

# 市・県民税の申告は 2月18日(月)から3月15日(金)まで

問い合わせ 市・県民税：西税務センター(☎025-264-7511)  
所得税(確定申告)：新潟税務署(☎025-229-2151)

きょう発行の市報にいがた別冊4面で、申告の対象者や必要なものなどを掲載しています。本紙と併せてご覧ください。

## ■西区の申告日程・受付会場

面談による申告を希望する人は、会場で面談の内容をもとに申告用紙を作成します。事前に申告書を用意する必要はありません。

なお、申告期間中、税務センターでは申告相談を受け付けません。

## 受付時間 午前9時～午後4時

(混雑状況により受付を早めに締め切る場合があります)

	2月								3月											
	18	19	20	21	22	25	26	27	28	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
西区役所健康センター棟											●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
内野まちづくりセンター								●	●	●										
黒崎市民会館	●	●	●	●	●	●	●													

- 各会場とも駐車台数に限りがあります。公共交通機関または送迎でお越しください。
- 西区役所健康センター棟会場の3月4日(月)～7日(木)は、ほかの催しの日程と重なるため、駐車場が特に混雑すると予想されます。
- 「**自書申告**」や「**郵送での申告**」にご協力ください。なお、昨年は、最長4時間お待ちいただいた日もあります。



## ■郵送での申告

申告書は市ホームページで作成できます。また、西税務センター、各出張所・連絡所に申告書の様式を設置しています。

提出書類(各自で控えを取ってください)

- 作成済みの申告書
- 必要書類の原本
- 切手を貼付した返信用封筒(原本の返却を希望する人のみ)

郵送先 〒950-2097西税務センター(住所不要)

## ■市の申告会場で受け付けられない申告

次の所得税の申告は、市の会場で受け付けていません。新潟税務署が開設する朱鷺メッセ会場で申告をお願いします。

- ・営業、農業、不動産など収支内訳書が完成していないもの
- ・配当所得、繰越損失、雑損控除があるもの
- ・青色申告
- ・分譲課税(土地・株式の譲渡など)
- ・準確定申告(亡くなった人の申告)
- ・住宅ローン控除をうけるもの
- ・平成29年分以前のもの
- ・e-TAXでの申告

## 西区健康応援コラム⑨

### お口の体操で健康アップ!

問い合わせ

西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

「食べ物が飲み込みづらくなった」「むせることが多くなった」と感じることはありませんか。そうしたことを改善するには、「お口の体操」が効果的です。

この体操は、口の中の食べかすが残りにくくなる、発音が良くなる、口の渇きの改善などの効果も期待できます。

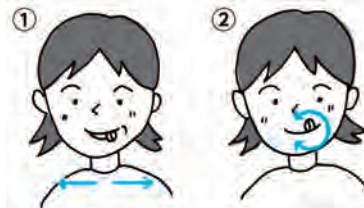
飲み込みの機能を維持・向上して、いつまでもおいしく食事できるように、お口の体操を始めませんか。

### 頬の運動



- ①唇に力を入れ、片方ずつ頬を膨らませる
- ②両方の頬を膨らませ、両手でぶつとつぶす

### 舌の運動



- ①舌を出して、左右に動かす
- ②唇をゆっくりなめるように舌を回す

### 発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パン」「ダ」のたからもの」と発音する



### 唾液腺マッサージ



唾液腺(耳下腺。耳たぶの少し前、上の奥歯あたりの頬)をゆっくり円を描くように、優しくマッサージします

# HEALTH & WELFARE 健康と福祉

## 2月の健診・相談など

西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

### ■股関節検診

対象 平成30年10・11月生まれの一部

### ■1歳6カ月児健康診査

対象 平成29年6・7月生まれの一部

### ■3歳児健康診査

対象 平成27年8・9月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。母子健康手帳と問診票を忘れずにお持ちください

※あらかじめ検診・健康診査の日程と会場を指定しています。ほかの日程・会場を希望する人は同係へお問い合わせください

### ■乳幼児に関する育児相談

持ち物 母子健康手帳

●は栄養相談、★は歯科相談あり

期日・受付時間	会場
2月4日(月) 午前9時30分～11時● 午後1時30分～3時	坂井輪健康センター
2月18日(月) 午前9時30分～11時●	黒崎健康センター
2月20日(水) 午後1時30分～3時●★	西地域保健福祉センター

### ■母子健康手帳の交付&妊婦健康相談

日時 2月13日(水)午後1時～1時45分

会場 坂井輪健康センター

持ち物 妊娠届出書、同届出書に記載されているもの

### ■妊婦歯科健診

当日に母子健康手帳の交付を受けた人も受診できます。

日時 2月13日(水)午後1時～1時45分

会場 坂井輪健康センター

持ち物 母子健康手帳

## 赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

※3月4日の「はじめての離乳食」ステップ離乳食の会場は、当初予定していた「坂井輪健康センター」から変更していますので、ご注意ください。

### ■はじめての離乳食 要申し込み

日時 3月4日(月)、14日(木)

午後1時30分～3時30分

会場 西地域保健福祉センター

内容 離乳食の進め方、試食

対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

各日先着20人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申し込み 6日(水)から

### ■ステップ離乳食 要申し込み

日時 3月4日(月)午前10時～11時30分

会場 西地域保健福祉センター

内容 離乳食の進め方、試食

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着20人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 6日(水)から

### ●ピヨピヨクラブ【水曜日】

2月6日「自由遊び」

13日「ママと楽しく音楽遊び」※

対象 0～2歳未満児と保護者

### ●うさちゃんクラブ【金曜日】※

2月8日「でてこいおはなし パンダなりきりたいそう、ほか」

対象 2歳以上の未就園児と保護者

※の時間は午前9時～正午(10時30分から30分程度のプログラムあり)

## 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、2月16日(土)

毎日正午～午後1時30分、毎週木曜の午前中は入館できません。

### ●は直接同館、★は要申し込み

### ★親子エクササイズ

日時 2月15日(金)

午前10時30分～11時30分

内容 親子運動あそびとママエクササイズ

講師 渋谷百合子(スポーツインストラクター)

対象 1歳半～3歳の幼児と保護者 先着15組

持ち物 飲み物、タオル

保育 先着4人

申し込み 電話で同館

### ●「チャレンジ工作」

10日(日)まで「まねきねこ貯金箱」

11日(祝)～20日(水)「ホーホー笛」

21日(木)～28日(木)「ひながざり」

## 有明児童センター

西有明町1-80 ☎025-267-7311

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝休日

直接同センターへお越しください。

### ●けんだま道場

日時 2月9日(土)午後2時～3時

対象 小学生

### ●卓球道場

日時 2月9日(土)午後2時～3時

対象 小学生

### ●親子で遊ぼう【毎週火・水・金曜】

時間 午前10時30分～11時30分

対象 未就園児と保護者

### ●子育て自主サークル

ドラえもん【毎週月曜】

すくすく【第1・3・5木曜】

体験参加もできます。

時間 午前10時30分～午後2時30分

### ●子育て相談 ※要予約

日時 毎週水曜日午前10時30分～11時30分、午後1時～2時