



令和2年1～12月 西蒲区の火災概況

火災・救急・救助は
119番へ

件数	前年比較
火災件数 17件 (H31・R元 19件)	2件 減
出火率 3.0 (H31・R元 3.3)	0.3 減
死者数 1人 (H31・R元 0人)	1人 増

昨年の西蒲区の火災件数は17件、出火率は3.0となりました。
(出火率とは、人口1万人当たりの出火件数)
火災の種別では、建物火災が12件(内住宅5件)、車両火災が2件、その他火災が3件となっています。
主な原因は、電灯・電話などの配線、たばこ、ストーブなどです。暖房器具をはじめ、火の取り扱いに十分注意してください。
☎西蒲消防署市民安全課予防調査係 (☎0256-72-3309)

お知らせ版

☐=日時 ㊦=会場 ㊧=内容 ㊨=対象・定員
 ¥=参加費(記載のないものは無料) ㊩=問い合わせ
 ㊪=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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

今月の納税等

固定資産税 都市計画税・・・第4期
国民健康保険料・・・・・・・第8期
●納期限 3月1日(月)
※期限内の納付をお願いします
納税は便利な口座振替で!

子育て

こころ広場 巻子育て支援センター
☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

- 作って遊ぼう「おひな様」
☐2月24日(水)・25日(木) 随時
- なっちゃん先生と遊ぼう
☐3月3日(水) 午前10時45分～11時15分
講師 下田奈津美さん(ダンスインストラクター)
㊪2月24日(水)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- おはなしばい「絵本読み聞かせ」
☐3月4日(木) 午前10時45分～
- 赤ちゃん広場「赤ちゃんのスキンケア」
☐3月9日(火) 午後2時～3時
講師 TeharT(てはるて)さん(看護師)
持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳
- その他 個別育児相談、発育測定も開催。
㊪2月24日(水)から直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

ほかほかコアラ 岩室子育て支援センター
☎0256-82-2900

- 2月26日(金) 午前は子育て支援事業BPプログラムのため休館です。
- 育児講座「子どもの遊びの意味」
講座の後、マジックバルーンで作るお楽しみがあります。
☐あす22日(月) 午前10時～
講師 齊藤裕さん(新潟県立大学教授)
㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- 発育測定
☐3月1日(月)・2日(火) 随時
- 作って遊ぼう「大きくなったよの思い出カードづくり」
☐3月4日(木)・5日(金) 随時

さくらんぼ なかのくち子育て支援センター
☎025-375-5690

- リラックスヨガ
☐3月2日(火) 午後2時40分～3時20分
講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)
㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)
- ひなまつり会
☐3月3日(水) 午前10時50分～11時20分
㊪直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 岩室地域児童館
☎0256-82-2169

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。
- ぴよぴよひなまつりweek
ひなまつりにちなんで、おひな様を飾った写真撮影スペースを設けます。ひな段の前で思い出の一枚をいかがですか。
☐2月26日(金)～3月3日(水) 随時

お知らせ

生きづらさを抱えた方の居場所 marugo-to home 女子会

悩みや不安などさまざまな「生きづらさ」を抱えた人のための居場所です。誰でも(まるごと)行く(go-to)ことのできる、安心できる第2の家・居場所(home)です。女性を対象とした居場所交流会を開催します。「男性とのかかわり」に不安を持っている人、男性の目を気にせず交流したい人、ぜひ一度参加してみませんか。
☐3月17日(水) 午後2時～4時
場 巻地区公民館
㊪女性(性自認が女性の人)も参加できます
㊪初めて参加する人は電話で、新潟市西蒲区社会福祉協議会(☎0256-73-3356)へ

相談

「借金・滞納、その請求に困ったら司法書士へ」無料電話相談

にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

今回は、過去に発行された冊子「にしかんやさいのレシピ」より、「白菜の米粉焼き」を掲載します。



混ぜて簡単お好み風 白菜の米粉焼き

エネルギー
257kcal

1皿分
野菜摂取量
112g

食塩
相当量
0.4g

●材料・分量(4皿分)

- 白菜...300g
- 小松菜...1/2束
- 長ねぎ...1/2本
- 桜えび...40g
- おろし長芋...150g
- だし汁...150ml
- 卵...1個
- 米粉...100g
(小麦粉でもOK)
- サラダ油...適宜
- 青ネギ...2本

●作り方

- 白菜、小松菜、長ねぎは細かく刻む
- おろし長芋、だし汁、卵、米粉を混ぜる
- ②に①と桜えびをよく混ぜる
- フライパンにサラダ油をひき、生地を1/4ずつ、フタをして弱火で両面こんがり焼く
- 小口切りにした青ネギを添える

淡白な味わいこそ白菜の魅力
いろいろな味になじみます



借金、奨学金、銀行カードローン、家賃滞納などの金銭の請求を受けている人や裁判を起こされた人などを対象に、司法書士による無料電話相談を実施します。
☐3月1日(月)～31日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時
※土日祝日を除く
電話番号 025-240-7974
☎新潟県司法書士会事務局 (☎025-244-5121)

新潟県カウンセリング協会傾聴の会 無料カウンセリング

新潟県カウンセリング協会「傾聴の会」による無料カウンセリングを行います。夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。
☐3月21日(日) 午前9時～正午
相談時間 1人50分
場 新潟市生涯学習センタークロスパルにいがた(中央区礎町通3)
㊪先着10人
㊪3月20日までに電話で、同会 阿部(☎090-7831-3709)へ

催し

働く女性のオンラインミーティング「変化の時代」の今だからみんなで話そう! 私らしい生き方・私らしいキャリア

新型コロナウイルスの流行で、働き方を含め、新しい生活様式が求められるようになりました。私たちは今、急速な変化に直面しています。これから自分らしい生き方やキャリアを選択するための何が必要なのでしょう。講師のレクチャーとオンラインでのディスカッションで「私なりの小さな一歩」を見つけませんか。

か。
☐2月28日(日) 午後1時半～3時半
㊪ウェブ会議サービス「Zoom」を利用したオンラインセミナー、グループディスカッション
㊪働いている女性 先着16人
㊪電話で公益財団法人新潟県女性財団(☎025-285-6610)へ

耳の日2021 市民公開講座

☐3月6日(土) 午後2時～3時(受付:午後1時半～)
場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
㊪講演「耳の聞こえとしくみ」「きこえと認知症」
㊪先着150人
㊪新潟大学医学部耳鼻咽喉科学教室(☎025-227-2306)へ

新潟大学医学部医学科第8回学外講義2021 新潟発! 災害医療の最前線 -COVID-19時代の災害医療-

新潟大学医学部医学科が推進している研究の最先端を紹介します。
☐3月13日(土) 午後1時～3時
㊪ウェブ会議サービス「Zoom」を利用したオンラインセミナー、講義「災害から命と心と身体の健康を守るために」[COVID-19時代の災害医療]
㊪先着250人
その他 当日「Zoom」を利用するための簡単な手続きが必要です。詳しくは、新潟大学医学部災害医療教育センターホームページを確認してください。
☎新潟大学医学部庶務係(☎025-227-2003)