

だんらん

第11回うらスポマラソン大会 6月15日(日)開催

がんばれ～！ 応援を届けよう！



NPO法人うらがわらスポーツクラブでは、6月15日(日)に浦川原体育館を発着点として、第11回うらスポマラソン大会を開催します。

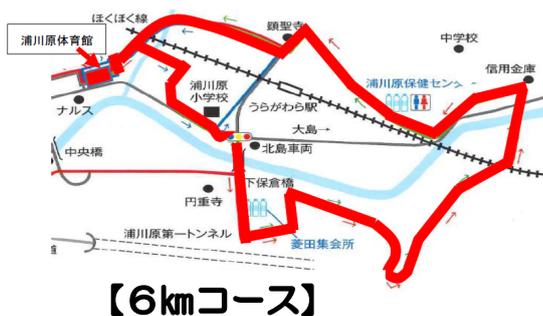
大会当日は、**11kmコース(9:30出発)**

3kmコース(9:35出発)

6kmコース(9:40出発)

の順でスタートします。今回は、ご当地ヒーローの「雷轟纏装(らいごうてんしょう)ガンギ」「ゴウセツ」も登場します！

沿道の皆様からの声援をお願いします。



“夏場(6月～8月)の食中毒”を予防しましょう！

これからの季節は細菌が増殖しやすく、食中毒の発生件数が増える傾向にあります。

○予防のポイント

(1) 細菌を食べ物に「つけない」

調理をする前は、食品や手、調理器具を洗うことを徹底しましょう。

(2) 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食品を常温で保存せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができます。

(3) 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

食品を加熱する際は、内部までしっかりと火を通しましょう。

加熱の目安は中心部を75度で1分以上です。

○食中毒を疑う症状が出たら

早めに医療機関を受診しましょう。

自己判断での下痢止めなどの薬の服用は控えましょう。

◆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 「いきいきカレッジ」参加者募集！

回	と き	時 間	内 容 ・ 講 師	持ち物【会場】
1	6月6日 (金)	10:00 ～ 11:30	【シニアヨガ教室：3回】 自分の足で歩き続けるために、体に無理がなく安全に楽しめる「シニアヨガ」で筋力アップを図ります！また、ゆっくりとした呼吸により心身の調和を図ります！ ～ヨガ講師～ 関川 美弥子さん	・ヨガマット ・飲み物（水分補給用） ・タオル（汗拭き用） ・大きいバスタオル または、ブランケット 【浦川原里山地域活性化センター】
2	7月4日 (金)			
3	9月5日 (金)			
4	10月20日 (月)	9:30 ～ 11:30	【クラフトバンド教室：1回】 手先を使って、クラフトバンド作品を制作します！完成作品は「第10回記念手作りの小さな文化祭」に出品します！ ～クラフトバンドエコロジー協会認定講師～ 小池 市子さん	・材料費 後日お伝えします 【浦川原地区公民館 講堂】
5	11月18日 (火)	10:00 ～ 11:30	【冬に向けての健康講座：1回】 寒い冬を元気に過ごすための健康管理のポイントを学習します！簡単な体力測定で自身の状態を知りましょう！ ～浦川原区総合事務所 保健師～	・飲み物（水分補給用） 【浦川原地区公民館 講堂】

- 参加費 … 160円（1～4回分の保険料・最終回は保険料不要）
 ※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。
 ※4回目は別途材料費が必要です。
- 定 員 … 先着20人
 ※申込みは6月2日（月）まで。定員に達したら募集を締め切ります。
- その他 … 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・問合せ先…教育・文化グループ（浦川原地区公民館） ☎599-2104

浦川原区町内会長連絡協議会 定例総会が開催されました 上越市浦川原区生活環境協議会

4月25日に29人の町内会長が出席して、令和7年度の定例総会が開催され、両協議会から提案された議題は、全て提案どおり承認されました。なお、両協議会の議題は次のとおりです。

《令和7・8年度の役員》（敬称略）

- (1) 浦川原区町内会長連絡協議会
 - ・令和6年度事業報告及び決算について
 - ・令和7年度事業計画及び予算について
- (2) 上越市浦川原区生活環境協議会
 - ・令和6年度事業報告及び決算について
 - ・令和7年度事業計画及び予算について
- (3) 令和7年度役員体制について

職 名	町内会	氏 名
会 長	下猪子田	石田 勇
副 会 長	坪 野	坪野 和也
会計監事	下 柿 野	五井野 宏美
会計監事	山 印 内	村松 淳一

◆問合せ先…総務・地域振興グループ ☎599-2301

【浦川原区】第12回特別弔慰金請求相談日のご案内

「特別弔慰金」は、先の大戦において公務等のため国に殉じた軍人等の方々に思いをいたし、国として弔慰の意を表すために、そのご遺族に支給するものです。

請求相談窓口が混雑しないよう、請求者のお住いの町内会ごとに請求相談日を設けます。都合がつかない場合は、別の相談日にお越しいただいても構いません。

請求相談時間は1件あたり30分～1時間を見込んでいます。待ち時間が長くなることも予想されますので、あらかじめご了承ください。

町内会別請求相談期間が終了後（令和7年8月7日以降）も総合事務所で受け付けます。請求期限は、令和10年3月31日までです。早めの手続きをお願いします。

○町内会別請求相談期間

令和7年7月1日（火）～8月6日（水）まで 受付時間 午前9時～午後4時

- ・請求に必要な戸籍等の窓口交付が、午後5時15分で終了するため、受付に必要な戸籍等が交付できない場合を考慮し、受付終了を午後4時とさせていただきます。
- ・8月7日以降も、総合事務所窓口で随時、受付を行います。

○町内会別請求相談日

請求相談日	対象町内会
7月 1日（火）	釜淵
7月 2日（水）	有島
7月 3日（木）	
7月 4日（金）	顕聖寺
7月 7日（月）	
7月 8日（火）	下柿野・上柿野
7月 9日（水）	東俣・上岡・杉坪
7月10日（木）	横川
7月11日（金）	六日町・日向
7月14日（月）	印内
7月15日（火）	山印内
7月16日（水）	飯室
7月17日（木）	

請求相談日	対象町内会
7月18日（金）	今熊・山本
7月22日（火）	桜島・岩室
7月23日（水）	長走・菱田
7月24日（木）	谷・真光寺・坪野
7月25日（金）	横住・熊沢
7月28日（月）	法定寺・追出
7月29日（火）	虫川
7月30日（水）	中猪子田
7月31日（木）	
8月 1日（金）	下猪子田・小蒲生田
8月 4日（月）	小谷島・蕨岡 上猪子田
8月 5日（火）	予備日
8月 6日（水）	

○浦川原区総合事務所のほか、次の場所でも相談をお受けしています。

上越市役所 福祉課 ☎025-520-5693

◆お問合せ…市民生活・福祉グループ ☎599-2304

おいでよ！「図書館こども祭り」6月7日(土)開催

浦川原図書館内

《みんなのおはなし会》

○時間… 10:30～11:30

○対象… 小学生以下のお子さん

《紙コップロケットをつくろう！》

○時間… 10:00～16:00

紙コップと輪ゴムで、とびだす紙コップロケットを作ります

浦川原公民館2階第2会議室

《リサイクルブック市》(こどもの本)

○時間… 10:00～16:00



～新しい本が入りました～

一般書

・ 葡萄色の夢を追いかけて

渡辺 真守／著 (郷土)

・ 日常は数学に満ちている

三谷 純／著 (数学)

・ 家康、江戸を建てる

門井 慶喜／著 (小説)

児童書

・ きさらぎさんちは今日もお天気

古都こいと／作 (物語)

・ 知れば楽しいクモの世界

馬場 友希／著 (手芸)

「利用時間」

火～金曜日…10:00～19:00 土・日・祝日…10:00～18:00

年に1度は健診を受け

体の状態を確認しましょう

今年度、まだ健診を受診されていない方はぜひ受診してください。受診を希望する人は、下記にお申込みください。

○市の健診以外で受診された方へ

上越市国民健康保険に加入されていて、市の健診以外（職場健診や個人で受けた人間ドック等）で受診された方は、健診結果の提出をお願いします。

◆問合せ先…市民生活・福祉グループ

☎599-2304

「6月の休館日」

2日、9日

16日、23日

30日



◆問合せ先…高田図書館浦川原分館

☎599-2830

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…6月23日(月)

7月1日(火)

◆申込み先…(株)環境サービス

☎599-2527

浦川原区の人口・世帯数

令和7年5月1日現在(前月比)・人口:2,750人(▲8)・世帯数:1,080戸(+1)

<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。

