



LINE



Twitter

上越市のきらりと光る風景を発信しよう!

Instagram (インスタグラム) で“#上越もよう”を付けて、市のまちなみ、自然、歴史、食などの写真を投稿しませんか。

■問合せ…観光交流推進課 (☎025-520-5739)

「#上越もよう」これまでの作品の中から紹介しています。
その他の投稿はこちらからご覧いただけます↓



ken_0522privateさん



@高田雁木

hare_y02さん



@高田世界館

joetsufocusさん



@上越科学館

sango35355さん



@うみがたり

t.longineさん



@板倉区内

zimoshiru.niigataさん



@小林古径記念美術館

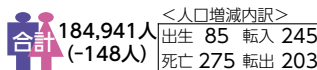
広報対話課から

(☎025-526-5111)

●「広報上越3月号」は、2月21日☎・22日☎に各町内会へお届けし、各世帯にお配りします。届かない世帯の人は、広報対話課または、各総合事務所へご連絡ください。

上越市の人口・世帯数

令和5.1.1現在。()は前月との比較



表紙のことは：運動でカラダを整える

日常生活のささいな動きを運動に代えることができることを教えてくれた永井さんご夫婦。お話を聞くだけでも運動意識が向上しました。

広報対話課では毎日休憩時間にワークアウトを実践中。体がほぐれる気持ちよさを感じつつ、時折訪れる筋肉痛に運動不足を実感しています。皆さんも家庭や職場で体を動かしてみませんか。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。