

総合事務所からのお知らせ

体力測定会 参加者募集!

「体力年齢を測ってみませんか?」

くびき総合スポーツフェスタ(9月24日①〜10月2日⑩)の取り組みの一つとして体力測定会を行います。事前の申込みは不要です。当日、会場へお越しください。

皆さんの参加をお待ちしています。

○日時: 10月1日(土)午前9時30分〜12時

○会場: 頸城B&G海洋センター

○対象: 20歳から79歳までの方

○内容: 20歳〜64歳の方

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- ④反復横跳び ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び
- 65歳以上の方

右記①〜③ ⑦開眼片足立ち ⑧

10m障害物歩行 ⑨6分間歩行

○持ち物: 内履き 飲み物 タオル 動きやすい服装

○参加費: 無料

▼問合せ: 頸城B&G海洋センター

☎025-530-2310

(休館日は毎週月曜日、月曜日が祝祭日の場合は翌平日)

『マイナンバーカード』の 休日窓口を開設します

マイナンバーカードの申請や交付、カードの更新を受け付けます。

○開設日時: 9月10日(土)、25日(日)

午前9時〜午後4時30分

○申込方法: 開設日直前の水曜日(午後5時)

までに電話で予約してください。

※予約がない場合、窓口は開設しません。

▼予約・問合せ: 市民生活・福祉グループ

☎025-530-2311

年に一度は必ず健診を受けましょう!

高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病は自覚症状がないため、病気が進行して重症化する危険性があるほか、脳卒中や心臓病等で突然倒れてしまう場合があります。

また、疾患のある人が新型コロナウイルス感染症に感染すると重症化につながる恐れもあり、これまで以上に健診の重要性が高まっています。

ご自身や大切な家族のために必ず健診を受けましょう。受診を希望される方は、下記までお申込みください。

▶申込み・問合せ: 市民生活・福祉グループ

☎025-530-2311

健診専用ダイヤル

☎025-521-6231

☎025-521-6233

乳幼児健診等日程表

乳幼児健診等の予定をお知らせします。会場は大潟保健センターです。



月日	健診名	対象者
9月2日(金)	2歳児健診	令和2年8月生
7日(水)	1歳児健診 2歳6か月児健診	令和3年8月生 令和2年2月生
13日(火)	3歳児健診	令和元年8月生
15日(木)	離乳食相談会	初期: 令和4年4月生 中期: 令和4年2月生
16日(金)	1歳6か月児健診	令和3年2月生
27日(火)	3か月児健診	令和4年5月生

※延期または中止等、変更が生じた場合は該当者に個別通知します。

頸城区内のおもな行事予定

8月28日(日)〜9月24日(土)

月日	行事
9月11日(日)	頸城区敬老会(会場: 希望館)
9月24日(土) 〜10月2日(日)	くびき総合スポーツフェスタ (10/1(土)午前: 体力測定会)

上越市安全メールと 安全安心情報 SNS の発信

火災(発生・鎮火)や災害など、市民の皆さんの安全安心にかかわる情報をメールで配信するほか、SNS(Facebook及びTwitter)にアカウント「上越市安全安心情報」を開設しています。ご自身やご家族を守るための情報源として是非ご活用ください。

※SNSは安全メールと同じ情報です。

※火災情報は、火災発生時等に昼夜を問わず配信されることを了承した上で、登録してください。

※メールの送受信等の通信料は登録者の負担となります。

【配信している情報】

- 防犯情報(不審者情報・事件情報)
- 防災情報(災害発生・避難関係情報・台風接近)
- 火災情報(火災発生情報・鎮火情報)
- 交通安全情報(交通事故発生情報・防止対策)
- その他(クマ、サルなどの出没、行方不明者情報など)

【登録方法】

「anzen.joetsu-city@raiden.ktaiwork.jp」(迷惑メール防止のため「@」を全角にしています。メール送信時は「@」を半角にしてください。)または右記の二次元コードからアクセスし、空メールを送信してください。



送信メールアドレス宛てに案内のメールが届きますので、メール本文に記載されたURLのページにアクセスし、表示された登録画面の指示に従い、登録してください。

▶申込み・問合せ: 総務・地域振興グループ

☎025-530-2311

マイ時刻表を作成します

お申込みにより、自宅最寄りのバス停や駅から、病院など日常的に訪れる場所までの鉄道・バスの路線名や発着時刻、乗車料金などを記載したポケットサイズの個人用時刻表「マイ時刻表」を作成してお渡します。

▶問合せ: 交通政策課

☎025-520-5633