

名立区だより



2026年  
6月号

編集・発行:

上越市名立区総合事務所

名立区名立大町 365 番地 1

TEL 025-537-2121

◆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・祝日の総合事務所への電話は、市役所木田庁舎へ自動転送し、転送先の当直が対応します。

◆市のホームページでは、しずくをカラーで掲載しています。また、名立区フォトニュースも随時更新していますのでぜひご覧ください。 [名立区 しずく 検索](#)

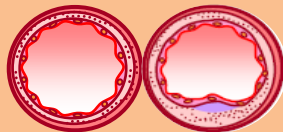
水は貴重な資源です。滴が集まり流れをつくり、森を育み海を豊かにします。水は名立区のキーワードであり、まちづくりに向けた一人ひとりの力の結集を重ね合わせ、表題を「しずく」としました。

健診は健康づくりの第一歩!

## 年に一度の健診・がん検診を受けましょう

脳卒中や心疾患は、血管が傷つくことによって発症の危険性が高まります。年に1度の健診で、体や血管・血液の状態を確認しましょう。

血管の断面変化



潜在的に進行



徐々に血液の通り道が狭くなり...



自覚症状が出てくる  
いつ倒れてもおかしくない!



脳卒中  
心疾患

※高血圧・高血糖・脂質異常などが血管を痛める原因となり、長く続くと動脈硬化の進行につながります

### 【名立地区公民館での健診・がん検診日程】

健診の種類	日にち	時間
健診・がん検診	7月1日(水)	午前・午後
	7月2日(木)	午前のみ
レディース検診	7月1日(水)	午前・午後

※定員が決まっているため、健診を希望する方は早めに申し込んでください。

※レディース検診(7月1日午後)は、ほぼ定員に達しています。受診希望の方は問合せ先まで相談ください。

※個別に日時指定のはがきが届いている方は、予約不要です。

※子宮頸がん検診は、7月1日午後のみです。



■予約・問合せ 市民生活・福祉グループ ☎537-2122

## うまいもん市復活

6/14(日)  
11時から

令和6年3月まで、ろばた館で月1回開催していた「うまいもん市」。このたび、うみてらす名立に場所を変えて開催します!まずは6月に開催。次回以降の実施は、しずくでお知らせします。

名立加工グループのみなさんが、腕によりをかけて作った名立の美味しいものがたくさん並びます。お母さんたちとの会話も楽しみに、ぜひお越しください。

日時: 6月14日(日) 11時~(売り切れ次第終了)  
場所: うみてらす名立 休憩棟(正面玄関入ってすぐ)

■問合せ 総務・地域振興グループ ☎537-2121



### うみてらす名立からのお知らせ

●ゆらら2階「湯上がりキッチンタ日てらす」は、食事のみの利用可!(ゆらら入館料なし)

●ゆらら個室も予約受付中!友人や家族でゆっくりと。1時間2,000円、持ち込み可。(ゴミはお持ち帰りください)

問合せは☎025-531-6301へ。



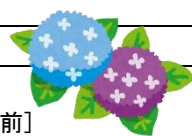
LINE



X (旧 Twitter)



日	曜日	内容	日	曜日	内容
1	月	●軽自動車税、介護保険料第2期の各納期限 ●すこやかサロン(1日、4日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、29日) [名立地区公民館 午前9時30分~11時30分]	13	土	
			14	日	●うまいもん市 [うみてらす名立 午前11時~]
			15	月	
2	火	●はつらつ健康教室 (2日、9日、16日、23日、30日) [名立地区公民館 午前9時30分~11時]	16	火	●ひろば身体計測 [たちばな子育てひろば 午前] ●ほんわかカフェ [名立地区公民館 午前9時30分~11時30分]
3	水		18	木	
4	木		19	金	●し尿くみ取り収集日 ※申し込みは上越市環境衛生公社(☎543-4121)へ
5	金				
6	土	●健康づくり教室 [不動地域生涯学習センター 午前10時~] ●消防団名立方面隊訓練 [名立地区公民館グラウンド 午前7時30分~] ●名立山と海の学校 2026 (14日、20日、28日) [うみてらす名立ほか]	20	土	●造形広場 [名立児童館 午後1時30分~]
			21	日	
			22	月	
8	月		23	火	●絵本読み聞かせ・ふれあい遊び [たちばな子育てひろば 午前]
9	火				
10	水	●保育園・ひろば合同避難訓練 [たちばな子育てひろば 午前] ●行政相談会 [総合事務所 午前10時~正午]	24	水	
			25	木	
11	木	●保育園・ひろば合同避難訓練 [たちばな子育てひろば 午前] ●行政相談会 [総合事務所 午前10時~正午]	26	金	●保育園・ひろば合同誕生会 [たちばな子育てひろば 午前]
12	金	●名立区シニアスポーツ大会 [名立地区公民館体育館 午前9時30分~正午]	28	日	
			29	月	
			30	火	●市・県民税第1期、介護保険料第3期の各納期限



## 熱中症と食中毒に注意

これからの季節は、気温や湿度が上昇し、熱中症や食中毒の危険が高まります。

熱中症も食中毒も、どちらも時には命を奪うことがあるため、正しい知識を身に付けて予防しましょう。

### 食中毒

～食中毒予防の三原則～

- 1 細菌をつけない (正しい手洗い)
- 2 細菌を増やさない (適切な保存)
- 3 細菌をやっつける (十分な加熱)

■基本は手洗いです!

帰宅後や調理の前後、食事前など、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

### 熱中症

～熱中症の主な症状～

【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛

【中等症】頭痛、吐き気、だるさ

【重症】意識がない、けいれん、高い体温、まっすぐ歩けない等



⚠熱中症の症状が出たら、必要に応じて医療機関の受診や救急車の要請をしてください。小さな子どもや高齢者の体調変化には、特に注意が必要です。

■日常生活で注意すること

- ①暑さを避ける (熱中症警戒アラート発表時の外出自粛等)
- ②体に熱がこもらないように (通気性の良い服の着用等)
- ③こまめな水分補給 (のどが渇いていなくても水分補給)
- ④日ごろから体調を整える (バランスの良い食事と休養)

■大量に汗をかくときは…

- ・1リットルの水に塩2グラムを入れたものを補給
- ・レモンの果汁を少し入れると、カリウム補給も!

名立区の世帯数・人口 (5月1日現在) ( )は先月との比較

■世帯数 936 世帯(+1 世帯) ■人口: 男:1,001 人(△1 人) 女:1,059 人(+2 人) 計: 2,060 人(+1 人)

# 自転車の交通違反に 交通反則通告制度が導入されました

いわゆる  
青切符



この4月1日から、自転車の一定の交通違反に対して、交通反則通告制度（いわゆる青切符）の適用が開始されました。

自転車は、子どもから高齢者まで気軽に利用できる乗り物ですが、道路交通法では「軽車両」に分類されるクルマの仲間です。自転車事故を防止するため、交通ルールを守りましょう。

## 交通反則通告制度（青切符）とは？

交通反則通告制度とは、交通違反をした場合の手續を簡略化するためのしくみです。

警察などの指示に従わない場合や交通事故の原因となる悪質・危険な違反に対し、一定期間内に反則金を納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けなくて事件が処理されます。

この時、発行される交通反則通告書がいわゆる「青切符」と呼ばれます。

## 対象となる違反行為・反則金の例

○携帯電話の使用  
…12,000円

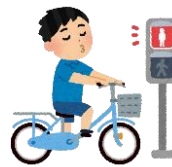
○一時不停止  
…5,000円



○赤信号無視  
…6,000円

○傘さし運転  
…5,000円

○無灯火  
…5,000円



## 対象者

16歳以上の自転車利用者

## マナーを守って！自転車安全利用五則

- ① 車道は原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



自転車での飲酒運転は青切符ではなく、重大な違反として厳しく処罰されます。  
自転車は道路交通法上の「車両」であり、飲酒運転はやってはいけません！

○イヤホンをしながら運転…5,000円



■問合せ 総務・地域振興グループ ☎537-2121

※反則金の支払いは、その場で支払うことはありません。警察官から交付された「仮納付書」を持参して、金融機関窓口で行います。詐欺に注意しましょう。

## 楽しく健康に★健康づくりポイント



皆さんの「健康づくり」をポイントとして貯めて応募された皆さんへ、温浴券などをプレゼントします。15点以上のポイントを貯めて応募しましょう！インターネットから応募できるほか、総合事務所窓口でも取組シートを配布します。

### 【全員プレゼント】

- 次のうちいずれか1つ
- ・市内温浴施設の入浴券1回分
  - ・地産地消推進店利用券500円分

### 【抽選プレゼント】

- A賞：市内宿泊施設の宿泊券2万円分
- B賞：メイド・イン上越認証品セット
- C賞：地産地消推進店利用券1,000円分



◀詳しくはこちらから  
(市ホームページ)

■問合せ 市民生活・福祉グループ ☎537-2122

## 市民と市長の対話集会 「スマイルミーティング」を開催

市長が地域に出向き、それぞれの地域に関連した話題を中心に話し合う、市民と市長との対話集会「スマイルミーティング」を開催します。

最初に小菅市長から自己紹介とともに市政運営の抱負などを説明し、その後、意見交換を行います。

事前申し込みは不要です。



日時：7月21日（火）午後6時30分～8時  
会場：名立地区公民館 第1・第2会議室

■問合せ  
総務・地域振興グループ ☎537-2121

## プラスチック製容器包装の 分別に注意



最近、毎週水曜日に収集している「プラスチック製容器包装」の分別方法が守られていないケースが発生しています。

分別する際は、次の点に注意してください。

- ① 容器に「プラマーク」があるかを確認してください。
- ② 必ず中身を使い切り、軽く水ですすぐか、ふき取るなどして、汚れを取り除いてください。
- ③ 袋の中に小分けにした袋を入れしないでください。（手作業で異物を選別・除去作業をしているため）

～ワンポイント～

- ・納豆のタレ袋などの小さくて洗うのが困難なものは、衛生上の観点から「燃やせるごみ」に出してください。
- ・プラスチック製のおもちゃやバケツなど、プラスチックでできている製品自体は「燃やせるごみ」になります。

■問合せ  
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

## マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」

マイナンバーカードの利用で、コンビニ交付が便利です。

夜間や休日でも証明書が取得できるうえ、手数料が窓口交付より50円安くなります。

（利用可能時間：午前6時30分～午後11時）

取得できる証明書	コンビニ交付手数料
住民票の写し	300円
印鑑登録証明書	
所得課税証明書	
戸籍謄抄本（除籍、改製原謄抄本を除く）	400円

■問合せ  
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

## 行政相談会を開催

行政相談委員が、道路や年金、労働など行政に関する困りごとの相談をお受けし、内容に応じて必要な助言や関係行政機関などへあっせんを行います。

相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますので、お気軽にご相談ください。予約は不要です。

■日時 6月11日（木）午前10時～正午  
■会場 名立区総合事務所 第1会議室

■問合せ  
総務・地域振興グループ ☎537-2121



## 消防団員募集中

上越市消防団名立方面隊の団員は、5月1日現在で114人です。

団員の職業は、会社員や自営業、公務員など幅広く、普段はそれぞれの仕事に就きながら、「自らの地域は自らが守る」という気概のもと、市民の安全安心のために活動しています。

入団資格は、18歳以上で、市内に居住または勤務している健康な人であれば、性別を問わず、入団することができます。

消防団員として名立区の消防・防災活動に取り組んでみませんか？入団を希望される方、興味のある方は、お気軽にご相談ください。

■問合せ  
総務・地域振興グループ ☎537-2121