

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

平成31年(2019年) **2月3日**号 毎月第1・3日曜日発行 Vol.284

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

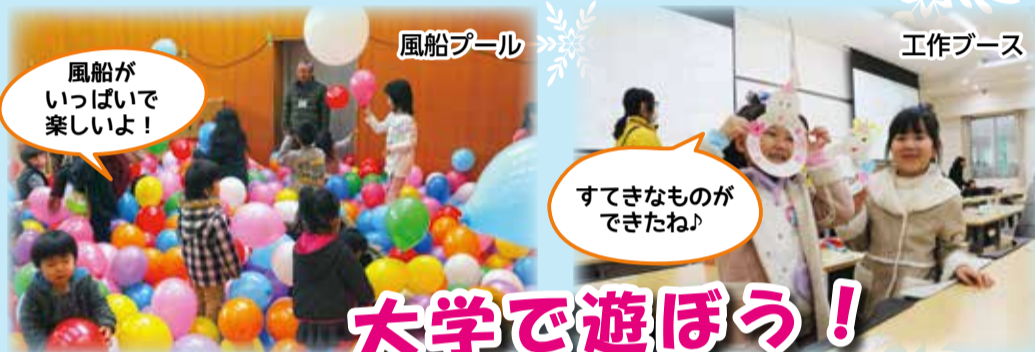
北区 人口 74,427人(-21) 男 36,387人(-24) 女 38,040人(+3) 世帯数 29,114世帯(+19) ※平成30年12月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

第11回 北区 ふゆっこまつり

入場無料
申込不要

2月24日(日) 午前10時～午後3時 会場 新潟医療福祉大学

北区ふゆっこまつりは今年で11回目の開催となりました。広い体育館で思い切り体を動かしたり、講義棟での工作ブース、学食など盛りだくさんの内容です。天気が悪く、なかなか外で遊べない新潟の冬ですが、北区ふゆっこまつりで親子一緒に一日楽しみましょう。



大学で遊ぼう!

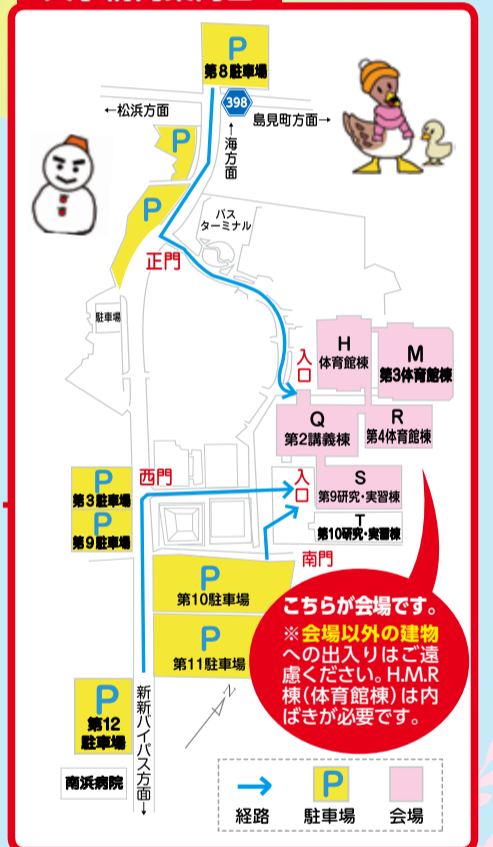
- ★ゲーム・遊び・工作ブース
- ★飲食コーナー
- ★ステージイベント
- ★フリーマーケット
- ★スタンプラリー
- ★なわとび大会
- ★鉄棒教室
- ★ちびっこ広場
- ※一部有料

今日はちらかし放題!!

チラシプール



大学構内案内図



こちらが会場です。
※会場以外の建物への出入りはご遠慮ください。H.A.M.R.棟(体育館棟)は内ばさが必要です。

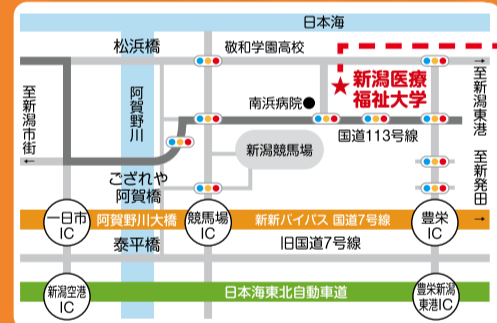
同大学の学生から



レクア.コム部のブースでは、バルーンアート教室とボウリングを企画しています。ペンシルバルーンを使ってハートや犬などを一緒に作ります。ボウリングでは、お土産やプレゼントがあるかも?他にも楽しいブースやイベントがたくさんあります。寒さを吹き飛ばして冬を楽しみましょう!

問い合わせ 北区ふゆっこまつり実行委員会(健康福祉課) ☎025-387-1335
※当日の問い合わせ ☎080-8862-7456 (川島)

新潟医療福祉大学(案内図)



市・県民税の申告が始まります 2月18日(月)～3月15日(金)

申告期間中は、申告会場は大変混雑します(昨年最大3時間待ち)。できるだけ「ご自身で記載」「郵送での提出」にご協力ください。※「申告に必要なもの」については、「市報にいがた別冊情報ひろば」4ページをご覧ください。

問い合わせ 北税務センター(☎025-387-1205) 郵送先 〒950-3393(住所不要)北税務センター

受付できる申告
○ 所得税の確定申告
◎ 市・県民税申告と納付部分に記載以外の所得税の確定申告
△ 市・県民税申告のみ

申告会場	受付時間	2月												3月													
		18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金
朱鷺メッセ(4階) マリンホール 中央区万代島6-1	午前9時～午後4時	○	○	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	-	○	○	○	○	○
★豊栄地区公民館(2階) [区バス「北区文化会館」バス停下車] [JR「豊栄駅」下車 徒歩15分] 北区東栄町1-1-15	午前9時～午後4時	○	○	○	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	○	○	○	○	○	-	-	△	△	△	△	△	
★北地区コミュニティセンター(2階) (新潟交通「松浜」バス停下車) 北区名目所3-1129	午前9時半～ 午後4時	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

他区の日程や会場については、「市役所コールセンター」へお問い合わせください。(☎025-243-4894)

※ 受付数が多い場合は、時間前に締め切ることがあります。また、豊栄地区公民館の駐車場は大変混雑します。なるべく公共交通機関をご利用ください。
※ 申告期間中は、北税務センター窓口では申告相談を行いません。記入済みの申告書は、郵送または申告会場受付へ提出してください。

次の申告は、市の申告会場(★印)では受付できません。

市報にいがたの「所得税の確定申告」に従って、「朱鷺メッセ」で申告をしてください。

- ・給とおよび年金の収入がある方で源泉徴収票をお持ちでない場合
- ・営業、農業、不動産等の収支内訳書が完成していないもの → "完成した収支内訳書"をお持ちください。
- ・住宅ローン等の控除がある申告(年末調整が済んでいないもの)
- ・増改築・バリアフリー改修等の申告
- ・分離課税の申告(土地、建物、株式の譲渡所得など)
- ・準確定申告(亡くなった人の申告)

- ・平成29年分以前の申告
- ・青色申告
- ・雑損控除がある申告
- ・配当所得がある申告
- ・修正申告、更正の請求書
- ・繰越損失がある申告
- ・e-Taxでの申告

北区郷土博物館協議会委員募集 〇(☎386-1081)

北区郷土博物館の運営や企画などを審議する委員を募集します。

任 期 4月1日～2021年3月31日
募集人数 2人
対 象 4月1日現在18歳以上で、市内に在住・在勤・在学の人
※本市の議員・職員、ほかの附属機関等の委員でない
報 酬 1回8,000円
※会議は年2回程度(平日)

〇2月28日(木)(必着)までに「北区郷土博物館の役割」がテーマの作文(800～1,200字)に住所、氏名(ふりがなを記載)、生年月日、連絡先、応募動機、地域での活動、委員として役立つ資格などを記入したものを添えて、直接郵送(〒950-3322嘉山3452)、FAX(388-6290)、メール(museum.n@city.niigata.lg.jp)のいずれかで同館

ごはなレポート



1年の防火を願って

1月20日(日)に市消防団北方面隊による消防出初式が行われました。8分団510名の団員による出初式で、式典では功労・功績のあった団員に対し、若杉区長から表彰状が贈呈されました。

式典が終わると、雨の中各団員が、女性で構成されるひまわり隊を先頭に松浜本町商店街を整然と分列行進しました。

その後、新井郷川左岸にて消防車のサイレンを合図に、団員が横一列に並んで一斉放水を行いました。新潟市は昨年的人口1万人当たりの火災の少なさが政令指定都市で第1位でした。今年も火の用心を心掛けましょう。



豊栄地区公民館のセミナー 〇(☎387-2014)

ユースセミナー特別版 20代30代限定の足育講座！正しい靴のえらび方



Table with 3 columns: 日にち, 内容, 料金. Dates: 3/16 (土), 3/24 (日). Topics: 正しい靴のえらび方, 交流会!



申し込みはこちらから

時間 午前10時～正午
対象・定員 20～30歳代の人各回15人(申し込み多数の場合抽選)
〇2月28日(木)までに市ホームページ「かんたん申し込み」または電話で同館

平成30年度女性セミナー 第2弾 前を向いて歩こうパートⅢ ～大切なあなたとともに～

人生百年時代。いろいろ感じて、話して学ぶご褒美時間を作りませんか。

Table with 3 columns: 日にち, テーマ, 講師. Dates: 2/11 (祝), 2/17 (日), 3/10 (日). Topics: 怒りの仕組みを知り、怒りの対処法を学ぼう, 災害を考えよう, 家族との程よい距離感

時間 午前10時～正午
対象・定員 40歳代後半～50歳代の女性先着20人
参加費 無料

〇2月7日(木)までに市ホームページ「かんたん申し込み」または電話で同館



申し込みはこちらから

健康と福祉のひろば



シリーズ 高血圧に注目④ ～血圧元氣塾での減塩の話～



血圧元氣塾では、特定健診の結果で血圧が高めの方を対象に、高血圧への知識を深め、生活習慣改善に取り組んでもらうことを目的に実施しました。

●本市の食塩摂取状況のクイズです。

クイズ① 生活習慣病予防のための食塩摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満です。北区民の1日平均食塩摂取量はどのくらいでしょう？

クイズ② 新潟市民1世帯当たりの食塩購入額は全国主要52市中、第何位でしょう？ ※総務省家計統計 品目別年間支出金額(二人以上の世帯)(H26-28年平均)

答えは下にあります。

●本市民の食塩摂取量が多い傾向として

Four boxes listing eating habits: 満腹になるまで食べる, 主食を重ねて食べる人, 麺類を食べる頻度が高い, 濃い味付けが好き

などがあげられます。(H27・28年度新潟市健康・栄養調査より)

●減塩には、

Four boxes listing salt-reduction tips: 酸味・香辛料・香味野菜を使用, だしをきかせる, 食べるときに味付け, ラーメンなどの麺類の汁を残す

などがあります。

特に、ラーメンの汁は全部飲むと約6g、半分残すと約4gと汁の量でも食塩摂取量は変わってきます。

これならできそう！から取り組んでみるのが、健康づくりの第一歩です。

来年も血圧元氣塾を開催予定です。申し込み等の詳細は近くなりましたら区だよりでお知らせします。

〇健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

クイズの答え

- ①男性平均10.3g 女性平均9.5g (※H27・28年度新潟市健康・栄養調査結果より)
②1位

他にも、食塩を多く含む食品で購入額が多い食品があります。北区は脳血管疾患が原因で亡くなる人が多く、食塩の取りすぎも要因の1つです。

Table showing top 3 cities for salt purchase: 塩さけ購入額, 塩干魚介購入額, みそ購入額, カレールー購入額, カップ麺購入額

旬の味

里イモときのこのグラタン

北区食生活改善推進委員協議会 松浜グループ

— 作り方 —

- 1 里イモは皮をむき、7mm幅の輪切りにしてゆで、水気を切っておく。
2 タマネギは薄切り、キノコ類は食べやすい大きさ、ベーコンは1cm幅に切る。
3 米粉と牛乳は混ぜておく。
4 鍋にバターを溶かし入れ、タマネギ・ベーコン・里イモ・キノコ類を入れ炒める。
5 ④に③を加え、混ぜながらとろみがつくまで加熱し、塩コショウをする。
6 グラタン皿に入れ、とろけるチーズをのせ焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったら、カイワレ大根を上に乗せて完成。



4人分の材料表: 里イモ, タマネギ, エリンギ, シメジ, 生シイタケ, ベーコン, バター, 牛乳, 米粉, とろけるチーズ, 塩コショウ, カイワレ大根

《1人当たりの栄養計算》 エネルギー: 298kcal, タンパク質11.0g, 脂質16.5g, 炭水化物27.9g, 食塩相当量1.2g

〈コメント〉 あっさりとして食べやすく、里イモとホワイトソースは相性バツグンです。米粉を使うとソースがダマになりにくくなります。



ぱくぱく幼児食



好き嫌い、かまない、遊び食べなどで悩んでいませんか？子どもの歯の生え方に合った食事を、栄養士と一緒に学びましょう。手軽に作れる幼児食を2品ご紹介いたします。

保護者同士の交流で悩み解決のヒントが見つかるかもしれません。

会場 豊栄健康センター
日時 3月7日(木)午前10時～11時半(受付午前9時30分～)

対象・定員 1歳6カ月前後の幼児の保育者先着15人
参加費 無料

※希望者に保育あり(先着12人)

〇2月4日(月)から3月1日(金)までに健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



おしらせ版

回=日時 場=会場
 内=内容 人=対象・定員
 円=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

お知らせ

北区自治協議会を傍聴しませんか

回 2月21日(木)午後1時半～
 場 北地区コミュニティセンター
 内 総合ハザードマップの発行についてなど
 人 先着10人
 申 当日直接会場
 問 地域総務課(☎387-1175)
 ※議事概要は区役所ホームページで閲覧できます。区役所1階市政情報コーナーでも閲覧できます

B型肝炎電話相談・個別相談

回 2月23日(土)午前10時～午後3時
 場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通)
 内 集団予防接種によるB型肝炎患者対象のB型肝炎特別措置法の説明ほか
 ※個別相談は事前申し込み
 人 B型肝炎患者、またはその家族
 申 同事務所(☎223-1130)

催し・募集

豊栄地区公民館

問 同館(☎387-2014)
 1 近所だんぎ～血圧と栄養～
 栄養士のお話を聞いた後は、お茶とお菓子で楽しくおしゃべりしましょう。
 回 2月7日(木)午後1時半～3時
 ※手話通訳あり
 円 100円
 申 2月6日(水)までに同館
 2 区民ギャラリー 早通イーゼル会水彩画展
 会期 2月13日(水)～17日(日)午前9時～午後9時

北地区スポーツセンター親子プレイタイム

遊具で思いっきり遊んだり、音楽に合わせて楽しく踊ります。
 回 2月23日(土)午前10時～11時半
 人 未就学児と保護者
 円 保護者1人につき300円
 申 当日直接会場
 問 同センター(☎258-0200)

クイズコーナー

～気楽に頭の体操～
【問題】
 2月24日(日)に新潟医療福祉大学で開催されるイベントは、北区○○○○まつりである。
【応募方法】
 はがき、または電子メールにクイズの答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、身近な話題や区役所だよりの感想を記入し、地域総務課へ応募ください。(所在地などは表紙をご覧ください。)
 正解者の中から抽選で5人に図書カードを進呈します。
 締切日 2月28日(木)
 (1月6日号の答え/長戸呂)

応募はがきから

▲「かまくらつくって」と孫にせがまれますが、少雪で作れず複雑な思いです。
 ▲この前、新崎駅に行った時、イルミネーションがきれいでびっくりしました！▲こんなにたくさんの神楽のお頭を見たのは初めてです。いろいろな表情で全部違っているのにも驚きました。▲ほかありがとうございました。

交通安全指導員 募集

応募資格 北区内に居住している20歳以上の人、普通自動車運転免許取得者で過去5年以内に交通違反をしていない人
 活動内容 保育園、幼稚園、小中学校の交通安全教室、パトロール、啓発事業、スポーツ大会等の安全確保など
 出勤日数 4月～6月 月2～4回程度、それ以外の期間 月2回程度
 募集人数 若干名(平成31年4月採用)
 報酬 月額2,300円 別途活動1時間につき1,300円
 申 2月20日(水)までに申込用紙、履歴書に必要事項を記入して郵送、または直接区民生活課生活環境係
 面接日時 3月1日(金)午前10時
 問 同係(☎387-1295)
 ※詳しくは同係、北出張所、各連絡所に設置の試験案内をご覧ください

子育て支援「ファミサポ」入会説明会

子どもの預かりや送迎を行う「ファミサポ」の入会説明会を開催します。
 回 2月26日(火)午前10時～(1時間程度)
 場 豊栄健康センター
 人 先着20人
 ※保育あり(未就学児先着6人・要予約)
 申 新潟市ファミリー・サポート・センター(☎248-7178)

耳の日 市民公開講座・無料相談会

回 3月2日(土)午後2時～4時半
 場 万代市民会館(中央区)6階多目的ホール
 内 ①講演「耳鳴り治療の最前線」午後2時～2時半②講演「人生100年時代 耳も100年時代」午後2時半～3時③無料相談会午後3時10分～4時半
 申 当日直接会場
 問 新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室(☎227-2306)

水災害から、みんなの命を守る！阿賀野川巡回パネル展

会期 2月19日(火)～24日(日)午前9時～午後9時
 場 北区文化会館
 内 近年の全国各地の豪雨と被害状況、阿賀野川・早出川の過去の洪水、防災に関するパネル展示
 問 国土交通省北陸地方整備局阿賀野川河川事務所(☎0250-22-2211)

豊栄地区公民館 臨時職員募集

募集人員 1人
 応募条件 基本的なパソコン操作(ワード、エクセルなど)ができる人
 勤務内容 窓口対応・事務補助
 雇用期間 4月～6月(9月まで延長可)
 勤務時間 午前10時～午後5時(休憩1時間含む)
 賃金 時給810円
 その他 交通費(上限あり)支給、健康保険・厚生年金保険・雇用保険・労災保険加入
 申 2月14日(木)(必着)までに、市販の履歴書に写真を貼り、直接または郵送(〒950-3323東栄町1-1-15)で同館
 問 同館(☎387-2014)

傾聴ボランティア養成講座

回 3月2日(土)午後1時半～3時半
 場 豊栄健康センター
 講師 渡邊恵司さん(新潟医療福祉大学社会福祉学科助教)
 人 先着40人
 円 500円
 申 傾聴ボランティアほほえみ 市川(☎090-2992-0801)

新潟いのちの電話相談員募集

新潟いのちの電話は、ボランティアによる電話相談活動です。年中無休24時間の活動に、現在年間約2万件の相談が寄せられています。あなたも相談員として活動してみませんか。
 対象 23歳以上66歳以下
 募集期間 2月28日(木)まで
 活動内容 毎月電話相談2回程度担当
 ※認定前に所定の養成講座があります。
 研修受講料 30,000円(一部補助の場合あり、1泊研修費10,000円が別途必要)
 問 新潟いのちの電話事務局(☎280-5677)

豊栄児童センター

問 同センター(☎384-1520)
 1 ムービー・わん
 回 2月10日(日)午後1時半～3時15分
 人 乳児親子～18歳未満
 申 当日直接会場
 2 0ちゃんデー
 回 2月18日(月)午前10時半～10時45分
 人 乳児親子
 親子ふれあい遊び
 申 当日直接会場
 3 みそ作り
 回 3月3日(日)午後1時半～3時半
 講師 丸山文隆さん(丸山糰や代表)
 人 幼児親子、小学生以上先着40組
 円 4キロ1,700円、8キロ3,400円
 申 2月16日(土)から23日(土)までに同センター

オニバスマンとごぼはなちゃん

No.58 By You



エコマーケット出店者募集

回 3月10日(日)午前10時～午後2時
 場 豊栄総合体育館
 内 手作り品や家庭で眠っている日用品などをフリーマーケットで販売
 ※環境まつりと同時開催
 円 1,000円(約2メートル×2メートル)
 申 2月28日(木)(必着)までに、往復はがき、ファクスまたはメールに住所、氏名、電話番号、主な出店品目を明記し、NPO法人エコネットにいがた(〒950-3322 嘉山2-2-10、FAX387-2966、メールアドレス yonepen@po.next.ne.jp)
 ※3月4日(月)頃までに整理番号を返信します
 問 同法人 米田(☎090-3757-7731)

大人のフラダンス無料体験会

回 2月22日(金)午後3時～4時半
 場 葛塚コミュニティセンター
 人 中学生から70歳まで
 申 ハラウ ケアパハウ 池田(☎080-6643-6619)

スポーツ

スノーシューで森のハイキング

スノーシュー(靴につけて雪上を歩くための道具)を履いて雪原を散歩しませんか。
 回 3月3日(日)午前8時～午後4時半
 集合場所 北出張所
 行き先 三川温泉郷(阿賀町)
 人 北区に在住または通勤、通学している小学生以上25人(先着順)
 円 2,500円(昼食代、入浴料、用具代、保険料)
 申 北地区スポーツ振興会 黒川(☎259-4932)

図書館

松浜図書館(☎387-1771)
空調設備工事のため休館中。再オープンが4月の予定。

豊栄図書館からのお知らせ

場 同館
申 当日直接会場

1 古い雑誌をお分けします
保存期限の過ぎた雑誌を配布します。
回 2月20日(水)～27日(水)

2 わくわく読書会
テーマ作品「銀河鉄道の夜」(宮澤賢治著)
回 3月3日(日)
午後1時半～3時半
人 先着20人

豊栄図書館(☎387-1123) 毎週金曜、第1水曜休館

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 10:30～10:50	0～2歳と保護者
第1・4土曜日 14:00～14:30	幼児から
毎週日曜日 10:30～11:00	幼児から
第4日曜日 15:00～15:30	幼児から
赤ちゃんタイム	
毎週土曜日 10:00～12:00	
わらべうたのじかん	対象
第2土曜日 14:00～14:45	幼児・児童と保護者