

○「からだであそぼう」親子運動教室（1月19日）

全6回のうち第1回目が総合体育館で開催されました。ボール遊びやリズム遊びなどを行い、子どもたちはフロア中を走り回り、元気よく体を動かしていました。



●今月の主な内容

所得税、市・県民税の申告	2～3
「それ、本当にぶちやるの？イラストコンクール」入賞者を発表します	4
社会教育関係団体・自主スポーツ団体 令和3年度の登録を受け付けます	5
住民検診調査票の提出はお済みですか？	6

所得税、市・県民税の申告

■問い合わせ

- ▷ 所得税、確定申告について
小千谷税務署 ☎83-2090 (自動音声)
- ▷ 市・県民税の申告について
税務課市民税係 ☎83-3508

市・県民税の申告が必要と思われる方へ、2月上旬に市・県民税申告書を発送しました。申告が必要な方で申告書が届かない場合は、税務課へご連絡ください。

なお、税務署での所得税申告(確定申告)は、全国一律で期限を4月15日(木)まで延長しますが、所得税と市・県民税では課税のしくみが異なるため、市役所での申告は延長しません。ご理解をお願いします。

○小千谷税務署での所得税申告(確定申告)

■日時/2月16日(火)～4月15日(木)午前9時～午後4時
(受付:午前8時30分～)

※土・日曜日、祝日は除く。

※入場には、「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は、当日会場配布するほか、国税庁LINE公式アカウントで事前発行を行っています。

■会場/小千谷税務署



△国税庁 LINE 公式アカウント

○市役所での市・県民税申告、所得税申告(確定申告)

■日時/2月16日(火)～3月15日(月)午前9時～11時30分、午後1時～4時(受付:午前8時30分～)

※土・日曜日、祝日は除く。

※今年から、受付時間が変更となりましたのでご注意ください。

■会場/市役所1階申告相談会場

■その他/▷申告期間の初日や最終日は大変混雑します。申告期間は約1か月間ありますので、時間に余裕のあるときにお越しください。▷片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターでも受け付けますが、申告相談は行いません。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください



- ▷37.5度以上の発熱がある方は申告会場への入場はできません。
- ▷入場時に検温と手指消毒をお願いします。
- ▷風邪の症状がある方、体調が優れない方は無理をせず、回復された後にご来場ください。
- ▷来場の際は、常時マスクの着用をお願いします。
- ▷検温にご協力いただけない場合など、感染拡大防止の観点から適切ではないと判断したときは、入場をお断りすることがあります。
- ▷申告会場が混雑するのを避けるため、待合室などでお待ちいただくことがあります。

市役所で受付できない申告

次の確定申告は市役所では受付できませんので、税務署またはe-Taxで申告してください。

- ▷青色申告
- ▷土地、建物、株式などの譲渡所得の申告
- ▷住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)のある申告
- ▷繰越損失がある申告
- ▷亡くなられた方の準確定申告
- ▷修正申告、更正の請求
- ▷相続税、贈与税



申告にお持ちいただくもの

所得税、市・県民税の申告をする際は、次のものをお持ちください。

- ▽年金受給者、給与所得者は源泉徴収票
- ※源泉徴収票がない場合、確定申告はできません。
- ▽営業、農業、不動産所得がある場合は、それらの収支内訳書

- ▽各種控除に必要な証明書: 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書、生命保険・地震保険などの支払証明書など(既に年末調整で控除を受けている場合は不要)
- ▽所得税が還付となる方は、還付金振込口座(申告者名義)のわかるもの

- ▽印鑑、筆記用具、計算機

- ▽マイナンバーカード、または通知カード

- ▽身分証明書(運転免許証、健康保険証など)

- ▽医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書、医療費通知、おむつ使用証明書など

○収支内訳書、減価償却費について

職員が計算や一覧表の作成を代行するサービスは、終了しました。令和2年分以降はご自身で計算のうえ申告してください。

収支内訳書の作成や減価償却費の計算が分からない方は、申告期間中に税理士に相談することができます。

■相談日/2月16日(火)、3月4日(木)・5日(金)

■会場/市役所1階101会議室

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更する場合があります。

○医療費控除について

事前に医療費控除の明細書を作成してください。令和2年分からは領収書の添付・提示は不要ですが、明細書の作成・添付が必要になります。



市・県民税 申告判定表

申告すると税額が安くなる場合があります。判定表を参考に確認してみてください。

スタート

確定申告をしますか？

はい

市・県民税の申告は不要です

いいえ

令和3年1月1日現在、小千谷市に住んでいましたか？

いいえ

令和3年1月1日に居住していた市町村に問い合わせてください

市・県民税の申告が必要です
課税される所得がない旨の申告をしてください。未申告の方は、医療や福祉の助成などに不利な場合があります。(※注2)

はい

令和2年1月1日～12月31日の間に収入がありましたか？
(遺族・障害年金、失業保険、特別定額給付金など非課税の給付は除きます)

いいえ

市内在住の親族の被扶養者ですか？(※注1)

いいえ

確定申告、市・県民税の申告ともに不要です

はい

主な収入は給与ですか？

いいえ

収入は年金のみで、公的年金等の源泉徴収票に記載されている扶養などの内容に変更はありませんか？

はい

市・県民税の申告は不要です
(注3) 納めすぎの所得税があるときは、確定申告により還付を受けられます。

はい

勤務先で年末調整された「源泉徴収票」を持っていますか？

いいえ

市・県民税の申告が必要な場合があります
(所得などによっては確定申告が必要な場合があります)

はい

給与を2か所以上から受けている、または、営業・農業・不動産などの所得がありますか？

いいえ

市・県民税の申告は不要です(※注3)

はい

年末調整の済んでいない給与収入と給与以外の所得の合計は20万円を超えていますか？

いいえ

市・県民税の申告が必要です

はい

確定申告が必要です(市・県民税の申告は不要です)



※注1：被扶養者とは、税法上の同一世帯配偶者または扶養親族のことです。

※注2：申告が必要な方が申告していないと、所得証明書などが発行できません。また、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの軽減制度を受けられないことがあります。

※注3：年末調整で付け忘れた控除(配偶者・扶養・社会保険料・生命保険料など)や医療費控除を受けようとするときは申告が必要です。

確定申告書は
自主的に作成しましょう

確定申告は1年間の所得金額とそれに対する所得税を自主的に申告する制度です。

申告書の作成は手書きのほか、パソコンやスマートフォンを使って作成し提出する方法があります。

○e-Taxを利用して
電子申告ができます

マイナンバーカードがあれば、申告相談会場に行かずに申告書を作成、提出することができます。添付書類などを省略できます。

また、マイナンバーカードがない場合でも、事前に税務署でIDとパスワードを発行してもらうことでe-Taxを利用できます。

詳しくは、e-Taxホームページ
④ <https://www.e-tax.nta.go.jp/> を
ご覧ください。

○「自宅で申告書などを
作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、自宅で申告書や収支内訳書を作成、印刷することができます。

詳しくは国税庁ホームページ
④ <https://www.nta.go.jp/> を
ご確認ください。

2090
■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・

「それ、本当にぶちやるの？イラストコンクール」入賞者を発表します

ごみの減量への意識を高めるために開催したイラストコンクールに、346作品の応募がありました。

どの作品もごみの減量に対する思いが込められたすてきな作品でした。たくさんのご応募ありがとうございます。

入賞者が決まりましたのでご紹介します。

■入賞者（敬称略）

- ▽最優秀賞・ペターセン洋子（船岡）
- ▽優秀賞・杉山駿斗（千田小学校）
- ▽優良賞・星野幸平（木津町）、太刀川歌の（小千谷高校）、佐藤天音（小千谷中学校）、山本桃那（小千谷中学校）
- ▽入選・井浦琉稀（千田小学校）、新保いろは（千田小学校）、堀井新太（片貝小学校）、渡邊樹々（東小千谷小学校）
- ▽特別賞・三重掘恭子（四之町）

○全ての応募作品を展示します



△ペターセン洋子さんの作品

- 期間・時間
 - ▽2月19日(金)～28日(日)：午前9時～午後5時
 - ▽3月1日(月)～8日(月)：午前9時～午後6時
- 会場／サンプラザ2階ロビー
- 入場無料
- 問い合わせ／小千谷市衛生班長連絡協議会事務局（市民生活課環境衛生係内）☎83・3509

北朝鮮による拉致問題を考える巡回パネル展

拉致問題や特定失踪者の問題について、理解と関心を深めてもらうためのパネル展を開催します。

■期間・時間

- ▽2月19日(金)～28日(日)：午前9時～午後5時
- ▽3月1日(月)～8日(月)：午前9時～午後6時

■会場／サンプラザ2階ロビー

- 展示内容／▽横田めぐみさんの父・滋さんが撮影した家族写真▽佐渡市で拉致された曾我ミヨシさんの写真▽特定失踪者中村三奈子さんや大澤考司さんたちの写真パネルや広報パネル

■入場無料

■問い合わせ

- ▽新潟県知事政策局国際課拉致問題調整室 ☎025・280・5876
- ▽市民生活課生活安全係 ☎83・3516

ガス水道局工務員・土木技師募集中！

採用試験の申込締切は、**3月3日(水)**です。詳細は市ホームページまたはハローワークでご確認ください。

- 問い合わせ／総務課職員係 ☎83・3005

春山トレッキング教室

残雪の山本山をスノーシューで散策してみませんか。

■開催日・内容・講師

コース	開催日	内容	講師
ザクザクコース	3月6日(土)	山本山中腹を目指し、起伏のあるコースで春山トレッキングに挑戦します。	こいこいスポーツクラブおぢやインストラクター
てくてくコース	3月14日(日)	おぢや～る周辺の緩やかなコースを散策しながら、動物の足跡や春の風景を探します。	日本ノルディックフィットネス協会インストラクター

■時間／各回とも午前10時～正午（受付：午前9時30分～）

■集合場所／おぢや～る

■対象／小学生以上※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

■定員／各回先着15人※うち、小学生は3人まで。（最少催行人数：各回5人）

■参加料

▷中学生以上：1,000円

▷小学生：500円（保険料ほか）

■持ち物／防寒着、防寒長靴、手袋、飲み物、タオルなど



スノーシューってなに？

長靴などに取り付けると、雪の上でも簡単に歩くことができる、「かんじき」のような道具です。



■申込方法／各回とも4日前までに、電話またはおぢや～る窓口でお申し込みください。

■その他

▷新型コロナウイルス感染症対策のため、受付時の検温にご協力ください。（参加当日の体温が37.5度以上ある場合や風邪の症状など体調不良がある場合は、参加できません）

▷活動中は、マスクやフェイスカバーなどの着用、ソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。

▷気象状況により、中止や開催内容を変更する場合があります。

■問い合わせ／おぢや～る ☎82-2478（水曜日を除く、午前9時～午後5時）



12月28日 次亜塩素酸水
寄贈

善意に感謝

山田一郎商店様より、除菌・消臭に効果のある次亜塩素酸水（1,000ml）300本を寄贈していただきました。学校や保育園などの施設で、有効に活用させていただきます。



さいの神

無病息災を祈って

今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、消防本部には例年より少ない約60件の届出があり、その多くが1月10日・11日に開催されました。また、大雪警報発表に伴い直前に延期や中止にした地区もありましたが、実施した会場では集まった方が今年一年の無病息災を祈っていました。



△上片貝（1月10日）



△平沢（1月10日）



△上ノ山（1月10日）

1月9日～ 第2弾ちぢみの里来館キャンペーン

温泉巡りでリフレッシュ

小千谷・長岡（川口）・魚沼「4温泉スタンプラリー-II」が始まり、3市の観光協会長とよし太くんがちぢみの里の来館者へPRしました。来館キャンペーンは、2月28日（日）まで実施しています。健康増進、免疫力アップのため、ぜひ温泉をご利用ください。



1月26日 文化財防火訓練

地域の宝を守る

1月26日の文化財防火デーにあわせ、慈眼寺境内で平成町自主防災会、消防団、消防署などによる防火訓練が実施されました。訓練は、本堂から出火したことを想定して行われ、建物から文化財を搬出した後、初期消火や通報、放水などが行われました。



社会教育関係団体・自主スポーツ団体
令和3年度の登録を受け付けます

市では、社会教育活動や生涯スポーツ活動を支援しています。活動団体として登録すると、総合体育館や市民会館などの施設使用料が減額されます。

■申請手続／年度ごとに申請の手続きが必要です。申請書は、申請書提出先の窓口にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

※令和2年度登録団体には、個別に通知します。

■申請締切／2月26日（金）

■決定通知／教育委員会の定める審査基準により決定し、通知します。

○社会教育関係団体

■対象／市内を活動の本拠地とする芸術・文化・芸能などの団体で、その活動が市政や社会教育など、広く社会に貢献していると認められる非営利団体

■申請・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎ 82・9111

○自主スポーツ団体

■対象／市内に在住または在勤の方10人以上（高校生以下の学生は除く）で構成され、責任者が明確なスポーツ・レクリエーション活動を行う団体で、活動目的・計画を持ち、年間を通じて定期的に活動している非営利団体

■その他／小千谷市自主スポーツ団体連絡協議会への加入（年会費1000円）が必要です。申請締切までに、申請書と年会費を総合体育館へ提出してください。

■申請・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎ 83・0077



フレイル予防のための運動器科学講座

小千谷総合病院

患者サポートセンターのご紹介

新潟県厚生連小千谷総合病院
患者サポートセンター

看護師 澤中直美



患者サポートセンターは、正面玄関を入り1ブロック（内科外来）向かいに位置しています。「知っている」「利用したことがある」という方も多いのではないのでしょうか。

「病診連携」「医療福祉相談」「入退院支援」の3つの機能を一本化し、当院を利用される患者・ご家族様や地域の医療・介護関係者などの問い合わせ窓口として、各種相談を総合的に支援するため病院開設時に新設されました。それぞれの役割についてご紹介いたします。

① 病診連携

地域の医療機関（病院、医院）や介護施設からの受診や検査、入院申込を受け予約調整を行います。また当院から地域の医療機関への紹介の手続きも行います。

紹介状をお持ちの方、予定入院の方の受付窓口として、事前の申込によりスムーズに各科外来・入院病棟や検査にご案内できるように努めています。

② 医療福祉相談

病気で治療に通ったり入院したりと、健康なときには思いもかけなかったようなさまざまな心配事が起こってきます。医療ソーシャルワーカーが社会福祉の立場から、患者・ご家族様が抱える経済的・心理的・社会的な問題の解決・調整の援助を行っています。例えば『退院と言われたが自宅で介護ができるだろうか』『各種福祉制度について知りたい』『急な入院で医療費の支払いに困っている』などありましたらご相談ください。

③ 入退院支援

入院早期の段階より退院後の患者・ご家族様が望む療養生活が可能となるように、病気や障がいが生活全般に及ぼす影響を把握し、退院後の療養生活を整えるための支援を行います。治療・検査などの状況に応じ病棟スタッフと共同しながら進めています。

患者サポートセンターの看護師・医療ソーシャルワーカー・事務員が協力し、患者・ご家族様が不安なく受診や入院生活を送り、また安心して退院できるように各役割で院内外の関係者と連携を図りながら支援を行っています。



■ 問い合わせ／健康未来こども課健康増進係
(あすえくる内) ☎ 83・3640

臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方やひきこもりで悩んでいる方やその家族の相談を臨床心理士がお受けします。秘密は堅く守られます。

■ 日時／3月2日(火)午後1時30分～3時30分

■ 会場／あすえくる

■ 相談無料※ただし、事前に申込が必要です。

■ 申込締切／2月26日(金)

■ 申込・問い合わせ／健康未来こども課健康増進係(あすえくる内) ☎ 83・3640



住民検診調査票の提出はお済みですか？

住民検診調査票の提出期限は2月10日(水)でしたが、まだ提出していない方は、調査票を記入後、同封の返信用封筒に入れて至急提出してください。2月末日までに提出されない場合、市の1日人間ドック、検診などが受けられないことがあります。

■ 問い合わせ／健康未来こども課健康増進係(あすえくる内)
☎ 83・3640

今月のキッズフォト



大平あかりちゃん(2歳10か月)
ママより♪
おままごとやおいかけっこが好きなあかり。大好きなお兄ちゃんと仲良く、優しい子に育ってね。



今月の「#おぢフォト」

「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介します。



- ▷投稿者：one_conqさん
- ▷撮影場所：城内
- ▷サンプル通りにできた雪壁を撮影



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき（1月29日現在）

人口と世帯（ ）内は前月比		
男	17,125人	(- 16人)
女	17,394人	(- 26人)
合計	34,519人	(- 42人)
世帯数	12,623世帯	(+ 3世帯)

異動（1月届出分）	
出生	14人
死亡	43人
転入	35人
転出	48人



広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を必ず記入してご応募ください。正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■応募方法／郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）

▷ファクス：☎83-2789

▷メール：✉plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）

問題

長靴などに取り付けると、雪の上でも簡単に歩けることができる、「かんじき」のような道具の名前は？

- ① スノーシュー
- ② アイスシュー
- ③ ナイスシュー

■応募締切／2月26日(金)（はがきの場合は、当日消印有効）

■当選発表／発送をもってかえさせていただきます。

1月号のクイズの答えは、③えちご湯～湧くの4温泉スタンプラリーでした。



3月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ／健康未来こども課子育て応援係（あすえ～る内）☎83-3640

お子さんやご家族が感染症にかかっている場合や発熱、咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別日の健診をご案内します。

■乳幼児健（検）診（会場：あすえ～る）

健診名	対象	期日	受付時間・持ち物・その他
4か月児健康診査	令和2年10月生まれ	3月 4日(木)	▷受付時間や持ち物などは個別に通知します。 ▷番号札の事前配布は行いません。
10か月児健康診査	令和2年4月生まれ		
1歳6か月児健康診査	令和元年8月生まれ	3月18日(木)	
2歳児歯科検診	平成31年2月生まれ	3月19日(金)	
3歳児健康診査	平成30年2月生まれ	3月16日(火)	

■医療機関で受ける検診（会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付）

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	3月17日(水)	14:00～15:00	受診票（出生届時に交付）、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理



「バッククッキング」とは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば温かい食事を作ることができるため、災害時にも大活躍します。今回はがんもとかぼちゃの煮物（副菜）を紹介しましたが、同じ鍋で同時にごはんやかゆ（主食）、カレーや肉じゃが（主菜）、スープやみそ汁（汁物）なども作ることができます。工夫次第でいくらでも応用が利き、平時でも災害時でも役に立つ、知っている便利な調理法です。

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係（あすえ～る内） ☎
83-3640

災害時にも大活躍！「バッククッキング」で作る

～がんもとかぼちゃの煮物～

<材料>（1人分）

がんもどき（小）…… 1個	砂糖 …………… 小さじ½
かぼちゃ …………… 50㌘	みりん …………… 小さじ¼
小松菜 …………… 1株	酒 …………… 小さじ1
しょうがの薄切り …… 1枚	しょうゆ …………… 小さじ1
だし汁 …………… ½カップ	

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切る。小松菜は洗って食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋（130℃耐熱、半透明の袋）に材料を全て入れてしっかりと空気を抜き、袋の上の方で口がほどけないように強く結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に②を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで10分程度煮る。
- ④③を鍋から取り出し、袋ごと小鉢などの深みのある皿にのせる。（非常に熱いので注意する）そのまま10分程度置いて味を染み込ませたら、袋の結び目をハサミで切り、口を広げる。

<栄養価>（1人分）

▷エネルギー：144 ^キ 。㌘	▷炭水化物：16.2 ^グ ㌘
▷たんぱく質：7.2 ^グ ㌘	▷食塩相当量：1.2 ^グ ㌘
▷脂質：5.6 ^グ ㌘	

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。

有料広告掲載欄

木の良さ、ぬくもりを感じる。
経年変化を楽しむ家づくり

お気軽にお越しください

体感型
ショールーム **すまいる館**

株式会社 **郷 建築事務所**
一級建築士事務所
小千谷市平沢2丁目23番19号 TEL:0258-82-1134

中心街に位置するホテル 朝食バイキング **¥550**

レストラン 梓(2F)
(AM7:00~9:00)
どなた様もお気軽に
団体様要予約
諸事情によりお断りする
場合もございます。
ご了承ください。

ビジネスホテル **ニュープラザ**
小千谷市横内1-2-35 (サンプラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185
FAX (0258) 83-0156

新潟県交通災害共済

年会費

ひとり年額
500円



会員募集中

見舞金

**3万円から
150万円**

新潟県市町村総合事務組合

(死亡)

お問い合わせは
小千谷市 市民生活課生活安全係へ 83-3516

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

■ 干の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは
ホームページでできました <http://kaneoto.info>

▲ ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**株カネオト
セントラルホール翼**

創業明治2年

新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071



※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

編集室
だより

無病息災を祈るさいの神。初めて地元以外の地域に行きましたが、さいの神の形や振る舞い品など地域ごとに特色がありおもしろいです。今年は、新型コロナウイルスの終息を祈るばかりです。☑