

小規模事業所の 無料個別保健指導

問・申南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課
☎77218137

従業員が10人未満の小規模事業所の従業員（国民健康保険加入者を除く）を対象に、専門職員を派遣して一般健診後の個別保健指導を実施します。

個別保健指導を希望する事業所はお問い合わせください。
期令和3年3月5日(金)まで

全国「子どもの人権110番」強化週間

問法務局 南魚沼支局
☎77212164

新潟地方法務局と新潟県人権擁護委員連合会では、8月28日(金)～9月3日(木)を「子どもの人権110番」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が子どもの人権に関する電話相談に応じます。

土・日曜日にも相談に応じますので、ご利用ください。

日①8月28日(金)、31日(月)～9月3日(木)

午前8時30分～午後7時
②8月29日(土)、30日(日)
午前10時～午後5時

内いじめ・体罰・虐待など、広く子どもの人権に関する相談

相談電話番号

☎0120-007-110
(全国共通・フリーダイヤル)

※IP電話からは接続できません

国税の納付と納税証明書 の請求

小千谷税務署

☎025818312090
(音声案内「2」)

国税の納付はダイレクト納付をご利用ください

ダイレクト納付とは、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用して、あらかじめ届出をした預貯金口座から、振替で納税ができる簡単で便利な納付方法です。

ダイレクト納付を利用すると、自宅のパソコンなどから指定した期日や即時に納税ができます。複数の預貯金口座を登録しておけば、国税の種

類によって振替する口座を選択することもできます。

納税証明書のオンライン請求

パソコンやスマートフォン、タブレット端末があれば、電子証明書やICカードリーダーがなくても、オンラインで納税証明書の請求ができます。

※ダイレクト納付や納税証明書
のオンライン請求については詳しくは、e-Tax国税電子申告・納税システムのウェブサイトをご覧ください

市民セミナー料理教室 参加者募集

問・申塩沢公民館
☎78210100

メニュー カレーパン、ニンジンラペ、きのこのマリネ、ほうじ茶チーズケーキ
日9月11日(金)

午前の部…午前10時～正午
午後の部…午後1時30分～3時30分
会塩沢公民館2階調理実習室

対市内在住者・在勤者
講宮田 悠さん

費800円(当日集金)
持エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り容器、筆記用具

定各部20人(先着順)
受付8月18日(火)～28日(金)

普通救命講習I

問・申南魚沼市消防本部 警防課 救急係
☎78215331

いざというときのために応急手当を学びませんか？心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど、実技を中心にした講習です。

受講者には修了証を交付します。初めての人も気軽に申し込みください。
日9月13日(日)
午前9時～正午

会南魚沼市消防本部(竹俣)

定20人
費無料
日9月6日(日)

※新型コロナウイルス対策のため、必ずマスクを着用し、実技のできる服装でおこしください

骨粗しょう症検診を受けましょう

問保健課
☎77316811

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨がもろくなり折れやすくなる状態をいいます。

市の骨粗しょう症検診で要注意、要精密検査となった人は、「閉経を迎えた」「食べ物の好き嫌が多い」「運動不足」「痩せている」人が多い傾向にあります。

対令和2年度に41歳・46歳・51歳・56歳になる女性
※妊婦は、検診を受けられません

日9月16日(水)、17日(木)、10月26日(月)、27日(火)、11月13日(金)
会市民会館
費500円

内問診、前腕のレントゲン撮影
※受付時間など詳しくは、市報7月1日号と同時配布の「新しい住民健診カレンダー」をご覧ください
お問い合わせください