



### 臨時窓口のお知らせ

#### ● 3月28日(日)・4月3日(土) 区役所に「臨時窓口」を開設します

例年、この時期の平日の窓口は住所変更の手続きなどで大変混み合います。比較的空いている臨時窓口を利用してください。

#### ○西蒲区での開設場所

西蒲区役所(区民生活課、健康福祉課)  
※健康福祉課は、地域福祉係(⑥番窓口)、保護係(⑪番窓口)を除く  
※区内各出張所では臨時窓口を開設しません

#### ○開設日時

3月28日(日)、4月3日(土) 午前8時半～午後5時半

#### ○取扱業務(詳しくは各窓口にお問い合わせください)

##### ・区民生活課

戸籍謄本・住民票の写しなどの各種証明書交付、印鑑登録、住民異動届、戸籍届、国民健康保険の加入脱退・保険料の相談、ごみ・し尿などの相談・受け付け、ほか

##### ・健康福祉課

障がい福祉・介護保険・高齢者福祉・児童福祉・母子・成人保健サービスに関する相談・受け付け、ほか

#### ■住所変更などの手続きにはマイナンバーカードなどの持参を

住所変更などの手続きをする時は、変更する全員分のマイナンバーカード(個人番号カード)または住民基本台帳カードを持参してください(暗証番号の入力が必要)。なお、前住所地でマイナンバーカードを利用して転出の届出をした人は、臨時窓口では手続きできない場合があります。平日の窓口を利用してください。

#### ■本人確認を実施

住民票の写しなど証明書の請求や住所変更、戸籍の届出などのときには、運転免許証などの提示で窓口に来た人の本人確認を実施しています。

☎区民生活課(☎0256-72-8317)、健康福祉課(☎0256-72-8358)

## お知らせ版

☐=日時 ☑=会場 ④=内容 ⑤=対象・定員  
⑥=参加費(記載のないものは無料) ⑦=問い合わせ  
⑧=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お問い合わせください。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

国民健康保険料.....第9期

●納期限 3月31日(水)

※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 子育て支援センター

☎0256-72-6240(どんぐりの舎)

#### ●大きくなったね「足型アート」

お子さんの成長を、足形でアートにして残しませんか。

☐3月23日(火)～26日(金)随時

#### 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。

#### ●オリジナル工作ウィーク

工作に使える折り紙やまつぼっくりなどたくさん素材を用意しています。素材を選んで、オリジナルの工作をぜひ楽しんでください。

☐3月26日(金)～4月4日(日)随時

### お知らせ

#### 献血(全血)のお知らせ

☐①4月8日(木)午後3時～4時、②4月21日(水)午前9時半～11時45分、③4月21日(水)午後2時～4時

☑①西蒲中央病院、②西蒲区役所、③福田道路株式会社技術研究所(西川第一産業センター)  
持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書  
☑健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)

### 募集

#### シルバー人材センター会員募集

新潟市シルバー人材センターは、就業を通し健康や生きがいの実現を目指す団体です。高齢者の豊かな技能や知識を生かし、親切丁寧に仕事に取り組むことにより地域社会へ貢献しています。

⑤原則60歳以上の新潟市民で、健康で働く意欲のある人

その他 問い合わせのあった人に資料を送ります。

☑公益社団法人新潟市シルバー人材センター本部事務所(☎025-241-3541)

### 催し

#### 新潟歩く会 トレーニング歩行会

☐4月4日(日)午前8時半～11時半

集合場所 やすらぎ堤 昭和大橋西詰(りゅーとぴあ裏)東屋

④4コース(10km～14km)に分かれ、時速5km程度で歩行(雨天決行)

持ち物 飲料水、雨具などその他 保険など未加入のため、けがなどは自己責任となります

⑤時速5km程度で歩行できる人

☑新潟歩く会 上原(☎090-2144-8329)

## 令和3年4月1日(木)～7日(水) 春の火災予防運動

4月1日から7日まで、県下一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。これからの時期、空気が乾燥し火災が発生しやすい気象状況が続きます。より一層、火の取扱い後始末に注意してください。

#### 林野火災に注意!(林野火災は3月から5月にかけて多く発生します)

- ・キャンプファイヤーなど火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること。
- ・強風時及び乾燥時には、たき火・火入れはしないこと。
- ・たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すと同時に投げ捨てないこと。
- ・火遊びはしないこと。

上記の注意点のほか、火気の取扱いには十分注意してください。

#### 「まず防火 新潟市民の 合言葉」

火の用心をお願いします。

☑西蒲消防署市民安全課予防調査係(☎0256-72-3309)



### 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、「(大根の)ホットサラダ」を掲載します。

#### 簡単スピードメニュー ホットサラダ

エネルギー 38kcal

1皿分 野菜摂取量 70g

食塩 相当量 0.7g



#### ●材料・分量(4皿分)

- 大根...1/4本
- ベーコン...1枚
- にんにく...1片分
- オリーブ油...大さじ1/2
- 塩...少々
- 黒コショウ...適宜
- パセリ...少々

#### ●作り方

- ①大根は拍子切り、ベーコンは細切りにする
- ②フライパンにオリーブ油とみじん切りのにんにくを入れて火にかける
- ③香りがでたらベーコンを炒める
- ④大根を入れて少し透明感が出るまで炒める
- ⑤塩、黒コショウで味を整え、刻んだパセリをちらす

#### ポイント

材料の原寸大



大根が少し透明になるまで炒める

