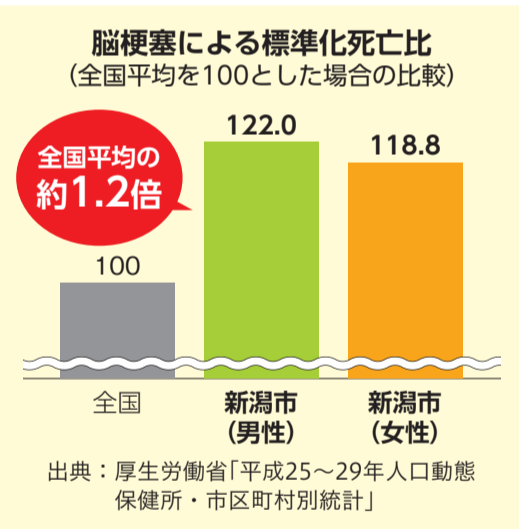


食塩の取り過ぎが原因!?



問 健康増進課 ☎025・212・8166

ちよいしお生活で
生涯いきいき健康に

目次 CONTENTS

特集

1~3 ちよいしお生活で
生涯いきいき健康に

4 にいがたCITY NOW

- 20日に開会 2月議会定例会
- 出産・子育てを応援する給付金
- 民生委員・児童委員を改選
- 転出届をオンラインで受け付け
- にいがたマンガ大賞表彰式
- アート・ミックス・ジャパン

5 連載 知ろう!行こう!佐渡
心温まる1冊
健康経営優秀賞など
受賞企業を紹介

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

本市は、「ちよつこの塩でおいしく健康に」を目指す減塩の食生活スタイル「ちよいしお生活」を推進しています。地域の飲食店と協力した「野菜deちよいしおメニュー」の提供や、家庭で作れる減塩料理「ちよいしおレシピ」の作成など、市民の皆さんが気軽に減塩できる取り組みを実施しています。

これからも家庭や地域、企業、関係機関と一丸となって健康づくりに取り組み、子どもから高齢者まで全ての市民が健やかに生活できる「生涯健康でいきいき暮らせるまち」を目指してまいります。

新潟市長 中原 八一

市長より

新潟市は全国平均と比べて脳血管疾患の死亡率が高く、食塩の取り過ぎが原因の一つだといわれています。いつまでも健康的な生活を送るためには、日頃から減塩を意識することが大切です。



市各種手続き、催し案内などは土・日曜、祝日も新潟市役所コールセンター

年中無休8:00~21:00
こたえてコール 025-243-4894
FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

新潟市の人口・世帯数 (12月末住民基本台帳人口。かっこ内は前月との比較) 人口/773,914人(-466)
男 372,592人(-230) 女 401,322人(-236) 世帯数/347,609(-85)

新潟県新型コロナ受診・相談センター
☎025-385-7634
(24時間対応。土・日曜、祝日も受け付け)

2/28まで 野菜deちよいしおメニュー

市民の皆さんに気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、市内のレストランやラーメン店で「野菜deちよいしおメニュー」を提供しています。 ※料金など詳しくは新潟市ホームページに掲載 スマートフォンはこちらから▶

カフェ オードリー	麺や来味
若鶏のメリーランド風トマトソース煮込み	きのこ岩のりの塩らぁ麺
トマトの甘みと酸味を生かし、減塩でもしっかりとした味わいになるように仕上げています。栄養バランスと彩り豊かな見た目にもこだわった一品です。	シメジ、マイタケ、キクラゲ、ナメコを使った風味豊かなスープが細麺によく絡み、減塩でもおいしく食べられます。チャーシューは豚と鶏の2種類です。
同店 佐藤さん	同店 布川さん

レストラン 食塩相当量: 1食3g未満 野菜使用量: 1食120g以上(緑黄色野菜を含む2種類以上)

店名	所在地	メニュー
カフェ オードリー	中央区笹口1	若鶏のメリーランド風トマトソース煮込み
喫茶・ギャラリー あどばんす	中央区関屋大川前1	日替ランチ
佐渡自然食 レストラン貴支	中央区西堀前通6	ヘルシー和食
産地直食・農家レストラン ラ・トラットリア エストルト	北区新崎	たっぷり野菜の4種チーズパングラタン
禅 ZEN	中央区西堀通6	タニタ食堂の日替わりヘルシー定食
トラットリア アズーリ	中央区東堀前通6	カキのオイルソーススパゲティ
農園のカフェ厨房 TONERIKO	西蒲区下山	トネリコのちよいしおヘルシーランチ
hana-na	中央区上所上1	ヘルシーピビンパ
Morgenrot, モルゲンロート	中央区古町通5	ロールキャベツきのこのトマトソース 甘酒ソーゼードレッシングの海藻サラダ添え

ラーメン店 食塩相当量: 従来のラーメンに比べて10%以上低減 野菜使用量: 1食120g以上(緑黄色野菜を含む2種類以上) ※メニュー提供のほか、ラーメンスープの食塩控えめ注文可

店名	所在地	メニュー
食堂・居酒屋 麺大誠	北区太田	汁なし塩大誠麺
まっくうしゃ 本店	中央区上近江2	鯛と生姜のわかめラーメン
麺職 夷霧来	西区寺尾朝日通	担々タンメン
麺屋 粹翔 古町別邸	中央区西堀前通9	柚子香るポタージュラーメン
麺や真玄	中央区長潟2	たっぷり野菜の海老ちゃんぼん
麺や来味	東区大形本町5	きのこ岩のりの塩らぁ麺
AKIHA 麺屋 粹翔	秋葉区美善1	
俺のラーメンジョー	南区鷺ノ木新田	
麺家鶏処-TORIKO-	江南区元町3	ラーメンスープの食塩控えめ注文のみ可
ラーメンいっとうや	中央区紫竹山3	
らーめん滋魂	東区松崎1	



調理の工夫で減塩 ちよいしお レシピを紹介

主菜

具たくさん和風まーぼー

栄養価(1人分)
エネルギー: 190kcal
たんぱく質: 12.9g
脂質: 10.5g
食塩相当量: **1.3g**
野菜摂取量: 69g

新潟市食育・花育推進キャラクター「まいかちゃん」

「ちよいしおポイント」
だしのうまみがあるので、調味料が少なくても満足! お好みで野菜をたっぷり入れてね。

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐 300g
- 長ネギ 40g
- 干しシイタケ 1枚
- ニラ 35g
- ニンジン 35g
- シメジ 40g
- サラダ油 小さじ2
- おろしショウガ 4g
- 豚ひき肉 160g
- もやし 120g
- だし汁 260g
- 酒 大さじ1と小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- A 砂糖 小さじ2
- 食塩 小さじ1/3
- 豆板醤 小さじ1/6弱
- 片栗粉 大さじ1と1/2
- 水 大さじ1と1/2

作り方

- 絹ごし豆腐をさいの目に切り、ゆでて水気を切る。
- 長ネギ、干しシイタケをみじん切りにする。ニラを2cm幅に切る。ニンジンを細めの短冊切りにする。シメジは石づきを切り落とし、ほぐす。
- 鍋に油を熱し、ショウガを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ②に②ともやしを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁と①を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④にAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

このほかのレシピを新潟市ホームページで紹介しています。 スマートフォンはこちらから▶

今日からできる減塩のこつ

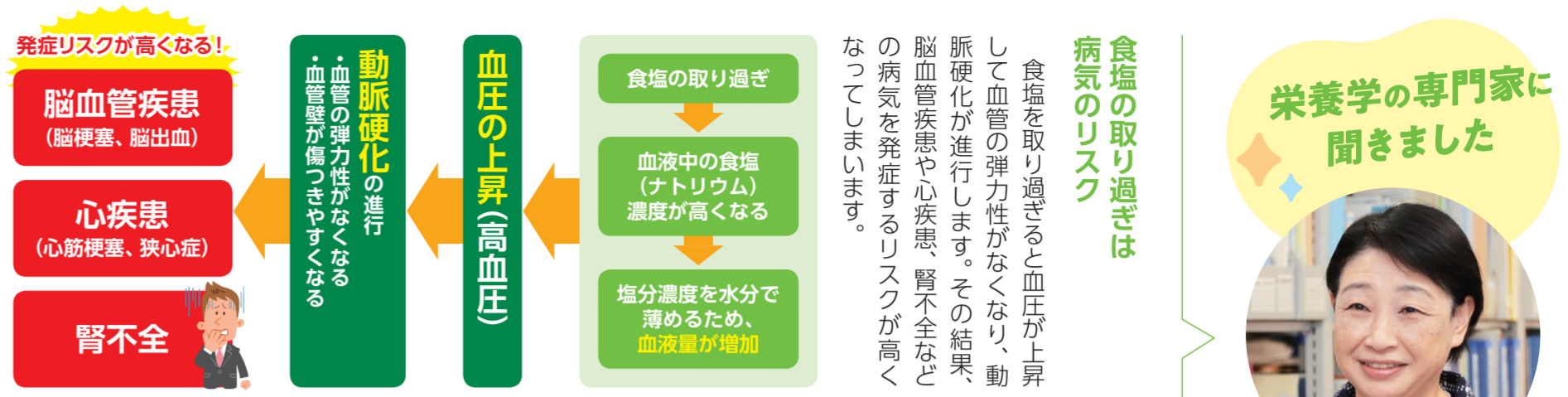
加工食品は栄養成分表示で食塩相当量を確認する

塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を使う

だしを効かせて薄味でもおいしくする

しょうゆやソースなどは「かける」より「付ける」

減塩食品を上手に使う



いろいろな食材をさまざま調理法で食べる

高血圧を予防し病気のリスクを抑えるには、食塩を取り過ぎないこと、野菜を多く食べること、肥満に気を付けることが大切です。新潟市にはおいしい食材がたくさんあります。ゆでる、蒸す、炒めるなど、さまざまな方法で調理するように意識しましょう。また、毎日同じものを食べるのではなく、いろいろな食材を食べ、食生活が偏らないように注意しましょう。

新潟市民は食塩をとり過ぎている人が多い

新潟市は全国と比べ、脳梗塞で亡くなる人の割合が高くなっています。1面グラフも、また、高血圧で通院する人も全国平均より多いです(厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」)。平成27、28年度に新潟市が行った健康・栄養調査によると、市民の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性9.5gで、男性の約8割、女性の約9割が食塩を取り過ぎていることも分かっています。

栄養学の専門家に聞きました

新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科
村山 伸子 教授

プロフィール
東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。厚生労働省厚生科学審議会専門委員、新潟県食育推進委員会委員、新潟市食育推進委員会委員長などを務める

高血圧を防ぐポイント

食塩を取り過ぎない
摂取量の目標
男性 1日7.5g未満
女性 1日6.5g未満

野菜を多く食べる
摂取量の目標
1日350g以上
※目安は小鉢のおかず5皿

肥満に気を付ける
BMI(肥満度を表す体格指数)の目標※
18~49歳 18.5~24.9 ※出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
50~64歳 20.0~24.9
65歳以上 21.5~24.9

BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]
例: 体重70kg、身長175cmの場合
BMI = 70 ÷ (1.75 × 1.75) = 22.9

下の「10の食習慣」や3面の「減塩のこつ」をチェック!

みそ汁やスープは野菜たっぷり! 外食ではサラダを1品追加!

目標より値が大きいと太り過ぎ、小さいとやせ過ぎ

気を付けよう 食塩の取り過ぎにつながる10の食習慣

当てはまる項目が多いほど、食塩を取り過ぎている可能性が高いです。

出典:新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング

- 食事は満腹になるまで食べる
- 主食を重ねて食べる
例: ラーメン+チャーハン、おにぎり+カップ麺
- 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる
- 漬物を1日に2種類以上食べる
- たらこやすじこを1日に1回以上食べる
- 麺類の汁を3分の1以上飲む
- 濃い味付けを好んで食べる
- 外食を週2回以上する
- 毎日飲酒する

文化・スポーツ・観光

2/26日 表彰式一般公開 にいがたマンガ大賞

スマート
フォンは
こちらから



最終審査員の魔夜峰央さん=写真=が受賞作品の解説・講評を行います。受賞作品を掲載した作品集も販売します。

- 時間 13時から
- 会場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)
- 定員 先着50人
- 受賞作品

にいがたマンガ大賞「レンアイコウカ」
由多さん

こどもにいがたマンガ大賞「マジぬ剣」

首藤あおいさん(小学6年生)

※このほか準入选以上の作品は同大賞ホームページに掲載

問 同大賞実行委員会事務局

(文化政策課内☎025-226-2566)

にいがたマンガ大賞「レンアイコウカ」



同日開催 魔夜峰央さんサイン会 時 15時半から 定 50人

申 2月12日(日)までにメール(bunka@city.niigata.lg.jp)で「魔夜先生サイン会」、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を同大賞実行委員会事務局へ ※魔夜さん著作の書籍の持参または会場での購入が必要。応募多数の場合抽選、2月17日までに結果を送付

文化・スポーツ・観光

4/15(土)・16(日) アート・ミックス・ジャパン



日本を代表するアーティストたちが新潟に集います。和太鼓、三味線、落語、雅楽、声明、日本舞踊など21の有料公演と、市民ステージや狂言ワークショップの無料企画を開催します。

- 日時 4月15日(土)10時～19時45分、16日(日)10時～19時5分
- ※1公演約45分または約60分

●会場 りゅーとぴあ(中央区一番堀通町)、燕喜館(中央区一番堀通町)、ほか

●主な出演者 城南海(奄美民謡・ポップス)、◆奥村旭翠(筑前琵琶)、◆新内仲三郎・新内多賀太夫(新内節三味線)、伊勢大神楽山本勘太夫社中(旅神楽)、上間綾乃(唄・三線)、ほか ※◆は人間国宝

●料金 2,500円から(15歳以下無料、要事前予約)

※チケット購入方法など詳しくは同イベントホームページや、りゅーとぴあ、市役所本館案内、区役所などで配布するパンフレットに掲載

問 同イベント専用ダイヤル(☎025-255-1332)

文化政策課(☎025-226-2631)



スマート
フォンは
こちらから

市政



20日に開会 2月議会定例会

スマート
フォンは
こちらから



提案される議案は、令和5年度分が一般会計と8つの特別会計、下水道、水道、病院の各企業会計の当初予算のほか条例の改正など、令和4年度分が一般会計補正予算や条例の改正などです。

●会期 2月20日～3月27日(月)

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)

子育て・教育



2/13(日)から申請受け付け開始 出産・子育てを応援する給付金

妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てできる環境を整えるため、相談支援と給付金の支給を一体的に行います。

●支給額 妊娠届出後…妊婦1人当たり5万円

▷出生届出後…子ども1人当たり5万円

●対象 令和4年4月1日以降に妊娠届を提出または出産した人 ※所得制限なし。申請方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載。

令和5年2月12日までに妊娠届を提出または出産した人には、3月中旬以降順次案内を送付

問 こども家庭課(☎025-226-1205)

スマート
フォンは
こちらから



保健師や助産師による相談支援を強化

妊娠届提出時や出生届提出後に加え、希望する人には妊娠8カ月頃にも面談を行います。

福祉



民生委員・児童委員を改選 困り事は気軽に相談を

昨年12月に民生委員・児童委員の改選が行われ、新潟市では新たに383人が委嘱されました。今年2月1日現在で1,319人が活動しています。

子育てや高齢者の介護、健康・医療、生活の中で気になることなど、気軽に相談してください。秘密は固く守ります。

住んでいる地域を担当する委員を知りたい場合は、区役所健康福祉課にお問い合わせください。

問 福祉総務課(☎025-226-1170)

暮らし



あす6日から開始 転出届をオンラインで受け付け

行政手続のオンライン窓口「マイナポータル」を通じて、市外への転出を届け出すことができます。利用には、署名用電子証明書・利用者証明用電子証明書が有効なマイナンバーカードが必要です。

※届出後に転入先市区町村の窓口で転入届の提出が必要。

詳しくはデジタル庁ホームページに掲載

問 市民生活課(☎025-226-1013)

スマート
フォンは
こちらから



高齢者用肺炎球菌予防接種

受け忘れに注意

連載

心温まる 1冊⑥

図書館司書がお薦めする本を紹介しします。
問 豊栄図書館
(☎025-387-1123)



伝説のエンドーくん

著者：まはら三桃
発行元：小学館 発行年：2014年
市内図書館所蔵数：9冊

あらすじ

市立緑山中学校の新任教師・清水は、清潔に保たれた校舎のあちこちに「エンドーくん」という落書きを見つけます。その人物は、緑山中学校の教師や生徒ならば誰もが知っている伝説のヒーローでした。彼は成績優秀、スポーツ万能、優しく強く正義感があり、背の高いイケメンらしく…。

創立100周年を迎える緑山中学校の教師と生徒たち、そして伝説として語り継がれた「エンドーくん」の学園物語が始まります。

おすすめポイント

- 学校で悩み、迷うのは生徒だけではなくありません。教師たちも生徒への指導に悩み、自身にその資質があるのかと葛藤します。そんな教師たちにふとしたきっかけを与え、背中を一步前に押ししてくれるのが、「エンドーくん」にまつわる落書きと児玉先生です。
- 落書きの言葉が持つ普遍的な鋭さと、児玉先生の穏やかに傾聴する態度や言葉が物語に緩急をつけ、引き込まれるように読み進められます。



市の図書館で所蔵している資料は、ウェブ予約=右=で希望する館に取り寄せて借りることができます。
※図書館の窓口で事前登録が必要



連載 歴史や文化、観光情報、イベントなどを紹介

知ろう! 行こう! 佐渡⑥



問 観光推進課(☎025-226-2612)

※昨年6月30日に新潟市と佐渡市は「誘客交流連携協定」を締結しました

さどまる倶楽部でお得に佐渡へ

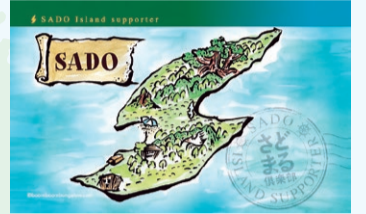


スマートフォンはこちらから

「さどまる倶楽部」は、佐渡市と一般社団法人佐渡観光交流機構が運営する会員制のサービスです。同サービスのホームページから専用のアプリをダウンロードして会員登録すると、佐渡をお得に楽しめるさまざまな特典を受けることができます。入会金・年会費は無料です。

主な会員特典

- ・佐渡汽船の運賃特別割引(指定の島内宿泊施設利用の場合)
- ・飲食店や土産物店、体験施設や公共施設で割引やプレゼントなどのサービス
- ・定期観光バス運賃、タクシー・レンタカー利用料が最大20%割引
- ・メールマガジンで最新の情報を配信



©boomboomungalow.com

同機構の職員に聞きました



同機構旅行事業部副部長
ウィロビー晃恵さん

新潟市民の皆さん、「佐渡島は修学旅行で行くところ」と思っていないですか？
島内では新しいお店や体験スポットが続々オープンし、楽しみ方がどんどん広がっています。
さどまる倶楽部に登録して、お得に佐渡へ来いちゃ!

従業員の健康づくり・働きやすい職場づくり 受賞企業を紹介

健康経営優秀賞

従業員の健康管理を経営課題の一つとして捉え健康づくりに取り組む企業を「健康経営認定事業所」として認定しています。今年度は110社を認定し、そのうち特に優れた取り組みを実践している4社を表彰しました。
※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標



新潟市健康経営認定制度

問 健康増進課(☎025-212-8166)

優秀賞 日産プリンス新潟販売(株)	<ul style="list-style-type: none"> ・事業計画で健康経営を目標にし、社員ハンドブックに健康経営宣言を明示し配布 ・健康づくりメニューなどのポスター掲示、健康チャレンジカードを全従業員に展開
所在地：西区流通1 業種：小売業	
優秀賞 (株)長谷川エンジニアリングサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員一人一人が健康目標を設定し、経営方針発表会で発表 ・全従業員に対し、健康づくりについての勉強会を月1回実施
所在地：中央区鏡西2 業種：建設業	
優秀賞 北陸保全工業(株)	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所各部門や健康保険組合などと連携した健康経営推進事務局を設置 ・血圧測定習慣化チャレンジなど、会社独自の健康イベントを開催
所在地：東区一日市 業種：建設業	
特別賞 EIC保険エージェンシー(株)	<ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽの「にいがた健康経営宣言」に参加、個人カードで目標を設定、事業所カルテを作成 ・ウォーキング歩数チャレンジの開催や健康ニュースの配信を会社独自で実施
所在地：中央区新光町6 業種：金融業・保険業	

働きやすい職場づくり推進賞

働き方改革の取り組みを推進するため、誰もが働きやすい職場づくりに取り組む企業を、応募8社の中から5社表彰しました。

問 雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

市長賞 旭カーボン(株)	<ul style="list-style-type: none"> ・テレワークやフレックス制度の導入・運用で時間や場所にとらわれない働き方を実践 ・強化月間を設定するなど年次有給休暇取得に積極的に取り組み、7割を超える取得率を実現
所在地：東区鷗島町 業種：製造業	
優秀賞 L&Bヨシダ税理士法人 新潟オフィス	<ul style="list-style-type: none"> ・取得率を社内外へ発信するなど年次有給休暇取得に積極的に取り組み、前年度比約20%向上 ・ワクチン接種や資格試験前の休暇など、多様な特別休暇を導入
所在地：中央区女池4 業種：サービス業	
(株)田中組	<ul style="list-style-type: none"> ・全従業員が加入する入院保険の保険料を全額会社で負担し、不安を解消 ・ノー残業デーの設定やチャットツールの活用で所定外労働時間を削減
所在地：中央区上大川前通3 業種：建設業	※新潟商工会議所特別表彰も受賞
(株)三ツ葉パーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的な障がい者雇用とジョブコーチのサポートなどで、障がい者も働きやすい職場を実現 ・積極的に男性の育児休業を推奨し、対象者全員の取得を実現
所在地：西蒲区潟頭 業種：卸売業	※新潟経済同友会特別表彰も受賞
(株)バオバブ	<ul style="list-style-type: none"> ・2013年以降障がい者雇用を継続、障がい者の実習なども受け入れ就労支援を行う ・会社と従業員の協力体制を構築し、高い年次有給休暇取得率を実現
所在地：西区みずき野1 業種：製造業	※新潟県経営者協会特別表彰も受賞

■発熱などの症状があるときは
かかりつけ医へ電話で相談

かかりつけ医がない場合は
新潟県新型コロナ
受診・相談センター

☎025-385-7634、
☎025-256-8275
または
☎025-385-7541
(24時間対応)
聴覚に障がいのある人は
FAX 025-246-5672
(9時~17時)

今年度対象の人は3月31日(金)までに接種を
問 保健管理課(☎025・212・8123)



記号のみかた

- 日=日時、期日、期間、会期 時=時間 ※時間は24時間表記
- 場=会場 集=集合場所 解=解散場所
- 対=対象(記載のないものはどなたでも参加可)
- 定=定員(「先着」の表記がないものは、応募多数の場合抽選)
- ¥=参加費(記載のないものは無料。趣味・講座、催し物は無料を明記)
- 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)
- HP=ホームページ
- 問=問い合わせ(区役所●●課の場合は電話番号案内に記載の区役所代表番号にかけてください)
- ☺=子ども、親子向け情報 ☺=高齢者向け情報

申し込みのときは「基本事項」の記載を

はがき・往復はがき・FAX・メールでの申し込みの場合は、右の「基本事項」に記載してください。それ以外の事項を記載する場合は、個別の記事ごとに示しています。※送り先が「〒951-8550」の場合は住所の記載不要

基本事項

はがきの場合(裏面)

- 「催し名」または「講座名」
- 希望の回(複数回実施する場合のみ)
- 参加者全員の氏名・ふりがな
※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

※往復はがきは返信先も明記

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問い合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は1月26日時点のものです

お知らせ

全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達試験

緊急情報が正常に伝達されるかを確認するため、防災行政無線の屋外スピーカーや防災メール(登録制)、Twitter、LINEのテスト配信を行います。 ※緊急告知FMラジオ、緊急速報メールは対象外

日 2月15日(水) 11時ごろ

問 危機対策課(☎025-226-1146)

交通災害共済に加入を

交通事故によるけがで7日以上通院や入院があった場合に見舞金を受け取ることができる制度です。

共済期間 4月1日~来年3月31日

¥500円 申 3月31日(金)までに所定の申込書と会費を区役所地域総務課(北・江南区は区民生活課、東・中央・西区は総務課)、出張所、連絡所、ゆうちょ銀行を除く金融機関へ

※申込書は申込先で配布。4月1日以降の加入も可(共済期間は手続きの翌日から) 問 市役所コールセンター(☎025-243-4894)、市民生活課(☎025-226-1113)

福祉バス

4~8月の利用団体募集

対 原則全員が60歳以上の団体、障がい者団体 利用人数リフトバス11人(車いす利用者2人追加乗車可)、中型バス22人 利用可能日時月~金曜 9時半~15時半 ※祝日など一部利用できない日あり(要問い合わせ)

申 2月17日(金)までにFAX(025-222-5531)で団体名(高齢者・障がい者団体の別も記載)、代表者の住所・氏名・電話番号・FAX番号、利

用人数、利用するバスの種類、利用希望日(第5希望まで必須)、車いす用リフト使用の有無を高齢者支援課へ ※案内は市HPに掲載。区役所健康福祉課、出張所、連絡所でも配布。利用団体の決定は3月2日までに通知 問 高齢者団体の利用について…高齢者支援課(☎025-226-1290)▷障がい者団体の利用について…障がい福祉課(☎025-226-1248)

2023年版暮らしのガイド 全戸配布中

暮らしの手続きや公共施設案内、市内の8区の紹介など、さまざまな情報を掲載しています。2月28日(火)までに届かない場合は問い合わせください。 問 広報課(☎025-226-2089)



元気カアップ・サポーター 2月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対 新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

①北地区コミュニティセンター

日 9日(木)

②石山地区公民館 日 22日(水)

③中央区社会福祉協議会

日 22日(水)

④亀田地区公民館 日 10日(金)

⑤秋葉区社会福祉協議会

日 14日(火)

⑥南区社会福祉協議会 日 9日(木)

⑦坂井輪地区公民館 日 28日(火)

⑧巻ふれあい福祉センター

日 20日(月)

▶時 13時半(③⑦10時) 申込先①

②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721) ③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720) ⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376) ⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

新田清掃センター(西区笠木) リサイクル品展示提供

日 あす6日~2月17日(金) 9時~17時 対 小学生以上 ※1人1点。当選者のみ2月22日14時以降に連絡 問 同センター(☎025-263-1416)

蔵書点検に伴う図書館休館

石山図書館(☎025-250-2940)

舟江図書館(☎025-223-3235)

新津図書館(☎0250-22-0097)

月潟図書館(☎025-375-3001)

坂井輪図書館(☎025-260-3242)

日 2月15日~22日(水)

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) ボランティアガイドを募集

対 18~69歳で、3月1日・8日(水) 14時~16時に実施する研修に参加できる人 定 8人

申 2月18日(土)までにメール(ozawake@nchm.jp)で基本事項を同施設(☎025-222-0300)へ

※2月22日までに抽選結果を発送

アフタースクール学習支援 中学生への学習支援員を募集

6月~来年2月の放課後に年10程度学習支援をする人を募集

教科数学、英語 対 中学校または高校の数学、理科、英語のいずれかの教員免許がある、ほか 申 2月20日(月)までに所定の申込書を学校支援

課(☎025-226-3261)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載

市民活動支援センター 有料事務ブース利用団体を募集

対 市内で市民公益活動を行う(予定も可)事務所を持たない団体 利用開始月 4月 募集数 3団体 申 2月27日(月)までに所定の申込書を市民協働課(☎025-226-1102)へ ※募集要項、申込書は市HPに掲載。同センター(中央区西堀前通6)でも配布

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

相談

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日 2月17日(金) 17時半~20時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

申 2月16日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

ひとり親家庭・寡婦のための ライフプラン相談会

日 2月18日(土)

場 黒崎市民会館(西区鳥原) 申 2月16日(木)までに電話で市母子福祉連

合会事務局(☎025-243-4380)

問 こども家庭課(☎025-226-1201)

講座「生活費の節約と教育費」「心が楽になるコミュニケーション」

時 13時~14時半

個別相談 時 14時半~16時半

定 4人(1人30分) ※アロマハンド

クリームを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

電話番号案内
市急患診療センター ☎025-246-1199
口腔保健福祉センター ☎025-212-8020
西蒲原地区休日夜間急患センター ☎0256-72-5499
水道局 ☎0120-411-002(または☎025-266-9311)

消防局 ☎025-288-3191
火災情報テレホンガイド ☎025-285-1119
災害時の問い合わせ ☎025-226-5656
市役所(〒951-8550) ☎025-228-1000

北区役所(〒950-3393) ☎025-387-1000
東区役所(〒950-8709) ☎025-272-1000
中央区役所(〒951-8553) ☎025-223-1000
江南区役所(〒950-0195) ☎025-383-1000

秋葉区役所(〒956-8601) ☎0250-23-1000
南区役所(〒950-1292) ☎025-373-1000
西区役所(〒950-2097) ☎025-268-1000
西蒲区役所(〒953-8666) ☎0256-73-1000

広報テレビ
NST 八千代コースター 2/11(祝)10:25~
UX 知ったく!新潟 毎週土曜 11:58~
TeNY いきいき新潟 毎月第1・3土曜 9:25~
NCV(ケーブルテレビ) 水の都新潟市 毎月第2・4土・日曜 9:00~12:00~、ほか

広報ラジオ
FM新潟 NICE TOWN にいがた 毎週土曜 7:55~77.5MHz
BSN おはよう!新潟市です 毎週金曜 7:47~ AM 1116KHz FM 92.7MHz
FM KENTO What's Up NIIGATA CITY 毎週月~金曜 8:25~76.5MHz
エフエム新津 クリック!秋葉区 毎週月~金曜 10:00~76.1MHz
FM角田山 西蒲ぼかぼか情報 毎週月・水・木曜 12:00~84.9MHz

ウェブ
市報にいがた
区役所だより
市長記者会見

申込先同薬局(☎070-2830-3434)

▶定各先着5人(①先着10人)◀

催し物

天寿園(中央区清五郎) 2月の催し

申 2月8日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

①◎産後ママヨガ 日16日(木)

②定期コンサート 日19日(日)

出演 TOYOSAKA BigBand(ジャズ)

③◎抱っこでダンス 日21日(火)

▶時10時半～11時半(②13時半～15時) 対①③生後4カ月～2歳の子と母親 定各先着25組(②先着150人) ¥各500円(②無料)◀

特別支援教育フォーラム

日 2月18日(土)14時～16時15分
場 江南区文化会館(江南区茅野山3)
定 180人 ※手話通訳・要約筆記あり。オンライン参加可(定100人)
¥無料 申 2月14日(火)までに市HPから申し込み 問 特別支援教育課(☎025-226-3267)

遺跡発掘調査速報会

今年度の発掘調査成果と考古学者の講演、出土品の展示

日 2月26日(日)13時～15時50分
場 市民プラザ(NEXT21・6階)

定先着200人 ¥無料 申 2月14日(火)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) ※オンライン参加可(定先着300人)。申し込み方法など詳しくは市HPに掲載 問 文化財センター(☎025-378-0480)

文芸講演会 「日本の墨美と會津八一の書」

日 3月3日(金)14時～15時半
場 日報ホール(中央区万代3)

講師 古谷稔(東京国立博物館名誉館員) 定先着120人 ¥500円
申 2月8日(水)から往復はがきに基本事項を記載し、〒950-0088、中央区万代3-1-1、會津八一記念館(☎025-282-7612)へ

江南区 酒屋町まち歩き

日 3月18日(土)13時～15時
集 酒屋町民の家 定15人
¥500円(中学生以下無料) 申 3月3日金曜(必着)までに、はがきに基本事項、参加者全員の郵便番号・住所・電話番号・年齢を記載し、〒950-0195(住所不要)、江南区役所産業振興課(☎025-382-4809)へ ※当選者のみ3月10日までに案内を発送

事業者向け

西堀ローサ「まちなかステージ」3/7まで委託事業者を募集

同施設でイベントを企画・実施し、にぎわいと交流を創出する事業者を募集します。
対 市内に活動拠点がある団体 ※詳しくは市HPや、商業振興課(市役所ふるまじろ舎)で配布する募集要項に掲載 問 同課(☎025-226-1633)

6次産業化に取り組む事業者向けの動画を公開

食中毒の予防や消毒剤の比較検討など、食品加工時の衛生管理についての動画を、動画配信サイト「YouTube」で公開します。
日 2月10日～3月31日(金)
問 農業活性化研究センター(☎025-362-0151)

市政参画コーナー

附属機関などの会議

次の会議の開催を予定しています。日程など詳しくは市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

市HPから

農業振興地域整備審議会 日 2月13日(月)

問 農林政策課(☎025-226-1764)

中央公民館運営審議会 日 2月14日(火) 問 同館(☎025-224-2088)

犯罪被害者等支援推進会議 日 2月15日(水)

問 市民生活課(☎025-226-1110)

食育推進会議 日 2月15日(水) 問 食と花の推進課(☎025-226-1844)

巻地区公民館運営審議会 日 2月28日(火) 問 同館(☎0256-72-3329)

その他の会議

次の会議の開催を予定しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

教育委員会定例会 日 2月15日(水)

問 教育総務課(☎025-226-3149)

附属機関などの委員募集

次の委員を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

市HPから

犯罪のない安心・安全なまちづくり推進協議会委員

問 市民生活課(☎025-226-1110)

男女共同参画審議会委員 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

市立図書館協議会委員 問 ほんぼーと中央図書館(☎025-246-7700)

ご意見・ご提案(パブリックコメント)

次の内容についてご意見・ご提案を募集しています。詳細や最新の情報は市HPに掲載しています。



スマートフォンはこちらから

市HPから

消費生活推進計画・消費者教育推進計画(改定案)

日 2月8日(水)～3月10日(金) 問 消費生活センター(☎025-228-8102)

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

※月曜、2月14日(火)・24日(金)休館

●企画展「古津八幡山遺跡の過去・現在・未来」

日 3月12日(日)まで10時～17時 ¥無料

●勾玉・管玉作り、土面の色付け 日 2月28日(火)

まで10時～11時40分、13時～15時

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥各200円

安吾 風の館

中央区西大畑町 ☎025-222-3062

●「安吾って!? Part5」展

日 3月26日(日)まで10時～16時 ※月・火曜(祝日の場合翌日)休館 ¥無料

旧小澤家住宅

中央区上大川前通12 ☎025-222-0300

¥200円(中学生以下無料) ※各1時間

●箏と尺八の演奏会 日 2月23日(祝)13時

●からくり人形実演 日 3月5日(日)11時、13時半

佐潟水鳥・湿地センター

西区赤塚 ☎025-264-3050

●佐潟探鳥散歩

日 2月11日(祝)・25日(土)7時半～9時 ¥無料

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

※月曜、2月14日(火)・24日(金)休館

●企画展「阿賀野川下流の中世」

日 3月21日(祝)まで9時～17時 ※土・日曜、祝日は10時～16時 ¥無料

●和同開珎作り

日 2月28日(火)まで10時～14時半

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥200円

新津美術館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

●企画展「美術と考古でみる、ここらへんの生活。」
日 3月12日(日)まで10時～17時 ※月曜(2月20日、3月6日除く)休館。3月4日(土)14時に展示解説を実施(定先着50人)

¥一般500円、高校・大学生300円

●講座「ファンタスティック・アートの系譜」日 2月19日(日)13時半～15時 定先着30人 ¥無料

●講座「描かれた子どもたち～日本美術編」日 2月23日(祝)13時半～15時 定先着30人 ¥無料

●講座「雪と生活と美術-新潟」日 2月25日(土)13時半～15時 定先着30人 ¥無料

●講演会「わたしの考古学とアート」日 3月5日(日)14時～15時半 定先着50人 ¥無料

會津八一記念館

新潟日報メディアシップ5階 ☎025-282-7612

●企画展「會津八一 折って広がる美の世界」

日 3月26日(日)まで10時～18時 ※月曜休館

¥一般500円、大学生300円、高校生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料

まちなかステージ「よろっとローサ」

中央区西堀前通6 ☎025-378-1137

¥無料

●椅子ヨガ 日 2月9日(木)14時～15時

●ストレッチ教室 日 2月11日(祝)11時～12時

●ジャズライブ 日 2月12日(日)13時～14時50分

新津鉄道資料館

秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

●新収蔵品展 日 2月11日(祝)～3月13日(月)9時半～17時 ※火曜休館

¥一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝日は中学生以下無料

その他の催し

●暮らしを支える下水道展 マンホールカードなどを展示 日 2月28日(火)まで10時～20時 ※日曜、祝日17時まで。10日(金)休館
場 ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) ¥無料
問 東部地域下水道事務所(☎025-281-9564)

●新潟駅周辺整備事業PR展 日 あす6日～2月10日(金)9時～21時 ※10日は15時まで 場 イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1) ¥無料
問 新潟駅周辺整備事務所(☎025-245-1260)

●石油文化市民講演会 新津丘陵の地質と石油について語る 日 2月11日(祝)13時半～16時
場 秋葉区文化会館(秋葉区新栄町) 定先着200人 ¥無料 ※きょう5日～11日の9時～22時(11日は16時まで)にパネル展を開催
問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5671)

2/16(木)～3/15(水) 令和5年度分 市・県民税の申告



スマートフォンは
こちらから



申告が必要と思われる人には2月3日に申告書を発送しました。申告書は市HPでも作成・印刷ができます。市民税課(市役所ふるまじ庁舎)、区役所、出張所、連絡所にも設置しています。

例年、申告会場は大変混雑します。申告書は事前に作成し、郵送による提出に協力をお願いします。



●郵送提出・問い合わせ先

〒951-8554(住所不要) 市民税課

北区・秋葉区に住んでいる人	☎ 025-226-2375
東区・江南区に住んでいる人	☎ 025-226-2365
中央区・南区に住んでいる人	☎ 025-226-2245
西区・西蒲区に住んでいる人	☎ 025-226-2370

申告が必要な人

令和5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。

ただし、次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

申告に必要なもの

- 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、健康保険証など)
- 令和4年中の所得が確認できる書類
給与・公的年金などの源泉徴収票、事業・不動産所得の収支内訳書、ほか
- 各種控除を受けるために必要な書類
保険料控除証明書(国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金、生命保険、地震保険など)、医療費控除の明細書、おむつ使用証明書または主治医意見書内容確認書=下囲み=、障がい者手帳または障害者控除対象者認定書=同=、寄付金の領収書、ほか
- 申告者本人の金融機関・口座番号が確認できるもの
(確定申告をする場合)

主治医意見書内容確認書と障害者控除対象者認定書の発行

■主治医意見書内容確認書

要介護認定の主治医意見書から寝たきり状態と尿失禁の発生の可能性があることが確認できる場合に発行

■障害者控除対象者認定書

要介護認定を受け、心身の状態や日常生活の状況が障がい者と同等と認められるなど一定の要件に該当する65歳以上の人に発行 ※申請から発行まで1週間程度要する

●申請窓口 区役所健康福祉課(中央区は窓口サービス課)、出張所、地域保健福祉センター

●持参するもの 介護保険被保険者証、申請者の本人確認書類 ※写しは不可

問 区役所健康福祉課

市の申告日程・会場

- ・混雑緩和のため、申告当日は各会場内の入場を制限し、入場整理券を配布します。配布状況によって後日の来場をお願いする場合があります
- ・完成済みの申告書を提出するだけの人は、入場整理券は不要です
- 入場整理券配布時間 8時半～15時(秋葉区役所、巻ふれあい福祉センターは9時～16時) ※混雑時など、状況により配布開始時間が前後する場合があります

区	会場	2月							3月											
		16	17	20	21	22	24	27	28	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15
		木	金	月	火	水	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水
北	豊栄地区公民館								●	●	●	●	●	△	△					
	北地区コミュニティセンター																	●	●	
東	東区プラザ					△	△	△	△	△										
	山の下まちづくりセンター											△	△							
	石山地区公民館										△	△								
中央	白山ビル(白山浦1)	△	△	△	△										△	△	△	△		
江南	江南区役所	●	●	●	●	●	●	●	△	△	△									
秋葉	秋葉区役所	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
南	白根学習館			●	●	△						●	●	●	●	●	△			
西	西区役所												△	△	●	●	●	●	△	
	内野まちづくりセンター					●	●													
	黒崎市民会館								●	●	●									
西蒲	巻ふれあい福祉センター	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	

※●は市・県民税の申告と簡易な確定申告を、△は市・県民税の申告のみを受け付け

注意事項

次の確定申告は、市の申告会場では受け付けません。

- ① 給与および年金の収入があり、源泉徴収票を持っていない
- ② 事業、不動産の収支内訳書が未完了
- ③ 青色申告
- ④ 配当所得がある申告
- ⑤ 分離課税の申告(土地、建物、株式の譲渡所得など)
- ⑥ 令和3年分以前の申告
- ⑦ 修正申告、更正の請求
- ⑧ 繰越損失がある申告
- ⑨ 雑損控除がある申告
- ⑩ 準確定申告(亡くなった人の申告)
- ⑪ 住宅ローンなどの控除がある申告(年末調整が済んでいないもの)

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。入場整理券は「国税庁LINE公式アカウント」で事前発行できるほか、各会場でも当日配布します。

確定申告 検索

●開設期間 2月16日(木)～3月15日(水) 9時～16時

※土・日曜、祝日を除く。巻ふれあい福祉センター会場は2月14日(火)から。朱鷺メッセ会場は2月19日・26日(日)も開設

対象区	申告会場	問い合わせ (月～金曜 8:30～17:00)
北・東・中央 江南・南・西	朱鷺メッセマリナーホール(中央区万代島)	新潟税務署 (☎025-229-2151)
秋葉	秋葉区役所	新津税務署 (☎0250-22-2151)
西蒲	巻ふれあい福祉センター(西蒲区巻甲)	巻税務署 (☎0256-72-2355)

スマートフォンで確定申告ができます

マイナンバーカードを使用したe-Tax(電子申告)など、スマートフォンを使って国税庁HPから所得税の確定申告をすることができます。青色決算書や収支内訳書もスマートフォンで作成できます。申告会場の混雑を避けるため、自宅などからの電子申告に協力をお願いします。



国税庁HP