



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。

市のホームページではカラーでご覧いただけます。



健診・がん検診を受けましょう！



■名立地区公民館の健診・がん検診日程

	日にち	時間
健診・がん検診	7月26日(火)	午前・午後
	7月27日(水)	午前のみ
レディース検診	8月25日(木)	午後のみ

■予約・問合せ

- ・市民生活・福祉グループ
☎537-2122
- ・上越市健診専用ダイヤル
☎521-6231、6233



※受診を希望する方は、健診日の3週間前までにお申し込みください。

※がん検診のみ受診する場合も予約が必要です。

※上越医師会館での健診を希望する方は、上越医師会館 ☎521-0507 へお申し込みください。

楽しく健康に！健康づくりポイント

あなたの健康づくりがポイントになります。

15点以上貯めて応募しましょう！

- 対象 18歳以上の市民
- 取組期間 令和4年4月～令和5年3月末
- 応募締切 令和5年3月10日(金)



応募者全員にプレゼント

市温浴施設等の入浴券または地産地消推進店の利用券

抽選でプレゼント

市宿泊施設の宿泊券、メイド・イン上越認証品セット、クオカードのいずれか

ポイントの貯め方の例

- ・健診受診…5点
- ・がん検診受診…検診ごとに3～5点
- ・血圧測定、ウォーキングなど…取り組みごとに2点

※応募には健康づくりポイント取組シートが必要です。
※取組シートは市民生活・福祉グループで配布しています。

■問合せ 市民生活・福祉グループ ☎537-2122

健康づくりポイント

ポイントを貯めて応募された皆さんへ入浴券が地産地消推進店利用券をプレゼントします！

健康ポイント：健康診断やがん検診など、ご自身の健康管理や健康づくりに関する講座等に参加し、ポイント取得が目的で参加して、ポイント取得が目的でない場合は、健康づくり推進センターにポイント取得のためにお申し込みください。

がんばるポイント：健康診断やがん検診などの検診受診で、ポイント取得が目的でない場合は、健康づくり推進センターにポイント取得のためにお申し込みください。

グループポイント：2人以上のグループで健康づくりポイントに取得したポイントで、健康づくり推進センターにポイント取得のためにお申し込みください。

1 市温浴施設等の入浴券(1回分)または地産地消推進店の利用券(500円分) 応募券1枚につき1枚 希望の券を選んで取組シートに記入してください。

2 特別賞 抽選でプレゼント！
A・B・C各1名 抽選の券を選んで取組シートに記入してください。

A賞 市宿泊施設の宿泊利用券 <2万円分> 10名様

B賞 メイド・イン上越認証品セット <3,500円相当> 100名様

C賞 クオカード <1,000円分> 200名様

対象 18歳以上の住民登録している市民(令和4年3月31日現在の世帯)

取組期間 令和4年4月～令和5年3月末

応募締切 令和5年3月10日(金)まで 郵送で応募する場合は、取組シートに必ずポイント取得の旨を記載してください。

応募方法等

問合せ 上越市健康づくり推進課 電話：025-520-5712 (朝9時～午後5時) 025-520-6116
FAX：025-520-6116
〒949-8501 上越市大町1丁目1番3号 上越市健康づくり推進課

チラシは名立区総合事務所でお渡ししていますので、お声掛けください。



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 962世帯(+1世帯)
- 人口 男:1,123人(-5人) 女:1,194人(-4人)
- 計:2,317人(-9人)

熱中症と食中毒に注意しましょう



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もあるため、正しい知識で予防しましょう。

熱中症

◆日常生活で注意すること

- ①こまめに水分補給をする
 - 一度に大量ではなく、少量をこまめに補給しましょう。のどが渇かなくても補給するようにしましょう。
 - 寝る前の水分補給も忘れずに。
※アルコール飲料は水分補給になりません。
- ②エアコンを使う
 - 「設定温度 = 室温」ではありません。
 - 温度計や湿度計で、室内の環境を確認しましょう。
 - 扇風機も効果的に使いましょう。
- ③日ごろから体調を整えておく
 - 体力を維持するために、バランスのとれた食事と十分な休養を取りましょう。



◎小さなお子さんや高齢者の体調変化には、特に注意が必要です。

大量の汗をかくときは…

- ◎1リットルの水に3グラムの塩を入れて飲む。
- ◎レモン等の果汁を少し入れるとカリウムの補給もできます。

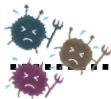
熱中症の症状が出たら…

⇒必要に応じて、医療機関の受診や救急車の要請を！

◎熱中症の症状

- 【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない等
- 【中等症】頭痛、吐き気、だるさ
- 【重症】けいれん、高い体温、意識がない、まっすぐに歩けない等

食中毒



◆食中毒予防の三原則

- ①細菌をつけない（手や調理器具など）
- ②細菌を増やさない（すぐに冷蔵庫へ）
- ③細菌を殺す（十分な加熱処理）

基本は手洗いです！

◎帰宅時や調理前後、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。

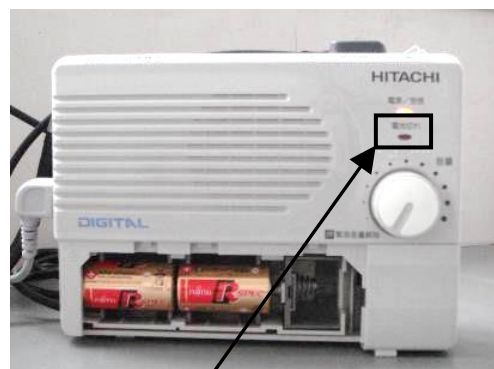
防災行政無線戸別受信機の電池の交換時期について

戸別受信機には停電時に備え、バックアップ用の乾電池が入っています。

単2形の乾電池の場合は、交換の目安が約1年となっています。乾電池の電圧が低下すると、受信機右上にある電池切れランプが赤色に点滅します。このような状態になりましたら、早めの電池交換をお願いします。なお、電池交換にかかる費用は個人負担となりますので、ご了承ください。

また、「雑音が入って放送がよく聞こえない」、「電源が入らない」などの不具合がありましたら、総合事務所までお問い合わせください。

■問合せ 総務・地域振興グループ ☎537-2121



▲戸別受信機
電池の電圧が低下すると赤色ランプが点滅

まなびい名立

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毎月更新していますので、ぜひご覧ください。
<http://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/nadachi-ku>

名立地区公民館図書室からのお知らせ

2か月ごとに入る新刊をご紹介します。

新刊案内

★児童書

- 『小学館の図鑑NEO 乗りもの鉄道・自動車・飛行機・船〔改訂版〕』
- 『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂11』
- 『ノラネコぐんだん きしゃぼっぼ』

★一般書

- 『日本語の大疑問』
- 『70歳が老化の分かれ道』
- 『女のいない男たち』
- 『六人の嘘つきな大学生』



「こんな本が読みたい！」というリクエストをお待ちしています！

行政相談会を開催します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止していた「行政相談」を、6月から再開します。

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。

- 日時 6月9日(木) 午前10時～正午 (予約不要)
- 会場 名立区総合事務所 1階 第1会議室
- 問合せ 総務・地域振興グループ ☎537-2121



市営バス「東飛山線」の乗車券を販売中です！

名立区総合事務所では、東飛山線の各種乗車券を販売しています。ぜひご利用ください。

<定期乗車券>

定期的に市営バスを利用する方を対象に、定期乗車券を販売しています。

◆対象者

- 学生定期乗車券：高校生、大学生及び専修学校等に通う学生
- 一般定期乗車券：学生定期乗車券の対象者以外の方

<お得情報>

東飛山線を利用して、ろばた館で5回入浴いただくと、次回の入浴料が無料になります。

※入湯税は、別途お支払いください。

※回数券と併用はできません。



■販売場所・問合せ

- 総務・地域振興グループ ☎537-2121
- 教育・文化グループ ☎527-2126

<サポーター乗車券>

土日祝日限定で東飛山線が乗り放題になります。

◆対象者

乗車券の購入者と同一世帯の世帯員

◆価格

1世帯 2,000円

◆使用できる日

乗車券の発行日から令和5年3月31日までの土日祝日



ぜひご家族でご利用ください！



生活カレンダー 6月

新型コロナウイルス感染症の影響等により、延期・中止する可能性があります。

日	曜日	内容	日	曜日	内容
1	水		13	月	
2	木	●すこやかサロン (2日・6日・9日・13日・16日・20日・23日・27日・30日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分]	14	火	
3	金	●無印良品移動販売 [名立地区公民館 ほか]	15	水	●ほんわかカフェ [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分]
4	土	●海岸清掃活動 [新井町海岸 午前7時45分集合]	16	木	●ひろば身体計測 ひろば離乳食相談会 [たちばな子育てひろば 午前]
5	日	●名立方面隊総合訓練 [名立地区公民館グラウンド 午前8時30分～]	17	金	●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] ●し尿汲み取り収集日 ※申込みは上越市環境衛生公社 (☎543-4121) へ
6	月		18	土	●造形広場 [名立児童館 午後1時30分～]
7	火	●はつらつ健康教室 (7日・14日・21日・28日) [名立地区公民館 午前9時30分～11時]	19	日	
8	水	●特設人権相談会 [名立地区公民館 午前9時～正午]	20	月	
9	木	●行政相談会 [名立区総合事務所 午前10時～正午] ●ひろば読み聞かせ [たちばな子育てひろば 午前]	21	火	
10	金		22	水	
11	土	●第3回名立区地域協議会 [名立区総合事務所 午後1時30分～]	23	木	●ひろば読み聞かせ [たちばな子育てひろば 午前]
12	日	●わくわくふれあい教室 [名立地区公民館 午前9時～] ●健康づくり教室 [不動地域生涯学習センター 午前10時～] ●うまいもん市 [ろばた館 午前11時～午後1時]	24	金	
			25	土	●映画会 [名立児童館 午後1時30分～]
			26	日	
			27	月	
			28	火	●ひろば誕生会 [たちばな子育てひろば 午前]
			29	水	
			30	木	●市・県民税第1期 介護保険料第3期の各納期限

特設人権相談会を開催します

人権擁護委員が、家庭内の問題や他人からのいやがらせなど、人権に関する相談をお受けします。

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。

■日時

6月8日(水) 午前9時～正午
(予約不要)

■会場

名立地区公民館 第1会議室

■問合せ

新潟地方法務局 上越支局
☎525-4133



ろばた館 通信

ろばた館
☎538-2635

名立のうまいもん市

6月12日(日) 午前11時～午後1時

■販売品 五目おこわ、おそば、
うぐいすもち、野菜

■販売員 操美会、八友会、
深雪加工グループ

※販売品は変更になる場合があります。



◆6月の休館日

毎週月曜日

(6日・13日・20日・27日)

◆開館時間

火曜日～木曜日：午前9時～午後7時

金曜日～日曜日：午前9時～午後9時

