

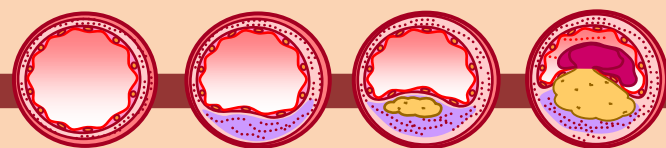
水は貴重な資源です。滴が集まり流れをつくり、森を育み海を豊かにします。水は名立区のキーワードであり、まちづくりに向けた一人ひとりの力の結集を重ね合わせ、表題を「しずく」としました。

市のホームページではカラーでご覧いただけます。

年に一度の健診・がん検診を受けましょう！

脳卒中や心疾患は、血管が傷つくことによって発症の危険性が高まります。年に1度の健診で、体や血管の状態を確認しましょう。

血管の変化
(断面図)



► 脑卒中

心疾患

※高血圧・高血糖・脂質異常などが血管を痛める原因となり、長く続くと動脈硬化の進行につながります

【名立地区公民館での健診・がん検診日程】

健診の種類	日にち	時 間
健診・がん検診	7月23日(火)	午前・午後
	7月24日(水)	午前のみ
レディース検診	7月23日(火)	午前・午後

※子宮検診は２３日の午後のみです。
※定員が決まっているため、健診を希望する方は早めに申し込んでください。

※個別に日程指定のハガキが届いている方は、予約不要です。

■ 予約・問合せ
市民生活・福祉グループ
☎53



楽しく健康に！健康づくりポイント

上越市では、皆さんの「健康づくり」がポイントになります。15点以上のポイントを貯めて応募しましょう！

【全員プレゼント】

入浴券1回分または、
地産地消推進店利用券500円分

【抽選プレゼント】

A賞：宿泊券2万円分
B賞：メイド・イン上越セット
C賞：地産地消推進店利用券1,000円分



■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

令和6年度 健康づくりポイント

ポイントをもとめ応募された皆さんへ入浴券が地域活用推進店利用券をプレゼントします！

健康が豊かなまちの建設のため、ご自身の健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活環境の実現を目指しましょう。

1 健康ポイント
健康が豊かなまちの建設のため、ご自身の健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活環境の実現を目指しましょう。

2 がらるポイント
健康が豊かなまちの建設のため、ご自身の健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活環境の実現を目指しましょう。

3 グループポイント
健康が豊かなまちの建設のため、ご自身の健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。楽しみながら健康づくりをして、健康な生活環境の実現を目指しましょう。

**1 市生涯学習館等入浴券(1区分)
または生涯学習館等の利用券(500円分)
健康ポイント** 健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。

2 特別賞 健康でプレゼント！
健康増進や健康づくりに関する課題等について、ポイントを獲得して活用してください。

A賞 市生涯学習館の
施設利用券
2万円分

10名様

B賞 マグ・インと
家庭品セット
3,500円相当

100名様

C賞 市生涯学習館の
利用券
1,000円分

200名様

対象 18歳以上の住民登録している市民(令和7年3月31日現在の年齢)

取組期間 令和6年4月～令和7年3月末

申込期間 令和6年7月1日(月)から令和7年3月10日(月)まで

応募方法等

- ポイント取得……施設予約に必要事項を記入し、健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出してください。
- ポイントの活用……健康、マナー、スポーツ、アート、音楽、読書、学習等に活用していただくことができます。また、健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出していただくことができます。
- 健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出していただくことができます。
- ※ポイントの取得・活用は、健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出していただくことができます。
- ※健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出していただくことができます。
- ※健康づくり推進課、生涯学習課、各施設事務課、各生涯学習センター等に提出していただくことができます。

健康づくり推進課

問合せ 上城市健康づくり推進課
応募先 〒434-8601 上城市本町1丁目1番3号

電話: 025-526-6712
FAX: 025-526-6116
健康まちづくり推進課 kankoupoint@city.joetsu.lg.jp

ツキ/ワグマによる人身被害を防ぐために



春から秋にかけては、クマが活発に行動する時期です。名立区でも5月17日現在、目撃情報が3件寄せられています。人身被害を防ぐため、次のことに十分注意してください。

- 山に入る際は、ラジオや鈴など音の鳴るものを携帯し、単独行動及び早朝・夕方の入山は避ける。
- 餌となる生ゴミや不要な果実・農作物等は適切に処分する。
- 子グマを見かけても決して近づかない。(近くに母グマがおり大変危険)
- 集落周辺や河川敷などのクマが隠れそうな藪は刈り払う。

クマを目撃した際は安全な場所に避難し、総合事務所または警察署へ連絡してください。

■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122



プラスチック製容器包装の分別に注意

最近、毎週水曜日に収集している「プラスチック製容器包装」の分別方法が守られていないケースが発生しています。

分別する際は、次の点に注意してください。

- 1、容器に「プラマーク」があるかを確認してください。
- 2、必ず中身を使い切り、軽く水ですすぐか、ふき取るなどして、汚れを取り除いてください。
- 3、袋の中に小分けにした袋を入れないでください。(手作業で異物を選別・除去作業をしているため)

～ワンポイント～

- ・納豆のタレ袋などの小さくて洗うのが困難なものは、衛生上の観点から「燃やせるごみ」に出してください。
- ・プラスチック製のおもちゃやバケツなど、プラスチックでできている製品自体は「燃やせるごみ」になります。

■問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

特設人権相談会を開催します

人権擁護委員が人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますので、お気軽にご相談ください。(予約不要です)

■日 時 6月5日(水)
午前9時30分～午後0時30分
■会 場 名立地区公民館
第1・第2会議室

■問合せ
新潟地方法務局 ☎525-4133



行政相談会を開催します

行政相談委員が、道路や年金、労働などの行政に関する困りごとの相談をお受けし、内容に応じて必要な助言や関係行政機関などへあっせんを行います。相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますので、お気軽にご相談ください。(予約不要です)

■日 時 6月13日(木) 午前10時～正午
■会 場 名立区総合事務所第1会議室

■問合せ
総務・地域振興グループ ☎537-2121



消防団員募集中

上越市消防団名立方面隊の団員は、4月2日現在で134人です。

団員の職業は、会社員や自営業、公務員など幅広く、普段はそれぞれの仕事に就きながら、「自らの地域は自らが守る」という気がいのもと、市民の安全安心のために活動しています。

入団資格は、18歳以上で、市内に居住または勤務している健康な人であれば、性別を問わず、入団することができます。

消防団員として名立区の消防・防災活動に取り組んでみませんか？入団を希望される方、興味のある方は、お気軽にご相談ください。



■問合せ
総務・地域振興グループ ☎537-2121

まなびい名立

市のホームページでは、しずくをカラーで掲載しています。また、名立区フォトニュースも毎月更新していますので、ぜひご覧ください。
<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/nadachi-ku>

名立区 しずく

検索

名立地区公民館図書室から新刊のお知らせ

■□一般書□■

『成瀬は天下を取りにいく』、『今日のごはん、これに決まり！ Mizuki のレシピノート決定版！ 500品』、『東京都同情塔』、『お寺の掲示板』

■□児童書□■

『ハリー・ポッターとアズカバンの囚人』、『ひろしまのピカ』、『大ピンチずかん2』、『にやはな毎日～銭天堂の招き猫たち～』

★2か月ごとに新刊が入ります。

★「こんな本が読みたい」というリクエストがあれば、お気軽に公民館までどうぞ！

じょうえつ歴史講座～名立のお宝～

出土品の展示・展示品の案内編

名立区にある遺跡の出土品を展示し、学芸員が展示の案内を行います。

終了後は、希望者で語り合いを行います。

■日時：6月22日（土）

・展示案内：午前10時～10時30分

・語り合い：午前10時30分～11時

■会場：名立コミュニティプラザ

■事前申し込みは不要です。

■問合せ

上越市文化行政課 ☎545-9269



熱中症と食中毒に注意しましょう

これからの季節は、気温や湿度が上昇し、熱中症や食中毒の危険が高まります。

熱中症も食中毒も、どちらも時には命を奪うことがあるため、正しい知識を身に付けて予防しましょう。

～食中毒予防の三原則～

- 1、細菌をつけない（手や調理器具など）
- 2、細菌を増やさない（すぐに冷蔵庫へ）
- 3、細菌を殺す（十分な加熱処理）

■基本は手洗い

帰宅後や調理前後、食事の前など、石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう。

～熱中症の主な症状～

【軽 症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛

【中等症】頭痛、吐き気、だるさ

【重 症】意識がない、けいれん、高い体温、まっすぐ歩けない等

■日常生活で注意すること

- ①こまめに水分を補給する
- ②体に熱がこもらないようにする
- ③日ごろから体調を整えておく

■大量に汗をかくときは…

1リットルの水に2グラムの塩を入れて飲む！
 ※レモン等の果汁を少し入れると、カリウムの補給もできます。

■熱中症の症状が出たら…

必要に応じ、医療機関の受診や救急車の要請を！
 ※小さな子どもや高齢者の体調変化には、特に注意が必要です。



マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」

マイナンバーカードの利用で、コンビニでの手続きがより便利になりました。夜間や休日でも証明書が取得できます。

（利用可能時間：午前6時30分～午後11時）



取得できる証明書	コンビニ交付手数料
住民票の写し	300円
印鑑登録証明書	
所得課税証明書	
戸籍謄抄本（除籍、改製原謄抄本を除く）	400円

生活カレンダー



日	曜日	内 容	日	曜日	内 容
1	土		15	土	●造形広場 [名立児童館 午後1時30分～]
2	日	●健康づくり教室 [不動産地域生涯学習センター 午前10時～]	16	日	
3	月	●すこやかサロン (3日・6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分] ●無印良品移動販売 [名立地区公民館ほか]	17	月	
4	火	●はつらつ健康教室 (4日・11日・18日・25日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時]	18	火	
5	水	●特設人権相談会 [名立地区公民館 午前9時30分～午後0時30分]	19	水	●ほんわかカフェ [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分]
6	木		20	木	●ひろば読み聞かせ・ふれあい遊び [たちばな子育てひろば 午前]
7	金		21	金	●し尿くみ取り収集日 ※申し込みは上越市環境衛生公社 (☎543-4121) へ
8	土		22	土	●映画会 [名立児童館 午後1時30分～]
9	日	●うまいもん市 [ろばた館 午前11時～] ●消防団名立方面隊訓練 [名立地区公民館グラウンド 午前7時30分～]	23	日	
10	月		24	月	
11	火		25	火	
12	水	●ひろば身体測定[たちばな子育てひろば 午前]	26	水	
13	木	●行政相談会[総合事務所 午前10時～正午] ●保育園・ひろば合同避難訓練 [たちばな子育てひろば 午前]	27	木	
14	金	●名立区シニアスポーツ大会 [名立地区公民館体育館 午前9時30分～正午]	28	金	●保育園・ひろば合同お誕生日会 [たちばな子育てひろば 午前]
			29	土	●名立海の学校 2024 ユースビーチクリーン活動 [うみてらす名立及び周辺海岸 午前10時～正午] ●わくわくふれあい教室 in 谷浜・桑取地区公民館 [午前10時：名立地区公民館集合]
			30	日	

ろばた館通信

名立のうまいもん市開催

6月9日(日) 午前11時～ ※なくなり次第終了

地元の加工グループが、名立の農産物を使い、丹精込めて作った特産品はどれも絶品です。この機会にぜひご賞味ください！

あわせて、ろばた館のお風呂もご利用いただき、ご家族・ご友人と楽しいひと時をお過ごしください。

【販売品】

おそば、うぐいすもち、こんにゃく、五目おこわなど

※販売品は変更となる場合があります。

【販売員】

深雪加工グループ・八友会・操美会



【毎回大盛況の「うまいもん市」の様子】

■ろばた館6月の休館日

毎週月曜日(3日・10日・17日・24日)



ろばた館 ☎538-2635

産業建設業務窓口 ☎537-2123

名立区の世帯数・人口(5月1日現在)()は先月との比較

■世帯数 938 世帯(△2 世帯) ■人口：男：1,043 人(△10 人) 女：1,122 人(△3 人) 計：2,165 人(△13 人)