

おおるい通信 8月号

～ 牧区総合事務所からのお知らせ ～

2026. 8. 1 <第220号>

発行・編集 牧区総合事務所



カラー版は、
こちらから



熱中症にご注意を！

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少及び血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症します。

◆熱中症予防の注意点

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

○こまめな室温調節

エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

○水分、塩分補給

室内でも外出時でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう。

○外出時

直射日光を避けるため、日傘を使用したり帽子を着用し、こまめに休憩をしましょう。



◆「涼み処」を開設しています！

市では、熱中症を予防するために、暑いときに休む場所「涼み処」を設置しました。

牧区では牧区総合事務所と牧コミュニティプラザに設置しています。お気軽にご利用ください。

牧歴史民俗資料館へお越しください

古代と近代のロマンを感じよう！

○開館日 … 土・日・祝日

火曜日～金曜日のうち予約のある日

※月曜日、予約のない平日、12月～3月は休館

○開館時間 … 午前9時～午後4時

○入館料 … 大人 200円 小・中学生 100円

※市内の学校に通う小・中学生は無料

○予約・問合せ先 … 教育・文化グループ（内線117）



「地域独自の予算事業」の見直し

例年8月末（新規分）・9月末（継続分）を期限としていた翌年度分の提案受付は、制度の見直しに伴い終了しました。

現在、令和9年度以降の本制度に代わる新たな制度について検討を進めています。内容が確定し次第、改めてお知らせします。



○問合せ先 … 総務・地域振興グループ（内線144）

熱中症予防チェック表

☑ 予防ができていますかチェックしましょう！！

- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ こまめに水分・塩分を補給している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 暑いときは無理をせず、こまめに休憩する
- ☐ 涼しい服装をしている（外出時には日傘、帽子）
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する
- ☐ 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



エコプンの販売



汚泥リサイクルパークでは、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・問合せ先

… 汚泥リサイクルパーク
（上越市大字小泉947）

☎025-520-2088



8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

【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

【診療所】牧診療所 ☎ 533-5045

【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

【社協】社会福祉協議会

☎ 533-5700

日	曜日	内 容
11	火	・山の日
12	水	・行政相談【市福G】
19	水	・第5回牧区地域協議会【総地G】

戸別受信機の電池点検について

戸別受信機の電池切れランプは点滅していませんか。

電池が切れていると、停電の際に緊急放送が受信できませんので、早めの電池交換をお願いします。

※電池は単2（又は単1）形2本です。

また、停電中は電池が消耗しますので、停電復旧後は電池切れランプが点滅していないか改めて確認してください。



ここが赤く点滅したら電池交換のサインです。

○問合せ先

… 総務・地域
振興グループ
(内線146)

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月末に地域おこし協力隊志望者を対象とした現地見学会が開催され、私は白峰地区の見学会に同行しました。見学では、棚田新田の皆さんと一緒に五目ちまき作りを体験しました。

初めてのちまき作りは、笹の包み方や紐の結び方に苦戦しながらも、地域のお母さん方に教えていただき、なんとか完成。3個ほど作るうちに少しずつコツをつかみましたが、お母さん方の手際の良さに驚かされ、長年受け継がれてきた技術のすごさを実感しました。

体験後には蒸したての五目ちまきをいただきました。自分で作ったこともあり、おいしさは格別でした。参加者からも「とても楽しかった」と好評で、笑顔あふれる時間となりました。

地域に受け継がれてきた食文化や技術は、実際に体験することで、その魅力や大切さを改めて感じることができます。

私自身も、牧区の魅力を再発見できた一日となりました！温かく迎えてくださった白峰地区の皆さん、本当にありがとうございました。



牧診療所からのお知らせ



○8月の内科診療日

月	火	水	木	金
3 午前 石橋医師	4	5	6 午前 門野医師	7 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
10 午前 永井医師	11 祝日	12 休診	13 休診	14 休診
17 午前 石橋医師	18	19	20 午前 門野医師	21 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
24 午前 永井医師	25	26	27 午前 新屋医師	28 午前 川淵医師
		午後 高藤医師		
31 午前 石橋医師				



○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7月1日現在
() は先月との比較

男 643人 (-2)

女 718人 (-3)

計 1,361人 (-5) 676世帯 (-1)

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

