



だんらん



～第16回えちご・くびき野100Kmマラソンを開催しました！～

10月11日（日）に、最後の大会となる第16回えちご・くびき野100kmマラソンを開催しました。

北は北海道、南は沖縄県から2,082人のランナーがエントリーし、ゴールである謙信公武道館を目指し、走り抜けました。

浦川原区では、114人のボランティアや関係者の皆様から運営にご協力いただき、区独自の取組として、虫川大杉駅での保倉川太鼓の皆様による応援演奏、浦川原区総合事務所での小・中学生が制作した応援メッセージ横断幕の掲出、自然芋そばの「ざるうどん」、浦川原農産物加工組合の浦川原産コシヒカリの「塩おにぎり」の提供でランナーをもてなしました。

大会当日、ご協力いただいた皆様、沿道でランナーに温かい声援を送っていただきました皆様、大変ありがとうございました。



◆問合せ先…教育・文化グループ ☎599-2104

～アンコンシャス・バイアスパネル展～

アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込みや偏見）とは？自分では気づかないうちに持っている「ものの見方やとらえ方の偏り」のことです。身近な事例を通して、その存在に気づき、人との関わりや選択に与える影響について考えてみませんか。

○期間：10月27日（火）～11月8日（日）

○会場：浦川原区総合事務所 2階 市民サロン

【ミニミニ座談会】10月28日（水）15:00～16:30

パネル展の感想や日頃思う事をお話するイベントです。
お茶を用意してお待ちしています。

◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301

庭木の剪定枝や落ち葉は、燃やせるごみとして無料で処分できます

〈集積所へ出す場合〉

①庭木の剪定枝…ひもで束ねて出す

- ・長さ50cm以下、直径30cm以下にする（木の枝1本あたりの直径は15cm以下）
- ・縛れない小枝は透明か半透明の袋に入れ、袋に「枝木」と書いて出す

②落ち葉…透明か半透明の袋に入れ、袋に「落ち葉」と書いて出す

〈クリーンセンターへ直接持ち込む場合〉

庭木の剪定枝や落ち葉は、クリーンセンターへ持ち込む場合も無料で処分することができます。この場合、庭木の剪定枝は長さ3m以下、直径20cm以下まで処分できます。

上越市クリーンセンター（上越市大字東中島2963）

搬入時間：8：30～11：30 13：00～16：30

休業日：日曜日、1月1日～3日 ☎025-526-5111（代）

※木の幹や草花、野菜の茎、囲い等で使用した木・竹・材木やベニヤ板などの資材の処分は、有料になります。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

あなた自身、そして身近な人のこころの健康、大切にしていますか？

こんな変化はありませんか？まずはこころの状態に気づくことが大切です。

- ☐よく眠れない
- ☐食事がおいしくない
- ☐気持ちが落ち込む
- ☐何をするにもおっくう



■疲れを感じたら

生活リズムを整える、心配事を書き出す、家族や友人に気持ちを話すなど、自分に合った方法でこころを休ませましょう。

■身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら

「最近どう？」「眠れている？」と声をかけ、話に耳を傾けてみてください。

■つらさを感じたら

一人で解決しようとせず、相談してください。身近な人からの相談も受け付けています。

【こころの相談窓口】

①身近な地域の窓口（月～金 8：30～17：15 ※祝祭日除く）

- ・浦川原区総合事務所 市民生活・福祉グループ
- ・上越市健康づくり推進課 ☎025-520-5841
- ・上越地域いのちこころの支援センター ☎025-524-7700

②24時間・休日対応の相談窓口（年中無休・24時間）

- ・新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025
- ・よりそいホットライン（通話料無料）☎0120-279-338

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304



高齢者の定期予防接種

満65歳以上の高齢者等を対象に、10月1日（木）から新型コロナワクチン接種、季節性インフルエンザの定期接種を開始しています。接種を希望する場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関に問い合わせてください。（詳細は「広報じょうえつ10月号」でご確認ください。）

日頃から手洗い・手指消毒や咳エチケット、換気、規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めましょう。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304



野焼きは法律で禁止されています

ごみを屋外で燃やすこと（野焼き）は、法律で原則禁止されています。

野焼きは火災の危険性があるだけでなく、煙や悪臭で生活環境や健康に悪影響をもたらしますので、絶対にやめましょう。

また、ドラム缶や地面に穴を掘っての焼却も野焼きと同様に法律で禁止されています。



◆問合せ先…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

浦川原地区公民館からのお知らせ 参加者募集！

地域の歴史や文化について学びながら、ふるさとの魅力を再発見します。安塚区・浦川原区・大島区の交流を深める全3回の講座です。この機会に、身近な地域の魅力に触れながら学びを深めてみませんか！

「めぐって知ろう！ふるさとの魅力」（全3回）

回	と き	会 場	集合	解散
1	11月11日(水)	浄福寺、浄善寺	9:50	13:45
2	11月18日(水)	上越市立歴史博物館 高田三重櫓	9:30	14:20
3	11月25日(水)	日本スキー発祥記念館 小林古径記念美術館	9:30	15:00
※集合・解散場所は、浦川原地区公民館です。会場までは、マイクロバスで移動します。				

○参加費：720円（内訳：受講料600円、保険料120円）

○定員等：3区合計20人（対象：成人、申込み：11月4日（水）まで）

○その他：・定員に達したら募集を締め切ります。

- ・参加費は初回におつりのないようお持ちください。欠席による返金はありません。
- ・別途、昼食代等が必要です。申込み時にお伝えします。
- ・活動の写真を公民館だより等に掲載する場合があります。
- ・発熱や風邪症状があるときは、参加をご遠慮ください。
- ・申込み時に、食物アレルギーの有無をお伝えください。

◆問合せ先…教育・文化グループ（浦川原地区公民館） ☎599-2104

高田図書館浦川原分館インフォメーション

～おはなし会のお知らせ～

●おとぎのへや●

○日時… 11月7日(土)
10:30～11:30

○対象… 小学生以下のお子さん

○開催場所… 高田図書館浦川原分館 おはなしスペース

★読書週間のもよおし★ 11月7日(土) 10:00～16:00

- ・折り紙で図書貸出カードを入れる「カードケース」を作ろう！
参加費無料、申込不要。
- ・リサイクルブック市
図書館や家庭で不要になった本や雑誌をご用意します。
なくなり次第終了です。持ち帰る袋をお持ちください。参加費無料。

○開催会場：浦川原地区公民館 2階 第2会議室



～新しい本が入りました～

一般書

- ・夜の恩寵 三浦 しをん／著(小説)
- ・裸足のゴースト 逢崎 遊／著(小説)
- ・溺れながら生きる 信田 さよ子／著(カウンセリング)

児童書

- ・まいど！ようかい不動産 緑川 聖司／作(物語)
- ・おつきさんみてる こが ようこ／脚本(紙芝居)

「利用時間」

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

「11月の休館日」

2日(月)、4日(水)、9日(月)、16日(月)
24日(火)、30日(月)

◆問合せ先… 高田図書館浦川原分館 ☎599-2830

ご利用ください「定例行政相談」

○日時：11月10日(火)
9:00～11:00
○場所：浦川原コミュニティプラザ 4階
市民活動室2
○行政相談委員：春日 健一さん
◆問合せ先… 総務・地域振興グループ
☎599-2301

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 11月20日(金)
12月1日(火)

◆申込み先… ㈱環境サービス
☎599-2527

浦川原区の人口・世帯数

令和8年10月1日現在(前月比) ・人口：2,656人(-14) ・世帯数：1,065戸(-6)

<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。

