン【針・宮島・筒方地区】	10：00～13：30	板倉保健センター
6日	木	第2回ボランティア研修会	14：00～15：00	板倉保健センター
		献血	10：00～11：15	板倉区総合事務所
7日	金	すこやかサロン【山部地区】	10：00～13：30	板倉保健センター
10日	月	介護予防教室	10：00～11：00	
12日	水	すこやかサロン【豊原地区】	10：00～13：30	
14日	金	すこやかサロン（介護）【針・宮島・筒方地区】	10：00～11：00	
18日	火	すこやかカフェ（介護者家族の集い）	10：00～11：00	
		すこやかサロン（介護）【山部地区】	10：00～11：00	板倉区総合事務所
19日	水	無印良品の移動販売	12：30～	
			13：20～	
			14：00～	
			14：45～	
20日	木	1歳児・2歳児・2歳6か月児健診		板倉保健センター
21日	金	すこやかサロン（介護）【豊原地区】	10：00～11：00	板倉保健センター
22日	土	いたくら特産品販売	10：00～13：00	ふしんの里記念館
24日	月	介護予防教室	10：00～11：00	板倉保健センター
26日	水	ぷちベビー健康プラザ	10：30～12：00	
27日	木	オレンジカフェ（認知症予防カフェ）	14：00～15：00	

〇ぷちベビー健康プラザ

これからママになる人（妊婦さん）、2か月から5か月の赤ちゃんと保護者のための集いです。
申し込みは不要で、費用は無料です。お気軽にご利用ください。

- 日 時：6月26日㊦、8月7日㊦、10月2日㊦、12月4日㊦、令和7年2月26日㊦
10：30～12：00
- 場 所：板倉保健センター2階 計測集団指導室
- 内 容：赤ちゃんの健康・栄養、妊娠中の心配ごとなどの個別相談
- 参加費：無料
- 持ち物：母子健康手帳、バスタオル
- 問合せ：上越市こども家庭センター（025-520-5725）

〇献血を実施します

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を提供するボランティアです。ぜひ、献血にご協力ください。

- 日 時：6月6日㊦ 10：00～11：15
- 場 所：板倉区総合事務所
- 対象者：16～69歳までの健康な方
※ただし、65歳以上の方は健康を考慮し、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある方に限ります。
- 持ち物：献血カード（お持ちの方）、免許証などの身分証明書
- その他：400ml献血のみの受付となります。
- 問合せ：市民生活・福祉グループ（内線133）

○第2回ボランティア研修会

気軽に！楽しく！いきいきと！地域でサロン活動を始めませんか！
地域サロンの「いろは」を学べるボランティア研修会を実施します。サロンを始めたい方、興味のある方、もう始めている方、サロン活動の内容にお悩みの方、どなたでもご参加いただけます。

- 日 時：6月6日㊦ 14：00～15：00（受付：13：45～14：00）
- 場 所：板倉保健センター1階 旧在宅介護支援センター室（板倉区針941番地）
※駐車スペースに限りがありますので、乗り合いのご協力をお願いします
- 講 師：日本レクリエーション協会インストラクター 外谷 静代 様より
講演いただきます。
- 参 加 費：無料（水分補給用の飲みものを各自持参してください。）
- 募集人数：先着20人
- 申 込 み：6月3日㊦までに下記問合せ先に電話でお申し込みください。
- 問 合 せ：上越市社会福祉協議会 板倉支所（☎78-2220）

○スローライフいたくら 参加者募集（板倉地区公民館）

少しでも心と体を休め、ゆったりゆっくりした時間を過ごしてみませんか。公民館では、楽しいニュースポーツ「室内ペタンク」と「消防局の見学」を企画しております。新しい仲間と交流したり、緊急時の対応などを身に付け、暮らしに役立ててはいかがでしょうか。講座は全2回になります。

- 定 員：15人（多数の場合は抽選）
- 参 加 費：400円（初回に徴収します）
- 申 込 み：参加申込用紙を下記申し込み先に提出してください。
※申込用紙は、板倉区総合事務所および板倉農村改善センターに設置しています。
- 申込締切：6月4日㊦まで
- 申込み・問合せ：教育・文化グループ（板倉地区公民館） 坂原（内線122）

回	日程	内容	場所	その他
第1回	6月27日㊦9：30～11：30	室内ペタンク 交流戦	板倉農業者 トレーニング センター	練習日6月5日㊦、12日㊦、19日㊦ 9：30～11：30 場所：板倉農業者トレーニングセンター
第2回	7月10日㊦9：30～11：30	消防局見学	上越地域消防局	バス移動 集合場所：板倉農村環境改善センター

○建物を取り壊したときは届け出を

固定資産税は、毎年1月1日現在の固定資産所有者に課税されます。住宅や車庫などの建物を取り壊したときは、現況確認が必要ですので、「家屋滅失届出書」を必ず提出してください。届出がないと、確認ができず引き続き課税されることになります。

また、登記済の建物を壊したときは、法務局で滅失登記の手続きも必要となります。

- 問合せ：市民生活・福祉グループ（内線134）

☆板倉区の人口・世帯数

人 口…5,916人 (-1)

男 性…2,889人 (+3)

女 性…3,027人 (-4)

世帯数…2,142世帯 (+6)

※令和6年5月1日現在、()は
前月との比較、数字は住民
基本台帳に基づくもの



税・保険料の納期限

≪5月31日(金)≫

●軽自動車税（全期）

●後期高齢者医療保険料（随時期）

●介護保険料（2期）

≪7月1日(月)≫

●市・県民税（1期・全期前納）

●介護保険料（3期）