



(12月24日 書き初め教室)

健康

あなたの健康相談室

栄養士・保健師が、健診や検査、栄養等の健康に関する個別相談をお受けします。

日時 1月27日(月)・2月17日(月) 午後1時30分～3時

会場 三島保健センター

定員 各回4名ずつ(要予約)

参加料 無料

持ち物 健診結果など相談に関する資料(お持ちの方)

申込 実施日の2日前までに三島保健センターへ ☎42・2269

こころの相談会

不安で眠れない、仕事が続かないなど、臨床心理士が心の相談に応じます。ご家族からの相談も可能です。

日時 1月29日(水)

時間 午後2時～4時

会場 三島保健センター

定員 2名(要予約 先着順)

参加料 無料

申込 1月24日(金)までに三島

保健センターへ ☎42・2269

歩く脳トレ スクエアステップ教室

転倒骨折予防・認知機能低下予防におすすめのエクササイズです。

日時 2月18日(火)～3月24

日(火)までの毎週火曜日全6回

時間 午前10時～11時30分

会場 しみま会館 ホール

長岡市上岩井1260番地1

(三島支所隣)

内容 スクエアステップ、筋力トレーニング、健康ミニ講話等

対象 65歳以上

定員 25名(過去に教室に参加

された方は除く)

参加料 無料

持ち物 飲み物、タオル、内履き、運動のできる服装

申込 2月10日(月)までに長

寿はつらつ課へ ☎39・2268

各種健康事業に関するお問い合わせは市民生活課へ

☎72・3190

民生委員・児童委員を紹介します

全国一斉の改選により、与板地区民生委員・児童委員協議会の委員が決まりました。

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの良き相談役です。お気軽にご相談ください。(敬称略)

任期：令和元年12月1日～令和4年11月30日

【問】担当：市民生活課 ☎72・3190

会
長



川崎 薫 (下丁)
☎ 72・2533
担当：長丁、下丁、
下与板

副
会
長



長谷川 秀男 (南新町)
☎ 72・2035
担当：南新町、中川岸、
北新町、下横丁、五軒町



高橋 恵子 (槇原)
☎ 72・3853
担当：槇原



小林 隆平 (山沢)
☎ 72・3692
担当：山沢、倉谷、
城山



松川 健一 (堤下)
☎ 72・4205
担当：柳之町、堤下



長田 直子 (横町)
☎ 72・3070
担当：横町、蔵小路、
上町



豊川 秀敏 (江西2)
☎ 72・4429
担当：江西2・3・4
丁目



原 守 (馬場丁)
☎ 72・3380
担当：中町、馬場丁、
泉丁



石黒 正幸 (水道町)
☎ 72・3215
担当：堂前中島町、
水道町



長谷川 猛 (稲荷町)
☎ 72・2921
担当：稲荷町、原



田中 和夫 (本与板)
☎ 72・4316
担当：本与板



坂田 健一 (安永)
☎ 72・4262
担当：安永、船戸



黒川 裕士 (馬越)
☎ 72・4371
担当：馬越、岩方



山田 正信 (中田)
☎ 72・3703
担当：中田、吉津、
広野



高橋 仁 (蔦都)
☎ 72・3606
担当：南中、蔦都



三角 幸重 (山沢)
☎ 72・3683
担当：主任児童委員

令和元年分 市民税・県民税、所得税の申告相談会を行います

◆市・県民税の申告について…【問】市民生活課 ☎72・3160

◆所得税の申告について…【問】長岡税務署 ☎35・2070

◆相談期間＝2月17日(月)～3月16日(月)

(土・日・祝を除く)

◆受付時間＝午前8時30分～午後4時

◆相談時間＝午前9時～

◆相談会場＝与板支所2階 第1会議室

◆申告書等関係書類は2月3日(月)から支所ロビーに設置します。

◆持参するもの

①印鑑

②給与収入や公的年金収入のあった方は、それぞれの源泉徴収票(原本)

③事業収入(営業、農業、不動産など)がある方は、作成した**収支内訳書(必ず記入して持参ください)**と収入・経費がわかる帳簿および領収書など

④減価償却費(機械・設備等)の計算に関する書類(昨年の計算書も持参)

⑤所得控除を受けるための払込証明書や領収書(国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、寄附金など)

⑥マイナンバーカードや通知カードなどのマイナンバーが確認できる書類

⑦運転免許証などの写真付きの身分証明書

* 医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。なお、税務署から記載内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

* 令和元年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付または提示によることもできます。

◆相談日程

期日(曜日)	対象町内
17日(月)	城山、倉谷、柳之町、堤下
18日(火)	横町、蔵小路、上町、中町
19日(水)	安永、船戸、堂前中島町、水道町
20日(木)	江西2・3・4丁目、南新町、中川岸、北新町
21日(金)	下横丁、馬場丁、泉丁、長丁、下丁、下与板
25日(火)	原、馬越、岩方
26日(水)	五軒町、稲荷町、本与板
27日(木)	
28日(金)	楨原、山沢
2日(月)	中田、南中、吉津、広野 蔦都
3日(火)	
4日(水)	
5日(木)	全町内
6日(金)～16日(月)の平日	

混雑を避けるため、町内を分けていますが、都合の良い日にお越しください。

◆事前相談を実施します

市民税・県民税の申告や所得税の還付申告(医療費控除など)をされる方や、農業所得のある方で相談を希望される方は、下記のとおり事前に申告相談を行います。

相談期間＝2月5日(水)～7日(金)(午前9時～午後5時) 会場＝与板支所1階市民生活課市民窓口担当事務室

◆所得税に関する確定申告相談会場のご案内

所得税の申告(青色)や土地・株式等の譲渡所得、住宅借入金等特別控除、雑損控除(繰越損失等)のある方は支所で受付できませんので、長岡税務署で申告をしてください。

相談期間＝2月17日(月)～3月16日(月)

(土・日・祝を除く)

受付時間＝午前8時30分～午後4時

相談時間＝午前9時～

* 提出のみは午後5時までに、相談内容が複雑な場合は午後3時までにお越しください。

会場＝長岡税務署(3階会議室)

〒940-8654 長岡市千歳1丁目3番88号



新潟県の最低賃金が改正されました！ パートも！学生アルバイトも適用されます！

区 分	時間額	効力発生日
新潟県最低賃金(新潟県で働くすべての労働者に適用されます！)	830円	令和元年10月6日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金	908円	令和元年12月31日
各種商品小売業最低賃金	842円	令和元年12月31日
自動車(新車)、自動車部分品・附属品小売業最低賃金	919円	令和元年12月19日



【問】新潟労働局賃金室 (☎025・288・3504)

または 長岡労働基準監督署 (☎33・8711)

つい、うっかり・・・が大きな負担 灯油流出にご注意ください

冬場は、暖房器具への給油の際にホームタンクの灯油が流れ出し、河川等に流出する事故が多発します。

次のことを守って油漏れ事故をなくしましょう。

- バルブを開けたら、その場を絶対に離れない
- バルブはしっかり閉じる
- タンクや配管に破損、腐食がないかこまめにチェックする

油を漏らしてしまったら、応急措置後、すみやかに与板支所又は関係機関に連絡してください。

なお、油流出の原因者には、対策費用や損害賠償の請求が行われる場合があります。



【問】市民生活課 ☎72・3160

与板地域の人口(令和2年1月1日現在)

※()前月比

世帯数	人口	男	女
2,274 世帯(+4)	6,259人 (-6)	3,075人 (+1)	3,184人 (-7)

※外国人世帯・人口を含む

自動車文庫「米百俵号」巡回日程

※2月は巡回を行いません

3月4日(水)

- 10:30~10:50 榎原農村センター
- 11:00~11:20 旧与板公民館黒川分館
- 11:30~12:00 ふれあい交流センター
- 13:10~13:45 与板幼稚園

3月5日(木)

- 13:10~13:50 与板小学校

3月9日(月)

- 13:15~13:45 (株)中村組
- 13:50~14:10 城山集会所