

水戸税務署から確定申告のお知らせ

◆e-Tax・スマホ申告が便利です

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

24時間いつでもご自宅から利用できるため、確定申告会場に出向かずに確定申告ができます。また、還付申告をe-Taxで申告した場合、書面での申告と比べて早く還付されます。

ぜひ、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、ご自宅からe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

◀確定申告などに関するお問合せ▶

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

確定申告書等作成コーナーはこちらから ⇒



◀e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ▶

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎0570-01-5901)

【受付】月曜日～金曜日(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます)

◎マイナポータル連携でさらに便利

マイナポータル連携により申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得することで、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する手間が不要です。

マイナポータル連携についてははこちらから ⇒



◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次の通り開設します

▶期間・申告会場・対象の方

期 間	申告会場	対象の方
2月15日(木) 以前	水戸税務署庁舎	還付申告の方(※1)
2月16日(金)～ 3月15日(金)まで(※2)	中央ビル4階 (水戸市泉町2-3-2) (※3)	全ての方

※1 贈与税の申告相談は、2月1日(木)から受付します。

※2 土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、2月25日(日)は実施します。

※3 会場に無料駐車場及び駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。

▶受付時間 午前9時～午後4時

▶注意事項

① 確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した**入場整理券**が必要です。

国税庁LINE公式アカウントはこちらから ⇒



② **スマホをお持ちの方は**、申告会場において、**ご自身のスマホを利用して申告書を作成していただきます。**

③ マイナンバーカードを利用して申告する場合は、2種類のパスワード(数字4桁のもの及び英数字6～16桁のもの)がわかるようにしてお越しくください。

④ 2月16日(金)から3月15日(金)までは、水戸税務署庁舎では申告相談を行っておりません。

確定申告及び会場に関する問合せ先
水戸税務署 ☎029-231-4211



すこやかニュース

ヒートショックに注意!!

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽で溺れる事故が多くなります。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方よりも多いと言われています。

ヒートショックって何?

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。特に冬場の入浴では、暖かい部屋から寒い浴室への移動により血管が収縮し、血圧が上がります。その後、湯船に入ると血管が広がって急に血圧が下がります。このように血圧の大きな変動があると、心臓に負担がかかり、ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中等が起きる危険が高くなります。

ヒートショックの危険性が高い人

- ・高齢者
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈、脳卒中などの既往疾患を持つ方
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群の方

予防のポイント

ポイントとは、温度差をなるべくなくし、身体に負担の少ない入浴方法を心がけ、血圧が乱高下しないようにすることです。

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
暖かく入浴するコツ
暖房を使用する、シャワーから給湯する(最後の5分を熱めのシャワーで給湯するのも効果的)、浴槽のふたを開けておく。

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 木	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
16 火	健康診査(完全予約制)【ゆうゆう館】 ※18日・19日・20日も同時刻に実施	9:30~11:30 13:30~15:00
17 水	健康相談 8~9か月児育児相談(申込制)	9:00~11:30 9:45~10:00
24 水	女性のがん検診(完全予約制) ※25日も同時刻に実施	10:00~10:40 12:30~14:40
26 金	大腸がん回収日	8:30~10:00
30 火	胃がん検診(完全予約制)	8:00~12:00

※予定が変更になる場合があります。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)

ヒートショックに気を付けながら、気持ちの良い入浴で身体を癒やし、寒い冬を乗り切りましょう!

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか?

- ▶対象 町内に在住・在勤されている方
 - ▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
 - ▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
- 【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)
FAX: 029-292-6748 Mail: i_kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛



まちかどレポート



私たちが更生保護女性会は、犯罪や非行を予防し、あやまちを犯した人の立ち直りを地域社会の中で助けていく更生保護活動に努めるボランティア団体です。主に小・中学校で行う「朝のおはよう声かけ運動」や、イオンタウン水戸南において保護司会と合同で行う巡回、矯正施設への事業の参加などを行っています。

今年度、日本更生保護女性連盟の「地域との連携・協働活動推進地区」の指定を受け、「花いっぱい運動」事業を10月26日と11月9日に行いました。日頃から子どもたちの健全育成のための支援を行っている町女性会、町交通安全母の会、各学校、それぞれのご協力をいただき、小・中学校の花壇にビオラ100株とチューリップ球根を植えることができました。花の配置に悩みながらも、会員同士で協力しビオラを植えた花壇に、これから子どもたちの手が加えられ、それぞれ彩りのある花壇になっていくことを楽しみにしています。そして、子どもたちに元気を与える花壇となることを願っています。

事業を通して、会員の交流や情報交換などを行うことができ、とても貴重な機会となりました。皆さんも興味を持ったボランティア活動に、是非参加してみませんか。

彩り豊かな花壇で子どもたちに元気を

レポーター 早乙女 恵美子