

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

## 令和7年度の体育施設の年間予約

申し込み・問合せ…スポーツ推進課 ☎025-545-9257

### 時 使用期間

○学校体育施設・一般体育施設（屋内）＝令和7年4月1日④～令和8年3月31日④

○一般体育施設（屋外）＝令和7年4月1日④～11月23日④・⑤

④⑤ 申請書に必要事項を記入し、スポーツ推進課または各総合事務所教育・文化グループへ。申請書は申請先にあるほか、市ホームページからダウンロードできます

※他の希望者と重複した場合、希望に添えない場合があります

### ●大会や行事などで使用する場合（単発利用）

④⑤ 団体や町内会、学校などが主催する各種大会・行事などで、期日が決まっているもの（年間を通じた活動を除く） ④12月6日⑤まで（抽選）

### ●定期的に使用する場合

④⑤ 次の全ての条件を満たす団体

①市民または市内に勤めている人で構成され、団体の代表者が成人である団体  
②年間を通じて、おおむね週1回以上スポーツ活動を行う団体

④11月15日⑤まで（抽選）

詳しくは



## 11月分の都市ガス料金

問合せ…ガス水道局総務課 ☎025-522-5518

原料費調整制度による6月～8月のLNG等平均原料価格(貿易統計値)による調整を行ったほか、国の補助金を活用して1㎡当たり10.0円を値引きします。



使用量区分	1㎡当たりの単価（税込）
0～25㎡	144.80円
26～150㎡	143.03円
151㎡以上	141.57円

前月検針分に比べ1㎡当たり8.07円の値上げとなります。  
※基本料金は変わりません。

## もよおし・講座

### 坂口記念館 入館無料デー

応用微生物学の世界的権威である坂口謹一郎博士の誕生日（11月17日）を記念し、入館を無料とするとともに、甘酒の振る舞いなどを行います。  
時 11月15日④～17日⑤の午前10時～午後4時 所 坂口記念館（☎025・530・3100）  
●着物で観賞しませんか  
着付けてもらった着物姿で坂口記念館を観賞します。  
④中学生以上 費 千円 定 各日10人（申込順） 申 11月5日④以降に頸城区総合事務所（☎025・530・2311）  
詳しくは

### くるみ家族園 イベント湯

所 くるみ家族園（☎027440）  
時 ジャスミンの湯 11月4日④・⑤、りんごの湯 11月17日④のいずれも午前10時～午後9時 費 一般420円、小・



中学生210円（シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引制度あり）

### 活動発表会「きいてー知って！わたしたちのこと」

身体障害、視覚障害、聴覚障害、知的・発達障害、精神障害の当事者や家族で構成する「上越市中心身障害者福祉団体連合会」の各団体の活動を発表するほか、物販やビンゴ大会を行います。  
時 ①11月4日④・⑤ 午前10時～午後2時 所 福祉交流プラザ ② 11月21日④まで（福）上越市社会福祉協議会 地域福祉課（☎025・526・1515）

### 認知症の人と家族の会「つどい」

認知症の人や介護家族、認知症の介護に関心がある人で情報交換や悩みなどを聞きます。  
時 11月16日④ 午後1時30分～3時30分 所 市民プラザ 費 200円 ④ 認知症の人と家族の会新潟県支部上越地区 田中さん（☎090・1423・0675）



### 訪問型サービスB有償ボランティア養成講座

高齢者を対象に市が行う訪問型の生活支援サービス（話し相手や安否確認、家事援助）を担う有償ボランティアを養成します。  
時 11月22日④ 午前9時～正午 所 吉川コミュニティプラザ 申 11月21日④まで（福）上越市社会福祉協議会 地域福祉課（☎025・526・1515）



### 自分らしい生き方講座「よりよい人生の最終段階を考える」

自分の意思で行動することが困難になる人生の最終段階に備え、自分の望む生活や過ごし方、周りの人と共有すべきことなどを考える講座です。  
時 ①11月15日④ 午後2時～3時30分・市民プラザ ②11月16日④ 午後2時～3時30分・ワークパル上越 申 ①11月5日④～14日④、②11月5日④～15日④の間に高齢者支援課（☎025・520・7514）