

おおるい通信 6月号

～ 牧区総合事務所からのお知らせ ～



カラー版は、
こちらから



2026. 6. 1 <第218号>

発行・編集 牧区総合事務所

上越市健康診査について

令和8年度に実施する健診(検診)は、事前予約制となります。
なお、令和7年度に市が実施した健診(がん検診のみの受診は除く)を受診した方は、健診日時と会場が事前に割り当てられています。令和8年3月にご案内はがきを送付していますので、ご確認ください。
自分のために、家族のために年に1回は健診(検診)を受けて体の状態を確認しましょう。

◎集団健康診査

○期 日 … 6月18日(木)、6月19日(金) ※6月19日は午前のみ

○会 場 … 牧体育館

○持ち物 … 健康診査受診確認票、受診券、質問票、健診料金



①一般健康診査

○対 象 … 上越市に住所があり、次のいずれかに該当する方

- (1) 18歳～39歳で職場等で健診の受診機会がない方
- (2) 40歳～75歳で上越市国民健康保険に加入している方
- (3) 76歳以上の方

※上記に該当しない方は、加入先の医療保険者が案内する方法で受診してください。

○料 金 … 1,500円(70歳以上の方は無料)

②がん検診

○対 象 … 40歳以上の方で上越市に住所がある人

○料 金 … 次のとおり(70歳以上の方はすべて無料)

- (1) 胃がん検診…1,000円
- (2) 大腸がん検診…400円
(希望者には検体容器が事前に配布されます)
- (3) 肺がん検診…300円(胸部エックス線)
- (4) 喀痰細胞診…1,000円
(肺がん検診を受け、一定の要件を満たす方が対象)
- (5) 前立腺がん検診…2,400円
(50歳以上の男性が対象)
- (6) 肝炎ウイルス健診…700円
(40歳以上でこれまで受診したことがない方が対象)

◎レディース検診(6月18日集団健康診査と同時受診可)

○日 時 … 6月18日(木) 8:45～11:15
13:00～15:00

○場 所 … 牧体育館

○料 金 … 次のとおり(70歳以上の方はどちらも無料)

- (1) 子宮頸がん検診…1,200円
(20歳以上の女性が対象)
- (2) 乳がん検診…1,600円
(40歳以上の女性が対象)



事前予約申し込み先

健診予約専用ダイヤル(025-521-6231、6233)

または、牧区総合事務所

○問合せ先 … 市民生活・福祉グループ(内線113)

集落づくり推進員と地域おこし協力隊が着任しました!

5月1日付けで集落づくり推進員と地域おこし協力隊が着任しました。



5月に集落づくり推進員に着任しました、松野 由紀(まつの ゆき)です。牧区で子育てをしながら暮らしています。集落づくり推進員は皆さんの日々の暮らしの中でちょっと不便だなと思うことや、こうしたら良いのになと思うことをお聞かせいただき関係各所に伝え、課題解決に取り組む第一歩をお手伝いする仕事です。皆さんとの会話の中から解決の糸口が見つかり、アイデアが生まれます。困ったなを解決する一助になれるよう努めて参りますので、是非お声掛けいただきお話をお聞かせください。かけがえのない暮らしがこの牧区で続けていけるよう、皆さんと共に考え、歩んでいけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

5月に地域おこし協力隊に着任しました、二見 拓也(ふたみ たくや)です。神奈川県から移住してきました。牧区の自然豊かな環境に魅力を感じ、これから農業に真摯に取り組んでいきたいと思っています。狩猟にも興味があり、地域の暮らしや自然との関わりを深めていきたいです。



よろしくお願いたします!

6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
【市福G】市民生活・福祉グループ
【教文G】教育・文化グループ
☎ 533-5141

【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

【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

【社協】社会福祉協議会
☎ 533-5700

【診療所】牧診療所 ☎ 533-5045

日	曜日	内容
10	水	・行政相談【市福G】
14	日	・牧方面隊総合訓練【総地G】
17	水	・第3回牧区地域協議会【総地G】
18	木	・上越市健康診査【市福G】
19	金	・上越市健康診査【市福G】
22	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

資源物常時回収ステーションの 適正利用にご協力ください

資源物常時回収ステーションは、家庭から出る「缶、びん、ペットボトル、新聞紙、雑誌類、段ボール」の6品目の資源物を対象に、仕事などの都合で町内会の集積所に出せなかった場合に利用してもらう施設です。

しかしながら、分別されていなかったり、回収品目以外のごみが出されているケースが見受けられます。

排出のルールを守り、適正に利用くださるようお願いします。



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。6月、梅雨の季節がやってきましたね。

6月は旧暦で「水無月」と呼ばれますが、「雨の多い時期なのにどうしてだろう？」と気になり、少し調べてみました。

水無月と呼ばれる由来には諸説ありますが、「無(な)」は「ない」ではなく、古語の助詞で「の」という意味があり、「水の月」を表しているという説が有力です。

また、田んぼに水を張ることで、他の場所の水が少なくなることから、「水が無い月」という意味で捉えられることもあるそうです。

去年は7月の渇水で、大変な思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。雨は少し憂うつに感じることがありますが、田畑や私たちの生活にとっては大切な恵みでもありますよね。

今年は水に恵まれ、豊かな実りにつながる一年になることを願いながら、雨の季節も大切に過ごしていきたいですね。



牧診療所からのお知らせ



○6月の内科診療日

月	火	水	木	金
1 午前 石橋医師	2	3	4 午前 新屋医師	5 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
8 午前 永井医師	9	10	11 午前 門野医師	12 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
15	16	17	18 午前 新屋医師	19 午前 川淵医師
休診		午後 高藤医師		
22 午前 永井医師	23	24	25 午前 門野医師	26 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
29 午前 石橋医師	30			



○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5月1日現在
() は先月との比較

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

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

