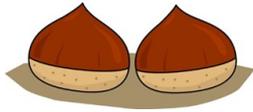


2024年11月号



だんらん



マイナンバーカードへの保険証登録は、お済みですか！！

現在使用している保険証は、有効期限まで使用可能ですが12月2日以降、再発行ができなくなるためマイナンバーカードの保険証登録をお勧めします。

保険証の登録がお済みでない人は、総合事務所、医療機関・薬局やコンビニ（セブン銀行）等で登録の手続きができます。

市民生活・福祉グループでは、平日の午前8時30分～午後5時まで、保険証登録の手続きを行っています。

■来庁する時のお願い

マイナンバーカードの『数字4桁の暗証番号』を確認し、お越してください。（マイナンバーカードの受取り時に、ご自身で設定した番号です。）

※暗証番号が不明の場合は、暗証番号の再設定の手続きが必要になります。



◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

第15回えちご・くびき野100kmマラソン ご声援ありがとうございました！

10月13日（日）に第15回えちご・くびき野100kmマラソンを開催しました。

北は北海道、南は沖縄県から1,982人のランナーがエントリーし、ゴールの謙信公武道館を目指し、走り抜けました。

浦川原区では、164人のボランティアや関係者の皆様から運営にご協力いただき、区独自の取組として、保倉川太鼓の皆様による応援演奏、小・中学生が製作した応援メッセージ横断幕の掲出、自然芋そばの「ざるうどん」、浦川原農産物加工組合の浦川原産コシヒカリの塩おにぎりの提供でランナーをもてなしました。

大会当日、ご協力いただいた皆様、沿道でランナーに温かい声援を送っていただきました皆様、大変ありがとうございました。



◆問合せ先…教育・文化グループ ☎599-2104

秋季全国火災予防運動

11月9日（土）から15日（金）までの7日間、全国一斉に火災予防運動が実施されます。これからの季節は暖房器具などの火を使う機会が増えますので、火の元には十分注意してください。

また、皆さんのお宅に設置している住宅用火災警報機について、この機会に電池が切れていないか点検をお願いします。



《全国統一防火標語》

「守りたい 未来があるから 火の用心」

◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301

野焼きは法律で禁止されています

ごみを野外で燃やすこと（いわゆる野焼き）は、法律で原則禁止されています。

野焼きは火災の危険性があるだけでなく、煙や悪臭で生活環境や健康に悪影響をもたらしますので、絶対にやめましょう。

また、ドラム缶や地面に穴を掘っての焼却も野焼きと同様に法律で禁止されています。



せんでいし

庭木の剪定枝や落ち葉は、燃やせるごみとして無料で処分できます

●庭木の剪定枝の出し方

長さ50cm以下、直径30cm以下となるようにひもで束ねて、燃やせるごみとして集積所へ出してください。また、木の枝1本あたりの直径は15cm以下にしてください。縛ることができない小枝は、透明か半透明の袋に入れ、袋に「枝木」と書いて出してください。

●落ち葉の出し方

透明か半透明の袋に入れ、袋に「落ち葉」と書いて燃やせるごみとして集積所へ出してください。

●クリーンセンターへ直接持ち込む場合

庭木の剪定枝や落ち葉は、クリーンセンターへ持ち込む場合も無料で処分することができます。この場合、庭木の剪定枝は長さ3m以下、直径20cm以下まで処分できます。

■上越市クリーンセンター 上越市大字東中島2963 ☎526-5111（代）

搬入時間…8:30～11:30、13:00～16:30 休業日…日曜日、1月1日～3日

※木の幹や草花、野菜の茎、囲い等で使用した木・竹・材木やベニヤ板などの資材の処分は有料になります。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

浦川原区健診結果説明会のお知らせ ～健診結果を、健康維持に活かしましょう～

市では、健診結果を確認し生活習慣を改善するため、保健師・栄養士による「結果説明会」を実施しています。職場などで健診を受けた人も参加することができます。この機会に、ぜひお申し込みください。

○日 時

11月14日(木) 13:30～19:00 (※予約制、個別20分程度)

○会 場

浦川原コミュニティプラザ (4階 市民活動室4・5)

○内 容

- ・健診結果の見方
- ・健診結果から見る生活改善のポイント説明



※10月1日(火)の健診時に結果説明会の予約をした人は、お渡しした案内チラシに記載されている日時と会場を確認の上、参加してください。

※個別訪問も実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

◆申込み・問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

浦川原地区公民館からのお知らせ 「らくらく健康ヨガ」(全2回)参加者募集!

○内 容…冬場の運動不足解消のため、自宅で気軽に実践できる「シニアヨガ」を学びます。

○日 時…11月11日(月)、25日(月) 各回とも10:00～11:30

○実施場所…浦川原里山地域活性化センター 多目的室

○講 師…キレイになるヨガ認定講師 関川 美弥子さん

○対 象…成人(主に高齢者)

○定 員…先着15人

○参加費…480円(内訳:受講料400円、保険料80円)

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。

○持ち物…ヨガマット、飲み物(水分補給用)、タオル(汗ふき用)

大きいバスタオルまたはブランケット

○申込み…11月1日(金)まで ※定員に達したら募集を締め切ります。

○その他…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

「おはなし会のお知らせ」

《おとぎのへや》

○日時…11月2日(土) 10:30～11:30

○対象…小学生以下のお子さん

《おはなし会1・2・3》

○日時…11月16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

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・破ると怖い海の6つのルール | ウェルザード/著(小説) |
| ・男女の言い換え図鑑 | うえた さより/著(話し方) |
| ・テクノ新世 技術は神を超えるか | 日本経済新聞社/編(科学技術) |

児童書

- | | |
|---------------------|---------------|
| ・まねっこぱくっ! たべもの | スズキ サトル/え(絵本) |
| ・小学生のバッティング最強上達BOOK | 有安 信吾/監修(野球) |

◆令和6年4月～9月の貸出 [個人・団体含む]

2,081人(1,929人) 5,806冊(6,013冊) ※カッコ内は前年同期

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…11月12日(火)

9:00～11:00

○会場…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

「ご利用時間・休館日」

・火～金曜日…10:00～19:00

・土・日・祝日…10:00～18:00

・11月の休館日

5日(火)、11日、18日、25日

◆問合せ先…高田図書館浦川原分館

☎599-2830

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…11月22日(金)

12月 2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10月1日現在(前月比)・人口:2,785人(▲8)・世帯数:1,076戸(▲3)

<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。

