

総合事務所からのお知らせ

『体力測定会』参加者募集！

体力測定で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30日①〜10月8日⑩）の取組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、会場へおこしください。皆様の参加をお待ちしています。



- ▼日時：9月30日① 午前9時〜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】①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
 - ④反復横とび ⑤20mシャトルラン ⑥立ち幅跳び
 - 【65歳以上】①③⑦の他、⑦開眼片足立ち ⑧10m障害物歩行 ⑨6分間歩行
- ▼持ち物等：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、月曜日が祝日の場合は翌平日

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」を作成してお渡しします。

▼問合せ：交通政策課

☎025-520-5633

国民健康保険に加入されている皆様へ

～あなたの今の健康状態がデータでよく分かる～ 特定健康診査をぜひ受けてください

特定健康診査は、死因順位の高い心疾患や生活習慣病の早期発見のための健診です。自分自身と大切な家族を守るためにも、年に一度は健診を受けましょう。

国民健康保険に加入されている方で、案内ハガキがお手元にない方は、早めにお申し込みください。

▶日程…10月13日⑤、10月16日⑥ 午前・午後
※レディース検診はありません。

▶会場…ユートピアくびき希望館

▶申込・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

上越市エネルギー価格高騰支援金

昨今のエネルギー価格の高騰の影響を受けている中小事業者、農林水産事業者等を対象に、令和4年分の確定申告書または直近の決算書に記載の光熱水費、燃料費の支払実績に応じて最大30万円を給付します。

申請書類及び申請方法は市ホームページまたは総合事務所に設置するチラシをご確認ください。ご不明な点は下記にお問合せください。

▶申請期限…10月31日⑩まで（消印有効）
▶問合せ…上越市エネルギー価格高騰支援金コールセンター
☎025-530-7615

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1日⑤	2歳児健診	令和3年8月生
6日⑥	1歳児健診 2歳6か月児健診	令和4年8月生 令和3年2月生
7日⑥	離乳食相談会	<初期>令和5年4月生 <中期>令和5年2月生
12日⑦	3歳児健診	令和2年8月生
15日⑤	1歳6か月児健診	令和4年2月生
26日⑦	3か月児健診	令和5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

月日	行事
9月17日⑩	頸城区敬老会（会場：希望館）

「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及び更新を受け付けます。
マイナポイント申込対象者の方はお早めに！！

▶日時…9月9日①、24日⑩ 午前9時〜午後4時30分
▶場所…頸城区総合事務所1階
市民生活・福祉グループ 窓口
▶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。
※予約がない場合は、休日窓口は開設しません。
▶問合せ…市民生活・福祉グループ

☎025-530-2311

市政やイベント、
災害情報などを
発信中！

