

# だんらん

## 第12回うらスポマラソン大会を開催します！

NPO法人うらがわらスポーツクラブでは、  
6月21日（日）に浦川原体育館を発着点として、  
第12回「うらスポマラソン大会」を開催します。  
当日の出発時間は、次のとおりです。

- ・ 11km コース（9：20 出発）
- ・ 3km コース（9：25 出発）
- ・ 6km コース（9：30 出発）

沿道の皆様からの声援をお願いします！



▲前回大会のスタートの様子

### 【コース略図】



【3kmコース】



【6kmコース】



【11kmコース】

## 健診結果説明会のお知らせ

～健診結果を健康づくりに活かしましょう～

市では、健診結果を確認し、生活習慣につなげていただくため、保健師・栄養士による「結果説明会」を開催します。職場健診や人間ドックなどを受けた人を対象に、健診結果の見方や生活改善のポイントを分かりやすく説明します。ぜひご参加ください。

### ○日 時

6月24日(水) 13:30～15:30 (※予約制、1人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

### ○その他

- ・5月8日(金)の健診時に結果説明会を予約した人は、配布した案内チラシをご確認の上、ご参加ください。
- ・個別訪問も実施しています。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

## 今年度の健康診査はお済みですか

年1回の健康診査は、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。自分の健康状態を確認するため、ぜひ健康診査を受診しましょう。

### 《健康診査をまだ受けていない人へ》

上越市健康診査カレンダーをご覧の上、インターネット予約または、下記問合せ先にお電話ください。

### ※インターネットによる予約

右の二次元コードを読み取るか「上越市健康診査・がん検診予約システム」で検索してください。



上越市健康診査  
がん検診予約システム

### 《市の健康診査以外で受診された人へ》

上越市国民健康保険に加入されていて、市の健康診査以外（職場や個人的に受ける健康診査）を受診された場合は、健診結果のコピーを、市民生活・福祉グループにご提出ください。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

## ～市民と市長の対話集会「スマイルミーティング」を開催します～

地域に関連した話題を中心に話し合います。

○日 時：7月2日（木）18：30～20：00

○会 場：浦川原地区公民館 3階 講堂

※事前申し込みは不要です。

◆問合せ先…上越市役所広報対話課 ☎520-5615

総務・地域振興グループ ☎599-2301



### 新所長のご挨拶

4月1日から浦川原区総合事務所に勤務しております。  
総合事務所にお越しになられた際や地域で見かけた際には、  
お気軽に声をかけてください。

よろしく願いいたします。

所長 白石 聡



### 地域おこし協力隊活動紹介

地域のために頑張っています！

谷集落で活動している斉藤隊員の3月～5月の主な活動を紹介します。

#### JCV 出演

谷集落や地域おこし協力隊の活動をPRしました。



#### 側溝清掃

落ち葉や泥を取り出し  
きれいになりました。



#### 代掻き作業

田植えに向けて、準備を  
しました。



これ以外に、田植え前のすじまきや「月影雅楽保存会」の雅楽の練習に参加したり、「月影の郷」の情報発信等の手伝いもしています。

普段の活動は Instagram で積極的に発信を行っています。

活動アカウントは、QR コードから見るができます。

ぜひ、フォローして活動を応援してください。

～今後も定期的に、斉藤隊員の活動を紹介します～

◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301



@uragawara616

## 高田図書館浦川原分館インフォメーション

6月6日(土) ～「図書館こども祭」のお知らせ～

### 浦川原分館内

#### ◆みんなのおはなし会◆

- 時間…10:30～11:30
- 対象…小学生以下のお子さん

#### ◆紙コップで「こま」をつくろう◆

- 時間…10:00～16:00
- 紙コップとおりがみで、くるくるまわる「こま」を作ります。

### 浦川原地区公民館2階 第2会議室

#### ◆リサイクルブック市(こどもの本)◆

- 時間…10:00～16:00



## ～新しい本が入りました～

一般書	・愛しいチグサ	島田 荘司／著 (小説)
	・疑う科学者	池内 了／著 (科学)
	・あなたとわたしの短歌教室	服部 真里子／著 (短歌)
児童書	・気持ちが伝わる！ドラえもん英会話	藤子・F・不二雄／原作 (英語)
	・橋のひみつ	マリサ／まんが (建築)

#### 「利用時間」

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

#### 「6月の休館日」

1日、8日、15日、22日、29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…6月23日(火)

7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5月1日現在(前月比) ・人口:2,675人(-11) ・世帯数:1,067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。

