

町・県民税申告受付について

- 1 ページ 申告受付日程表
- 2 ページ 申告に必要な書類
- 3 ページ 申告の必要がない方 受付・待合室について 町で受付できない申告
- 4 ページ 水戸税務署からのお知らせ

▶ 期 間 令和4年 2月14日(月)～3月15日(火)
 ・土・日・祝日は除きますが、2月20日(日)及び2月27日(日)は実施します。
 ・2月14日(月)・15日(火)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。

▶ 時 間 午前8時45分～午後4時

▶ 申告会場 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。作成の済んだ町・県民税申告書の提出のみ可能です。
 ※営業・農業・不動産所得にかかる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。

1 申告受付日程表 (指定日以外でも申告できます)

日 時	地 区
2月14日(月)・2月15日(火)	給与所得者・公的年金所得者のみの還付申告
2月16日(水)	木部・飯沼・上飯沼
2月17日(木)	下飯沼・下土師・奥谷
2月18日(金)	越安・蕎麦原・駒渡・野曾・南栗崎・南川又
2月20日(日)	長岡・川根地区全域(平日に来られない方)
2月21日(月)	長岡・三島
2月22日(火)	矢頭・植農
2月24日(木)	谷田部・小鶴
2月25日(金)	前田・桜の郷
2月27日(日)	上野合・沼前・石崎地区全域(平日に来られない方)
2月28日(月)	大戸・馬渡・近藤・常井
3月1日(火)	秋葉・南島田・神谷・生井沢・下雨ヶ谷・上雨ヶ谷・下座
3月2日(水)	鳥羽田・小幡
3月3日(木)	小堤・駒場・神宿・海老沢・城之内
3月4日(金)	宮ヶ崎・網掛
3月7日(月)	上石崎
3月8日(火)	中石崎・若宮
3月9日(水)	下石崎
3月10日(木)・3月11日(金) 3月14日(月)・3月15日(火)	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(火)、口座振替日は4月21日(木)です。
 安全で確実な口座振替をおすすめします。

○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。
 ○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。

文芸

《短歌》

○内庭にどうだんつじ紅葉す老いの心を惑わすほどに
 田口 正子(南川又)
 ●身の丈の倍ある影を引き連れて学童帰る暮れ早き道
 浦井 正子(宮ヶ崎)
 ●妻作る十支「寅」のぬいぐるみ無病息災祈りて飾る
 片岡 忠彦(長岡)
 「子育ては十二年しかできず」との母の想いにめぐみさんは今
 中島三千代(桜の郷)
 宇宙よりグーグルアースが写し出すと地球の光と闇を
 河野 久子(網掛)
 苦や悩み蹴飛ばしなさい 寂聴の青空説法聞くこと出来ず
 田口すい子(南川又)
 風に舞い久慈の川面に散るモミジ速き流れに乗りてゆきたり
 佐久間 勲(前田)
 うすむらさきの花をかざして青空に秋の声聞く皇帝グリア
 二宮不二子(大戸)
 山道にりんどう見付け想い出す政夫と民子の物語
 内田 理(長岡)
 体力がつき知恵もつき一歳半の男孫はサッカーボールを蹴り遊ぶ
 佐藤よし子(谷田部)

《俳句》

○実南天袋かぶせてひよどり待つ
 秋山 禮子(越安)
 ●穠田の空に大きな鳶の輪
 横田 康治(長岡)
 ●お札受け今日は神の子七五三
 小堤美智子(小堤)
 日めくりは薄から厚に衣替え
 飯島 裕大(戸)
 粧ひて山は静かに齢加ふ
 中島三千代(桜の郷)
 晩秋の穂を開きたり芒かな
 佐久間 勲(前田)
 赤とんぼ人さし指の丸の中
 野口 秋夫(上石崎)
 見上げれば空を彩る袖すたわわ
 佐藤よし子(谷田部)
 初寒や皺の手かざす箱火鉢
 片岡 忠彦(長岡)
 孫がまつ懐さむしお正月
 平本 裕男(小幡)

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
 郵便 〒311-3192
 茨城町小堤1080
 茨城町秘書広聴課 宛
 FAX 029(292) 6748
 FAX 029(292) 6748
 問合せ先 秘書広聴課
 2029(240) 7126 (直通)

すこやかニユース

寒い季節を乗り切る「冷え性対策！」

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になるませんか。西洋医学では冷え性を病気として扱いませんが、東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下といった症状を引き起こす原因と捉えます。まさに「冷えは万病の元」。冷え対策をしましょう。

- 冷えが招くさまざまな症状**
- 胃腸が弱い
 - 疲れやすい
 - 血色が悪い
 - 腰痛
 - 肌荒れ
 - 便秘
 - 肩こり
 - 肌荒れ

冷え性の原因
 冷え性は生活習慣によって体温を調節する自律神経がうまく機能しないこと、熱を作る筋肉量が少ないこと、きつい下着や靴による血行不良などが挙げられます。また、貧血や低血圧、血管系の疾患などの病気が隠れていることもあります。症状が重い場合は、一度検査を受けることをおすすめします。

冷え性はなぜ女性に多い？
 女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいため、更年期はホルモンバランスが変化しやすい、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われるのですが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

冷え性を改善する生活習慣
 冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに、自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

●身体をあたためる食事の工夫
 栄養バランスのとれた食事を基本的に、身体をあたためる食材を積極的にとりましょう。肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シヤモやタラコ、アボカドやアーモンドなどにも多く含まれるビタミンEは、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

健康増進課 (保健センター) 1月のお知らせ

日 曜 日	事業名	受付時間
11 火	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~13:45
12 水	健康相談 8~9か月児育児相談(時間指定制)	9:00~11:30 9:45~
18 火	健康診査(完全予約制) (ゆうゆう館内保健センター) 20日・22日・26日も同時刻に開催	9:30~11:30 13:30~15:30
25 火	大腸がん検体回収	8:30~10:00
27 木	5歳児健診(時間指定制)	13:00~ 14:30~
28 金	パパママ教室【出産・育児編】 (予約制)	13:15~

※予定が変更になる場合があります。

●自律神経を整える生活習慣
 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れることで、筋肉量のアップにもつながります。

●あつたかアイテムを上手に取り入れよう
 腹巻・肌着・スパッツ・マフラー・レッグウォーマー、カイロなどを上手に利用しましょう。

●身体を温める生活習慣
 入浴の際は38~40度程度のぬるめ湯にゆつくりつかまりましょう。血行促進とリラクゼーション効果が得られます。熱い湯は体の表面だけで温まり、急激に血圧を上昇させるので避けましょう。また、たばこは血液の循環を悪くするので控えましょう。