

# 町民税申告相談 について

- 1 ページ 申告相談日程表
- 2 ページ 申告に必要な書類・持ちもの
- 3 ページ 申告フローチャート
- 4 ページ 申告が必要ない方
- 5 ページ 医療費控除について
- 6 ページ よくあるお問合せ

- ▶ 期 間 平成31年2月14日(木)～3月15日(金)  
土・日は除きますが、2月24日及び3月3日の日曜日は実施します。  
2月14日・15日は、給与所得者と公的年金所得者の還付申告のみとなります。
- ▶ 受付時間 午前8時45分～午後4時
- ▶ 場 所 茨城町役場2階 第2・3会議室  
(申告期間中、1階税務課では申告相談を行いません。作成の済んだ申告書の提出のみ可能です)

## 1 申告相談日程表 (指定日以外でも申告できます)

日 時	地 区
2月14日(木)・2月15日(金)	給与所得者・公的年金所得者のみの還付申告
2月18日(月)	木部・飯沼・上飯沼
2月19日(火)	下飯沼・下土師・奥谷
2月20日(水)	越安・蕎麦原・駒渡・野曾・南栗崎・南川又
2月21日(木)	長岡・三島
2月22日(金)	矢頭・植農
2月24日(日)	長岡・川根地区全域(平日に来られない方)
2月25日(月)	谷田部・小鶴
2月26日(火)	前田・桜の郷
2月27日(水)	大戸・馬渡・近藤・常井
2月28日(木)	町内全域
3月1日(金)	秋葉・南島田・神谷・生井沢・下雨ヶ谷・上雨ヶ谷・下座
3月3日(日)	上野合・沼前・石崎地区全域(平日に来られない方)
3月4日(月)	鳥羽田・小幡
3月5日(火)	小堤・駒場・神宿・海老沢・城之内
3月6日(水)	宮ヶ崎・網掛
3月7日(木)	上石崎
3月8日(金)	中石崎・若宮
3月11日(月)	下石崎
3月12日(火)・3月13日(水) 3月14日(木)・3月15日(金)	町内全域 (毎年、たいへん混雑します!)

所得税の納期限は3月15日(金)、口座振替日は4月22日(月)です。  
安全で確実な口座振替をおすすめします。

- 例年、いずれの日もたいへん混み合います。待ち時間の短縮のためにも、事前に書類の整理・計算をしてください。  
収支内訳書や医療費控除の明細書等を事前に作成されていない場合は、作成が済んでからの受付になります。
- 扶養控除については、世帯内で扶養の重複がないよう、事前確認をお願いします。

Q 申告とは何ですか？ 私は申告が必要ですか？

A 申告とは、前年の1月から12月までの所得と控除(親族の扶養の有無、医療費控除等)を自治体や税務署に書類として提出することです。申告は全員が必要とは限りません。所得、控除、世帯の状況等により、必要な申告が異なります。申告特集3ページの申告フローチャートをお試しください。

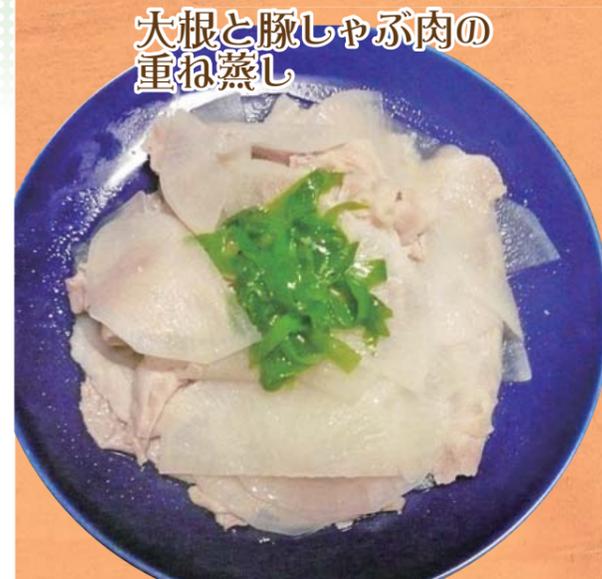
## Q&A



「ロコモティブシンドローム」(略称:ロコモ)とは、筋肉や骨、関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に不便をきたしている状態をいいます。ロコモが進行すると要介護になるリスクが高くなります。筋力をつけて、健康寿命を延ばしましょう。

## 健康 レシピ

Presented by 町民生活改善推進員



## 「ロコモ予防食」

### 大根と豚しゃぶ肉の重ね蒸し

#### 【材料】4人分

- 大根 400g
- 酒 1/2カップ
- A 水 1/2カップ
- 塩 小さじ1/3
- 豚ロース肉 300g  
(しゃぶしゃぶ用)
- あさつき 20g
- B ポン酢しょうゆ 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- おろしにんにく 10g
- 七味唐辛子 少々

栄養成分(1人分)  
エネルギー 257Kcal  
塩分 1.3g

#### 【作り方】

- ① 大根はごく薄い輪切りにする。Aの調味料は混ぜておく。あさつきは斜め切りにする。
- ② フライパンに①の大根1/3量を少しずつ重ねながら敷き詰める。豚肉の1/2量をその上に広げて重ねる。そのあと、大根の1/3量、豚肉の1/2量、大根の1/3量の順に重ねていく。
- ③ ②のフライパンの上にAの調味料を回しかける。クッキングシートで落とし蓋をし、さらに蓋をして強火で熱する。煮立ってきたら中火にして約8分蒸す。
- ④ フライ返しで底からすくって器に盛り、あさつきを散らす。食べるときにBのたれをかける。

#### ポイント

大根をごく薄く切ったことと、豚肉をしゃぶしゃぶ用にすることで、火の通りがよくなり、やわらかくジューシーに仕上がります。

#### ●ロコモを予防する食事のポイント

- ① 1日3回、食事をとる。
- ② 食欲がないときは、おかずを優先させる。
- ③ おなじみの料理にプラス1品でたんぱく質強化を図る。  
(例) ひじきの煮物+ツナの缶詰、ほうれん草のお浸し+しらす干し
- ④ 水分補給をこまめに意識する。
- ⑤ 共食の機会を作り、楽しく食べる。  
～エネルギーとたんぱく質を十分に摂り、低栄養状態にならないことが大切です!～

### スープサラダ

#### 【材料】4人分

- ウインナー 8本
- じゃがいも 200g
- 玉ねぎ 200g
- ブロッコリー 120g
- トマト 150g
- 固形コンソメ 1個
- 水 2カップ
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ2/3
- A 黒こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1

栄養成分(1人分)  
エネルギー 173Kcal  
塩分 2.3g

#### 【作り方】

- ① ウインナーは斜めに切り目を入れて、1本を2等分にする。じゃがいもは大きめの乱切り、玉ねぎは大きめのくし形切り、ブロッコリーは小房に分けて軽く茹でておく。トマトは湯むきして、くし形に切る。
- ② 鍋に固形コンソメ、水、ローリエ、じゃがいも、玉ねぎ、ウインナーを入れて強火で煮る。煮立ったら、Aで調味し、中火で約15分煮る。
- ③ じゃがいもが軟らかくなったら、トマト、ブロッコリーを加えて、さらに5分煮る。
- ④ 器に具材を彩りよく盛りつけて、最後にスープをかける。

#### ポイント

多種類の野菜を使用することで、栄養バランスが整った1品です。トマトを湯むきすると、食べやすくなります。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)