

発行/編集: 中郷区総合事務所(上越市中郷区藤沢986番地1)

TEL: 0255-74-2411 FAX: 0255-74-2567

中郷区総合事務所ホームページ <https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/nakago-ku/>



中郷区の人口・世帯数 男1,447人(△5人)女1,503人(△4人) 合計2,950人(△9人) 世帯数1,273(△4)

※令和8年5月1日現在 ()は先月との比較

新潟大学
堀籠ゼミ生

「さとまる電鉄」5年目の活動を始動！

4月19日⑩、「さくらを楽しむ会」に合わせて、新潟大学堀籠ゼミの3年生、通称「さとまる電鉄」の新メンバー3人が中郷区を訪れました。

「さくらを楽しむ会」のカラオケ大会では若さあふれる歌声を披露し、集まった人たちと交流しました。その後、区内を巡り、二本木駅では駅長から説明を受けるなど、中郷区への理解を深めました。昨年度のメンバー(今回訪れた学生の先輩にあたる世代)は「二本木駅鉄道まつり」で子ども向け体験コーナーを企画し、好評を得ました。

新メンバーとなった「さとまる電鉄」の今後の活動に、引き続きご注目ください。



今年度の「さとまる電鉄」メンバー
左から安田さん、中川さん、西田さん

～「さとまる電鉄」メンバーの意気込み～

初めて中郷区を訪れ、自然の豊かさなど地域の魅力を知ることができました。先輩方の活動も参考にしながら、自分たちにできる地域貢献を考えていきたいです。

「さくらを楽しむ会」で歌を披露！

■ 問合せ 総務・地域振興グループ ☎74-2411

市民と市長との対話集会

「スマイルミーティング」を中郷区で開催します

小菅市長が地域に出向き、地域に関わる話題を中心に自由な意見交換(フリートーク)を行います。事前申込み不要でどなたでもご参加いただけます。

開催日時	7月9日(木) 午後6時30分から8時まで
開催場所	はーとぴあ中郷(中郷地区公民館) 研修室

■ 問合せ 上越市広報対話課 ☎025-520-5615
総務・地域振興グループ ☎74-2411

「暮らしの中で気になること」
「中郷区のこと、ちょっとした思い」
「市長に伝えてみたいこと」
ぜひお聞かせください！

令和8年度 地域独自の予算事業 紹介 VOL.1

「未来へのバトン！地域の先輩に学ぶ」事業【新規事業】

地域のつながりの強化を目指し、中郷区出身で日本のスポーツ界の第一線で活躍している先輩を講師として招き、講演会やスポーツ教室が実施されます。今年度から始まる新規事業です。

- 実施団体：中郷区まちづくり振興会（さとまるスポーツクラブ）
- 市予算額（事業費）：415千円（593千円）
- 問合せ 総務・地域振興グループ ☎74-2411

講演会等開催の詳細は、本ページの下段または先月全戸配布したチラシをご覧ください。

「中郷区高齢者いきいき支援」事業【継続事業】

「生きがいは与えられるものではなく、自ら実現していくもの」という視点から、高齢者の仲間づくり・健康づくり・生きがいをづくりを目指し、クラフト体験、グラウンド・ゴルフ大会、ノルディック・ウォーク、自立体力検定が実施されます。

- 実施団体：中郷区老人クラブ連合会
- 市予算額（事業費）：863千円（1,285千円）
- 問合せ 市民生活・福祉グループ ☎74-2691



各種イベント参加者募集！

～地域独自の予算事業「未来へのバトン！地域の先輩に学ぶ事業」～

陸川 章さんの講演会&バスケット教室

中郷小学校、中郷中学校を卒業し、選手・指導者として日本のバスケットボールの発展に大きく貢献された陸川 章（りくかわ あきら）さんが、講師として凱旋します。

■ 講演会

開催日時	5月31日⑩ 午前9時30分開場
開催場所	はーとぴあ中郷
参加申込	以下の場所で整理券を配布 ・はーとぴあ中郷 ・中郷区まちづくり振興会 ※定員に達し次第、配布終了

■ バスケット教室

開催日時	5月31日⑩ 午後0時15分受付
開催場所	中郷総合体育館
参加申込	QRコードから申込み ※小学校高学年以上 ※定員に達し次第、受付終了



個人用

団体用

■ 問合せ 中郷区まちづくり振興会 ☎74-2455



～地域独自の予算事業「高齢者いきいき支援事業」～

グラウンド・ゴルフ大会

開催日時	6月5日⑤ 午前9時～午後0時
開催場所	片貝地域生涯学習センター
参加申込	中郷区老人クラブ連合会事務局 (☎ 0255-81-6033)

ノルディック・ウォーク



開催日	6月17日⑥（日帰り）
開催場所	県立大潟水と森公園 長峰温泉 ゆったりの郷
参加申込	中郷区老人クラブ連合会事務局 (☎ 0255-81-6033)

地域協議会委員の選任について

前委員の辞任に伴い欠員となっていた中郷区地域協議会委員に、令和8年4月20日付けで市屋にお住まいの田中 昌代（たなか まさよ）委員が選任されました。任期は令和10年4月29日までです。



現役の子育て世代の目線から、地域のために何ができるか考えていきたいと思っています。よろしくお願いします。

■ 問合せ 総務・地域振興グループ ☎74-2411

クマ情報を素早くキャッチ！安全メールの登録を



市内でクマの目撃情報が増えています。市では、市内のクマ出没情報のほか、皆さんの安全・安心にかかわる災害や犯罪、交通事故などを「上越市安全メール」で配信しています。スマホやパソコンでご登録してください。

メールで情報を受信する

- ① QRコードを読み取り、空メールを送信
- ② 送信メールアドレス宛てに案内のメールが届く
- ③ メール本文に記載されたURLのページにアクセス
- ④ 表示された登録画面の指示に従い、登録

メール登録QR



LINEで情報を受信する

- ① QRコードを読み取り、LINEの友だち追加
- ② メニューの「受信設定」を押す
- ③ 「誕生日」「性別」「お住まいの地区」を選択
- ④ 配信カテゴリの「安全メール」を選択
- ⑤ 「回答」を押し、設定完了

LINE登録QR



■ 問合せ 総務・地域振興グループ ☎74-2411

健康診査を受診しましょう！



日 時	6月29日(月) 午前・午後 ※29日(月)はレディース検診も同時実施 6月30日(火) 午前
場 所	中郷保健相談センター（住所：中郷区二本木1959番地4）
新規予約 日時変更	【インターネット予約】 ・QRコードを読み取り、予約システムから手続き ※24時間受付 【電話予約】 ・健診専用ダイヤル（☎025-521-6231） （☎025-521-6233） ・中郷区総合事務所（☎74-2691） ※平日の午前8時30分から午後5時15分まで ・受診希望日の3週間前までに手続きが必要です。 ・令和7年度に市の健康診査を受けた方には、3月下旬に日時と会場を指定した案内はがきを郵送しています。はがきの内容に変更がない場合、手続きは不要です。



～中郷コミュニティプラザの一般利用休止について～

健康診査の実施に伴い、以下の期間、中郷コミュニティプラザの一般利用を休止します。

期 間	6月26日(金) 午後1時 から 30日(火) 午後2時 まで
場 所	中郷コミュニティプラザ 全館

まちづくり振興会事務局と地域包括支援センターは通常どおり開いています。

■ 問合せ 【健康診査】市民生活・福祉グループ ☎74-2691
【中郷コミュニティプラザ】総務・地域振興グループ ☎74-2411

日	曜日	内 容
5/31	日	未来へのバトン！地域の先輩に学ぶ【はーとぴあ中郷・中郷区総合体育館】『ま』
5	金	グラウンド・ゴルフ大会【片貝地域生涯学習センター】『老』
17	水	ノルディック・ウォーク【県立大湯水と森公園、長峰温泉 ゆつたりの郷】『老』
19	金	11:40 12:20 13:10 13:45 14:15 15:00 無印良品移動販売【板橋→Yショップ→岡沢→片貝→コミプラ→椿自動車】『総』
25	木	行政相談【中郷区総合事務所 第1市民相談室】『総』
26(金)～30(火)		中郷コミュニティプラザ一般利用休止『総』
29	月	健康診査・がん検診【中郷保健相談センター】『市』
30	火	健康診査・がん検診【中郷保健相談センター】『市』
毎週 月・木・金曜日		すこやかサロン【中郷コミュニティプラザ】『さ』 ※6月29日(月)はお休みです
毎週 水曜日		介護予防教室【中郷コミュニティプラザ】『さ』
第2・4火曜日		おとこしょの集い【中郷コミュニティプラザ】『さ』
第1・3水曜日		健康ヨガ【中郷コミュニティプラザ】『さ』
第2・4水曜日		ひめトレ教室【中郷コミュニティプラザ】『さ』
『総』 総務・地域振興グループ ☎74-2411 『市』 市民生活・福祉グループ ☎74-2691 『さ』 中郷区さとまる学校 ☎78-7310 『ま』 中郷区まちづくり振興会 ☎74-2455 『老』 中郷区老人クラブ連合会事務局（上越市社会福祉協議会中郷支所） ☎81-6033		



🔍 事務所職員が発見 中郷の魅力★

中郷区総合事務所の職員が、中郷区の好きなところや面白いところ、不思議に思うことを紹介します。
5月の担当は、竹下班長と桐山班長です。

【季節の移ろいに癒されるまち】

初めての赴任となる中郷区は、私にとって「季節の移ろい」を身近に感じられる癒しの場となっています。4月は薄紅色の桜、黄色や白色の水仙等が春の訪れを、5月は黄緑色の若葉が一斉に芽吹き、田植えが終わった水田とカエルの合唱が初夏の訪れを。これからどんな「癒し」を発見できるか楽しみにしています。
(税・市民生活班 竹下)



【夕日ヶ丘は中郷の宝】

中郷小学校の「夕日ヶ丘」は、素晴らしい宝だと思っています。一周500mのクロスカントリーコースや芝生の斜面、小川未明広場などがあり、四季の変化を視覚だけでなく、嗅覚や肌でも感じるができます。たくさんの思い出が育まれ、多くの人をつないできた夕日ヶ丘は、まさに中郷区を象徴する場所だと思います。児童数の減少に不安はありますが、これからも大切にして多くの人に伝えていきたいです。(地域振興班 桐山)

