



「越後田舎体験」の受入れをしてみませんか？

浦川原区では、農村や雪国ならではの体験ができる「越後田舎体験」事業に取り組んでおり、ホームステイや田植え・稲刈り体験、わら細工体験等の受入に協力いただける家庭や団体を随時募集しています。

＜越後田舎体験とは…？＞

上越市では、主に関東圏の小・中学校の教育旅行の一環として、田舎の暮らしや自然を体験し、地域で生活する方と交流する「農村生活体験」や「民泊」を行っています。



農村生活体験

皆さんの普段どおりの暮らしに家族の一員として過ごします。

- ・野菜の収穫体験
- ・普段の家庭料理(昼食)を一緒に作る
- ・田んぼ、畑の手入れ
- ・近所や野山の散策 など

民泊

お孫さんや親せきのお子さんが泊まりに来た感覚で受け入れてください。

- ・夕食を一緒に作る、入浴を提供する
- ・寝具を用意していただく
- ・お茶のみ、トランプなど家族時間を楽しむ など



受入れたご家庭からは、「自分の子どもが増えた気がして楽しかった」などの声をいただいています。

◆問合せ先…越後田舎体験うらがわら連絡協議会事務局
(産業グループ ☎599-2302)

健康診査を受診しましょう

～生活習慣病の予防と早期発見のため、特定健診&がん検診の受診を！～

- 初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。
- 定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。「時間がない」「元気だから大丈夫」と考えず、ぜひ受診してください。

《よくある質問》

問：病院にかかっているので、健診は受けなくてもいいですか？

答：特定健診の受診は義務ではありませんが、普段の通院では検査を行っていない項目（尿検査等）が検査できる可能性があります。主治医にご相談のうえ、是非受診して健康管理に役立ててください。

問：職場健診や個人的に人間ドックを受診しているので、市の健診は受けなくてもよいですか？

答：職場健診などを受けている場合は、市の健診を受けなくてもよいですが健診結果の提出にご協力をお願いします。提出いただいた検査結果の内容を分かりやすい結果票に転記してお返しします。

健康診査結果の提出にご協力ください！

特定健診は、国から目標受診率 60%が示されています。医療機関や職場、個人で受けられた人間ドックの健診結果を提出いただくことで特定健診の受診率に反映されます。受診率向上にぜひご協力ください。



令和8年度の健診・人間ドックについて

4月下旬から健診が始まります。詳しくは、広報じょうえつ4月号と一緒に配布する「令和8年度上越市健康診査カレンダー」をご覧ください。

○人間ドックについて

上越市国民健康保険の加入者を対象にした「人間ドック助成申請の受付」が、2月4日(水)から始まっています。予定の人数に達した時点で受付を終了しますので、希望される方は忘れずに申し込んでください。(詳しくは、広報上越2月号をご覧ください)

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

～地域おこし協力隊員 活動紹介～
 今回は12月、1月の活動を紹介します

うらがわら新春交流の集い



10月の「月影芸能まつり」に続き、2回目の雅楽の披露です。鉦鼓（しょうこ）を担当しました。

浦川原小学校6年生に講演



総合的な学習において、地域を盛り上げるための活動紹介の講演を行いました。

谷集会所の除雪作業



初めて小型除雪機を使用しました。屋根からの落雪の除雪は大変です。

◆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8年度の市・県民税（令和7年1月1日～令和7年12月31日所得分）の申告相談を行っています。混雑防止のため、町内会ごとに相談日時を割り振っていますが、都合のつかない人は、申告最終日までにお越しくください。3月の申告相談日は次のとおりです。

○最終日…令和8年3月16日（月）【土日は除きます】

○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	
	午前9時～11時	午後1時～4時
3月 2日(月)	随時相談	
3日(火)	杉坪・下柿野・上柿野	真光寺
4日(水)	顕聖寺	
5日(木)	上猪子田	坪野
6日(金)	飯室	
9日(月)	釜淵	谷
10日(火)	長走	日向
11日(水)	虫川	
12日(木)	小谷島	菱田
13日(金)	随時相談	
16日(月)	随時相談	

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

高田図書館浦川原分館インフォメーション

～お話の会のお知らせ～

●おとぎのへや●

- 日時… 3月7日（土）
10:30～11:30
- 対象… 小学生以下のお子さん
- 出演… おとぎのへや

◆おはなし会1・2・3◆

- 日時… 3月21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 | ・あらすじと写真でわかる！はじめての歌舞伎 利根川 裕／著（歌舞伎） |
| | ・集団葬儀 くるむあくむ／著（小説） |
| | ・フリーランスで一生食べていく収益辞典 松長 隆／著（個人事業） |
| 児童書 | ・ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ 工藤 ノリコ／原作（絵本） |
| | ・気持ちが伝わる！ドラえもん英会話 藤子・F・不二雄／原作（英会話） |

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… 令和8年3月10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

「利用時間」

火～金曜日… 10:00～19:00
土・日・祝日… 10:00～18:00

「3月の休館日」

2日、9日、16日
23日、30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… 3月23日（月）
4月 1日（水）

◆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8年2月1日現在（前月比） ・人口：2,708人（+1） ・世帯数：1,072戸（+1）

<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。

