



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2022年2月20日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 356

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口134,379人(-143) 世帯数61,870(-32) 男64,816人(-58) 女69,563人(-85) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月未比

令和4年度分市・県民税

3月15日(火)までに申告してください

問い合わせ 市民税課(☎025-226-2365)

郵送で申告する

おすすめです!



申告会場は例年混雑します。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、郵送での申告をぜひ活用してください。

郵送での提出先

〒951-8554 市民税課
(専用郵便番号のため、住所の記載は不要)

パソコンやスマートフォンで
申告書の作成や税額の試算ができます

市ホームページから

※申告書の様式は区役所でも配布しています

会場で申告する

会場ごとに受付人数の上限があります。

当日は午前8時30分～午後3時の間、会場で入場整理券を配布します。(無くなり次第、配布終了。混雑時など、状況により配布開始時間が前後する場合あり)完成済みの申告書を提出する場合、入場整理券は不要です。

区内の会場では、確定申告は受け付けできません。

2月					3月			
21	22	24	25	28	1	2	3	4
月	火	木	金	月	火	水	木	金
東区プラザ (区役所庁舎2階)					中地区公民館 (山の下まちづくりセンター5階)		石山地区公民館 (4階)	

各会場の駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関でお越しください。

申告が必要な人

令和4年1月1日現在、新潟市に住所がある人は市・県民税の申告が必要です。収入がなかった人や非課税収入(遺族年金、障害年金など)だけの人も、各種保険料の算定などのため、申告をしてください。

以下のいずれかに該当する人は市・県民税の申告をする必要はありません。

- ①所得税の確定申告を提出する
- ②給与収入のみで年末調整済み
- ③公的年金のみで控除の追加がない
- ④収入がなく、新潟市に住んでいる人に所得税法上扶養されている

申告に必要な物

詳しくは、申告の手引きや市ホームページ、市報にいがた2月6日号別冊情報ひろば4面に掲載しています。

- ▶ マイナンバーカード、または個人番号通知カードと本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)
- ▶ 令和3年中の所得が確認できる書類
- ▶ 各種控除を受けるために必要な書類

税務署が開設する確定申告会場

入場には入場整理券が必要です。整理券は、当日会場で配布します。「国税庁LINE公式アカウント」で入場整理券の事前発行ができます。

申告会場 朱鷺メッセマリナーホール(中央区万代島)
(対象区 北・東・中央・江南・南・西区)

開設期間 3月15日(火)まで(土・日曜、祝日を除く)
午前9時～午後4時 ※2月20日・27日(日)は開設

問い合わせ 新潟税務署(☎025-229-2151) (月～金曜午前8時30分～午後5時)

新型コロナウイルスまん延防止等重点措置適用継続中

新潟県全域に適用されたまん延防止等重点措置は、3月6日(日)まで延長されました。引き続き基本的な感染予防対策を徹底しましょう。

基本的な感染予防対策



こまめな手洗い
手指消毒



マスクを正しく着用
飛沫を抑える



3密(密集・密接・密閉)
を避ける

休館している施設があります

休館施設の一覧は市ホームページに掲載しています。

市ホームページから

中止・縮小する事業があります

中止・縮小事業の一覧は市ホームページに掲載しています。

市ホームページから

新型コロナワクチン3回目接種 接種券を前倒して発送しています

新型コロナワクチンの3回目接種の接種券を、順次前倒して発送します。**接種券が届き次第、予約できます。**

▶65歳以上 2回目接種後、6カ月経過前に届くよう、3月までに順次発送を前倒し

▶64歳以下 2回目接種後、6カ月(現行7カ月)経過前に届くよう、3月前半までに順次発送を前倒し

新型コロナワクチン専用コールセンター

☎025-250-1234

市報にいがた・区役所だより アプリ「マチイロ」での配信を終了します

スマートフォンなどのアプリ「マチイロ」での市報にいがたと区役所だよりの配信は、3月20日号で終了します。

新潟市LINE公式アカウントで「市報にいがた・区役所だより電子版」を登録すると、発行日にプッシュ通知を受け取ることができます。

問い合わせ 広報課(☎025-226-2089)



●健康相談

Table with 3 columns: 3月, 会場, 受付時間. Rows for 15th and 25th.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

●健康相談 15日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)...

●妊娠中の相談など 妊婦歯科健診

Table with 4 columns: 3月, 会場, 受付時間, 定員(先着). Rows for 16th and 17th.

●妊婦歯科健診 歯科健診、お口の健康相談 母子健康手帳の交付を受けた妊婦...

●育児相談 3月 会場 受付時間 申込開始日. Rows for 3rd and 17th.

●育児相談

Table with 4 columns: 3月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Rows for 3rd and 17th.

●健康相談 ※3日(木)は栄養士による相談あり、17日(木)は栄養士と歯科衛生士による相談あり...

●こどもの健康診断 個人案内 ☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です...

い〜てらす

寺山1653(寺山公園内) ☎025-250-5207 開設時間 午前9時〜午後6時...

●あんよのまえのいないいないばあ 回3月18日(金)午前10時15分〜11時30分...

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階) ☎025-250-2395 開設時間 午前9時〜午後6時...

●リモートひなまつり 回3月2日(水)午前10時30分〜同45分...

やスマートフォンなどで視聴(ビデオ会議ツール「Google Meet」を使用します)

●リモートスプリングコンサート 回3月5日(土)午前10時30分〜同50分...

●ベビーダンス 回3月8日(火)午後1時30分〜3時...

●パパとママのベビーマッサージ(パパ向け講座) 回3月13日(日)午前10時〜11時30分...

●1歳児食育講座 ~カミカミ期からパクパク期~ 回3月25日(金)午前10時30分〜11時30分...

●プレママひろば ~間こう、話そう、出産・育児~ 回3月28日(月)午後1時30分〜2時30分...

●産後ママのやさしいヨガ 回3月29日(火)午後1時30分〜2時30分...

☎電話または直接同施設

●赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~ 回4月7日〜28日の毎週木曜日(4回連続講座)...

こども創作活動館

牡丹山1-33-23 ☎025-279-2113 開設時間 午前9時〜午後6時(日曜・祝日は午後5時)...

●おやこdeアート 回3月8日(火)午前10時30分〜11時...

●スポーツあそびの日 回3月11日(金)午後4時〜5時...

●おやこdeあそぼう 回3月15日(火)午前10時30分〜同50分...

●こどそう春まつり 回3月21日(祝)午前10時30分〜11時30分...



公民館 ※申込受付は午前9時から

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン 家で運動不足解消を! 体しゃっきり体操 回3月16日(水)午前10時〜11時...

石山地区公民館 ☎025-250-2930

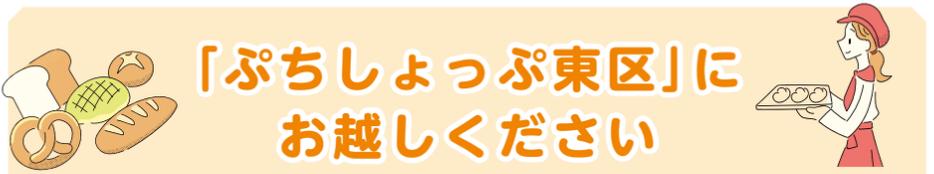
子育てサロン「いちごランド」 回3月7日(月)午前10時〜11時30分

●自由遊び、情報交換、絵本の読み聞かせ(時間内の出入り自由)...

石山はじめて地域学 回3月18日(金)午前10時〜正午...

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談 回3月8日(火)、15日(火)、26日(土)午後2時〜4時...



区内の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。おいしいパンやお菓子、小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています...

Table with 2 columns: 場所, 販売日時. Rows for 区役所南口エントランスホール, 石山出張所1階, 東区社会福祉協議会前.

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止となる場合があります 問い合わせ 健康福祉課障がい福祉係(☎025-250-2310)

事前に各問い合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は2月10日時点のものです

石山地区公民館サークル体験会

春から新しいことを始めてみませんか。ぜひ一度見学にお越しください。体験会は全て参加費無料です。[甲]の記載がないものは当日直接各会場へ。
3月6日(日)までの臨時休館期間中は、サークル体験会を中止します。新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止・変更となる場合があります。

問い合わせ 石山地区公民館(☎025-250-2930)

団体名・活動内容	日にち	時間	曜日	団体名・活動内容	日にち	時間	曜日
月曜日							
パブリックスペース ☑音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑電話で五十嵐(☎025-249-7256)	3月7・14・28日	午前9時～10時30分	月曜日	コーラス火曜日 ☑女声合唱	3月8・15・22日	午前9時45分～11時45分	火曜日
リフレッシュサークル ☑健康維持のためのストレッチ体操 ☑先着5人 ☑バスタオルまたは敷物、タオル、飲み物 ☑2月28日(月)までに電話で未広(☎025-271-7720)	3月7日	午前11時～午後0時30分	月曜日	レモンの会 ☑レクリエーションダンス、総おどり体操など ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	3月8・22・29日	午前11時～午後0時30分	火曜日
卓球クラブ愛球会 ☑各回先着5人 ☑動きやすい服装、室内用運動靴	3月7・14・21日	午後1時～3時	月曜日	彩芳会 ☑水彩画の講習	3月15日	午後1時～5時30分	火曜日
ヨガを楽しむ会 ☑タイ式ヨガ ☑各回先着3人 ☑動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で相田(☎090-1604-8268)	3月7・14・28日	午後7時～8時	月曜日	水曜日			
朗読 萌木 ☑滑舌、朗読練習 ☑各回先着5人	3月14・28日	午前9時40分～正午	月曜日	ベルビクヨガいろは ☑ヨガ体操 ☑各回先着10人 ☑ヨガマットまたはバスタオル	3月9・23日	午後7時30分～8時30分	水曜日
紫峰会 ☑書道体験、講座 ☑電話で松崎(☎025-286-3808)	3月14・28日	午前10時～11時	月曜日	五月会 ☑フォークダンスの初心者向け講習 ☑動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物	3月16・23・30日	午前9時～10時30分	水曜日
オカリナ山鳩 ☑オカリナ練習の見学	3月14・28日	午前10時～11時30分	月曜日	うたの広場 ☑混声合唱練習 ☑各回先着5人 ☑電話で日野(☎025-286-5465)	3月16日	午前10時～正午	水曜日
火曜日							
彩美会 ☑透明水彩で絵を描く	3月8・15・22日	午前9時30分～11時30分	火曜日	石柳会 ☑川柳づくり体験と鑑賞 ☑筆記用具	3月16日	午後1時～3時	水曜日
火曜日							
コーラス火曜日 ☑女声合唱	3月8・15・22日	午前9時45分～11時45分	火曜日	木曜日			
レモンの会 ☑レクリエーションダンス、総おどり体操など ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	3月8・22・29日	午前11時～午後0時30分	火曜日	レディース石山囲碁クラブ ☑囲碁の自由対局	3月10・24日	午後1時～4時30分	木曜日
彩芳会 ☑水彩画の講習	3月15日	午後1時～5時30分	火曜日	東清会 ☑書道体験(大筆、小筆、ペン習字練習) ☑各回先着10人	3月10・24日	午後7時～9時	木曜日
木曜日							
パブリックスペース ☑音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑電話で五十嵐(☎025-249-7256)	3月7・14・28日	午前9時～10時30分	月曜日	石山健幸カーリンコン ☑カーリンコンの体験 ☑先着10人 ☑動きやすい服装	3月17日	午前9時～10時30分	木曜日
リフレッシュサークル ☑健康維持のためのストレッチ体操 ☑先着5人 ☑バスタオルまたは敷物、タオル、飲み物 ☑2月28日(月)までに電話で未広(☎025-271-7720)	3月7日	午前11時～午後0時30分	月曜日	木曜日			
卓球クラブ愛球会 ☑各回先着5人 ☑動きやすい服装、室内用運動靴	3月7・14・21日	午後1時～3時	月曜日	人形劇サークル 赤ずきん ☑人形劇の公演練習、人形制作 ☑各回先着5人	3月17・24・31日	午前10時～正午	木曜日
ヨガを楽しむ会 ☑タイ式ヨガ ☑各回先着3人 ☑動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で相田(☎090-1604-8268)	3月7・14・28日	午後7時～8時	月曜日	木曜会 ☑手書きの文字の練習	3月17日	午前10時～11時	木曜日
朗読 萌木 ☑滑舌、朗読練習 ☑各回先着5人	3月14・28日	午前9時40分～正午	月曜日	石山グリーンコーラス ☑コーラス練習の見学	3月17日	午前10時～正午	木曜日
紫峰会 ☑書道体験、講座 ☑電話で松崎(☎025-286-3808)	3月14・28日	午前10時～11時	月曜日	打つべし! ☑ボクシングエクササイズ ☑各回先着5人 ☑ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で島垣(☎090-1378-5668)	3月17日	午後1時30分～3時	木曜日
オカリナ山鳩 ☑オカリナ練習の見学	3月14・28日	午前10時～11時30分	月曜日	土曜日			
火曜日							
彩美会 ☑透明水彩で絵を描く	3月8・15・22日	午前9時30分～11時30分	火曜日	石山囲碁クラブ ☑囲碁の対局見学と体験	3月12・19・26日	午後1時～4時	土曜日
火曜日							
コーラス火曜日 ☑女声合唱	3月8・15・22日	午前9時45分～11時45分	火曜日	合唱団「樹」 ☑合唱の練習 ☑先着10人	3月12日	午後1時30分～3時30分	土曜日
レモンの会 ☑レクリエーションダンス、総おどり体操など ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物	3月8・22・29日	午前11時～午後0時30分	火曜日	石山地区将棋愛好会 ☑将棋の対局見学と体験 ☑各回先着5人	3月19日	午前9時～正午	土曜日
彩芳会 ☑水彩画の講習	3月15日	午後1時～5時30分	火曜日	東区ハーモニカクラブ ☑ハーモニカの練習(貸し出しあり) ☑電話で大倉(☎090-5750-6205)	3月19日	午前10時～11時30分	土曜日
木曜日							
パブリックスペース ☑音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑電話で五十嵐(☎025-249-7256)	3月7・14・28日	午前9時～10時30分	月曜日	人形劇サークル 赤ずきん ☑人形劇の公演	3月19日	午後1時～2時	土曜日
リフレッシュサークル ☑健康維持のためのストレッチ体操 ☑先着5人 ☑バスタオルまたは敷物、タオル、飲み物 ☑2月28日(月)までに電話で未広(☎025-271-7720)	3月7日	午前11時～午後0時30分	月曜日	コーロ・カンターレ ☑女声合唱	3月19日	午後1時～3時	土曜日
卓球クラブ愛球会 ☑各回先着5人 ☑動きやすい服装、室内用運動靴	3月7・14・21日	午後1時～3時	月曜日	土曜日			
ヨガを楽しむ会 ☑タイ式ヨガ ☑各回先着3人 ☑動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で相田(☎090-1604-8268)	3月7・14・28日	午後7時～8時	月曜日	石山囲碁クラブ ☑囲碁の対局見学と体験	3月12・19・26日	午後1時～4時	土曜日
朗読 萌木 ☑滑舌、朗読練習 ☑各回先着5人	3月14・28日	午前9時40分～正午	月曜日	合唱団「樹」 ☑合唱の練習 ☑先着10人	3月12日	午後1時30分～3時30分	土曜日
紫峰会 ☑書道体験、講座 ☑電話で松崎(☎025-286-3808)	3月14・28日	午前10時～11時	月曜日	石山地区将棋愛好会 ☑将棋の対局見学と体験 ☑各回先着5人	3月19日	午前9時～正午	土曜日
オカリナ山鳩 ☑オカリナ練習の見学	3月14・28日	午前10時～11時30分	月曜日	東区ハーモニカクラブ ☑ハーモニカの練習(貸し出しあり) ☑電話で大倉(☎090-5750-6205)	3月19日	午前10時～11時30分	土曜日
火曜日							
彩美会 ☑透明水彩で絵を描く	3月8・15・22日	午前9時30分～11時30分	火曜日	人形劇サークル 赤ずきん ☑人形劇の公演	3月19日	午後1時～2時	土曜日
火曜日							
コーラス火曜日 ☑女声合唱	3月8・15・22日	午前9時45分～11時45分	火曜日	コーロ・カンターレ ☑女声合唱	3月19日	午後1時～3時	土曜日

施設休館に伴い、東区だより2月6日号でお知らせしたイベントが中止・延期となっている場合があります。

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部石山グループ)

白菜ときのこのミルクそばろ煮

牛乳を使って、おいしく減塩!



[1人分]
エネルギー 142kcal、塩分0.9g

材料(4人分)

- 白菜..... 400g (1/4個)
- ニンジン..... 60g
- エノキ..... 1/2袋
- シイタケ..... 4枚
- 牛乳..... 350ml
- 鶏ひき肉..... 100g
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ2
- 塩・コショウ..... 少々

作り方

- 白菜は長さ4cmのざく切りにする。
- ニンジンは長さ4cmの細切りにする。
- エノキは長さ4cmに切る。
- シイタケは軸を取り、4等分にする。
- フライパンに牛乳・めんつゆ・鶏ひき肉を入れ、箸で混ぜる。
- 鶏ひき肉がほぐれたら、白菜・ニンジン・エノキ・シイタケを入れ、中火にかける。
- 煮立ったら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 仕上げに塩・コショウを少々加え、味をととのえる。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

中地区公民館サークル体験会 施設休館のため一部中止します

市公民館は、まん延防止等重点措置適用に伴い、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月6日(日)まで臨時休館します。

施設の休館期間中は、東区だより2月6日号でお知らせしたサークル体験会は中止します。

問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)

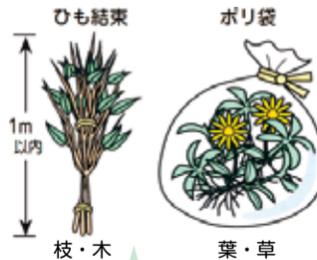
今月の「ごみゼロの日」は2月27日(日)です

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」-ロメモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください。



枝・木 葉・草
枝1本の太さは直径15cm以内
束の太さは直径30cm以内

- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「せん定した枝・木」「せん定した葉・落ち葉」「雑草などの刈り草」です。
- 「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
- 野菜や果実、球根などは、腐敗や悪臭により、資源化处理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日に指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

山の下みなとタワー 展望展示室 工事のため閉鎖しています

山の下みなとタワーの6階展望展示室は、工事のため、3月25日(金)まで閉鎖しています。
※工事の都合により閉鎖期間を延長する場合があります

問い合わせ 港湾空港課(☎025-226-2739)