

いつまでも健康でいるために

改善しよう

生活習慣

今号では、生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすためのポイントを紹介します。
いつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、普段の生活を見直してみませんか。

問 健康増進課 ☎025-212-8166



1～3 特集 改善しよう 生活習慣

- 4
- 2月議会定例会 開会
 - フラワーバレンタインイベントを開催
 - 2/8^土・9^日 食の陣「当日座」
 - にいがたマンガ大賞 作品展
 - 4/12^土・13^日 アート・ミックス・ジャパン
- 5
- 作りましたか？ マイナンバーカード
 - 令和6年能登半島地震関連情報

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、「生涯健康でいきいき暮らせるまち」を目指しています。市民の皆さんの健康寿命を延ばすため、官民で連携してさまざまな施策を進めています。今号で紹介している、市内のレストランやラーメン店などと協力した「野菜deちよいしおメニュー」の提供もその一環です。

健康を妨げる大きな要因である生活習慣病の発症には、名前のとおり、普段の生活習慣が大きく関わっています。生涯を通じて健康で心豊かに暮らし続けられるよう、日頃の食事や運動などを振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

新潟市長 中原 八一

市長より

日本人の平均寿命は、食をはじめとする生活環境の改善や、医学の進歩などにより著しく延び、世界一となっています。寿命が延びたことで、高齢になっても元気でいられることの重要性が増しています。

健康な生活を送るための4つのポイント

生活習慣を改善するには、「**バランスの良い食事**」「**適度な運動**」「**良質な睡眠**」「**禁煙**」の4つが大切です。この機会に普段の習慣を見直し、健康な生活を送りましょう。



おいしく健康に外食するなら！「野菜deちよいしおメニュー」提供のお店へ

気軽に減塩に取り組んでもらえるように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。野菜をたっぷり使い、減塩でおいしく工夫されたメニューが期間限定で食べられます。※料金や参加店舗など詳しくは新潟市ホームページに掲載

提供メニュー例

野菜を120g以上使用

ちよいしおごはんランチ
はなの台所
(秋葉区荻島3)

従来品より10%以上減塩

野菜みそタンメン
麵職 夷糺米
(西区寺尾朝日通)

point 1 バランスの良い食事

食生活改善のポイント

主食、主菜、副菜を
組み合わせて**バランス**
良く食べる

早めに夕食を取り、
就寝前の2時間は
間食をしない

甘い飲み物は控えて、
水やお茶
などを飲む

朝食を
しっかり
食べる

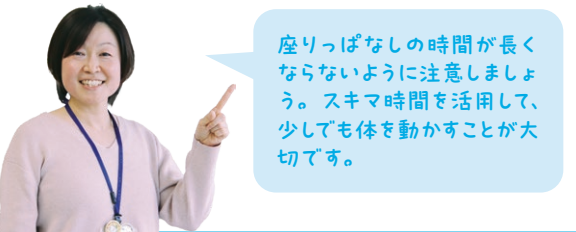
野菜は1日350g食べる
(小鉢のおかず
5皿ほど)

食塩の
摂取を控えめ
にする

健康レシピを紹介中！
ちよいしお(減塩)で野菜たっぷりのレシピや、簡単に作れる朝食のレシピなどを新潟市ホームページ=右=で紹介しています。

point 2 適度な運動

- 今日からできる運動を始めよう
- バスに乗ったときに1つ前の停留所で降りて歩く
 - 近くの買い物には自転車や徒歩で行く
 - なるべく階段を使う
 - 天気の良い日は散歩をする



健康になってポイントももらえる！？

にいがたヘルス&スポーツマイレージ
スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をインストールし、「新潟県」に登録すると、普段のウォーキングやスポーツイベントへの参加でポイントが貯められます。ポイントは地域の協力店舗で特典やサービスと交換することができます。アプリ内では、手軽にできるトレーニングやエクササイズ動画なども紹介しています。※アプリの使い方など詳しくは新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」ホームページに掲載

アプリ内で紹介している
自宅でする簡単運動

立位

座位

かかと上げ(立位・座位)

- ①立った状態で足を肩幅に広げ、壁や椅子などの支えに軽く手を置く※座位の場合は、椅子に腰かけ背筋を伸ばし、両足の裏は床につける
- ②ゆっくり両足のかかとを上げる
- ③かかとを上げたらゆっくりかかとを下ろす
- ④②③を10回繰り返す

NIIGATA HEALTH & SPORTS MILEAGE

にいがたヘルス&スポーツマイレージ

「グッピーヘルスケア」のダウンロードはこちら

point 3 良質な睡眠

睡眠は、量(時間)と質(休養感)が重要です。6時間以上を目安に、十分な時間を確保しましょう。良い睡眠をとるためには、日中は体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むなど、生活にメリハリをつけることが大切です。寝る前や深夜のデジタル機器の使用は、夜更かしや睡眠不足につながるため控えましょう。良い睡眠のとり方について、詳しくは「Good Sleepガイド」を確認してください。

睡眠は、量(時間)と質(休養感)が重要です。6時間以上を目安に、十分な時間を確保しましょう。良い睡眠をとるためには、日中は体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むなど、生活にメリハリをつけることが大切です。寝る前や深夜のデジタル機器の使用は、夜更かしや睡眠不足につながるため控えましょう。良い睡眠のとり方について、詳しくは「Good Sleepガイド」を確認してください。

point 4 禁煙

紙巻たばこをはじめ、近年普及している加熱式たばこや電子たばこも、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも重要です。専門医に相談することも効果的です。

運動も不足している…

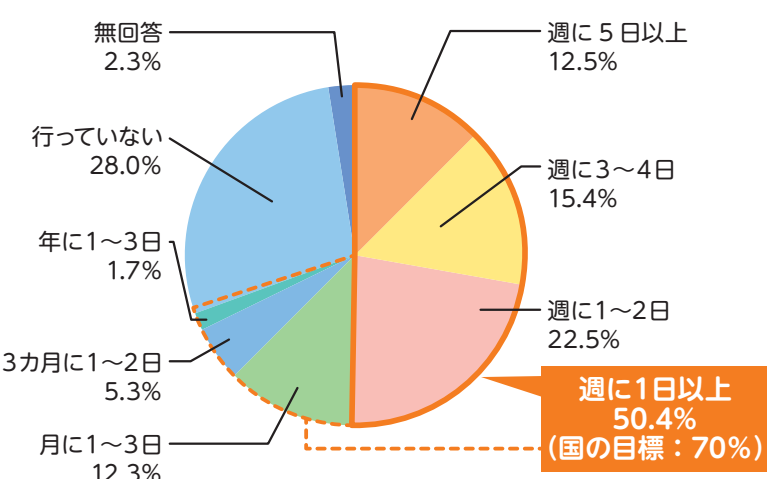
新潟市民の1日の平均歩数は、国の目標に届いていません。運動の頻度についても、週に1日以上運動やスポーツ(ウォーキングも含む)をしている18歳以上の市民の割合は、国の目標を大きく下回っています。



新潟市民の1日の平均歩数		(単位：歩)	
新潟市民	男性	20～64歳	65歳以上
	女性	7,231	5,577
国の目標値		8,000	6,000

出典：新潟市「新潟市民の健康づくりに関する調査(令和5年度)」
厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21 第3次)」

新潟市民の運動やスポーツをする頻度



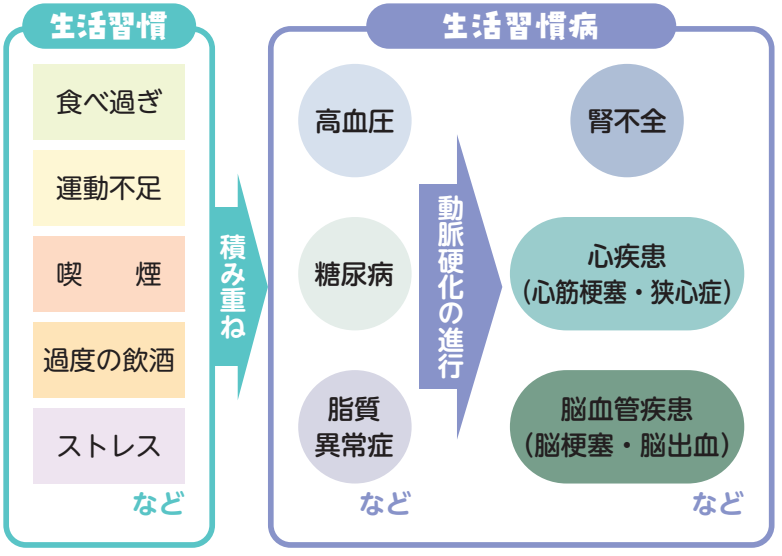
出典：新潟市「新潟市総合計画2030」成果指標に関するアンケート調査(令和5年度)」
スポーツ庁「第3期スポーツ基本計画」

健康増進課 保健師 澤田

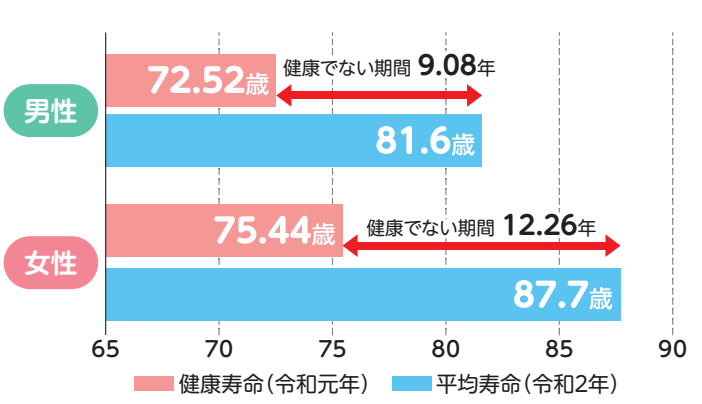
健康のために心掛けていること
買い物をする時は車をなるべく遠くに止め、歩数を増やす

日本人の死因の約半数が、がんや心臓病、脳梗塞などの生活習慣病です。生活習慣病とは、遺伝的な要因もありますが、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に影響する病気のことで。生活習慣病を放置すると動脈硬化が進行し、その結果、腎不全や心疾患、脳血管疾患など、日常生活への支障や命の危険がある病気を発症するリスクが高まります。

近年、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」が重要視されています。健康寿命と平均寿命の差である「健康でない期間」をなるべく短くして、いつまでも元気に自分らしく生活をするためには、生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばすことが欠かせません。未来の自分のために、今日からできることを始めてみませんか。



新潟市民の健康寿命と平均寿命の差



出典：橋本修二「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」
厚生労働省「市区町村別生命表」

新潟市民は不健康!? データで見る新潟市の特徴

生活習慣病を予防して健康寿命を延ばそう

いつでも、どこでも、あなたのそばに「市報にいがたプラス」

市報にいがたの特集やその他の記事の一部をLINEで見ることができます。

◆市報にいがた最新号◆

令和7年1月19日
来県へ観光を促す 文庫館に行こう

詳しくはこちら

友だち登録はこちら

問い合わせ・申し込みの際は電話番号のかけ間違いがないよう注意してください

広告掲載の申し込みは(株)新潟日報メディアネット(☎025-383-8008)へ、1枠(7.3cm×12.1cm)163,000円(税込、制作料別途)。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ



受賞作品などを展示 にいがたマンガ大賞 作品展

同大賞で準入選以上の作品のほか、新潟ゆかりのマンガ家など15人が描いたイラストを展示します。※期間中、展示替えあり。詳しくは同大賞ホームページに掲載

●日時 2月13日(木)～3月11日(火)11時～19時 ※水曜休館

●会場 マンガの家(中央区古町通6)

●入場料 無料

問 同大賞実行委員会事務局(文化政策課内☎025-226-2566)



詳しくは
こちら

2/15(土) 表彰式を開催

受賞作品の表彰を行うほか、審査員による作品の講評会も行います。※受賞作品を掲載した作品集を数量限定で販売

●時間 14時から

●会場 市民プラザ
(NEXT21・6階)

●入場料 無料



▲マンガ大賞
「まぶしさにキス」
広瀬 海斗さん



▲こども大賞
「雨のち虹の宇宙人」
AOI ☆さん



4/12(土)・13(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、狂言、落語、浪曲、声明、漫才、各地域の音楽や芸能など22ジャンル・25の有料公演のほか、人形浄瑠璃や落語などの無料公演を開催します。

●日時 4月12日(土)・13日(日)10時～20時半

※1公演45分または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)

●主な出演者

笑い飯(漫才)、玉川太福(浪曲)、市山
七十七郎・古町芸妓(日本舞踊)、太鼓芸
能集団 鼓童(和太鼓)、法相宗 大本山
薬師寺(声明)、ほか

●料金

2,000円から(15歳以下無料、要事前予約) ※別途手数料。
チケット購入方法など、詳しくはりゅーとぴあ、市役所本館案
内、区役所などで配布しているパンフレットや同イベントホー
ムページに掲載

問 同イベント専用ダイヤル(☎025-255-1332)
文化政策課(☎025-226-2631)



ART MIX JAPAN



アート・
ミックス・
ジャパン



18日に開会 2月議会定例会

詳しくは
こちら



提案される議案は、令和7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6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18日(火)～3月25日(火)

問 議会事務局議事課(☎025-226-3395)



大切な人に花を贈ろう フラワーバレンタインイベント

バレンタインデーの時季に合わせて、新潟市が全国1位の出荷量を誇るチューリップの切り花の販売や、フラワーギフトの展示、チューリップのフотスポットの設置などを行います。

●時間 10時～16時

●会場 ラブラ2(中央区万代1)

問 食と花の推進課(☎025-226-1844)



詳しくは
こちら



日にち	内容
2/8(土)・9(日)	市内産チューリップの切り花の販売、 フラワーアレンジメントなどのワー クショップ ※9日のみ、新潟アルビレックス BB・五十嵐圭さん=写真=による チューリップの手渡しと記念撮影会 を開催(¥200円)。詳しくは新潟市 ホームページに掲載
2/8(土)～11(祝)	フラワーギフトの展示
2/8(土)～14(金)	フотスポットの設置



©NIIGATA
ALBIREX BB



2/8(土)・9(日) にいがた 冬 食の陣「当日座」

新潟の食文化の魅力を発信する毎年恒例のイベントが開催されます。今年は里芋をテーマに、特別メニューなどを提供します。※詳しくは食の陣公式サイトに掲載

●日時 2月8日(土)・9日(日)11時～18時

※9日は17時まで。売り切れ次第終了

●会場 古町モール、古町ルフル広場(中央区古町通7)

問 食の陣実行委員会事務局(月～金曜10時～17時☎025-286-9112)
観光政策課(☎025-226-2608)



食の陣



▲バスセンターのカレー



▲あんこう肝入り汁

大雪は災害です

新潟市民の4人に3人が持っている！

マイナンバーカード

マイナンバーカードは、私たちの生活をさまざまな場面で便利にします。まだ持っていない人は、ぜひ申請してください。

問 マイナンバーカードについて…市民生活課(☎025-226-1018)
マイナ保険証について…保険年金課(☎025-226-1077)

こんなときに使える

窓口に行かずにさまざまな公共サービスを利用できる

- ・新潟市外(国外を除く)へ引っ越すときの転出届を、オンラインで手続きできます。
- ・コンビニ交付サービスで、住民票の写しや印鑑登録証明書などを取得できます。



引っ越し
手続きは
こちら

マイナ保険証として使える

- ・過去の薬・診療データに基づく、より良い治療が受けられます。
- ・手続きをしなくても、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

スマートフォンやパソコンで確定申告などができる

※カードの読み取りに対応できるスマートフォンまたはカードリーダーが必要

こどもから大人まで使える写真付き本人確認書類になる

※令和6年12月2日以降に申請した1歳未満の子のカードは写真なし

自分に合った申請方法が選べる

申請方法	対象者	申請	カードの受け取り	問い合わせ
インターネット	交付申請書※を持っている人	交付申請書の二次元コードを読み取り、専用サイトから申請	受け取り日時を予約し、区役所または市役所本館臨時交付窓口で受け取り	マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)
郵送		交付申請書に顔写真を貼り、郵送で申請		
区役所	区内に住んでいる人	受付時間 月～金曜 8:30～17:30(土・日曜、祝・休日除く) ※北・西区は予約不要	簡易書留で受け取り	区役所区民生活課(中央区は窓口サービス課)
市役所本館臨時申請窓口	市内に住んでいる人	受付時間 9:30～14:30(2/16日曜、3/16日曜除く) ※予約不要		市民生活課(☎025-226-1018)
出張申請サービス	高齢者・介護施設に入所している人	施設の管理・運営団体から申し込み		
行政書士による申請サポート	外出困難な人	電話で市民生活課	自宅で行政書士から受け取り	

※交付申請書は住んでいる区の区役所で再発行可能

マイナンバーカード出張申請会を開催

新規申請に限る。代理申請不可 持ち物 本人確認書類2点(運転免許証や保険証など)、通知カード ※交付申請書、住基カードがある人は持参 日場 2月5日(水)・12日(水)…山の下まちづくりセンター(東区古川町)▷14日(金)…岩室出張所▷17日(月)…西川出張所▷18日(火)…潟東出張所▷19日(水)…中之口出張所 時 10時～14時半 定 各日先着70人



令和6年能登半島地震関連情報 No.22

面的な液状化対策の検討を進めています

将来の地震発生時に備え、液状化被害が顕著に発生した地域の再度の被害を軽減させるため、公道と宅地を含めた面的な液状化対策の検討を進めています。 ※面的な液状化対策は、個人の住宅内の宅地や擁壁の復旧、沈下防止の地盤改良を行うものではありません

問 都市計画課(☎025-226-2679)

液状化対策の流れ

適宜、有識者による検討会議や地元説明会を開催します。

R6年度

- ・地質調査など(ボーリング、土質試験、地下水位観測)
- ・調査結果の解析

R7年度以降

- ・適用可能工法の方性まとめ(大まかなエリア単位)
- ・施工実現性の検討
- ・実証実験(実験用地確保次第)
- ・液状化対策の候補地を絞り込み
- ・地元の意向を確認
- ・液状化対策の実施箇所を選定
- ・工事の詳細設計
- ・工事着手

スケジュールは
検討経過で随時
変更します。

液状化対策工法の例

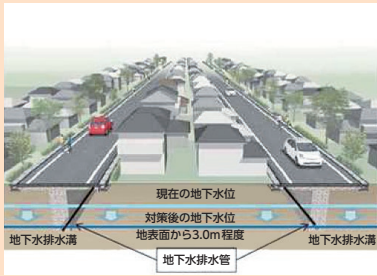
「市街地液状化対策推進ガイドンス(国土交通省)」に基づき、2つの工法の検討を進めています。

地下水位低下工法

地下水位を低下させることで、液状化被害を軽減させる工法

特徴・課題

- ・排水管の清掃費や排水ポンプの電気料などの維持管理費用がかかる
- ・地盤沈下の可能性がある
- ・地下水の排水先が必要



出典：国土交通省

格子状地中壁工法

地中にコンクリートの壁を作り、地盤の変形を防止することで、液状化被害を軽減させる工法

特徴・課題

- ・維持管理費が不要
- ・将来の土地利用が制限がされる
- ・街区の構成や敷地の大きさなどにより、工事できない場合がある



出典：国土交通省

できるだけ外出は控えましょう



市役所コールセンター ☎025-243-4894 (年中無休 8時～21時)
FAX 025-244-4894 Eメール 4894call@call.city.niigata.jp

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。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)
☺＝こども、親子向け情報 ☺＝高齢者向け情報

申し込みのときに記載する基本事項 「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 ※送り先が「951-8550」の場合は住所の記載不要

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)のテスト配信などを行います。 ※緊急告知FMラジオ、緊急速報メールは対象外

日 2月12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 の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(月)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)

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21人まで(車いす利用者2人追加乗車可)、中型バス45人まで

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14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2月28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(☎025-226-1237)

地区計画 都市計画案を縦覧

■舟戸地区 日 あさって4日～2月18日(火) 8時半～17時半 ※土・日曜、祝日除く。2月25日(火)まで意見書の提出可 場 都市計画課(市役所ふるまち庁舎)、秋葉区役所建設課 ※市HPにも掲載 問 秋葉区役所建設課(☎0250-25-5691)

■新潟卸団地地区 日 2月6日(木)～20日(木) 8時半～17時半 ※土・日曜、祝日除く。2月27日(木)まで意見書の提出可 場 都市計画課(市役所ふるまち庁舎)、東区役所建設課 ※市HPにも掲載 問 東区役所建設課(☎025-250-2641)

景品が当たる 中央区「スイーツ巡りでレトロなまち歩き」

中央区内にある「レトロ」と「スイーツ」が魅力の立ち寄りスポットで、キーワードを集めて応募、または写真を撮影してInstagramに投稿すると、抽選で景品が当たります。 ※応募・投稿方法など詳しくは市HPに掲載

日 2月14日(金)～4月15日(火)

問 中央区役所地域課(☎025-223-7035)

元気力アップ・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。 ※同サポーターの活動内容など詳しくは市HPに掲載

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 13日(木)

②石山地区公民館 日 19日(水)

③中央区社会福祉協議会

日 27日(木)

④江南区福祉センター 日 13日(木)

⑤秋葉区社会福祉協議会

日 18日(火)

⑥南区社会福祉協議会 日 13日(木)

⑦小針青山公民館 日 20日(木)

⑧巻ふれあい福祉センター

日 27日(木)

▶時 13時半(⑥⑦10時) ※各1時間半 申込先①②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) ◀

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)

■巻図書館(☎0256-73-5066)

日 2月19日(水)～26日(水)

歴史博物館みなとぴあ 高校生ボランティア募集説明会

活動期間 4月～来年3月

日 2月24日(振休) 10時～12時

対 高校生(令和7年4月1日時点)

申 2月20日(木)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

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21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20日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

講座



ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 2月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「津村節子『キセル貝』を読む」 日 8日(土) 13時半～15時 定 先着20人 ¥500円

■読書会 日 19日(水) 10時半～12時 テーマ「ねこのうち」柳美里著 ¥無料

講座「高齢者のための栄養成分表示活用法」

日 2月14日(金) 10時～11時半

場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

定 先着30人 ¥無料

申 2月5日(水) 9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

読書会

鬼に関する本を紹介し、感想などを語り合う 日 2月15日(土) 14時～16時 場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 ¥無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

旧齋藤家別邸 文学講座「パリのコクリコの花と与謝野晶子」

日 2月16日(日) 10時半～12時

定 先着10人 ¥200円(別途要観覧料)

申 2月5日(水) 9時半から電話で同施設(中央区西大畑町 ☎025-210-8350)

NPO法人設立セミナー

日 2月19日(水)

テーマ・時間 設立…13時半▷労務…14時半 ※各1時間 場 市民活動支援センター(中央区西堀前通6)

定 各先着10人 ¥無料

申 2月5日(水) 9時半から電話で同センター(☎025-224-5075)

問 市民協働課(☎025-226-1102)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) みそ作り教室

日 2月20日(木)～22日(土) 9時半～12時半 ※全3回。10ℓのおけを持参

定 先着12人 ¥2,000円

申 2月5日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

電話案内

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 2/15(土) 10:25～
BSN 市報にいがた de なじラテ。 2/15(土) 13:53～
UX 知ック!新潟 毎週土曜 11:58～
TeNY タ方ワイド新潟一番1部 毎月第1火曜 15:48～
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



横越総合体育館の講座
(江南区いぶき野1)

日 2月20日(木)・27日(木)、3月6日(木) 対 中学生を除く15歳以上
定 各回先着30人
¥ 各1回600円
申 2月5日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477)
■ダンスエクササイズ 時 19時～20時
■サルサダンス
時 20時15分～21時15分

歴史博物館みなとぴあの講座
(中央区柳島町2)

問 同館(☎025-225-6111)
①水墨画体験 日 2月22日(土) 14時～16時 定 14人
¥ 無料(企画展の当日観覧券が必要)
②講座「今と昔の地図を重ねてみえるもの」 日 2月23日(日) 10時半～12時 定 先着80人 ¥ 無料
③講演会「石川侃齋の作風と顕彰史」 日 3月1日(土) 13時半～15時 定 80人 ¥ 100円
④世界遺産「佐渡島の金山」の歴史と魅力を学ぶ 日 3月9日～30日(日曜全4回) 10時半～12時 定 80人 ¥ 1,000円
▶申①は2月13日(③は20日)木曜までに同館HPから、②は2月5日(水)から(④は28日金曜までに)メール(museum@nchm.jp)で申し込み◀

講演「意外と知らない薬のこと、薬剤師のこと」

日 2月22日(土) 14時～16時
場 新潟テルサ(中央区鐘木)
講師 富永佳子(新潟薬科大学薬学部教授) 定 先着100人 ¥ 無料
申 2月6日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 ころの健康センター(☎025-232-5580)
■糖尿病ミニ講座
薬物療法やフットケア、外食について専門家が語る
日 2月23日(祝) 13時半～15時15分
場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着35人 ¥ 無料
申 2月5日(水)から市HPで申し込み 問 健康増進課(☎025-212-8166)

砂丘館(中央区西大畑町)
3月の講座

①湊雅博写真展ギャラリートーク 日 1日(土) 14時～15時半 定 先着30人 ¥ 500円
②香道入門講座 日 16日(日) 10時、13時半 ※各2時間 定 各回先着20人 ¥ 3,500円
▶申 2月5日(②12日)水曜9時から電話で同館(☎025-222-2676)◀
アグリパーク(南区東笠巻新田)
露地野菜の栽培講座 日 3月4日(火)～12月9日(火)、3月8日(土)～12月13日(土) ※各全30回。15歳未満は保護者同伴

時 9時～12時 定 各10人
¥ 20,000円 申 2月28日(金)までに電話で同施設(☎025-378-3109)

⑧楽しく健康づくり・介護予防3月の総おどり体操 ¥ 無料
申 2月7日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)
■東区プラザ 日 ①4日(火)②18日(火)
③総合福祉会館 日 4日(火)・27日(木)
④巻地区公民館 日 6日(木)
⑤新津健康センター 日 11日(火)
⑥白根健康福祉センター 日 11日(火)
⑦市体育館 日 14日(金)・21日(金)
⑧豊栄地区公民館 日 18日(火)
⑨内野まちづくりセンター 日 27日(木)
⑩亀田市民会館 日 28日(金) ▶時 10時半(②③⑥13時半) ※各1時間半 定 各40人(③各日80人④⑥各30人⑤50人⑦各日100人⑩60人) ※各先着◀
3月の応急手当講習会
心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上 ¥ 無料
申 2月5日(水)から市HPで申し込み 問 消防局救急課(☎025-288-3260)
■救命入門(1時間半)

①秋葉消防署 日 5日(水) 10時
■普通救命(各3時間)
②東消防署 日 5日(水) 9時半
③西消防署 日 8日(土) 9時
④中央消防署 日 15日(土) 9時
⑤西蒲消防署 日 15日(土) 9時
⑥江南消防署 日 16日(日) 9時
■乳幼児救命(3時間)
⑦救急ステーション(中央区鐘木) 日 19日(水) 9時
▶定①③各15人②12人④25人⑤20人⑥⑦各10人 ※各先着◀

精神障がいのある人や家族の交流の場・研修会

日 3月8日(土) 14時～16時
場 総合福祉会館(中央区八千代1)
対 統合失調症、うつ病、双極性障害の人とその家族
定 先着25人 ¥ 無料
申 2月5日(水)から電話でころの健康センター(☎025-232-5580)

いくとぴあ食花(中央区清五郎)
食育・花育センター 3月の講座

問 同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

■料理教室 時 10時半 ※各3時間～3時間半 申 2月20日(木)までに電話で同センター
①春の山菜和食 日 9日(日)
②オニオンとクランベリーの子種バ

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。開催時間や休館日は3月31日(月)までの情報です。※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

新津鉄道資料館
秋葉区新津東町2 ☎0250-24-5700

時 9時半～17時 ¥ 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝・休日は中学生以下無料。火曜(祝日の場合翌日)休館
●パネル展「ガルベストーン市とガルベストーン鉄道博物館」 日 2月24日(振休)まで
●新収蔵品展 日 2月8日(土)～3月10日(月)

新津美術館
秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

●企画展「共鳴、あるいは不協和音」 日 3月9日(日)まで10時～17時 ※月曜(2月24日、3月3日除く)休館 ¥ 一般500円、高校・大学生300円
●美術講座「絵本を展示するということ」 日 2月8日(土) 13時半～15時 定 先着50人 ¥ 無料

文化財センター
西区木場 ☎025-378-0480

※月曜(休日の場合翌日)、2月12日(水)休館
●企画展「水田下に沈んだ縄文遺跡」 日 3月23日(日)まで9時～17時 ※土・日曜、祝・休日は10時～16時 ¥ 無料
①勾玉作り②裂き織体験 日 2月24日までの土・日曜、祝・休日10時～11時、13時～14時半 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ¥ ①200円②大300円、小200円

天寿園
中央区清五郎 ☎025-286-1717

●のみの市 日 2月9日(日) 10時～15時 ¥ 入場無料

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」で、市報にいがたや市HPなどに掲載しているお出かけ・イベント情報を公開しています。

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」

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(休日の場合翌日)、2月12日(水)休館
①企画展「水田下に沈んだ縄文遺跡」 日 3月23日(日)まで10時～17時 ¥ 無料
②土器パズル 日 2月28日(金)まで10時～11時半 ¥ 無料
③勾玉・管玉作り、土面の色付け 日 2月28日(金)まで13時～15時 ¥ 200円
▶対②③小学生以上(小学生は保護者同伴)◀

歴史博物館みなとぴあ
中央区柳島町2 ☎025-225-6111

●企画展「生誕260年の石川侃齋展」 日 2月8日(土)～3月30日(日) 9時半～17時 ※2月8日(土)、3月8日(土)・15日(土)・29日(土)11時にギャラリートークを実施。月曜(休日の場合翌日)、2月12日(水)、3月21日(金)休館 ¥ 一般500円、高校・大学生300円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝・休日は中学生以下無料

砂丘館
中央区西大畑町 ☎025-222-2676

●湊雅博写真展「海/FUSION:環」 日 2月13日(木)～3月23日(日) 9時～19時 ※3月22日(土)・23日(日)は21時まで。月曜(休日の場合翌日)、3月21日(金)休館 ¥ 無料

旧齋藤家別邸
中央区西大畑町 ☎025-210-8350

●ひな祭り展 日 2月19日(水)～3月16日(日) 9時半～17時 ※月曜(休日の場合翌日)、3月4日(火)・11日(火)休館 ¥ 一般300円、小・中学生100円 ※土・日曜、祝・休日は中学生以下無料

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8日(土)・22日(土) 7時半～9時 ¥ 無料

里山ビジターセンター
秋葉区金津 ☎0250-22-6911

●初心者向け登山用コンパス講習 日 2月22日(土) 10時～11時半 ¥ 無料

その他の催し

●明るい選挙啓発ポスター 入選作品展示 日 ①2月12日(水)まで…江南区役所▷②2月14日(金)～26日(水)…秋葉区役所▷③2月28日(金)～3月11日(火)…南区役所▷④3月13日(木)～3月25日(火)…西区役所▷⑤3月27日(木)～4月3日(木)…巻地区公民館 ※⑤は土・日曜も実施。作品は市HPにも掲載 ¥ 無料
問 選挙管理委員会事務局(☎025-226-3343)

●人権イラスト展 市内の小学4年生が描いた入賞作品を展示 日 場 2月6日(木)～12日(水) 8時半～17時半…北区役所 ※土・日曜、祝日除く▷2月14日(金)～20日(木) 9時～19時…西新潟市民会館(西区小針2)▷2月25日(火)～28日(金) 8時半～17時半…市役所本館 ¥ 無料
問 広聴相談課(☎025-226-1016)

●石油文化市民講演会 日 2月9日(日) 13時半～16時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定 先着100人 ¥ 300円
問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5671)

●遺跡発掘調査速報会 日 2月22日(土) 13時～15時50分 場 市民プラザ(NEXT21・6階) 定 先着300人 ¥ 無料
問 文化財センター(☎025-378-0480)

感染症を予防しましょう

ン 日12日(水)

③☺地魚をさばいて食べる

日15日(土) 対小学生の親子

④大豆を使った春料理 日20日(祝)

⑤☺イチゴ大福と春ランチ

日23日(日) 対小学生の親子

⑥☺お子様ランチ

日26日(水) 対小学生の親子

⑦☺キッズキッチン お祝い料理

日29日(土) 対5～10歳

▶ ¥ 各2,000円(②2,800円 ⑤2,600円⑥3,000円⑦4,000円) ◀

■園芸講座 申2月25日(火)までに電話で同センター ※各1時間10分～3時間

⑧雪割草の魅力と栽培方法

日8日(土)13時半

⑨初めてのガーデニング

日9日(日)10時

⑩初心者向けジャガイモの育て方と畑の土作り 日12日(水)14時半

⑪プラントハンガー作り

日13日(木)9時半

⑫アロマテラピー基礎

日15日(土)10時半

⑬植物の種まき基礎

日16日(日)11時

⑭バラの本剪定

日19日(水)10時

⑮球根付きチューリップのアレンジメント 日20日(祝)13時半

▶ ¥ 各500円(⑧1,300円⑪⑫各2,000円⑬1,000円⑮3,800円) ◀

■県市連携講座「佐渡島の金山」

世界遺産「佐渡島の金山」への旅の魅力を紹介 日3月9日(日)13時半～16時 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着20人 ¥無料

申2月5日(水)から同講座特設サイトで申し込み

問観光推進課(☎025-226-2614)

4月の認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学ぶ ※各1時間半 定各先着5人 ¥無料

申2月5日(水)10時から電話で各申込先 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

■ウエルシア薬局関新1丁目店

日8日(火)10時 申込先関屋・白新支え合いの仕組みづくり推進員・平田(☎090-3498-9528)

■はあとふるあたご複合施設てらお

日13日(日)14時

申込先看護小規模多機能ホームてらお(☎025-378-5851)

■はまなすエステート

日16日(水)10時 申込先一般社団法人はまなす(☎025-270-7585)

■ウエルシア薬局新潟新津東町店

日19日(土)10時

申込先みらいを創るおうちお片付屋ここから(☎090-9740-5650)

■ウエルシア薬局荻川店 日19日(土)13時半 申込先看護小規模多機能ホームあきは(☎0250-47-6601)

■ウエルシア薬局中山店

日20日(日)13時半 申込先ツクイ新潟山木戸東(☎080-5945-8134)

■メッツ古町薬局 日24日(木)14時

申込先同薬局(☎070-2830-3434)

市HPが閲覧可能なパソコン設置場所 市政情報室(☎025-226-2425)、生涯学習センター(☎025-224-2088)、ほんぽーと中央図書館(☎025-246-7700)、豊栄図書館、山の下図書館、亀田図書館、新津図書館、白根図書館、月潟図書館、坂井輪図書館、西川図書館、岩室図書館、潟東図書館、巻図書館 ※閲覧制限あり、印刷不可

手洗いやせきエチケットなどで

催し物

音楽文化会館
オンラインリレーコンサート

同館HPで新潟の音楽家たちの演奏動画を公開

日3月23日(日)まで

¥無料 問同館(☎025-224-5811)

学生向け 企業イベントを開催

■先輩社会人との対話イベント「CAREER PATH」

県内企業90社が参加

日2月13日(木)13時～18時 場新潟大学五十嵐キャンパス 対大学生

¥無料 申2月12日(水)までに同イベント公式HP=右上=から申し込み

問企業誘致課(☎025-226-1689)

■新潟で働く若手社員との交流会

日場2月15日(土)…Spacemarket Lounge(東京都渋谷区神宮前6)▷2月22日(土)…新潟日報メディアシップ(中央区万代3) 時13時半～16時 対大学・大学院・短大・専門学校生 定各日先着10人 ¥無料

申2月5日(水)から市HPで申し込み

問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

天寿園の催し(中央区清五郎)

申2月5日(水)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

①定期コンサート

日2月16日(日)13時半～15時

出演シェリー(アメリカンポップス)

②☺抱っこでダンス

日2月18日(火)10時半～11時半

③☺産後ママヨガ

日2月27日(木)10時半～11時半

④ピアノコンサート 日3月6日(木)13時半～15時 出演青木裕子

▶対②③生後4カ月～2歳の子と母親 定①④各150人②③各20組

※各先着 ¥各500円(①無料) ◀

西蒲区 まち歩き

定各25人 申2月10日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8454)へ ※当選者のみ2月20日までに案内を発送

■岩室温泉ひな巡り

日3月8日(土)9時～12時

集解岩室観光施設いわむろや(西蒲区岩室温泉) ¥500円

■春の間瀬銅山跡山野草巡りと入浴

日3月22日(土)9時～14時

集解田ノ浦駐車場(西蒲区間瀬) ¥2,500円(昼食付き)

☺こども創造センター(中央区清五郎) 3月の催し

クライミングウォール体験(日8日土曜)、リップクリーム作り(日19日水曜)、本物と粘土のメロンパン作り(日22日土曜)などの催しを行います。 ※各定員あり

申2月11日(祝)17時までに電話で同センター(☎025-281-3715)

※当選者は2月16日(日)9時からいくとぴあ食花HPに掲載。このほかにも催しを実施。各催しの時間、対象、参加費など詳しくは同施設HPに掲載

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。

市HPから 会議の開催予定 検索

■犯罪のない安心・安全なまちづくり推進協議会

日2月14日(金) 問市民生活課(☎025-226-1110)

■清掃審議会 日2月17日(月) 問循環社会推進課(☎025-226-1391)

そのほかの会議

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。

■教育委員会定例会 日2月12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。

市HPから 委員の公募 検索

①男女共同参画審議会委員

問男女共同参画課(☎025-226-1061)

②市立図書館協議会委員

問ほんぽーと中央図書館(☎025-246-7700)

③北区郷土博物館協議会委員

問同館(☎025-386-1081)

④アルザにいがた企画委員⑤アルザフォーラム実行委員

問アルザにいがた(☎025-246-7713)

動く市政教室「春恋しひな巡り」

新潟湊の豪商や秋葉区小須戸地区に引き継がれるひな人形を巡り、歴史や文化に触れる

日コース①3月1日(土)9時～12時半…豪商編②3月8日(土)8時45分～12時半…小須戸編 定各30人 ¥①400円②無料 申2月12日水曜(必着)までに往復はがき(〒951-8550、広聴相談課)またはメール(kocho@city.niigata.lg.jp)で基本事項、希望コース、希望集合場所(市役所本館または新潟駅南口)、参加者全員の住所・年齢・電話番号を同課(☎025-226-2094)へ ※応募は1組1通。市HPからも申し込み可。見学後レポートを提出。筆記用具が必要

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。

市HPから パブリックコメント 検索

■水道事業経営計画(案) 日2月10日(月)まで

問水道局コールセンター(フリーダイヤル0120-411-002)

■多文化共生基本方針(案) 日2月28日(金)まで

問国際課(☎025-226-1672)

事業者向け

働き方改革セミナー「自分の価値のつくり方」

日2月12日(水)14時～15時半 場MOYORé:(新潟駅CoCoLo南館内)

対新潟市内に事業所がある企業

定30人 申2月10日(月)までに専用フォーム=右上=から申し込み

問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

実践マネジメント力育成ワークショップ「Z世代の育成」

日場2月14日(金)…MOYORé:(新潟駅CoCoLo南館内)▷2月21日(金)…NININÓ3(中央区天神1) ※全2回

時13時半～16時半

対新潟市内に事業所がある企業

定10社 申2月10日(月)までに専用フォーム=左下=から申し込み

問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

働き方改革オンラインセミナー「テレワークの導入・定着」

日2月19日(水)14時～15時半 対新潟市内に事業所がある企業

申2月18日(火)までに専用フォーム=右上=から申し込み

問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-1642)

2/17^月～3/17^月 令和7年度分 市・県民税の申告



詳しくは
こちら



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

郵送による提出に協力を

例年、申告会場は大変混雑します。申
告書は自宅で作成し、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7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、パスポートなど)
- ☐ 令和6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(おむつ代の医療費控除用)

要介護認定の主治医意見書から、寝たきり状態と尿失禁
の発生可能性があることなど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

申告会場での待ち時間短縮と混雑緩和のため、各会場では申告当日に入場整理
券を配布します(なくなり次第、配布終了)。入場には入場整理券が必要です。完成
済みの申告書の提出をする場合は、入場整理券は不要です。

●入場整理券の配布時間 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、状況により配布時間が前後する場合あり

区	会 場	2月								3月											
		17	18	19	20	21	25	26	27	28	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17
		月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
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	△	△	△	△	△											△	△	△	△	
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
書が未完成
- 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5年分以前の申告
- ⑦修正申告、更正の請求
- ⑧損失申告
- ⑨雑損控除がある
申告
- ⑩災害減免法による軽減免除を受けるための申告
- ⑪準確定申告(亡くなった人の申告)
- ⑫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) ※⑧⑨は令和6年
能登半島地震による雑損失は可。同地震による雑損控除を受ける人は、被災した住宅・
家財などの損失額の計算書、(災害関連支出がある場合)雑損失の金額の計算書が必要。同
地震による雑損失に限る。り災証明書や領収書などのみでは申告不可



税務署が開設する確定申告会場

入場には次の方法で発行される入場整理券が必要です。

- ①「国税庁LINE公式アカウント」=右二次元コード=からの事前発行
- ②各会場での当日配布 ※混雑状況により配布を終了する場合あり
- 開設期間 2月17日(月)～3月17日(月) 9時～16時
※土・日曜、休日を除く。朱鷺メッセ会場は3月2日(日)も開設



国税庁
LINE公式
アカウント

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	巻税務署(西蒲区巻甲) ※昨年の会場と異なります	巻税務署 (☎0256-72-2355)

※秋葉・西蒲区は譲渡所得(土地建物)や贈与税の相談日が限られます

所得税の確定申告はe-Tax(電子申告)で

申告会場の混雑を避けるため、自宅のパソコンなどからの電子
申告に協力をお願いします。マイナンバーカードを使用してスマー
トフォンからも申告することができます。

確定申告の期間中は24時間利用可能です。 ※メンテナンス時
間を除く

国税庁HP
「確定申告書
作成コーナー」



国税庁HPから

作成コーナー

検索

