

女性のための健康相談会

- とき 12月10日(金)の午後1時30分～4時30分
- ところ 県新津健康福祉環境事務所(南町)
- 内容 産婦人科医師による、婦人科疾患や心身の健康、不妊などについての個別相談会。定員6名(申込順)
- 申込み 12月9日(木)の午後5時までに、県新津健康福祉環境事務所 地域保健課(☎22-5174)へ。

誰でもできるボランティア 献血にご協力を

●12月の献血日程(全血献血)

5日(日)	10:00～12:00	マックス
	13:00～16:00	タウン403店
27日(月)	9:00～12:00	JR新津車両
	13:00～16:00	製作所

※献血する際は「本人確認」にご協力をお願いします。

BCG予防接種を受けましょう!

- 12月の日程
- ・ツベルクリン反応検査...12月15日(水)
- ・判定およびBCG接種...12月17日(金)
- 受付時間は、いずれも午後1時10分～2時15分
- ところ 保健福祉センター
- 接種対象者 生後3カ月から4歳未満で、BCG予防接種を受けていない乳幼児(接種日において4歳以上のおひさまは対象になりません。任意による個別予防接種(有料)で受けてください)
- 接種料金 無料
- 持ち物 母子健康手帳、予診票、体温計

申込み・問い合わせは、福祉健康課 健康増進係(保健福祉センター内、☎25-2510)へ。

食生活改善推進員からの

ヘルシークッキング ④6

「鳥ひき肉とえのきのつくね焼き」

食物繊維をたくさん含んだえのきをたっぷり使った肉料理です。油をほとんど使わず、ヘルシーに仕上がっています。さっぱりとしたレモンしょうゆでどうぞ。



＜作り方＞

- ①ポウルにひき肉とAを入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ②えのきは、石づきを切って取り除き、長さを3～4等分して①のポウルに入れ、肉とよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたものは12等分し、それぞれ小判形にまとめる。
- ③オーブンの焼き網に油を塗り、②の両面を焼く(オーブンは温めておく)。
- ④大根おろしは汁気を軽く絞り、縦半分にして千切りにした大葉と混ぜる。焼き上がったつくねにレモンと一緒に添え、レモンしょうゆで食べる。

材料(4人分)

- ・鳥ひき肉240g
 - ・酒大さじ1
 - A { しょうが汁小さじ1
 - 塩小さじ1/3
 - ・えのきたけ200g
 - ・油分量外
 - ◆付け合わせ
 - ・大根おろし80g
 - ・大葉1束
 - ・しょうゆ大さじ1
 - ・レモン(くし形切り)1/2個
- (1人分エネルギー:103kcal、食塩相当量:1.3g)

結核は「過去の病気」じゃない! 寝たきりの人も喀たん検査で結核予防

寝たきりで胸部エックス線検査を受けられない人も、たんを採って結核菌の有無を調べることができます。

- 申込期間 12月15日(水)まで。時間は午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
- 検査方法 回収期間内にたんを採って、午前8時30分～午後1時の間に、保健福祉センターへお持ちください。
- 回収期間 12月16日(木)、21日(火)、22日(水)の3日間

“鉄”人のココロをくすぐります



「鉄道のまちにいつ」の歴史を語ります

新津市鉄道資料館

- ところ 新潟県新津市東町2-5-6 新津地域学園内
- 開館時間 午前9時30分～午後4時30分(入場は午後4時まで)
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)および年末年始
- 問い合わせ ☎0250-24-5700

市税のお知らせ

12月は「納税強調月間」

納め忘れはありませんか?

市では、今月を「納税強調月間」として、市税の納付が遅れている人を対象に納付催告を行います。納付期限が過ぎているものでまだ納付していない人は、早めに納付してください。

＜平成16年度 今後の納期限＞

税の種類	納期限
固定資産税(第3期)	平成16年12月28日(火)
市県民税(第4期)	平成17年1月31日(月)
固定資産税(第4期)	平成17年2月28日(月)

納付の方法

金融機関に出向く手間が省け、納め忘れのない「口座振替」がお勧めです。手続きは、金融機関の窓口で簡単にできます。利用できる預貯金口座、市内に支店を持つ銀行などの金融機関や農協(市外の店舗も可)、全国の郵便局の口座で、市税名義人本人のもの

国民年金 国民健康保険 介護保険 課税対象から控除されます

国民年金や国民健康保険、介護保険の保険料は、全額が社会保険料控除として所得税や市県民税の課税対象から控除されます。控除の対象となるのは、今年1年間に納めた保険料の総額(国民年金については下表を参照。前納した場合を除く)です。また、本人だけでなく同一生計の親族の保険料も含まれ(介護保険の場合は本人の保険料のみ)今年納めた保険料であれば、免除期間の追納保険料や過去の未納保険料も対象になります。

平成16年国民年金保険料額(前納した場合を除く)

	月額	年額
定額保険料	13,300円	159,600円
定額保険料 + 付加保険料	13,700円	164,400円

◆問い合わせ

- ・国民年金...新潟東社会保険事務所 (☎025-283-1010)へ。
 - ・国民健康保険...保険年金課保険給付係 (②番窓口・内線135・136)へ。
 - ・介護保険...保険年金課保険給付係 (③番窓口・内線137・138)へ。
- なお、保険料の金額について電話ではお答えできませんので、ご了承ください。

固定資産税 家屋を壊したら早めに届け出を

建物を所有している人には、毎年一月一日を基準日として固定資産税が課税されます。新築や増改築、または老朽化などで建物を取り壊した場合、家屋の滅失届が必要で、基準日までにこの届け出がないと、壊した家屋にも課税されることとなりますので、早めに届け出てください。

手続きに必要なもの 預貯金通帳、通帳使用印、納税通知書

固定資産税 機械や器具など償却資産の申告を

事業を行っている場合、その事業で使用している機械や器具などについては、その所在地の市町村長に償却資産の申告をしなければなりません。◆対象償却資産 平成十七年一月一日現在、新津市に所在し、所有する事業用に供する資産 申告書用紙は十二月上旬に発送する予定です。

軽自動車税 廃車手続きなどもお忘れなく!

軽自動車やバイク、農耕車などにかかる軽自動車税は、毎年四月一日現在の所有者に課税されます。譲渡や死亡などによって所有者が変わったり、解体や盗難などによって車両を所有しなくなったたりした場合は、早めに手続きをしてください。

◆問い合わせ 税務課資産税係 (内線211・212)へ。

好きです! きれいなまち・新津

ポイ捨てしな宣言!!



新津市内では、空き缶やタバコの吸い殻、ガムなどのポイ捨てが、※市民と市内通行者に適用

違反者には 指導・勧告・命令 最終的には5万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232