



## 西区 ふれあい・ふゆまつり

様々な世代を対象に、西区民の交流を目的としたイベントを開催します。ステージイベントやスポーツコーナー、遊びのコーナーなど盛りだくさんの内容です。ぜひ遊びに来てください。

### 問い合わせ

西区 健康福祉課 こども支援係(☎025-264-7343)

西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

健康チェックコーナー、食品販売、福祉バザーなどもあり、家族みんなで楽しめます！

**日時** 2月16日(土)  
午前10時～午後2時

**会場** 西総合スポーツセンター



駐車場には限りがあります。できる限り公共交通機関や乗り合わせの上、お越しください。  
バス：有明線「西総合スポーツセンター前」

**持ち物** 内履き・靴袋  
土足での入場はできません

### スポーツコーナー

元気いっぱい体を動かせるコーナーです。テニスやスポーツの要素を取り入れた玉入れ・鬼ごっこなどを体験することができます。



アジャタ AJTA(スポーツ玉入れ)



スポーツ鬼ごっこ



フロアカーリング

### パラスポーツ紹介コーナー

東京2020パラスポーツを紹介します。年齢や障がいの有無に関係なく、誰でも気軽に参加できる体験コーナーもあります。(写真はイメージです)



### 遊びのコーナー

室内での遊びがいっぱい！さまざまな工作やゲームなどを用意しています。乳幼児コーナーもあり、小さなお子さんでも楽しむことができます。



消防車・パトカーがやってくる！試乗のほか、消防士・警察官の制服で記念撮影もできるよ！



### ステージイベント

- 10:00～ 日本文理高校チアリーディング部
- 10:30～ ヒップホップダンス
- 11:00～ 新潟大学サイエンスショー
- 11:30～ ひまわり隊による防火防災クイズ
- 12:00～ マジックバルーンショー
- 12:30～ 白根大凧太鼓勇南
- 13:00～ 総踊り体操
- 13:30～ 空くじなしの大抽選会



### 国登録有形文化財

## 「赤塚・中原邸」邸内ガイド養成講座

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7623)

区では地域の魅力を発信し、誘客につなげることを目的に4つの地域で「まち歩き」やそのガイドの養成講座を行ってきました。

今回は、その地域の一つ「赤塚」で、歴史・文化の中心である「中原邸」の邸内ガイド養成講座を開催します。地域の歴史や文化に興味のある人はぜひご参加ください。  
※邸内ガイドとして活動するには、「赤塚・中原邸保存会」に入会する必要があります。



#### 中原邸とは

赤塚の大地主であった中原家の邸宅。江戸時代末期建築の主屋や大正時代に建てられた離れなどが国登録有形文化財となっています。また、邸内・敷地内には、赤塚が北国街道の宿場町であったころの面影や歴史的な資料、市の保存樹のある庭園を見ることができます。  
春・秋の年2回、一般公開されています。

期日	内容(全2回)
3月2日(土)	講話「お客様が楽しめる邸内ガイド」 ガイド実地練習「中原邸を知ろう」
3月16日(土)	講話「心をつなぐガイドの技術」 ガイド実地練習「邸内ガイドをやってみよう」

時間 午前9時～正午

会場 赤塚公会堂(赤塚4716-4。付近に駐車場あり)

講師 吉田悦郎(旧笹川家住宅ボランティアガイドの会)、関克人(新潟シティガイド)、赤塚・中原邸保存会

定員 20人(応募多数の場合、抽選)

申し込み 25日(月)までに「中原邸ガイド養成講座」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、はがき(〒950-2097)またはFAX(025-260-3899)で問い合わせ先。当選者のみ26日(火)までに案内を発送

# 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。

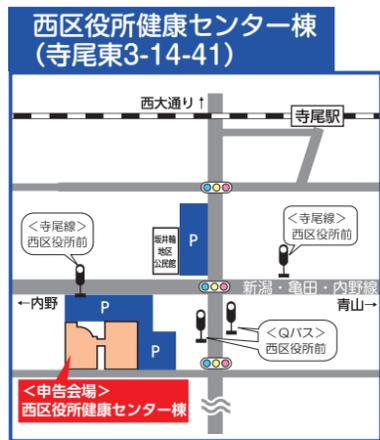
なお、申告期間中、税務センターでは申告相談を受け付けません。

## 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
- ・住宅ローン控除をうけるもの
- ・分離課税(土地・株式の譲渡など)
- ・平成29年分以前のもの
- ・準確定申告(亡くなった人の申告)
- ・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。

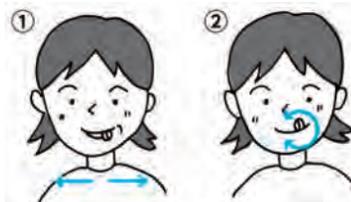
飲み込みの機能を維持・向上して、いつまでもおいしく食事できるように、お口の体操を始めませんか。

### 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、両手でぷとつぶす

### 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

# 情報プラザ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。

日=日時 場=会場 内=内容 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物  
¥=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

### 西総合スポーツセンターの幼児用プール・ウォータースライダーの利用を休止します

25℃プールは通常どおり利用できます。休止期間 2月12日(火)～19日(火) 同センター (☎025-268-6400)

### 第2回いきいき西区ささえあいプラン推進委員会

地域福祉を推進するために策定した同プランの取組状況や西区の支え合いのしくみづくりの現状などについて、委員が意見交換を行います。傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。  
日 2月22日(金)午後2時～4時  
場 西区役所健康センター棟3階大会議室  
人 先着10人  
問 西区健康福祉課地域福祉係(☎025-264-7315)

### 第11回西区自治協議会

傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。未就園児の保育希望者は、2月14日(木)までにお問い合わせください。  
日 2月28日(木)午後3時から  
場 西区役所健康センター棟3階大会議室  
人 先着20人  
問 西区地域課企画担当(☎025-264-7161)

### まごころヘルプ入会説明会

日常生活で手助けが必要な人に、有償で家事支援を行う会員の研修を行います。  
日 3月6日(水)午前10時～正午  
場 西区まごころヘルプ(小針西5-7-5)  
持 筆記用具  
¥ 無料(入会する場合は年会費1,500円と印鑑)  
申 3月5日(火)までに電話で会場(☎025-378-2428)

### 板井市民農園の利用者を募集します

板井市民農園の概要	
利用期間	平成31年4月1日から2年間(1年ごとに更新)
所在地	板井2611-1(板井公民館裏手)
区画面積	25㎡～39.7㎡
設備	農具庫、トイレ、駐車場、ほか
募集区画数	9区画(応募多数の場合、抽選)
利用料	1年間3,750円～5,950円



利用条件 市内在住の農業者ではない人で、自分で耕作・管理できる人。栽培は野菜・草花のみで、果樹・花木は不可。また、同時期に複数の市民農園の利用はできません。

申 2月12日(火)までに、はがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に「板井市民農園」、住所、氏名、電話番号を明記し、西区農政商工課(☎025-264-7630)。応募は1世帯1通まで。抽選結果を2月19日(火)までに発送

## 公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館  
直接会場へお越しください。  
日 2月9日(土)午後0時30分～3時  
¥ 実費負担の場合あり

◆西新潟オープンカレッジ  
地域学ギャラリー「写真で見る小針の昔」  
直接会場へお越しください。  
日 2月27日(水)～3月14日(木)午前9時～午後7時

内 昭和の写真や古地図の展示  
映像アーカイブで考える「にいがた」の変貌  
日 3月2日(土)午後1時30分～3時  
講 原田健一(新潟大学人文学部 教授)  
人 先着200人  
申 あす4日(月)から電話で同館

◆子どもの発達障がい  
～ともに育っていくための基本を学ぶ  
日 3月3日(日)、17日(日)  
午後1時30分～3時30分(全2回)

講 有川宏幸(新潟大学教育学部 教授)、田中恒彦(同 准教授)  
人 先着30人(保育あり。1歳以上の未就園児 先着6人)  
申 あす4日(月)から電話で同館

◆認知症講演会「家族と地域はどう向きあえばよいか」

日 3月22日(金)午前10時～正午  
講 西澤正豊(新潟医療センター 脳神経センター長)  
人 先着80人  
申 あす4日(月)から電話で同館

西地区公民館 ☎025-261-0031 〒950-2112 内野町603  
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆おしえてパソコン  
日 2月12日(火)午後1時30分～4時  
場 内野まちづくりセンター

内 パソコンに関する相談や学習会  
人 先着10人 持 ノートパソコン  
申 8日(金)までに電話で同館

◆うちのDEウォーキング講座  
日 3月8日～22日の毎週金曜日  
午前10時～正午(全3回)

講 篠田邦彦(新潟大学 名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学 非常勤講師)  
人 先着30人  
持 運動靴、タオル、着替え、飲み物  
申 あす4日(月)から電話で同館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043 〒950-2055 寺尾上3-1-1  
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆さかいわワンダーランド「親子で学ぶプログラミング教室」

日 2月23日(土)午後2時～4時30分  
内 パソコンを使ったプログラムの作成  
人 小学生と保護者 10組(応募多数の場合、抽選)  
申 15日(金)までにメールまたは電話で同館。メールの場合は、件名に「プログラミング教室」、本文に住所、氏名、電話番号を明記

◆新潟大学書道科 書道パフォーマンス

日 3月10日(日)午後2時～3時  
人 先着50人  
申 28日(木)までに電話で同館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420 〒950-1115 鳥原909-1  
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆夢見月の豆カフェ～つまみ細工のブローチ  
日 3月14日(木)午後1時30分～3時30分  
人 先着15人  
持 マイカップ、ピンセット  
申 あす4日(月)～3月7日(木)に電話で同館

## ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

### 新潟大学合唱団現役生・OBOG合同演奏会

直接会場へお越しください。  
日 2月23日(土)午後4時～5時  
場 市音楽文化会館(中央区一番堀通町)  
人 先着400人  
問 同団・丸山(☎080-5838-4435)

### 赤十字防災啓発セミナー

日 3月2日(土)午後1時～4時30分  
場 新潟国際情報大学 学生食堂(みずき野3)  
人 本市に在住・在勤・通学している、18歳以上の人 先着30人  
申 18日(月)までにFAX(025-231-3122)またはメール(jigyoku@niigata.jrc.or.jp)で日本赤十字社新潟県支部 事業推進課(☎025-231-3121)。郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記

### おもちゃ病院ドクター入門講座講習会

日 3月17日(日)午前10時～午後3時  
場 坂井輪地区公民館  
持 小型ドライバー(プラス・マイナス)、ニッパー、ラジオペンチ、壊れたおもちゃ(すべて持っている人のみ。工具の貸し出しあり)  
¥ 500円(資料代)  
申 電話でおもちゃ病院にいがた西・宮永(☎090-7529-0081)

### 県カーリンコン大会

日 3月17日(日)午前9時30分～午後4時  
場 市体育館(中央区一番堀通町)  
人 小学生以上先着210人(1チーム3人。1人での参加も可)  
持 屋内運動靴、昼食  
¥ 1人500円(観覧無料)  
申 FAX(025-263-1779)で参加者全員の氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、性別、チーム名を記入し、県カーリンコン協会  
問 同協会・細井(☎090-4094-4905)

## まちの話題 TOWN TOPICS

身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

## 開港150周年記念で "特別"な給食



新潟港は1月に開港150周年を迎えました。これを記念して市内の小中学校で、開港時に伝わった料理や食材を使った記念給食が提供されています。1月11日の五十嵐小学校の給食はチキンライス、白菜スープ、オムレット、紅茶ゼリーなど。開港後に広く食べられるようになった玉ネギ、白菜、ニンジンなどの野菜を使ったメニューが並びました。この日、中原市長が同校を訪問し、児童に記念事業の意義や当時の料理・食材を紹介したあと、一緒に給食を楽しみました。



## 西区の事業者の皆さんへ

2019年度 上半期 広告枠

## 西区役所だより「にし」に広告を掲載しませんか

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

西区役所だよりでは、区の経済活動の振興などを目的に有料広告枠を設けています。広告掲載を希望する事業者の皆さん、ぜひお問い合わせください。詳しくは区ホームページをご覧ください。

対象 西区に本社や営業所を有する事業者  
募集する号 2019年4月～9月の毎月第1・3日曜日  
発行部数 1号あたり約53,000部(新聞折り込み、個別配送により配布)  
掲載位置 各号3ページ下部(ウェブ版西区役所だよりには掲載しません)

広告枠の種類	規格(天地×左右)	1回あたりの掲載料
1型	39 <sup>≒</sup> mm×122 <sup>≒</sup> mm	20,000円
2型	83 <sup>≒</sup> mm×58 <sup>≒</sup> mm(右下図参照)	20,000円
3型	83 <sup>≒</sup> mm×122 <sup>≒</sup> mm	40,000円
4型	83 <sup>≒</sup> mm×249 <sup>≒</sup> mm	80,000円
5型	39 <sup>≒</sup> mm×58 <sup>≒</sup> mm	15,000円



西区役所  
ホームページ

### 申し込みの流れ

- ①西区役所だより広告掲載申込書と広告の内容がわかる資料を提出\*してください。(先着順)  
提出方法 直接持参または電子メール
- ②掲載可否の決定後、広告掲載(不掲載)決定通知書と納付書を郵送します。
- ③掲載決定通知書を受けた事業者は、掲載料を納付するとともに、広告の原稿を西区役所地域課に電子メールで提出\*してください。原稿は印刷に適した画像データ\*に限ります。  
\*提出の締切日、原稿の仕様は区ホームページを参照

広告

広告のサイズ例  
2型  
天地83mm×左右58mm