

おおるい通信 6月号

～ 牧区総合事務所からのお知らせ ～

2024. 6. 1 <第194号>

発行・編集 牧区総合事務所



カラー版は、
こちらから



上越市健康診査について

令和6年度に実施する健診(検診)は、事前予約制となります。

なお、令和5年度に市が実施した健診(がん検診のみの受診は除く)を受診した方は、健診日時と会場が事前に割り当てられています。令和6年3月にご案内のはがきを送付していますので、ご確認ください。

自分のために、家族のために年に1回は健診(検診)を受けて体の状態を確認しましょう。

◎集団健康診査

○と き … 7月2日(火) 8:45～11:15、13:00～15:00 7月3日(水) 8:45～11:15

○会 場 … 牧体育館

○持ち物 … 健康保険証、受診券、健診費用

①一般健康診査

○対 象 … 上越市に住所があり、次のいずれかに該当する方

- (1) 18歳～39歳で職場等で健診の受診機会がない方
- (2) 40歳～75歳で上越市国民健康保険に加入している方
- (3) 76歳以上の方

※上記に該当しない方は、加入先の医療保険者が案内する方法で受診してください。

○料 金 … 1,500円(70歳以上の方は無料)

○持ち物 … 健康保険証、受診券、健診費用



②がん検診

○対 象 … 40歳以上の方で上越市に住所がある人

○料 金 … 次のとおり(70歳以上の方はすべて無料)

- (1) 胃がん検診 … 1,000円
- (2) 大腸がん検診 … 400円
(希望者には検体容器が事前に配布されます)
- (3) 肺がん検診 … 300円(胸部エックス線)
- (4) 喀痰細胞診 … 1,000円
(肺がん検診を受け、一定の要件を満たす方が対象)
- (5) 前立腺がん検診 … 2,400円
(50歳以上の男性が対象)
- (6) 肝炎ウイルス健診 … 700円
(40歳以上でこれまで受診したことがない方が対象)

◎レディース検診(7月2日集団健康診査と同時受診可)

○と き … 7月2日(木) 8:45～11:15、13:00～15:00

○場 所 … 牧体育館

○料 金 … 次のとおり(70歳以上の方はどちらも無料)

- (1) 子宮頸がん検診 … 1,200円
(20歳以上の女性が対象)
- (2) 乳がん検診 … 1,600円
(40歳以上の女性が対象)

事前予約申し込み先

健診予約専用ダイヤル(025-521-6231、6233)または
牧区総合事務所

○相談の問合せ先 … 市民生活・福祉グループ
(内線113)

ファミリー綱引き大会を開催します



世代を問わず、チームの選手やサポーターが一つになって競技する「上越市ファミリー綱引き大会」を開催します。ルール説明や練習はスポーツ推進委員が全力でサポートします！町内・小中学校区等、地域で一緒に参加しませんか。

○日 時 … 11月17日(日曜日)
開会式8:30 予選リーグ9:00～11:00
決勝トーナメント11:30～12:20
閉会式12:30～12:50
※参加チーム数によっては時間変更あり

○会 場 … リージョンプラザ上越
インドアスタジアム

○チーム編成 … 15名(小学生3名:男女問わず、中学生以上10名:女性3名以上含む、50歳以上1名:男女問わず、60歳以上1名:男女問わず)

○服 装 … 選手は素手・素足とし、長袖・長ズボンを着用のこと

○参 加 費 … 2,000円 ※申込後、参加費の支払い(9月10日(火)まで)をお願いします。

○申 込 方 法 … 市のホームページから申込用紙をダウンロードし、記入の上、メール・FAX・持参等で第41回上越市ファミリー綱引き大会事務局へ提出していただきますが、事前に下記問合せ先にご連絡ください。

○申 込 期 間 … 6月10日(月)から8月30日(金)まで
※先着40チーム

※詳細は、市ホームページに掲載されている開催要項をご確認ください。



○問 合 せ 先 … 教育・文化グループ(内線112、117)

6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

【保】牧保育園 ☎ 533-5139

【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
9	日	・ 牧方面隊総合訓練【総地G】
12	水	・ 行政相談（市民相談室）【市福G】
18	火	・ あいさつ運動（23日まで）【市福G】
24	月	・ 無印良品移動販売バス運行日【総地G】 14:10～14:30 牧コミュニティプラザ 14:50～15:20 沖見の里 15:30～16:00 牧区総合事務所
25	火	・ 第2回牧区地域協議会【総地G】

地域おこし協力隊導入に関する学習会を開催します

■ 地域おこし協力隊とは … 地域外の人材を受け入れ、地場産品の販売やPRの支援など協力活動を行いながらその地域に定住・定着を図るものです。

町内会や各団体等を対象に学習会を開催します。お気軽にお越しください。

※事前に申込みをお願いします。

○日 時 … 6月12日（水） 13:30 ～ 15:30

○会 場 … 牧区総合事務所 301会議室

○講 師 … （一社）里山プロジェクト

代表 小山友誉氏

○問合せ先・申込み先 … 総務・地域振興グループ

地域振興班（内線145・147）

安全運転支援装置の購入・取付費用を補助します

高齢者を対象に、安全運転をサポートする装置の購入・取付時の経費の一部を補助します。ぜひ、ご検討ください。

○補助金額 … 補助対象経費の2分の1

（100円未満は切り捨て、上限2万円）

○補助対象となる安全運転支援装置

- ・ 安全運転支援機能の付いたドライブレコーダー
- ・ 急発進抑制装置

○主な補助要件

- ・ 市内に住所を有し、令和6年度中に65歳以上になる方（誕生日が昭和35年4月1日以前の方）
- ・ 自らが運転する自動車に安全支援装置を設置し、1年以上使用する見込みであること
- ・ 市税を滞納していないこと

○申請書提出先 … 牧区総合事務所

（申請用紙は牧区総合事務所にあります）

※一人につき1台分まで1回限り。予算がなくなり次第終了します。必ず購入・設置前に申請してください。

○問合せ先 … 総務・地域振興グループ（内線148）



牧診療所からのお知らせ

○6月の内科診療日

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	午後	午後		午前
10	11	12	13	14
	午後	午後		午前
17	18	19	20	21
	午後	午後		午前
24	25	26	27	28
	午後	午後		午前

○内科受付時間

月	火	水	木	金
休診	13:30～ 16:30	13:30～ 16:30	休診	08:30～ 11:30

○問合せ先 … 牧診療所（☎533-5045）

よもぎの会イベント情報

■ 田植節句のご馳走づくり体験

～昔ながらの田植節句のご馳走を作りましょう～

○日 時 … 6月16日（日） 9:30 ～ 13:00

○会 場 … 牧ふれあい体験交流施設

○定 員 … 15人（申込多数の場合は抽選）

○参 加 費 … 1,500円

○申込期限 … イベント日の1週間前まで

○問合せ先 … NPO法人 よもぎの会

（☎520-8037）



牧区の人口・世帯数

令和6年5月1日現在

（ ）は先月との比較

男 7 1 4 人（ - 5）

女 7 7 2 人（ - 2）

計 1, 4 8 6 人（ - 7） 7 1 7 世帯（ - 4）

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

