

だんらん

がんばれ！がんばれ！ みんなで応援しよう！！ 第10回うらスポマラソン大会 6月16日(日)開催

NPO法人うらがわらスポーツクラブでは、6月16日(日)に浦川原体育館をスタート・フィニッシュとして、第10回「うらスポマラソン大会」を開催します。

大会当日は、区内外から多くのランナーが11kmコース(9:30出発)、3kmコース(9:35出発)、6kmコース(9:40出発)の順でスタートします。沿道の皆様からの声援をお願いします。



▲元気よくスタート(令和5年開催時)



【3kmコース】



【6kmコース】



【11kmコース】

<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/>

「だんらん」は上越市HP上にカラーで掲載しています。右の二次元コードを読み取ってご覧ください。



令和6年度の健康診査について

疾病の重症化予防のために、年に1度の健康診査を受けましょう

健診日	会場・時間
6月26日(水)	浦川原体育館 午前・午後
10月1日(火)	

※10月1日は、子宮・乳がん検診も実施します。

■健(検)診の受診方法

- ・「日時と会場が指定された案内はがき」が届いている人は予約不要です。
- ・案内はがきが届いていない人、各種がん検診のみ受診を希望される人は予約が必要です。
- ・大腸がん検診は事前に容器を送付します。受診希望日の3週間前までに申し込んでください。

■医療機関健診

- ・指定された医療機関で健診を受診する場合、受診券が必要になりますので、受診券の発行を市民生活・福祉グループに申し込んでください。
- ※健診の送迎を希望される人は、6月12日(水)までに浦川原区総合事務所市民生活・福祉グループに相談してください。

◆申込み・問合せ先・・・市民生活・福祉グループ ☎599-2304

第6期浦川原区地域協議会委員 のご紹介

任期…令和6年4月29日～令和10年4月28日
地域の課題解決や活性化に向けた議論・検討を行います。

氏名(順不同・敬称略)	
市村 一雄	市村 千映
小野 正広	金子 正徳
北澤 誠	北澤 正彦
五井野 利一	杉田 和久
竹内 登美子	西山 正成
松野 裕太	水澤 幸博



任命書交付式 5月8日リージョンプラザ上越

よろしくお願ひします!

4月1日から浦川原区にお世話になります。総合事務所に来庁された際や地域で見かけた際には、お気軽に声をかけてください。

所長 坂井 晃 (監査委員事務局より)
次長 岩野美子 (大島区総合事務所より)
次長 保倉政博 (契約検査課より)



次長 岩野美子 所長 坂井 晃 次長 保倉政博

浦川原地区公民館からのお知らせ

「いきいきカレッジ」参加者募集！

回	と き	時 間	内 容 ・ 講 師
1	6月13日 (木)	13:30) 15:00	【健康体操教室】 ・自分の足で歩き続けるために、タオル体操(軽運動)で筋力アップを図ります！ ・横になり、ストレッチやマッサージを行います！ ・身体を動かしながら、楽しく頭の体操を行います！ 【講師】 高齢者体力づくり支援士 室岡 美穂子さん
2	7月11日 (木)		
3	9月12日 (木)		
4	10月10日 (木)	13:30) 15:30	【クラフトバンド教室】 ・手先を使ってクラフトバンドリース(1個)を制作します！ ・完成品は「第9回手作りの小さな文化祭」へ出品します！ 【講師】 クラフトバンドエコロジー協会認定講師 小池 市子さん

○内 容 …住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるため、健康維持を図るとともに「第9回手作りの小さな文化祭」に向けて作品を制作します。
(全4回)

○会 場…浦川原地区公民館 3階 講堂

○参加費…160円(全4回分保険料)

※初回におつりのないようお持ちください。

欠席による返金はありません。

※4回目は別途材料費600円が必要です。

○定 員 …先着20人

※申込みは6月7日(金)まで。定員に達したら募集を締め切ります。

○その他…持ち物は申込み時にお伝えします。

活動の写真を公民館だより等に掲載する場合があります。

発熱や風邪症状があるときは、参加をご遠慮ください。

◆申込み・問合せ先…教育・文化グループ(浦川原地区公民館) ☎ 599-2104



高田図書館浦川原分館インフォメーション

みんなおいでよ！「図書館こども祭」6月1日(土)開催！

*すべて事前申込不要、参加費無料です。

◆ みんなのおはなし会 10:30～11:30

出演：「おとぎのへや」

◆ 「どくしょてちょう」をつくろう！ 10:00～16:00

自分が読んだ本を記録できる「どくしょてちょう」にアレンジを加えて、自分だけの1冊を作ります。

◆ リサイクルブック市 10:00～16:00

図書館や家庭で不要になった児童向けの本が並びます。持ち帰る入れ物をお持ちください。無くなり次第終了です。

《おはなし会1・2・3》

・日時…6月15日(土) 11:00～11:20

・対象…3歳以下のお子さんと保護者

○開催場所…高田図書館浦川原分館 おはなしスペース

～ 新しい本が入りました ～

一般書

- ・憶 藤沢 周／著 (小説)
- ・大人の発達障害〈ADHD、ASD〉 岩波 明／監修 (発達障害)
- ・2030年お金の世界地図 ジム・ロジャーズ／著 (国際経済)

児童書

- ・はじめてのなぜなにふしぎえほん みのまわりのぎもん
てづか あけみ／え・ぶん (百科事典)
- ・あたしは本をよまない ちば みなこ／絵 (絵本)

「ご利用時間・休館日」

- ・火～金曜日…10:00～19:00
- ・土・日・祝日…10:00～18:00
- ・6月の休館日…3日、10日、17日、24日

◆問合せ先…高田図書館浦川原分館
☎599-2830

市税などの納期

納期限：7月1日(月)

- 市・県民税(第1期、全期前納)
- 介護保険料(第3期)
- 国民年金保険料(5月分)

※来月号からは広報上越をご覧ください。

◆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、早めに申込みをお願いします。

○収集日…6月21日(金)
7月1日(月)

◆申込み先…(株)環境サービス
☎599-2527

浦川原区の人口・世帯数

令和6年5月1日現在(前月比)・人口：2,827人(▲23)・世帯数：1,084戸(▲6)