

市・県民税の 申告期間は、 2月17日(月)～ 3月16日(月)

市・県民税の申告を忘れると、正しい課税が行えません。また、所得の証明書が発行できなかったり、後日、催告や調査、税額の変更が必要となったりする場合があります。

図稅務課

☎ 21・2247 FAX 21・4700

① 申告が必要な方

令和2（2020）年1月1日現在、市内に住所がある方は、原則、市・県民税の申告が必要です。

※所得税の確定申告をしなくてよい方でも、市・県民税の申告が必要な場合もあります。

② 申告が不要の方

次のうちいずれかに当てはまる方は申告不要です。

- 所得税の確定申告をする方
- 無収入の方のうち、市内居住者の扶養になつて居る方

※国民健康保険加入者・児童扶養手当

受給者・就学援助者・国民年金保険料免除申請者・所得証明書などが必要な方は申告が必要。

● 令和元（2019）年中の収入が給与のみで、勤務先から市へ給与と支払報告書が提出されている方

※2力所以上から給与の支払いを受け、年末調整以外の控除を受けようとする方は申告が必要。

● 令和元（2019）年中の収入が公的年金のみで、支払者から市へ公的年金等支払報告書が提出されている方

※源泉徴収票に記載されていない各種控除を受けようとする方、公的年金等以外の所得がある方は申告が必要。

③ 申告に必要なもの

① 本人確認資料

- マイナンバーカードがある方は、マイナンバーカードのみ持参
- マイナンバーカードがない方は、番号確認書類と、身元確認書類の両方が必要です

◆ 番号確認書類…通知カードなど個人番号の記載があるもの

◆ 身元確認書類…運転免許証、健康保険証など

② 認め印

③ 本人名義の通帳

④ 申告書

※各会場：市役所2階稅務課・高柳町事務所・西山町事務所にあります。

⑤ 所得や収入を証明するもの

- ◆ 給与所得…源泉徴収票の原本
- ◆ 公的年金など…源泉徴収票の原本
- ◆ 営業・農業・不動産所得…収入金額と必要経費が確認できるもの（収支内訳書、帳簿など）
- ◆ その他…収入金額と必要経費が確認できるもの（支払調書など）

⑥ 控除を受けるために必要なもの（左表）

医療費控除	医療費控除の明細書、医療費通知、おむつ使用証明書・ストマ用器具使用証明書など、医療費に補てんのあった保険金などの資料
セルフメディケーション税制	セルフメディケーション税制の明細書、一定の取り組みを行ったことが分かる資料
寄附金控除	領収書
社会保険料控除	控除証明書、領収書
生命保険料控除	支払額証明書
地震保険料控除	
障害者控除	障害者手帳・障害者控除対象者認定書
勤労学生控除	在学証明書・学生証
扶養・配偶者（特別）控除	扶養している方の所得が分かる書類（源泉徴収票）

④ 申告の受け付け・相談

市・県民税の申告の他、所得税の確定申告も一部、市役所で受け付けます。ただし、次に当てはまる方は、柏崎稅務署で確定申告をしてください。

- 青色申告
- 譲渡所得がある
- 繰越損失がある
- 住宅借入金等特別控除を初めて受ける
- 退職所得がある
- 雑損控除・雑損繰越がある
- 昨年以前の確定申告をする

⑤ 受け付け・相談時間の短縮に、ご協力をお願いします！

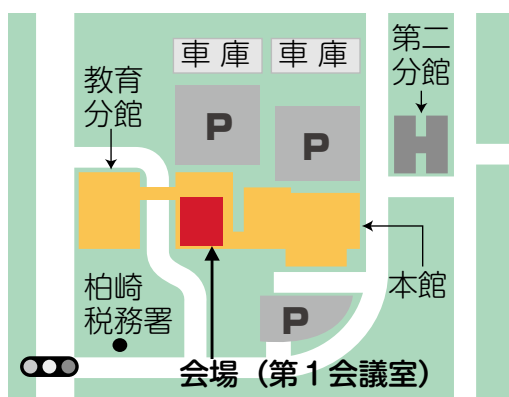
● 営業・農業・不動産の所得がある方は、収入と必要経費を計算し、収支内訳書を作成の上、お持ちください

● 医療費控除やセルフメディケーション税制を受ける方は、1年間に支払った医療費の合計額を計算し、あらかじめ明細書を作成の上、お持ちください

⑥ 申告書の提出方法

申告書は、必要な証明書を添付して、各会場・市役所ロビー・高柳町事務所・西山町事務所に設置する申告書投函箱へ投函してください。郵送する場合は、稅務課（〒945-8511 中央町5-10）へ。

▼市役所会場



※混雑状況によっては時間前でも受け付けを締め切る場合があります。

▼会場・日程

会場	開催日	受付時間
市役所会議棟 1階第1会議室	2/17(月)～3/16(月) ※土・日曜、祝日は除く。	9:00 ～16:00
高柳町事務所 3階	2/26(水)・3/11(水)	9:30 ～15:00
	3/16(月)	9:30 ～12:00
西山町いきいき館 2階	2/21(金)・28(金)・ 3/6(金)・13(金)	9:30 ～16:00

柏崎税務署からの
お知らせ

確定申告会場の開設期間は、2月17日(月)～3月16日(月)です。

※土・日曜・祝日を除く。相談受け付けは午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)。また、相談開始は午前9時からです。

①パソコン・スマホで確定申告
ができます

ID・パスワードを税務署で取得し、パソコンやスマホから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」のe・Taxで送信することができます。

※2力以上の給与所得がある方、年金収入や副業などの雑収入がある方もスマホで申告できるようになりました。

※マイナンバーカードと対応スマホをお持ちの方は、スマホでカードを読み込み、カード取得時に設定した暗証番号を入力することで、e・Taxで送信することができます。

※医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除、配偶者控除、扶養控除など全ての所得控除がパソコン・スマホでできます。

②納税は便利な振替納税で

振替納税にすると、指定した口座から自動的に納付できます。振替納税を新規で希望する方は、左表の納期限までに、預貯金口座振替依頼書を税務署へ提出してください。

☎ 柏崎税務署

☎ 22・2131 (自動音声案内)

▼申告期限・納期限・振替納付日

税の種類	申告・納期限	振替納付日
所得税・復興特別所得税	3/16(月)	4/21(火)
消費税・地方消費税	3/31(火)	4/23(木)
贈与税	3/16(月)	—

確定申告に関する情報は「国税庁ホームページ」で検索!



障害者控除認定書の発行
おむつ使用確認書の発行

▼申請方法…本人またはその家族は、手続きに必要な物を持参し、市役所2階介護高齢課(④番窓口)・西山町事務所へ。

☎ 介護高齢課

☎ 21・2228 FAX 21・4700

①障害者控除認定書

▼対象…65歳以上の高齢者のうち、要介護1以上で、障がい者に準ずると認められる方

▼手続きに必要な物…申請者の印鑑と身分証明書、対象者の印鑑と介護保険証

※本人または扶養者が非課税で申告の必要がない方は、認定書は必要ありません。

②おむつ使用確認書

▼内容…寝たきりの方のおむつ代は、医療費控除の対象になる場合があります。最初の年は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降は、市がその証明に代わる確認書を発行します。

▼対象…介護保険の要介護認定を受けており、おむつ代で医療費控除の手続きが2年目以降の方

民生委員・児童委員の皆さんを紹介します

閩福祉課 ☎21・2234 FAX21・1315

民生委員・児童委員は、行政と地域の皆さんとのパイプ役です。地域の皆さんの福祉に関するいろいろな悩み事を相談できます。
(一覧の見方：氏名・担当地区)

民生委員・児童委員とは

「地域の見守り役」「身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」です。生活上の心配事、介護・子育てについての困り事がありましたら、お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員にご相談ください。相談内容に応じて必要な支援を受けられるよう、市役所や地域包括支援センター、警察署、保健所などにおつなぎします。

生活

生活費が足りない
家族が高齢者のみで生活に不安がある

福祉

介護についてどこに相談したらよいかわからない
サービスをどのように利用するかわからない

子育て

子育てについて相談できる人がいない
子育てがうまくいかなくて不安

地域

近所の方を何日も見かけていない
虐待の心配がある家がある



相談内容が他の人に伝わることはありませんので、安心してご相談ください。

中央地区

あべ 阿部	ともこ 友子	本町4丁目、住吉町
ふせ 布施	なをこ なを子	旭町1～2丁目、表町
まきの 牧野	すみえ 澄恵	小町、本町3丁目、広小路
いまい 今井	ちえみ 智恵美	八坂町、本町2丁目
まつだ 松田	たいしゅう 大秀	鵜川町、本町1丁目、島町、新島町
すずき 鈴木	あつこ 厚子	港町1～2丁目
せきかわ 関川	まさみ 雅美	港町3丁目
ながとみ 永寶	かまひこ 和彦	田町、本町5～6丁目、西学校町、鏡町の一部
とざわ 戸澤	ひさこ 久子	東栄町、東学校町
くわばら 桑原	きみこ 公子	栄町町内会(うち栄町1～10番、学校町、中央町)
ひらはら 平原	みえこ 美恵子	栄町町内会(うち栄町11～18番)
よこせき 横関	よねあき 米昭	諏訪町1～2丁目(8～10番)
くろかわ 黒川	えみこ 絵美子	諏訪町2丁目(11～14番)～3丁目

ながさわ 長澤	しろう 史朗	新花町町内会
なかむら 中村	かずお 一夫	北園町町内会(公営住宅を除く)
たけだ 竹田	のりこ のり子	北園町町内会(うち公営住宅のみ)
しばの 柴野	よしえ 芳枝	柏木町
いのつめ 猪爪	かずこ 和子	駅仲通、駅前通
おおつか 大塚	ちえこ 智恵子	鏡町町内会(一部を除く)
よしふじ 芳藤	まさあき 正明	本町7～8丁目、南町
そえだ 添田	あつこ 敦子	桜木町1・11～14番、大和町1・9番、春日1丁目
わたなべ 渡邊	ようこ 陽子	桜木町17～23番
ひらさわ 平澤	みさこ 美佐子	桜木町10・15～16・24～26番、園町17番、安政町
かねこ 金子	つよし 剛	新橋1～2区、比角16区
つなしま 綱島	あきこ アキ子	主任児童委員
なかむら 中村	ともこ 智子	主任児童委員

枇杷島・半田地区

おおや 大矢	とみいち 富一	柳橋町
いわした 岩下	もりゆき 杜之	幸町
しまおか 島岡	みつこ みつ子	関町町内会
かいづ 海津	けいこ 恵子	宮場町町内会(南光町の一部を含む)
やまだ 山田	なおたけ 直武	城東1～2丁目、元城町、枇杷島(うち城東町内会)
ふせ 布施	しげる 茂	穂波町町内会(うち南光町の一部、穂波町3・4番)
むらた 村田	ちかお 親雄	穂波町町内会(うち穂波町1～2・5～13番)
おおや 大矢	せつこ 節子	西半田町内会
まつうら 松浦	いさむ 勇	東半田町内会
たかはし 高橋	まさかず 優一	南半田町内会

たけうち 竹内	よしかず 吉一	半田住宅町内会
よこた 横田	せいいち 誠一	長峰町町内会、ゆりが丘7～8・11～13番
こいで 小出	ひろこ 弘子	ゆりが丘1～6・9～10・14～28番
なかむら 中村	えつこ 悦子	岩上町内会
いのまた 猪俣	ゆうこ 裕子	田中1～5・7番、宝町
ふかだ 深田	みちよ 美智代	田中6・8～28番
たにえ 谷江	かつみ 克己	朝日が丘町内会
あべ 阿部	さとし 諭	半田町内会(うちA-1・A-2地区)
すずき 鈴木	えいいち 栄一	半田町内会(うちB・C地区)
やない 箭内	さちこ 佐知子	主任児童委員
こばやし 小林	きょうこ 京子	主任児童委員

比角地区

三井田レイ子	比角2～3・15区乙
前川花栄	大和町町内会
栗林くみ子	比角13区
治面地好子	比角8区乙、常盤町
入澤真由美	比角4区・6区表・裏・12区
本多満理子	比角7～8区甲
阿部清子	比角9区
石原美智子	末広町、比角15区甲
小林和佳子	松美1丁目1～8番、比角2丁目
矢川範子	新田畑町内会

高橋昭子	松美1丁目9～12番、松美2丁目、北斗町
佐野邦男	三和町・長浜町町内会
片桐イツ子	田塚町内会の一部
能登治夫	田塚町内会の一部、南田塚町内会
三宮学	北半田町内会
近藤恵子	比角11区町内会（扇町4～6番を除く）
三井田富美枝	比角5区豊町町内会（豊町2・3番を除く）
大橋正子	比角5区豊町町内会（うち豊町2～3番）、比角、11区町内会（うち扇町4～6番）
玉井弘子	比角10区
品田信子	主任児童委員
宮嶋直美	主任児童委員

西部地区

若林厚子	鯨波1～3丁目
阪口壽美江	東の輪町
目黒美	鯨波、川内
村山昌之	番神3～4区、大洲1区（うち番神1丁目、中浜2丁目15番の一部）
村山春美	番神1～2区
青木よしえ	大洲4区甲～5区、7区
星ヒサノ	大洲1区（15番の一部を除く中浜2丁目）大洲2区・4区乙・6区
阿部静子	大洲1区（うち寿町）、大洲3区、寿町
渡部智史	若葉町、緑ヶ丘、緑町、上の山
田邊浩	大洲8～10区
酒井洋子	常盤台

渡邊五四六	米山台1～2丁目（1区）
金泉孝一	米山台2丁目（2区）、米山台東
伊部好子	米山台3丁目
横田行雄	米山台4～5丁目、米山台西
布施正俊	新赤坂町内会
小林久美子	さくらニュータウン
中村良子	三島町町内会
佐藤和子	剣野町町内会（1～8班）
田川和子	剣野町町内会（9～16班）
赤川三保子	谷根、小杉
田村さい子	青海川、笠島、上輪新田
武井義明	上輪、米山町、大清水、大平、高畔、蕨野
持田千恵子	主任児童委員
廣瀬千恵	主任児童委員

西中・中通地区

長谷川眞理子	春日1丁目、藤元町8・11・28・31番
坂井隆	春日2～3丁目の一部、北斗町
八子順治	藤元町1～7・9～10・12～27・29～30・32～34番、柳田町
田村美代子	下原町内会
霜田ミイ子	橋場町内会
野口悦子	上原、山本、小金町、東原町

丸山正敏	土合、劔
本間法夫	長崎、長崎新田、土合新田、下大新田
長谷川喜一	吉井、矢田、飯寺
猪俣厚子	曾地、曾地新田、花田、飯塚、菊尾
猪俣和美	小黑須、五十土、成沢、笹小屋
井上崇子	主任児童委員
駒野幸子	主任児童委員

東地区

阿部茂晴	藤井（南田塚町内会・緑が丘ニュータウン町内会を除く）
千原早苗	中田
高橋一充	畔屋、与三
阿部レイ子	茨目1～3丁目、茨目（東半田町内会を除く）
布施実	下田尻（緑が丘ニュータウン町内会を除く）
佐藤久子	両田尻（上田尻町内会を除く）、下田尻・藤井（うち緑が丘ニュータウン町内会）
山田耕二	上田尻（1～3班）
前澤いみ子	上田尻（4～10班）

吉田修	安田町、鳥越、本条（うち今熊地区）
拝野満枝	城之組、明神
高橋一也	中道
武田美智子	平井
竹田重行	上軽井川、下軽井川、佐藤池新田（東半田町内会を除く）
飛田忠秋	上田尻（うち池の峰町内会、御山町町内会）、佐藤池新田（うち御山町町内会）
佐藤朝美	三ツ家
藤巻恭子	主任児童委員
小池奈保子	主任児童委員

民生委員・児童委員の皆さんを紹介します

松浜地区

品田 豊彦 松波1丁目1～13番
 宮崎 定夫 松波1丁目14～24番、松波3丁目1～2番
 森 高志 松波2丁目1～3・8～26番
 外山 ミツ子 松波2丁目4～7番、松波3丁目6番（うち県営住宅1～5番）
 品田 広子 松波3丁目3～8番（県営住宅1～5番を除く）

布施 茂 松波4丁目、橋場
 浅利 親男 荒浜1～2丁目
 品田 真由美 荒浜3～4丁目
 綱本 明美 大湊、宮川（うち堀之内線以南）
 永井 信一 宮川（うち堀之内線以北）
 高橋 正樹 椎谷
 渡邊 正子 主任児童委員
 駒野 豊子 主任児童委員

松波4丁目、橋場
 荒浜1～2丁目
 荒浜3～4丁目
 大湊、宮川（うち堀之内線以南）
 宮川（うち堀之内線以北）
 椎谷
 主任児童委員
 主任児童委員

南部地区

戸田 要一 横山（長峰町町内会を除く）
 高橋 正継 藤橋
 石黒 和行 向陽町（1～5班）
 平沢 茂 向陽町（6～12班）
 小林 千恵子 上方、下方
 小山 正行 新道
 近藤 澄江 黒滝、貝淵
 佐藤 澄子 堀、南下
 小林 美佐子 上条、宮之窪、古町（うち宮之窪町内会）

太田 まさ子 芋川、古町（宮之窪町内会を除く）、山口
 小池 朝子 野田1～3区
 九里 悠禅 野田4～5区、清水谷
 新澤 久子 野田6～8区
 有坂 いみ子 久米
 小暮 幸男 水上、細越
 高橋 幸江 高原田、宮原、駒之間、阿相島、下野、上野、市野新田、餅粮、拝庭、北向、上向
 布施 紀美子 主任児童委員
 小暮 覺 主任児童委員

芋川、古町（宮之窪町内会を除く）、山口
 野田1～3区
 野田4～5区、清水谷
 野田6～8区
 久米
 水上、細越
 高原田、宮原、駒之間、阿相島、下野、上野、市野新田、餅粮、拝庭、北向、上向
 主任児童委員
 主任児童委員

北条地区

相村 恒子 南条
 池田 敏夫 北条
 寺澤 和江 本条（今熊地区を除く）
 久我 隆夫 小島
 今井 正晃 東条

竹岡 智大 旧広田（大広田町内会を除く）、大広田（うち旧広田町内会）
 丸山 智子 山澗、五分一
 木村 茂 大広田（旧広田町内会を除く）、旧広田（うち大広田町内会）、西長鳥（うち大広田町内会）

旧広田（大広田町内会を除く）、大広田（うち旧広田町内会）
 山澗、五分一
 大広田（旧広田町内会を除く）、旧広田（うち大広田町内会）、西長鳥（うち大広田町内会）

宮山 慶子 西長鳥（鼻岳第7班大広田町内会を除く）
 室賀 節子 東長鳥、吉井黒川、西長鳥（うち鼻岳7班）
 田中 則子 主任児童委員
 若井 克枝 主任児童委員

中・南鯖石地区

関 俊治 加納
 高野 八千代 久木太、与板、宮平
 山崎 義幸 久之木、飛岡、佐之久、石川

砂塚 一美 森近、笹崎、行兼
 中村 悦子 西之入、宮之下
 金子 清乃 田島、小清水
 浅野 泰彦 山室

森近、笹崎、行兼
 西之入、宮之下
 田島、小清水
 山室

内山 知英 大沢
 安澤 三千代 主任児童委員
 薩美 舞 主任児童委員

高柳地区

大橋 昭作 板畑、大野、寄合、上石
 中村 栄子 黒、下石黒、落合、居谷
 岡田川東、川西の一部

大塚 節子 岡田川西（一部を除く）
 大倉 修 岡野町（うち川西）
 村田 藤子 高尾、坪野、磯之辺
 米山 マチ子 漆島、荻ノ島
 中村 和子 門出

岡田川西（一部を除く）
 岡野町（うち川西）
 高尾、坪野、磯之辺
 漆島、荻ノ島
 門出

中村 茂幸 門出、田代
 佐藤 美智子 栃ヶ原、岡野町（うち川東・川磯）
 伊藤 直樹 山中
 村田 美和子 塩沢、主任児童委員

西山地区

廣川 一一 坂田（礼拝町内会を除く）、新保（うち坂田町内会）
 大矢 亜榮子 二田、鬼王、中央台
 高木 しのぶ 長嶺、後谷
 長嶋 禮子 西山
 鈴木 文子 和田、新保（うち坂田町内会を除く）、黒部、緑が丘

滝澤 茂義 五日市、内方、大坪
 神林 隆之 北野、妙法寺
 外山 きよみ 田沢、藤掛
 田中 義博 池浦、礼拝、坂田（うち礼拝町内会）
 羽田 文子 鎌田
 古川 久子 下山田、伊毛
 栗田 哲雄 上山田、尾野内、荒谷
 野中 清孝 灰爪、笹山、内越

五日市、内方、大坪
 北野、妙法寺
 田沢、藤掛
 池浦、礼拝、坂田（うち礼拝町内会）
 鎌田
 下山田、伊毛
 上山田、尾野内、荒谷
 灰爪、笹山、内越

高橋 みよい 立村、甲戸、砂田、尾頃部、別山後谷
 駒谷 正義 石地1～3区
 上村 茂和 石地4～5区、尾町
 田村 いづみ 大津、大崎
 徳永 優子 甲田、浜忠
 駒谷 あさの 主任児童委員
 小玉 美枝子 主任児童委員

1/31(金)に、柏崎市公式ホームページをリニューアルしました!

関元気発信課 ☎21・2311 FAX23・5112

簡単な操作で情報が探しやすい、柏崎の魅力がたっぷり詰まったホームページにリニューアルしました。スマホ・タブレットからも見やすいデザインとなっています。



◀トップページ上部

◆トップページに3種類の入口を用意

知りたい情報にすぐにアクセスできるよう、3種類の入口を用意しました。

- ▶市民の方へ…各種手続き、ごみの出し方、市政情報、広報かしわざきなど
- ▶柏崎の魅力…イベント情報、今日の米山、柏崎のイチオシコンテンツなど
- ▶事業者の方へ…入札情報、企業・事業所対象の支援情報、起業支援など

◆防災行政無線の放送内容がすぐわかる 防災行政無線で放送した情報は、トップページに掲載します。

◆情報を簡単に探せる

「便利なサービス」メニューには、ごみの出し方検索機能、施設案内など、使いやすい機能があります。

「場面別で探す」メニューには、引っ越し、結婚、出産など、ライフシーンごとに必要な情報をまとめています。

◆柏崎の魅力や公共施設に特化した、5つの特設サイトをオープン

トップページにあるバナーからアクセスできます。



ぎおん柏崎まつり
海の大花火大会



水球のまち柏崎



柏崎市立博物館



柏崎市立図書館
ソフィアセンター

柏崎暮らしを楽しんで
いる方を紹介する
ブログサイトです



KASHIWAZAKI
LIFE BLOG

◆緊急災害情報用トップページ

災害などの緊急時は、トップページを緊急災害情報用のページに切り替えます。



新しい柏崎市公式ホームページにさっそくアクセス!

<https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/>

スマホ・タブレットからは
二次元コードを読み込むと
アクセスできます。



3/25(水)には、防災情報専用サイト 「柏崎市防災ホームページ」も開設します!

緊急時に、避難所開設状況や河川の水位・雨量などの必要な情報をリアルタイムで確認できます。

※開設後、内容は順次整備します。

<https://bosai.city.kashiwazaki.lg.jp/>



▲柏崎市公式ホームページにあるこのバナーや、緊急災害情報用トップページからもアクセスできます。



自分のため、家族のために 働き世代からの糖尿病予防

健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077

要介護につながる脳卒中や認知症の原因のひとつは糖尿病。柏崎市は血糖値の高い方が多くいます。体の変化が始まる30代からの糖尿病予防が、将来の健康を左右する大きなカギとなります。

糖尿病予防のために食習慣を見直しましょう

◆糖尿病は脳卒中や認知症の原因のひとつ

血糖値が高いと、ブドウ糖がたんぱく質と結びついて血管の壁を傷つけます。糖尿病を放置すると血管の動脈硬化が進み、全身の血管に障害が出るおそれがあります。糖尿病の人は、そうでない人に比べて2～4倍、脳梗塞や認知症になりやすく、介護予防のためにも血糖値のコントロールが大切です。

◆日本人は血糖値が上がりやすい

日本人は、体質的にインスリン（血糖値を下げる唯一のホルモン）の出る量が少なめです。そのため、食事や果物、嗜好品（お菓子・甘味飲料・アルコール）の取り過ぎによって、血糖値が急上昇することがあります。血糖値が急上昇すると、血管の内側が傷つきやすく、動脈硬化を進めてしまいます。大事なインスリンを上手に使って、血糖値を緩やかに上げる食べ方が大切です。

◆食事の最初は、小鉢1杯分の野菜料理をゆっくり食べる

血糖値を緩やかに上げるポイントは食物繊維と食べる速さです。食事の最初に、食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこ類のおかずを、小鉢1杯分ゆっくり食べましょう。消化吸収が遅くなり、血糖値の急上昇が防げます。生野菜だけでなく、ゆで野菜や具だくさんの汁物、鍋物などで、野菜料理をしっかり取りましょう。



1食の野菜料理は、
ゲンコツ2個分が適量です！

まずは健診を受けましょう

- ・年1回は、健診結果で体の状態を知ることが大切です
- ・血糖値などの数値が急に高くなったら、必ず内科を受診しましょう
- ・治療が始まったら、自己判断で中断しないでください



企業向け講座もあります

◆からだスッキリ講座

依頼のあった企業に保健師などが出向き、1日分の食事の適正量、手軽な筋トレの方法などを体験できます。

実施予定日の1カ月前までに電話・ファクス（日時・参加人数・希望内容を記入）で健康推進課へお申し込みください。



【参加者の声】

痩せたいので、自分の摂取エネルギーを知れて良かったです。健康寿命を伸ばすため、適度な運動を続けていきたいです。



糖尿病は、生活習慣の改善で発症や悪化が防げる病気です。自分に合った改善方法や予防のポイントについて知りたい方や、講座に参加したい方は、お気軽に健康推進課へご相談ください。

各事業・組織の委員募集

※同一人が委員となれるのは3機関までです。

◆委員募集共通事項

- ▶任期…令和2(2020)年4月1日～令和4(2022)年3月31日 ※会議は月～金曜(祝日を除く)の日中に行います。
 - ▶応募資格…市内在住で20歳以上の方 ※⑤は市内在住の20歳以上で、お子さんがいる方。
 - ▶報酬…会議1回につき6,400円 ※他に費用弁償制度あり。 ▶選考…書類選考
 - ▶申し込み…各申込期限までに、直接または郵送、ファクス、Eメール(住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・ファクス番号(ファクスで申し込む方のみ)・職業・④は経歴も記入)で各担当課へ。
- ※レポート(様式自由、400字程度)は、申込時に提出してください。
- ※⑦は、応募用紙の提出のみ。応募用紙は市ホームページからダウンロード可。
- ▶申込先住所 ①②=〒945-0061栄町18-26元気館内 ③=〒945-0065学校町2-47 ④～⑨=〒945-8511中央町5-50

①健康づくり推進会議

- ▶内容…柏崎市第二次健康増進計画の進捗状況の評価や、意見、提言 ※会議は年2回程度。
 - ▶募集人数…2人 ▶レポート…応募動機、健康づくりについて日頃感じていることなど
 - ▶申込期限…2/21(金)(必着)
 - ▶担当課…健康推進課(元気館内)
- ☎健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077
✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

③図書館協議会委員

- ▶内容…図書館(ソフィアセンター)の運営などについての審議、提言 ※会議は年3回。
 - ▶募集人数…2人以内 ▶レポート…応募動機、ソフィアセンターの利用状況など ▶申込期限…2/28(金)(必着)
 - ▶担当課…ソフィアセンター
- ☎ソフィアセンター ☎22・2928 FAX21・2936
✉lib@city.kashiwazaki.lg.jp

⑤子ども・子育て会議

- ▶内容…第二期子ども・子育て支援事業計画の進捗状況の評価や、意見、提言 ※会議は年2回程度。
 - ▶募集人数…2人程度 ▶レポート…応募動機
 - ▶申込期限…2/28(金)(必着)
 - ▶担当課…市役所1階子育て支援課
- ☎子育て支援課 ☎21・2317 FAX21・1315
✉kosodate@city.kashiwazaki.lg.jp

⑦公の施設指定管理者選定委員会

- ▶内容…市の公の施設を管理する指定管理者候補者の選定、指定管理施設のモニタリングなど ※会議は年2～4回程度。
 - ▶募集人数…2人以内 ▶申込期限…2/28(金)(必着)
 - ▶担当課…市役所第二分館2階財政管理課
- ☎財政管理課 ☎21・2328 FAX23・5116
✉zaisei@city.kashiwazaki.lg.jp

⑨障害者福祉推進会議

- ▶内容…柏崎市障害者計画などの進捗状況の評価や計画の策定・見直し ※会議は年2～4回程度。
 - ▶募集人数…2人 ▶レポート…応募動機、障害者福祉に関する意見 ▶申込期限…3/6(金)(必着)
 - ▶担当課…市役所1階福祉課
- ☎福祉課 ☎21・2299 FAX21・1315
✉fukushi@city.kashiwazaki.lg.jp

②食育推進会議

- ▶内容…柏崎市第3次食育推進計画の進捗状況の評価や、意見、提言 ※会議は年1回程度。
 - ▶募集人数…2人 ▶レポート…応募動機、食育について日頃感じていることなど ▶申込期限…2/21(金)(必着)
 - ▶担当課…健康推進課(元気館内)
- ☎健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077
✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

④行政改革推進委員会

- ▶内容…市が実施する事務事業の評価など ※会議は年3～4回程度。 ▶募集人数…1人
 - ▶レポート…得意分野、応募動機
 - ▶申込期限…2/28(金)(必着)
 - ▶担当課…市役所4階人事課
- ☎人事課 ☎43・9143 FAX32・3303
✉jinji@city.kashiwazaki.lg.jp

⑥食の地産地消推進会議

- ▶内容…柏崎市第二次食の地産地消推進計画の進行管理と評価 ※会議は年2回程度。
 - ▶募集人数…2人 ▶レポート…応募動機、食の地産地消について日頃感じていることなど
 - ▶申込期限…2/28(金)(必着)
 - ▶担当課…市役所3階農政課
- ☎農政課 ☎21・2295 FAX24・7714
✉nosei@city.kashiwazaki.lg.jp

⑧福祉有償運送運営協議会

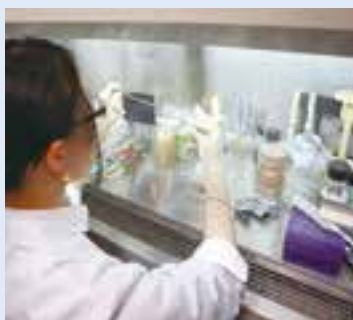
- ▶内容…NPO法人などが実施する福祉有償運送についての協議 ※会議は年2回程度。 ▶募集人数…1人
 - ▶レポート…応募動機 ▶申込期限…3/5(木)(必着)
 - ▶担当課…市役所2階介護高齢課
- ☎介護高齢課 ☎21・2228 FAX21・4700
✉kaigo@city.kashiwazaki.lg.jp



Case No.05



ゴミのない未来社会に
チャレンジするパワーは
新潟工科大学
発酵微生物工学研究室
から生まれた



緊張感ある雰囲気が漂っている研究室。微生物を扱っているため、学生たちも真剣に研究に取り組みます

「ゴミのない社会」へ、
ここ柏崎で本気で取り組む

普段の食事や調理で出る食べ残し・野菜クズなどをエネルギーに変える循環型社会を目指し、日々研究をしている小野寺准教授。新潟工科大学の学生食堂やカフェとせとら（市内新橋）と協

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」

「自分が大学3年生の頃から目指していたことが、小さなコミュニティで実現されています。」



key Person

工学部工学科
准教授 小野寺正幸さん

市民の皆さんにひとこと

本学で年2回開催している「科学の祭典」実験ショーでお目にかかった方も多いと思います。次回は6月です。ぜひご来場ください。その際、廃食用油を回収しますので、会場へお持ちください。

世界初の顕微鏡を覗きながら、微生物が貢献するゴミのない未来社会に夢をはせる小野寺准教授



培ったノウハウを学生たちと共有し、常に新しい「発見」を目指しています



新潟産業大学から
お知らせ



「就職活動集中対策講座」開催

12月14日(土)、「グループディスカッション」、「電話マナー実践演習」、「個人模擬面接」、「就職活動体験談を聞く」という実践的な内容の「就職活動集中対策講座」を開催しました。



個人模擬面接の様子

4年生の就活体験談を聞いた参加者からは、「次は自分の番だ」という実感がわいてきた」といった声がかれました。閉会式では、参加した3年生が一人ずつこれからの就職活動への決意を表明していました。



新潟工科大学から
お知らせ



附属図書館利用案内

本学の図書館は、高校生以上の地域の皆さんも利用できます。

▼開館日時：平日の午前8時35分～午後5時

※時期により閉館時間が変わります。

▼休館：日曜、祝日、振替休日

▼貸出冊数・期間：2冊・2週間

▼利用方法：利用登録が必要です。身分証(免許証・学生証など)を持参ください。

お問い合わせ/附属図書館

TEL 228177

お問い合わせ/附属図書館

TEL 228177

新潟工科大学古本募金

読み終えた本をリサイクルすることで、本学への寄付になる取組です。寄付金は、学生の修学支援等に役立てられます。皆さまからのご支援をお待ちしております。

お問い合わせ/附属図書館

専用TEL 0120-2917000

