

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です(1面の続き)

☎健康づくり課 ☎922-0200 ☎922-1516

歩いて健康!

3つのポイント

1 1駅分歩いてみよう

1駅分歩いてみる、最寄り駅まで遠回りしてみる、少し遠くのお店に買い物に行くことで歩数アップ!

2 インターバル速歩に挑戦

「速めに歩く→普通に歩く→速めに歩く」を繰り返すインターバル速歩は、ウォーキングの効果大!

3 楽しく続けよう

運動習慣を続けるために「埼玉県コバトン健康マイレージ」で楽しく歩こう!

食生活の改善と合わせて、運動習慣も身に付けよう!
身近な場所でウォーキングから始めてみませんか。

気温の高い日のウォーキングは、「水分補給を行う」「涼しい時間帯を選ぶ」「日陰を歩く」等、熱中症に十分気を付けましょう

埼玉県コバトン健康マイレージ

18歳以上を対象にした、ウォーキングによる健康づくりを支援するサービスです。歩数計やスマホのアプリで歩数を測定し、1日の歩数でポイントが獲得できます。たまったポイントで、プレゼントがもらえる抽選にチャレンジ。



歩く



ためる



当たる

埼玉県マスコット「コバトン」

▼詳しくはこちらから



草加市議会議員一般選挙及び草加市長選挙

立候補予定者説明会

9月3日(土)
午後1時30分～

☎選挙管理委員会 ☎922-2490 ☎927-7693

10月23日(日)執行の草加市議会議員一般選挙及び草加市長選挙の立候補に必要な手続きや、必要書類の交付と記載方法等の説明を行います。詳細は市ホームページ(QRコード)で確認してください。

- 日時 9月3日(土)午後1時30分～4時30分
- 会場 市役所西棟第1～3会議室
- 対象 草加市議会議員一般選挙及び草加市長選挙の立候補予定者



メタボじゃないって胸を張って言えますか? 受診しよう! 特定健診

☎保険年金課 ☎922-1593 ☎922-3178

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的な健診で健康状態を確認し、自分の体をしっかり知ることが、健康維持の第一歩です。生活習慣病を予防・早期発見するため、特定健診を受診しましょう。

- 対象者 市の国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の人
- 実施期間 12月16日(金)まで
※特定健診の受診券は対象者に発送済み(7～9月までの国民健康保険加入者は手続きの翌月末頃に発送します)
- はがきによる受診勧奨をします 7月現在、特定健診を受診していない人へ、8月26日(金)に受診勧奨はがきを発送します。既に受診し、行き違いの場合はご容赦ください。

調査期間 9月5日(月)まで

あなたの声を市政運営に活用します 市民アンケートに協力を

☎広聴相談課 ☎922-0566 ☎922-3173



市では、市政に対する意見を伺うアンケート調査を実施します。無作為に抽出した18歳以上の3500人に、調査票を送付しました。郵送のほか、インターネットでも回答できますので、協力をお願いします。回答は統計処理し、結果は市の基本計画をはじめ、様々な政策立案のために活用されます。皆さんの率直な意見をお寄せください。

交際費の執行状況を公開します

☎庶務課 ☎922-0954 ☎922-3091

4～6月分の市長交際費、議長交際費など全ての交際費を公開。項目は、支出年月日、支出目的、相手方(病気見舞いは除く)、金額の4項目。公開は3か月ごとに行い、市のホームページと市役所情報コーナーで閲覧できます。

■交際費支出件数・金額(概要)

市長…11件・6万2200円、議長…1件・5000円、教育委員会…1件・5000円、農業委員会…2件・2万1500円。

なお、選挙管理委員会、監査委員、市立病院事業管理者、上下水道部、公平委員会の支出はありませんでした。

■7月の放射線量等 ○大気中放射線量(単位:マイクロシーベルト/時) 最大値0.08/最小値0.07(市役所前)

建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理業務

競争入札参加希望者の受け付け

☎契約課 ☎922-1129 ☎922-3091

令和5年4月1日から同7年3月31日までの期間に市及び草加八潮消防組合が発注する「建設工事」、「設計・調査・測量」、「土木施設維持管理」業務の入札への参加希望者は、資格審査の申請をしてください。

申請の受け付けは、埼玉県電子入札共同システム参加自治体との共同窓口で実施します。

詳細や申請の手引きは、契約課または埼玉県入札審査課ホームページで確認してください。

新規申請

■対象 埼玉県電子入札共同システムに未登録の事業者

■受付期間 9月1日(木)～22日(木)

☎9月22日(木)(消印有効)までに〒330-9301埼玉県総務部入札審査課審査担当(工事)へ。持参不可。

更新申請

■対象 埼玉県電子入札共同システムに登録済みの事業者

■受付期間 建設工事:10月5日(水)～11月25日(金)

上記以外:10月5日(水)～11月11日(金)

☎受付期間終了日(消印有効)までに埼玉県電子入札共同システムで電子申請後、関係書類を〒330-9301埼玉県総務部入札審査課審査担当(工事)へ。持参不可。