



# なかのしま 支所からのお知らせ

1月号



発行・編集:中之島支所地域振興課 TEL:0258-61-2010 FAX:0258-66-2238 E-mail:nksm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

つきたてのお餅は

# うま!



今年も笑顔あふれる  
一年でありますように!

上通保育園でもちつき会が行われました。  
商工会のみなさんと年長園児でついたお餅は  
もっちもち♪みんなでおいしくいただきました。  
(12月11日)



中之島地域マスコットキャラクター  
れんこんの妖精「なかのん」♪

# 申告相談会のお知らせ

市・県民税、所得税の申告相談を行います。

■会 場 中之島支所1階 特設会場

注) 駐車場は、支所前及び支所裏または公民館をご利用ください。

## 1 く事前申告相談(予約制)

※相談の前日までに市民生活課税務係へ予約してください。

■期 間 2月3日(月)～2月14日(金) (土日祝は除く)

■受付時間 午前9時～午後4時

## 2 く申告相談会

■期 間 2月17日(月)～3月17日(月) (土日は除く)

■受付時間 午前8時30分～午後4時30分

■日 程 ※混雑緩和のため、地区指定にご協力をお願いします。

### 注意 支所では受付できません！！

○青色申告の方

○譲渡所得のある方

○雑損控除、住宅借入金等特別控除を受ける方  
上記の確定申告相談は「長岡税務署」です。

■期 間 2月12日(水)～3月17日(月)  
(土日は除く)

■時 間 午前9時～午後5時  
(相談の受付は午後4時まで)

月 日	対象地区	月 日	対象地区	月 日	対象地区
2月17日(月)	中之島地区	2月26日(水)	中之島地区	3月 7日(金)	全地区
2月18日(火)	上通地区	2月27日(木)	上通地区	3月10日(月)	全地区
2月19日(水)	中通地区	2月28日(金)	中通地区	3月11日(火)	全地区
2月20日(木)	中野地区	3月 3日(月)	中野地区	3月12日(水)	全地区
2月21日(金)	中条地区	3月 4日(火)	中条地区	3月13日(木)	全地区
2月24日(月)	信条地区	3月 5日(水)	信条地区	3月14日(金)	全地区
2月25日(火)	西所・三沼地区	3月 6日(木)	西所・三沼地区	3月17日(月)	全地区

## ～申告の前に必要なものを確認しましょう～

税務署または市役所から送付されている申告書

注) 必ず記入のうえお越しください。

源泉徴収票の原本(給与収入、公的年金収入等のある方)

収支内訳書(農業所得、営業所得、不動産所得のある方) 注) 必ず記入のうえお越しください。

社会保険料、生命保険料、地震保険料等の控除を受ける方は、各種控除の証明書類の原本

扶養控除、配偶者控除を受ける方は、扶養親族の生年月日及び所得金額がわかる書類

注) 家族内で扶養者を重複しないようご注意ください。

医療費控除を受ける方は、医療費領収書の原本

注) 必ず合計金額を計算し、保険等で補てんされた金額を確認のうえお越しください。

申告者本人の通帳

印鑑

農業所得を申告する方は、農業所得申告支援システム資料

農業所得、営業所得、不動産所得を申告する方は、収入・経費がわかる帳簿及び領収書

昨年申告した時の収支内訳書の控

■問い合わせ 市民生活課税務係 TEL.0258-61-2014

後半は大変混み合います。  
申告は自分で書いてお早めに！



# 新潟県交通災害共済のお知らせ

## 新潟県交通災害共済の見舞金請求忘れはありませんか？

新潟県交通災害共済に加入されている方で、交通災害を受けた場合、入院通院の実治療日数が7日以上になると見舞金を請求することができます。

見舞金を請求することができる期限は、「交通災害を受けた日から起算して1年以内」となっていますので、請求忘れのないようお願いします。

※平成25年12月10日に交通災害を受けた場合、平成26年12月9日まで見舞金を請求できます。

■問い合わせ 地域振興課地域振興・防災係 TEL.0258-61-2010



# 健康のお知らせ

## ●健康講演会「がんの予防と早期発見」

国民の2人に1人が「がん」になり、亡くなられた方の3人に1人は「がん」が原因です。がんの予防について長岡中央総合病院副院長 富所隆先生からわかりやすくお話をさせていただきます。

- 日 時 2月27日(木)  
午後1時30分～3時  
(受付午後1時15分～)
- 会 場 中之島文化センター  
2階 視聴覚室
- 申し込み 2月24日(月)まで



## ●冬の運動講座

～たのしく身体を動かして生活習慣病を予防しましょう～

- 日 時 2月13日(木) 午後1時30分～3時
- 会 場 中之島体育館
- 講 師 健康運動指導士 川本朝子氏
- 持ち物 運動のできる服装、運動靴(室内履き)、  
タオル、水分補給用飲料水
- 申し込み 2月10日(月)まで

## ●こころの相談会

こころの病気は特別な人がかかる病気ではありません。早めの気づきや対応が大切です。夜眠れない、ゆううつだ、やる気がでない、食欲がない、お酒の量が増えたなどで、お悩みの方はご相談ください。秘密は厳守されます。

- 日 時 2月20日(木)午後1時30分～3時30分
- 会 場 中之島公民館
- 相談員 長岡保健所精神保健福祉相談員
- 申し込み 2月14日(金)まで

## ●あなたの健康相談室

生活習慣病や子育てなどで、お悩みの方はご相談ください。健診結果で生活改善を勧められた方もご利用ください。

- 日 時 2月19日(水)午前9時30分～11時30分
- 会 場 中之島公民館
- 相談員 長岡市保健師
- 持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)
- 申し込み 2月17日(月)まで

\*\*\*\*\*

- 問い合わせ 市民生活課保健係 Tel.0258-61-2015

## ●「いのちの総合相談会」開催

ひとりで悩んでいませんか？  
こころやからだ、お金や生活の悩みに、  
保健師や法律の専門家などが無料で相談  
に応じます。

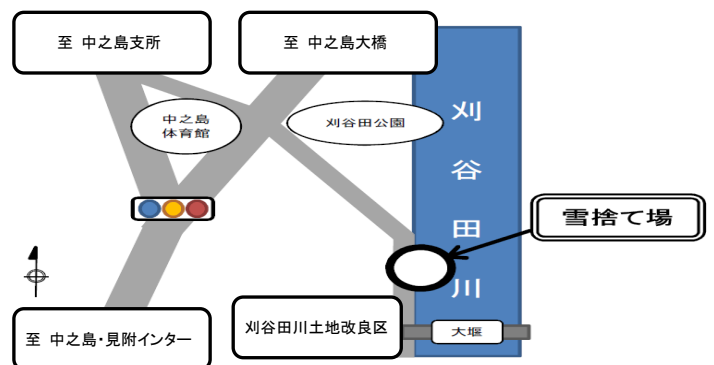
- 日 時 2月25日(火)午前9時30分～午後0時30分
- 会 場 健康センター(西千手 2-5-1)
- 定 員 6人
- 申し込み 2月20日(木)まで
- 問い合わせ 福祉保健部健康課 Tel.0258-32-5000

# くらしのお知らせ

## ●雪捨て場の開設について

降雪に伴い、雪捨て場を開設しております。  
(ただし、日曜・祝日は閉鎖します。)  
雪捨て希望の方は、事前に産業建設課へご連絡ください。

- 受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分
- 場 所 長岡市中之島 刈谷田川左岸大堰下流
- 問い合わせ 産業建設課土木施設係 Tel.0258-61-2012



# 地域の話

## ●「大口れんこんレシピ」寄贈 (12月18日)

上通小学校5年生が作成した「大口れんこんレシピ」を中之島支所に寄贈いただきました。

おいしそうなレシピが盛りたくさん!! れんこん料理の参考に是非ご利用ください。  
※レシピは支所1階市民生活課前にあります。



## ●虹の家で門松作り(12月19日)

毎年恒例の門松作りがNPO法人虹の家で行われました。

カットした竹をバランス良く並べ、松の葉や南天で飾り付けた立派な門松が完成しました。



# 講座のお知らせ

## ●植物の種で、びっくり飛行実験

- 日 時 2月23日(日)午前9時～正午
- 会 場 トキと自然の学習館(寺泊夏戸 2829)
- 内 容 植物の種の模型工作と飛行実験
- 持ち物 カッター、はさみ
- 対 象 小学生以上(未就学児は保護者同伴)
- 申し込み 2月15日(土)まで 定員30人(先着)
- 問い合わせ トキと自然の学習館 Tel.0258-75-3160

えっ！種ってこんなに飛ぶの！？



# 地域の話題

## ●長岡市消防団中之島方面隊消防出初式(1月5日)



長岡市消防団中之島方面隊の消防出初式が中之島公民館で行われ、無火災祈願放水や表彰伝達授与等が行われました。その後の各分団ごとの式典では、今年一年の無火災を誓いました。

# くらしのカレンダー

## 1 月

16	木	米百俵号巡回 11:00～11:30 上通保育園
17	金	育児サークル「びよびよクラブ」 9:30～11:30 中之島公民館
18	土	
19	日	
20	月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日 育児相談日 10:00～11:30 子育て支援センター
21	火	
22	水	あなたの健康相談室 9:30～11:30 中之島公民館 米百俵号巡回 9:30～10:30 中之島保育園 米百俵号巡回 10:50～11:20 みずほ保育園
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	おはなしひろば 10:30～11:30 中之島文化センター
27	月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	中之島地域図書館休館日

## 2 月

1	土	
2	日	節分スペシャル 10:30～11:30 中之島文化センター▶4ページ
3	月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	育児サークル「びよびよクラブ」 9:30～11:30 中之島公民館
8	土	
9	日	
10	月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
11	火	建国記念の日
12	水	ウィルながおか出前相談室(予約制)090-4064-6017 14:00～16:00 中之島公民館 中之島体育館休館日
13	木	冬の運動講座 13:30～15:00 中之島体育館▶3ページ
14	金	赤ちゃん相談 9:00～ 中之島公民館
15	土	
16	日	おはなしひろば 10:30～11:30 中之島文化センター▶4ページ
17	月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日 育児相談日 10:00～11:30 子育て支援センター
18	火	
19	水	あなたの健康相談室 9:30～11:30 中之島公民館▶3ページ
20	木	こころの相談会 13:30～15:30 中之島公民館▶3ページ
21	金	育児サークル「びよびよクラブ」 9:30～11:30 中之島公民館

# 中之島地域図書館からのお知らせ



## ●節分スペシャル

- 日 時 2月2日(日)午前10時30分～11時30分
- 会 場 中之島文化センター 2階 多目的室BCD
- 内 容 節分のお話と工作

## ●おはなしひろば

- 日 時 2月16日(日)午前10時30分～11時30分
- 会 場 中之島文化センター 2階 和室
- 内 容 ひな祭りのお話とおひなさま作り



\*\*\*\*\*

- 問い合わせ 中之島地域図書館 Tel.0258-61-2165

## 休日在宅当番医(見附・中之島地区)

月日	医・病院名		電話
1月19日(日)	内科	なかじま医院	0256-45-7777
	外科	金井医院	0258-62-0116
1月26日(日)	内科	霜鳥内科医院	0258-62-0579
	外科	星整形外科医院	0258-66-8808
2月 2日(日)	内科	内島医院	0258-66-2446
	外科	中之島クリニック	0258-61-2551
2月 9日(日)	内科	田崎医院	0258-62-1122
	外科	わたなべ皮フ科	0258-62-7750
2月11日(火)	内科	星野医院	0258-62-0998
	外科	石澤医院	0258-62-2500
2月16日(日)	内科	山谷クリニック	0258-61-1388
	外科	お元気でクリニック	0258-63-3800
2月23日(日)	内科	杏仁堂医院	0258-62-0123
	外科	貝瀬皮膚科	0258-66-8100

※受付時間は各医院へお問い合わせください。

## 中之島地域の人口・世帯数

平成26年1月1日現在( )は前月との比較

総人口 12,157人(-4)男 5,954人(+2)女 6,203人(-6)  
世帯数 3,494世帯(+3)