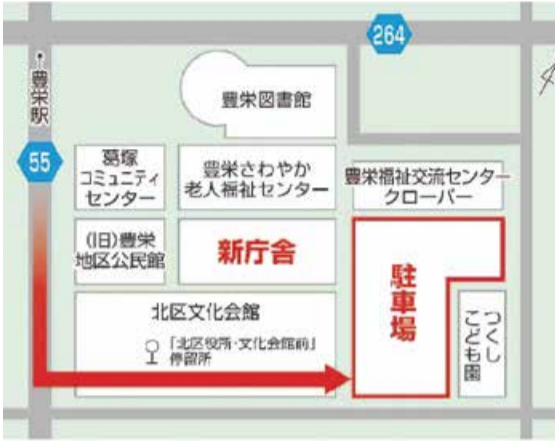


### 3月15日(月)までに申告を市・県民税(所得税)申告

令和2年分の所得について市・県民税の申告と所得税の確定申告が始まります。北区では、豊栄地区公民館と北地区コミュニティセンターに会場を設け、申告を受け付けます。  
 ※申告日程など、詳しくはきょう発行の市報にいがた(別冊情報ひろば)4面に掲載しています  
 豊栄地区公民館(☎226-2375)

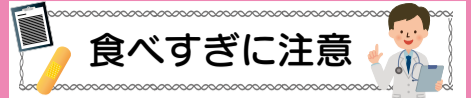
### 豊栄地区公民館は2月1日(月)に移転しました

豊栄地区公民館は、2月1日(月)に北区役所新庁舎の3階へ移転しました。申告会場を間違えないよう注意してください。  
**車で来る人は北区文化会館裏の駐車場を使用してください。**  
 ※駐車場へは北区文化会館の敷地内の道路を通って行ってください  
 豊栄地区公民館(☎387-2014)




### 健康と福祉のひろば

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)




- 餅1個(50g)は117kcal  
餅2個でご飯一杯分(150g、252kcal)とほぼ同様のエネルギー量です。1食で食べる量は2個までに抑えましょう。
- 鍋料理やおでんは食塩の取りすぎに注意  
鍋料理は大鍋から取り分けると、どれぐらいの量を食べたかがわからなくなり食べ過ぎにつながります。また、汁を飲んだり、鍋料理の残りを雑炊などにして食べたりすることで、汁に含まれる食塩を多く取るにつながります。また、おでんや鍋料理で使う練り製品は加工段階で塩を使うため、食塩量が多い食品です。食べる頻度や量に注意しましょう。

#### 練り製品の食塩量

 焼きちくわ 1本(70g) 食塩約1.5g	 さつま揚げ小判型 1枚(30g) 食塩約0.6g	 はんぺん大 1枚(100g) 食塩約1.5g	 つみれ 1個(35g) 食塩約0.5g
--	---	---	--

- 果物の適量は1日200g  
食べすぎは内臓脂肪の増加につながります。適量の目安は、両手の人差し指と親指で一つの輪っかをつくり、そこにおさまる程度です。

#### 1日の適量の目安

 みかん2個	 りんご1個	 柿2個	 キウイフルーツ2個
---	---	---	---

### ごきはなしポート

#### 2月1日に北区役所新庁舎で開庁式を行いました

2月1日(月)に北区役所と豊栄地区公民館が北区文化会館隣の新庁舎へ移転しました。同日の午前8時20分より開庁式を実施。開庁式に出席した中原市長は「新庁舎は安心安全で、区民にやさしく未来につながる庁舎となることを目指し整備を進めてきた。利用いただく皆さんから愛される庁舎となるようこれからも取り組んでいく」と述べました。



#### 豊栄高等学校書道部の作品を新庁舎に展示

新庁舎の開庁に合わせ、県立豊栄高等学校書道部の生徒が作品を制作しました。作品は、新庁舎と北区の未来への希望を重ね、「前途洋洋」「今を超えて輝く未来へ突き進め」に決定。制作した生徒たちからは「北区の明るい未来に向けて、部員全員で力を合わせて書きました」とのメッセージをいただきました。作品とメイキング動画は新庁舎1階の交流スペースで見ることができます。(動画は同校ホームページ内でも視聴できます)



#### 福島潟の魅力発信!!PR動画が完成

北区自治協議会自然文化部会が制作を進めていた、福島潟の魅力PR動画(夏~秋編)が完成しました。動画では、9~12月の福島潟と動植物の様子を紹介しています。動画の撮影や編集などは、県立豊栄高等学校に依頼し、同校の生徒と協働で制作しました。動画撮影と編集は、同校の芸術コースで情報メディアデザインを選択した生徒と美術部の生徒が担当。高校生の視点で潟の魅力を紹介しています。また、楽曲は音楽部の生徒が演奏しました。動画は、YouTubeの「新潟シティチャンネル」で視聴できます。



新潟シティチャンネルはこちらから



望遠カメラや水中録音機など、専門的な機材を使って撮影するのは初めてでした。地域の方々の協力を得て潟舟に乗り、水中の音を録音したり自然いっぱいの福島潟の生き物の様子を撮影したりすることができました。みんなで協力してとてもいい経験になりました。



写真左から、青木悠季斗さん(2年)、野沢彩桜さん(3年)、常木望香さん(2年)、鈴木玲郁さん(2年)

### 食推イチオシレシピ カキと冬野菜のバターソテー

北区食生活改善推進委員協議会 木崎グループ

#### 作り方

- カキは片栗粉をまぶし、もんで汚れを落とす。水でよく洗い、ペーパータオルで水気を切る。米粉を適量つける。
- ハクサイ、セロリはそぎ切り、長ネギは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、カキを炒める。完全に火が通ったら皿に取り出す。
- 同じフライパンにバターを入れ、②を炒める。③を戻し入れ、少し炒めたら塩・コショウをして味を調える。



〈1人当たりの栄養価〉  
 エネルギー：159kcal、たんぱく質4.9g、脂質8.8g、炭水化物15.4g、食塩相当量0.8g

#### 4人分の材料

カキ……………150g	ハクサイ……………200g
長ネギ……………130g	セロリ……………80g
パプリカ(赤)……………1/4個	パプリカ(黄)……………1/4個
バター(有塩)……………20g	塩・コショウ……………少々
米粉……………適量	片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1	

### 遊水館 令和3年度 第1期水泳教室

開始時間	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前9時					幼児⑤
午前10時					クロール小学生⑦
午前11時					クロール小学生⑧
午前10時半	クロール25m	クロール&背泳ぎ	アクアビクス	レインボー水中体操	
	平泳ぎ	バタフライ			
午後4時半	幼児①	幼児②	幼児③	幼児④	
午後5時半	小学生①	小学生②	小学生③	小学生⑤	
午後6時半	クロール小学生⑥		小学生④		

※各教室1時間  
 回 4月1日~6月17日(教室により曜日・時間は異なる)  
 対象 中学生を除く15歳以上 ※「幼児①~⑤」は年中・年長児、「小学生①~⑤」と「クロール小学生」は小学生が対象  
 ※小学生①~⑤は3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)  
 定員 教室により異なる(15~40人) ※応募多数の場合抽選  
 費用 全10回 3,500円(幼児クラス以外は、入館料、ロッカー代が別途必要)  
 申込 2月21日(日)までにはがき(〒950-3324、前新田乙311)、またはメール(swim@hapisuka.com)で曜日、教室名、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を同館(☎384-1211)へ  
 ※同じ曜日・時間帯の教室は重複して申し込みできません  
 ※幼児・小学生教室・クロール小学生は1人1教室のみ  
 ※レインボー水中体操はアクアミットが必要

場 北区郷土博物館

問 同館(☎386・1081)