



板倉区トピックス



★光ヶ原高原ヒルクライムが開催されました★

7月5日⑩、「光ヶ原高原ヒルクライム」が開催されました。

今年で3回目の開催となった大会には、県内外から約160人の選手が集まり、光ヶ原高原を目指して熱いレースを繰り広げました。急勾配が続く過酷なコースを力強く駆け上がる姿は迫力満点でした。

選手の達成感あふれる笑顔と地域の皆さまの温かい声援に包まれ、大会は大盛況のなか幕を閉じました。



光ヶ原高原・光ヶ原高原キャンプ場のご案内

長野県との県境、黒倉山麓に広がる光ヶ原高原は、標高800m～1100mに位置し、頸城平野を眼下に望むロケーションが格別です。天気の良い日には、遠く佐渡、能登半島を望むことができ、日本海に沈む夕日や上越の夜景も楽しむことができます。

今シーズンにおける光ヶ原高原キャンプ場の営業は、6月27日⑤から11月1日⑩までを予定しています。

詳しくは、板倉まちづくり振興会（TEL:0255-81-4541 ぬしんの里記念館内）までお問い合わせください。

問合せ：産業グループ 産業観光班（内線:147）

★板倉方面隊総合訓練が行われました★

6月14日⑤、上越市消防団板倉方面隊の総合訓練が行われました。隊列の点検のほか、6月28日⑤の上越市消防点検に出場する豊原第二消防部によるポンプ操法が披露されました。

また、上越市「地域の宝」に認定されており、明治時代から続く伝統の「板倉のはしごのぼり」演技も行われました。手に汗握る技の数々に、子どもから大人まで多くの観客が息をのみ、大きな拍手を送っていました。

消防団に興味のある方は、板倉方面隊の各消防部または板倉方面隊事務局（総務・地域振興グループ 内線:127）までご連絡ください。



令和8年度 板倉地区公民館講座 ～人権問題を知る～

私たちの暮らしの中には様々な差別や偏見があります。

また、高齢化が進む社会において、老老介護等で起こり得る家族による虐待も発生しています。今回は「人権問題全般」と「高齢化社会における人権」をテーマに取り上げました。この機会に差別や偏見を“他人事”ではなく“自分事”にとらえ、ぜひお気軽にご参加（申込み）ください。

開催日時：令和8年9月18日⑤ 9:30～11:00

◇第一部 9:30～10:20（約50分）

講 師：石川 清春 氏（社会教育指導員）

テーマ：「自分も相手も大切に」

～休憩10分～

◇第二部 10:30～11:00（約30分）

DVDタイトル：「防ごう高齢者虐待 日常の介護から考える」

開催場所：板倉農村環境改善センター 多目的ホール

募集人員：30人程度

参 加 費：無料

申込方法：お電話でお願いします。

申込期間：8月20日⑥まで

【問合せ・申込先】

教育・文化グループ（板倉地区公民館）（内線:122）



！！熱中症にご注意ください！！

熱中症とは、体温調節がうまくできなくなることで、体に熱がたまりさらに体温が上昇することによっておこります。症状は、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気等で重症になると意識障害を起こすこともあります。屋外にいる時に熱中症かもしれない、と思ったときは、涼しい日陰やエアコンの効いた室内へ移動し、体を冷やし、水分、塩分を補給しましょう。

また、室内にいても熱中症になることがあります。エアコン等を使用して快適な環境を保ちましょう。自分で水分、塩分がとれなければ、すぐ病院に行きましょう。意識障害が疑われるときは、救急車をよび、体を冷やしながら待ちましょう。



サロンボランティア研修会

今回の研修会のテーマは「傾聴」です。相手の気持ちに寄り添い、安心して話してもらうための姿勢や言葉かけを、実践を交えて身につけます。ボランティアの経験がない方も、興味や関心がある方はぜひご参加ください。

日時：8月25日(火) 14:00～15:00 (受付 13:40～)

場所：板倉コミュニティプラザ3階 市民活動室

※駐車場はスペースに限りがありますので、車でお越しの場合は乗り合わせてください。

参加費：無料

募集人数：先着15人

申込み：8月20日(金)までに下記問合せ先に電話でお申し込みください。

問合せ：上越市社会福祉協議会 板倉支所 (電話:0255-78-2220)



夏休み小・中・高校生「バス乗車体験」キャンペーン

上越市内の路線バスの運賃が割引になります。板倉区コミュニティバスも対象です。ぜひこの機会に、夏休みの思い出としてご利用ください。

期間：7月25日(土)～8月23日(日)

対象者：小(幼児)・中・高校生

割引運賃：小学生1乗車50円(現金のみ、市営バスは幼児無料)
中学生・高校生1乗車100円(現金のみ)

利用方法：降車の際に小・中・高校生であることを申し出てください。

問合せ：頸城自動車及びバスグループ運行路線について

…頸城自動車(株)バス営業所 (025-543-3178)

乗合タクシー(安塚区予約型コミュニティバス)について

…(有)浦川原タクシー (0120-400-198)

市営バス運行路線について…上越市交通政策課 (025-520-5633)



汚泥肥料エコプンの販売

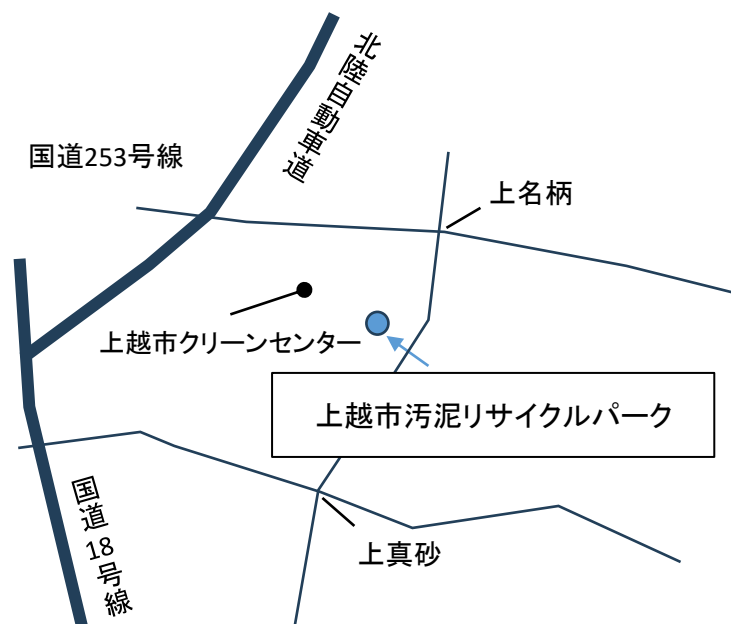
汚泥リサイクルパークで、し尿・浄化槽汚泥を原料とした汚泥肥料「エコポン」(15キログラム入り)を1袋150円で販売しています。

花や畑の肥料にご利用ください。(町内会、老人会、小・中学校等は無料です。)

【販売・問合せ】

汚泥リサイクルパーク
(上越市大字小泉947)

☎025-520-2088



板倉区くらしのカレンダー 8月

日	曜日	内容	時間	場所
5日	水	ぷちベビー健康プラザ	10:30～12:00	板倉保健センター
7日	金	すこやかサロン【針・宮島・筒方地区】	10:00～13:30	
10日	月	介護予防教室	10:00～11:00	
12日	水	すこやかサロン【山部・寺野地区】	10:00～13:30	
18日	火	すこやかカフェ	10:00～11:00	
19日	水	すこやかサロン【豊原地区】	10:00～13:30	ゑしんの里記念館
		無印良品移動販売	12:30～	板倉区総合事務所
			13:20～	ゑしんの里記念館
			14:00～	やすらぎ荘
			14:45～	しみず屋 板倉店
24日	月	介護予防教室	10:00～11:00	板倉保健センター
25日	火	サロンボランティア研修会（傾聴について）	14:00～15:00	板倉コミュニティプラザ
27日	木	オレンジカフェ（認知症予防カフェ）	14:00～15:00	板倉保健センター
30日	日	みやさと縁日（お祭り）	10:00～12:00	みやじまの里清心荘

☆板倉区の人口・世帯数

人 口...5,611人 （-4）
 男 性...2,743人 （-3）
 女 性...2,868人 （-1）
 世帯数...2,112世帯 （+2）

※令和8年7月1日現在、（ ）
 は前月との比較、数字は住民
 基本台帳に基づくもの



～みやさと縁日が開催されます～

地域の皆様に日頃の感謝の思いを込めて今年も盛大に開催します。ゲームや抽選会、かき氷や施設で栽培した“きくらげ”の販売など盛りだくさんの内容でお待ちしています。

日 時：8月30日⑩ 10:00～正午

場 所：みやじまの里清心荘内
 （板倉区宮島135-1）

※駐車場に限りがありますので、車でお越しの場合は乗り合わせてください。

問合せ：上越市社会福祉協議会 板倉支所

☎0255-78-2220



税・保険料の納期限

≪7月31日金≫

● 固定資産税（2期）

● 国民健康保険税（1期・全期前納）

● 後期高齢者医療保険料（1期）

● 介護保険料（4期）

≪8月31日月≫

● 市・県民税（2期）

● 国民健康保険税（2期）

● 後期高齢者医療保険料（2期）

● 介護保険料（5期）

