

板倉区だより

2021年 7月号 No. 159

「板倉区だより」は、市HPでカラー版をご覧ください。



【編集・発行】板倉区総合事務所 〒944-0192 上越市板倉区針722番地1 ☎0255-78-2141



7月21日（水）の移動販売の予定

- 12：30～13：00 板倉区総合事務所
- 13：20～13：40 糸しんの里記念館
- 14：00～14：20 やすらぎ荘
- 14：45～15：15 しみず屋板倉店



無印良品の移動販売バスが定期的に来ています

市では、(株)良品計画及び頸城自動車(株)と「地域活性化に向けた包括連携に関する協定」を結んでいます。この協定により、店舗までなかなか足を運びづらい地域に移動販売バスが出向いて、生活にまつわる品々の販売を行っています。

板倉区では、毎月第3水曜日の午後に運行されています。6月16日(水)、やすらぎ荘では大勢の買い物客が訪れ、感染対策を行いながら品物を手にとり会話を楽しんでいました。

7月の運行スケジュールは左記のとおりです。

上越市（板倉区）健康診査のご案内

身体からの大切なサインを見逃さないためにも、年に一度、受診することが大切です。「市民健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」「がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）」が受診できます。健診料金など詳しいことは、それぞれのご家庭に配布された上越市健康診査カレンダーをご覧ください。会場の密集を避けるために受付時間ごとに定員を設けますので**必ず電話等による事前予約が必要**です。

「受診券ってなに?」、「私は健診を受けられるの?」、「日程が合わない」など疑問や不明な点は、お気軽にご相談ください。

- ▼健診日程 8月4日(水)から6日(金)まで
午前8時30分から午前11時、午後1時から午後3時
- ▼健診会場 板倉農村環境改善センター
- ▼予約受付期間 健診の2週間前までにご予約ください。平日午前8時30分から午後5時15分
- ▼予約受付 健診予約専用電話（025-521-6231、025-521-6233）または
板倉区総合事務所 市民生活・福祉グループ（☎78-2141）

※市民税非課税世帯の方は、事前に手続をすると健診料金が免除になります。

☆サロンボランティア研修会☆

高齢者の交流の場として地域の集会所等で開催する、「ふれあい・いきいきサロン」などで、ボランティアとしてご協力いただく皆様のための研修会を開催します。ボランティアの経験がなくても興味や関心がある方はぜひご参加ください。

▼と き…8月3日④ 午後2時～3時

(受付…午後1時30分～午後2時)

▼場 所…板倉保健センター1階 旧在宅介護支援センター室

(所在地…板倉区針941番地)

※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。

▼内 容…コロナ禍における日用品を代用した応急手当を、看護大講師から指導していただきます。

▼参加費…無料(飲み物は各自、持参してください)

▼募集人数…先着20人

▼申込み…7月30日④までに左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

(☎78・2220)

▼ご注意…新型コロナウイルスの感染

予防のため、当日は参加さ

れる前に自宅で検温し、
37.5℃

以上の熱や風邪などの症状がある場合は欠席をお願いします。また、会場ではマスクを着用し、消毒液で手指消毒をお願いします。



熱中症に注意ください

熱中症とは、体温が上昇した際に体温調節がうまくできなくなり、体に熱がたまって、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、吐き気などで、重症化する場合があります。

また、屋外の活動だけでなく、家の中で熱中症になる場合もあります。熱中症かもしれないと思ったら、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。



☆宮古島産完熟マンゴー予約販売中☆

上越市友好都市・沖縄県宮古島で丹精込めて育てられたマンゴーをお届けします。詳しくは、(一財)ゑしんの里観光公社までお問合せください。

▼コース…

・Aコース4キロ(8～12個)11,500円

・Bコース8キロ(16～24個)23,000円

・Cコース12キロ(24～36個)34,500円

▼申込締切日…7月21日④

▼申込み・問合せ…

(一財)ゑしんの里観光公社

(☎81・4541)



☆汚泥発酵肥料エコプンの販売☆

汚泥リサイクルパークでは、し尿・浄化槽汚泥を発酵させた汚泥発酵肥料エコプンを販売しています。1袋15キログラム入りで150円です。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



光ケ原高原施設情報

長野県との県境、黒倉山麓に広がる「光ケ原高原」の観光施設は、10月31日④まで営業しています。

▼グリーンパル光原荘

・施設概要：宿泊・休憩施設（シャワー
ルーム有）

・営業時間：午前10時から午後4時まで

※宿泊利用の場合、午後4時から翌日午前10時まで利用できます。

・利用料金：宿泊（1泊1名）

中学生以上 2, 350円

小学生 1, 230円

シャワールーム 1回210円

▼キャンプ場

・施設概要：バンガロー、テントサイト、炊事場、トイレ

・営業時間：午前10時から午後4時まで

※宿泊利用の場合、正午から翌日午前9時まで利用できます。

・利用料金：バンガロー 1棟3, 060円

テントサイト 1区画1, 020円

※グリーンパル光原荘の宿泊と、キャンプ場の利用は予約制です。予約は前日までにグリーンパル光原荘までご連絡ください。

▼光ケ原高原センター

・施設概要：1階休憩スペース、トイレのみ開設

・開設時間：午前10時から午後4時まで

○予約・問合せ：

グリーンパル光原荘

(☎080・8858・9776)

または、板倉区総合事務所 産業グループ

(☎78・2141)



板倉地区公民館講座 参加者募集

☆ふるさと魅力発見☆光ケ原高原編

(全3回講座)

ふるさと板倉の魅力を発見する講座です。

360度の大パノラマが望める光ケ原高原の魅力を体験する講座です。

1回目は夏の星空観察をメインに光ケ原高原を探索します。

元気な子どもたちの参加をお待ちしています。

▼と き：8月10日④ 午後3時～9時

(第1回目)

▼場 所：光ケ原高原、清里星のふるさと館

▼対象者：小学3年生～6年生

▼募集人数：15人

▼参加費：保険料120円(全3回分)

▼申込み：8月5日④までに左記問合せ先に

電話でお申し込みください。

▼問合せ：板倉区総合事務所 教育・文化グ

ループ (☎78・2141)

※参加申込みをいただいた方には、後日、詳しいご案内をお届けします。



板倉区くらしのカレンダー 7月

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。

日	曜	内容	時間	場所
7日	水	すこやかサロン（介護）【針・宮島・筒方地区】	10：00～11：00	板倉保健センター
9日	金	すこやかサロン（介護）【山部地区】	10：00～11：00	
12日	月	介護予防教室	10：00～11：00	
13日	火	第4回板倉区地域協議会	18：00～	板倉コミュニティプラザ
14日	水	すこやかサロン（介護）【豊原地区】	10：00～11：00	板倉保健センター
15日	木	3か月児・1歳6か月児・3歳児健診		
16日	金	すこやかサロン（介護）【針・宮島・筒方地区】	10：00～11：00	
20日	火	すこやかカフェ（介護者家族の集い）	10：00～11：00	
21日	水	すこやかサロン（介護）【山部地区】 無印良品の移動販売	10：00～11：00	
			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
21日	水	無印良品の移動販売	14：45～	しみず屋板倉店
24日	土	いたくら特産品販売	11：00～13：00	ゑしんの里記念館
26日	月	介護予防教室	10：00～11：00	板倉保健センター
28日	水	すこやかサロン（介護）【豊原地区】	10：00～11：00	
29日	木	オレンジカフェ（認知症カフェ）	14：00～15：00	



アジサイの季節です

やすらぎ荘周辺地区ではアジサイが咲き始めました。（写真は6月中旬撮影）地元の有志の皆さんがアジサイの手入れをされています。

☆板倉区の人口・世帯数

人口…6,381人（-6）
 男性…3,110人（-6）
 女性…3,271人（±0）
 世帯数…2,206（-4）

※令和3年6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



税・保険料の納期限

- 市・県民税（1期）
- 介護保険料（3期）
- 国民年金保険料（5月分）
- ≪8月2日≫
- 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）
- 国民年金保険料（6月分）

