

お知らせ

アプリ「上越健康プラス」で健康管理しませんか

スマートフォン専用アプリ「上越健康プラス」では、健康診断の情報を基にした生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスのほか、歩数や血圧、体重の把握により皆さんの健康管理を応援します。

時 4月1日㊦～令和8年3月31日㊦ 対 18歳以上の市民または市内に勤務する人 定 500人(申込順) 申 4月1日㊦～12月31日㊦の間にアプリをダウンロードの上、参加登録



廃棄物の野外焼却(野焼き)は禁止されています

廃棄物の野外焼却(いわゆる野焼き。法の基準を満たさない焼却炉などでの家庭ごみの焼却を含む)は、法律で原則禁止されており、ダイオキシン類の発生のほか、火災や煙害により地域の皆さんに迷惑がかかるため、やめましょう。違反した場合、罰則(5年以上の懲役もしくは1千万円以下の罰金またはこの併科)が科されることがあります。

もよおし・講座

●例外として認められているもの

- ・国、地方公共団体が施設管理のために行う必要な焼却
・災害予防、応急対策または復旧のために必要な焼却
・風俗慣習上または宗教上の行事のための焼却(どんど焼きなど)
・農林漁業のためのやむを得ない焼却(漁網に付いた海産物の焼却など)
・日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却(たき火、キャンプファイヤーを行う際の木くずの焼却など)

生活環境課 (☎0255・26・5111、内線617・8111)



国民年金保険料に関するお知らせ

令和7年度の国民年金保険料は、月額1万7510円です。
上越年金事務所国民年金課 (☎0255・524・4112)

●国民年金保険料の学生納付特例制度(令和7年度)

国民年金保険料の納付を猶予します。猶予された期間は、障害基礎年金や老齢基礎年金を受給するための対象期間と

募集

なりませんが、老齢基礎年金の受給額には計算されません。また、10年以内であれば、猶予された期間の保険料を後から納めることができます。

対 対象となる大学や専門学校などに在学中の学生で前年の所得が基準額以下の人 申 4月1日㊦以降に学生証の写しや在学証明書原本を持参して国保年金課 (☎0255・520・5716)、各総合事務所、南・北出張所、上越年金事務所国民年金課 (☎0255・524・4112)

助産師による健康相談室 および産後ケアの相談時間が変わります

4月1日㊦から、市民プラザこどもセンターでの相談時間が次のとおりになります。

●相談時間
月・木曜日 午前9時30分～11時30分、金曜日 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分
申 来所相談を希望する場合は事前に上越助産師会(☎090・5199・1637) 問 こと

も家庭センター (☎0255・520・5843)



無料相談

上越市農業振興地域整備計画の変更申出書を受け付けます

申出書を提出する場合は、事前に内容を相談してください。

時 受付期間 4月1日㊦～30日㊦ 対 令和7年末頃を目的に計画変更(農振除外・農振編入)するもの 申 農政課 (☎0255・520・5749) または各総合事務所

「緑の募金」運動にご協力を

4月1日㊦～5月31日㊦の間、「緑の募金」運動が実施されます。頂いた募金は、住民参加による苗木の植樹や森林環境整備のほか、緑化イベントの開催、「緑の少年団」の活動支援などに活用されます。募金へのご協力をお願いします。

農林水産整備課 (☎0255・520・5759)

就学援助制度

経済的に困っており、所定の要件を満たす家庭に小・中学校でかかる費用の一部を援助します。詳しくは学校からの案内または市ホームページ

をご覧ください。

時 申請期限 4月30日㊦(5月以降も随時受け付けますが、申請月分からの援助となります) ※年度ごとに申請が必要です 申 通学している小・中学校、学校教育課、各総合事務所の教育・文化グループ、南・北出張所 問 学校教育課 (☎0255・545・9244)

子ども交流活動支援事業補助金

子どもが主体となって企画や運営を行う活動などを支援します。

町内の子ども会、地区子ども会連絡協議会、地域青少年育成会議または文化活動団体などが申請日(令和8年3月末まで)を行う活動 他 補助金額 補助対象経費×補助率(50または100パーセント)、1団体につき上限1万円、10団体以上または参加者募集範囲により上限10万円 申 令和8年2月27日(金)までに社会教育課 (☎0255・545・9254) または各総合事務所

