

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27日（土）～10月5日（日））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、会場へお越しください。

皆様の参加をお待ちしています。

●日時：9月27日（土）

午後1時30分～午後4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反復横跳び

⑤20mシャトルラン

⑥立ち幅跳び

【65歳以上】①～③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

☎025-5153012310

※休館日は毎週月曜日、月曜日が祝日の場合は翌日



9・10月は行政相談月間です！

行政相談員が行政に関する苦情や意見要望などの相談を受け、助言や関係機関への通知を行います。「どこに相談したらよいか分からない」、「役所に申請をしたが進まない」、「役所の窓口には相談に行きづらい」など、秘密は固く守られますのでお気軽にお困りごとをご相談ください。

事前の申込みは不要で相談は無料です。頸城区では、以下の日時に相談所を開設します。

■日時：9月3日（水）、令和8年1月7日（水）、3月4日（水） いずれも午前10時～正午

■場所：頸城コミュニティプラザ 2階相談室

※総務省新潟行政評価事務所でも相談を受け付けています。

○行政相談全国共通ダイヤル ☎0570-090110

▶問合せ：総務・地域振興グループ ☎025-530-2311



節水にご協力ください！

現在、当市では、

『節水対象区域内にお住いの皆様』

には20%以上、

『節水対象区域外にお住いの皆様』

には10%以上（頸城区含む）の節水に

ご協力をお願いしております。（8月19日時点）

節水は皆さん一人一人の取り組みが不可欠です。ご協力をお願いします。

▶問合せ：上越市ガス水道局 ☎025-520-7515



マイ時刻表を作成します



自宅の最寄りのバス停や駅から、病院などの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、お渡ししております。

必要な方は下記までご連絡ください。

▶問合せ：交通政策課 ☎025-520-5633



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 17日（水）	1歳児健診 2歳児健診 2歳6か月児健診	令和6年 8月生 令和5年 8月生 令和5年 2月生
18日（木）	離乳食相談会	初期: 令和7年 4月生 中期: 令和7年 2月生
30日（火）	3か月児健診 1歳6か月児健診 3歳児健診	令和7年 5月生 令和6年 2月生 令和4年 8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25日（月）～9月24日（水）

月 日	行 事
8月 27日（水）	南川・大瀬小学校 2学期始業式
28日（木）	明治小学校・頸城中学校 2学期始業式
9月 15日（月）（祝）	頸城区敬老会
21日（日）	くびき野レールパーク一般公開
23日（火）（祝）	大池まつり