

# おおるい通信 3月号

～ 牧区総合事務所からのお知らせ ～

2026. 3. 1 <第215号>

発行・編集 牧区総合事務所



カラー版は、  
こちらから

## 令和8年度 新潟県交通災害共済 加入者募集について



交通災害共済は、年会費一人500円で「交通事故」により身体に怪我をされた会員に対し、共済見舞金をお支払いする制度です。

○申込方法 … 町内会を通じて申し込むか、金融機関にお申し込みください。

※ゆうちょ銀行ではお申し込みできません。

○共済期間 … 令和8年4月1日 ～ 令和9年3月31日  
(途中加入可)

○会費 … 1人500円(年額。途中加入も同額)

○問合せ先 … 市民生活・福祉グループ(内線115)

## 灯油の流出にご注意を!



冬期はホームタンクからポリ容器などに給油するときに、その場を離れたため灯油が流出してしまったという事故が多発しています。3月に入り寒さも和らいできますが、まだ暖房を使用する日が続きます。

ホームタンクをお持ちの方は、次のことに注意をお願いします。

- ①ホームタンクから給油する時はその場を離れない。
- ②給油後は、バルブをしっかりしめたことを確認する。
- ③ホームタンクや配管が損傷していないか点検する。

## 除雪作業中の事故に注意!

除雪作業中の事故が多発しています。上越市の今冬の雪による人的被害は30件で、うち死亡事故が6件発生しています。(R8.2.5現在)

除雪作業をする際は、次の注意点を確認し事故を防止しましょう。

### ○屋根雪下ろし作業時の注意点

- ・家族や隣近所に声を掛けて、なるべく2人以上で行いましょう。
- ・はしごは必ず固定し、特に屋根へ移動するときは、転落に注意しましょう。
- ・屋根の下に人がいないか注意しましょう。
- ・ヘルメットや転落防止のための命綱、安全帯を活用しましょう。



### ○除雪機による作業時の注意点

- ・除雪機に巻き込まれにくい服装で作業しましょう。
- ・除雪機には、ハンドルと一緒に握るタイプなどの安全装置が付いています。正常に作動する状態か点検しましょう。
- ・作業中は屋根からの落雪に注意しましょう。
- ・除雪機のシューターなどに詰まった雪を取り除くときは、必ずエンジンを止めてから、雪かき棒等を使いましょう。
- ・除雪機から離れるときは、必ずエンジンを止めましょう。



## 停電の備えで必要なものとは?

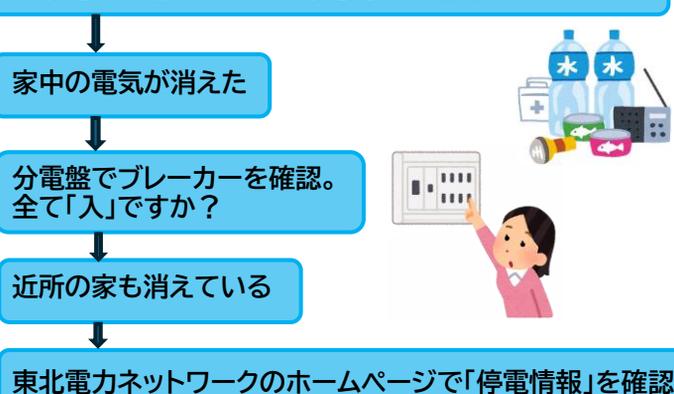
地震や風雪など自然災害によって、いつ停電が発生するかわかりません。下記を参考に、日ごろから停電に備えましょう。

- ①携帯ラジオ … 色々な“情報”を入手できます。
- ②懐中電灯など … 電池式の照明器具を用意しましょう。
- ③乾電池やモバイルバッテリー … 乾電池は、懐中電灯、ラジオに使用することができます。また、モバイルバッテリーがあれば携帯電話を充電することができます。※乾電池式のモバイルバッテリーもあります。
- ④防寒着、毛布など … 冬期は防寒用品は欠かせません。
- ⑤食料、飲料水 … 食料、飲料水(1人1日3リットル)を3日分程度備えましょう。
- ⑥生活用水 … お風呂の残り湯やポリタンクに水を貯めておくことで、飲料以外に利用できます。

この他に簡易トイレや救急用品、衛生用品、お子様のご家庭は、ミルク、オムツ、哺乳瓶などの備えも必要です。

災害時の避難場所の確認などご家族で話し合いの場を設け、必要なものを確認しておきましょう。

## 突然電気が消えたら!～停電時の対処方法について～



または

東北電力コールセンターに連絡してください  
《停電・緊急時のお問合せ先》 ☎ 0120-175-366  
①住所 ②名前 ③電話番号を伝えてください。

停電等の情報をスマートフォンにお知らせする『東北電力ネットワーク停電情報通知アプリ』のダウンロードはこちら(無料)

Google Play

App Store



# 3月のこよみ



※開催時間等は下記担当へお問合せください。

【総地G】総務・地域振興グループ ☎ 533-5139  
 【市福G】市民生活・福祉グループ ☎ 533-5009  
 【教文G】教育・文化グループ ☎ 533-5023

☎ 533-5141

【コミプラ・公民館】  
 牧コミュニティプラザ・牧地区公民館 ☎ 533-5130  
 【診療所】牧診療所 ☎ 533-5045

【保】牧保育園 ☎ 533-5139  
 【小】牧小学校 ☎ 533-5009  
 【中】牧中学校 ☎ 533-5023

【振興会】NPO法人 牧振興会 ☎ 533-5151  
 【社協】社会福祉協議会 ☎ 533-5700

日	曜日	内容
6	金	・牧中学校卒業式【中】
13	金	・持続可能なまちづくり講演会【総地G】
20	金	・春分の日
23	月	・無印良品移動販売バス運行日【総地G】 14:10～14:40 やまゆりの家 14:50～15:20 沖見の里 15:30～16:00 牧区総合事務所
24	火	・牧小学校卒業式【小】
27	金	・牧保育園卒園式【保】

## 「無印良品の移動販売バス」のお知らせ

毎月第4月曜日、「無印良品の移動販売バス」が牧区を運行しています！  
 ぜひ！お立ち寄りください。



## 牧の暮らし便り 定住支援コーディネーターのつぶやき

こんにちは！定住支援コーディネーターの草野です。少しずつ春の気配を感じる季節になってきましたね。牧区へUターン移住して改めて気づいたことは、厳しい冬を乗り越えたからこそ、春の訪れを心から喜べるということです。

千葉県で暮らしていた頃は、冬でも晴れの日が多く、雪が降ることもないので、いつの間にか春が来ているような感覚でした。

一方、牧区では雪かきや雪道など冬の大変さはありますが、その分、春の訪れをはっきりと感ずることが出来ます。

また、牧区は上越市内より桜の開花が遅く、雪が残る中で咲く桜の景色も素敵だなと感じます。

子どもの頃は苦手だった山菜も、今では苦みや独特なクセをおいしいと感じるようになりました。

皆さんも牧区の春を思いきり楽しみましょう！



## 牧診療所からのお知らせ



○3月の内科診療日

月	火	水	木	金
2 午前 石橋医師	3	4	5 午前 門野医師	6 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
9 午前 永井医師	10	11	12 午前 新屋医師	13 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
16 午前 石橋医師	17	18	19 午前 門野医師	20 祝日
		午後 高藤医師		
23 午前 永井医師	24	25	26 午前 新屋医師	27 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
30 午前 石橋医師	31			



○内科受付時間

月	火	水	木	金
9:00～ 11:30	内科休診	13:30～ 16:30	8:30～ 11:30	8:30～ 11:30

○問合せ先 … 牧診療所 (☎533-5045)

### 時間外の牧区総合事務所宛ての電話について

平日の午後5時15分から翌日の午前8時30分までと、土日・祝日における総合事務所への電話は、板倉区総合事務所へ転送され、転送先の当直者が対応します。

### 牧区の人口・世帯数

令和8年2月1日現在  
 ( ) は先月との比較

男	6 5 7 人 ( - 3 )	
女	7 2 4 人 ( ± 0 )	
計	1, 3 8 1 人 ( - 3 )	6 8 3 世帯 ( - 1 )

市公式 SNS で情報配信中

コミュニティ FM 放送



LINE



X (旧 Twitter)

76.1MHz

