

水戸税務署から確定申告のお知らせ

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。

確定申告期間中は、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い合わせ＞

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い合わせ＞

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(休祝日等及び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とおり開設します

▶期間・申告会場・対象の方

期 間	申告会場	対象の方
2月17日(月)～3月17日(月) (※1)	中央ビル4階 (水戸市泉町2-3-2) (※2)	全ての方

※1 土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、3月2日(日)は実施します。  
2月14日(金)以前に税務署で確定申告をするためには、事前に電話予約が必要です。  
なお、贈与税の申告相談の受付は、2月3日(月)からです。  
※2 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。

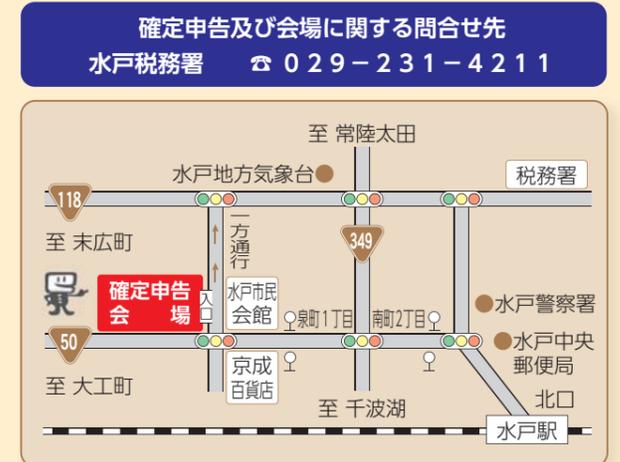
国税庁LINE公式アカウントは  
こちらから ⇒



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下さい。

④ 2月17日(月)から3月17日(月)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。



すこやかニユース

新年からの一か月禁酒チャレンジ

年末年始は、お酒を飲む機会が多く、体に負担がかかりがちです。イギリスでは「ドライ ジャニユアリー(禁酒の一月)」という、一月の一月間を禁酒して、こころと体をリセットする取組みがあります。お酒と健康について見直す機会として、一か月の禁酒に挑戦してみてもいかがでしょうか。

① 肝疾患をはじめとした生活習慣病の改善

特に肝臓の負担を軽減し、脂肪肝等の改善が期待できます。また、高血圧、心疾患といった生活習慣病のリスクが低下します。

② 精神的な安定

アルコールは一時的に気分を高揚させますが、長期的には不安や抑うつの原因となることがあります。禁酒により、精神的な安定を得やすくなります。

③ 睡眠の質の向上

アルコールは入眠をしやすいですが、眠りが浅くなり、夜間目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。禁酒により、深い睡眠を得やすくなります。

④ 禁酒後の飲酒量が減る

禁酒は、お酒との関係を見直す機会になります。体調の好ましい変化を体感し、ノンアルコール飲料で過ごすことに慣れると、飲酒をしない過ごし方が身につきます。一か月の禁酒が終わった後でも、「飲まない日」を作りやすくなり、結果、飲酒量の減少が期待できます。

禁酒のためのポイント

① 適切な目標を明確に設定する

「今日から一か月間禁酒する」といった具体的な期間を設けることで、メリハリがつき、達成感を得やすくなります。

② 家族をはじめとした周囲の人に禁酒をすると宣言する

周囲に禁酒を宣言すれば、協力を得られるほか、周囲の目があると成功しやすいです。

③ 代替飲料を見つける

ノンアルコール飲料や炭酸水、お茶などの飲み物を楽しむことで、飲酒欲求を和らげることができます。ただ、甘いジュースなどはカロリーが高いので注意が必要です。

④ 飲んでしまっても切り替えて継続する

飲酒してしまっても、それまでに禁酒に取り組んだ効果は表れます。飲んでもしっかり覚えて継続することが重要です。

※ 飲酒が自分の意思ではやめられない

飲酒をやめると手が震える等の禁断症状が出現する方は、アルコール依存症の疑いがあります。専門の医療機関や相談窓口(茨城県精神保健福祉センター) アルコール特定相談 ☎029(243)2870にご相談ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029(240)7134(直通)

となりのまちから

Neighboring town

那珂市 那珂のひなまつり



子どもたちのすこやかな成長と幸せを願い、「那珂のひなまつり」を開催します。歴史民俗資料館では、明治時代以降の古いおひな様のほか、市内手芸グループのつるしびななどを展示します。また、曲がり屋では、古民家と色とりどりのつるしびなが調和し、独特の世界観をお楽しみいただけます。華やかなおひな様を見ながら、少し早い春の訪れを感じてみませんか？

- ▶ 期 間 2月1日(土)～3月2日(日) 午前9時～午後4時30分 (入館受付は午後4時まで)
- ▶ 場 所 那珂市歴史民俗資料館 (那珂市戸崎428-2(なかLuckyFM公園内)) 那珂市曲がり屋 (那珂市菅谷4520-1) 歴史民俗資料館：毎週月曜日(月曜日の場合はその翌平日)、曲がり屋：期間中休館なし
- ▶ 休館日

【問合せ先】那珂市歴史民俗資料館 ☎029-297-0080

水戸市 第129回 水戸の梅まつり

水戸の春は梅の花から。会場となる偕楽園では約100品種3,000本、弘道館では約60品種800本の梅が咲き誇ります。期間中は、梅の鑑賞とともに楽しめるイベントが盛りだくさん。梅の香りあふれる水戸に是非お越しく下さい！



- ▶ 期 間 2月11日(火・祝)～3月20日(木・祝)
- ▶ 会 場 偕楽園(水戸市常磐町1-3-3) 弘道館(水戸市三の丸1-6-29)
- ▶ 料 金 偕楽園：大人320円、小中学生160円、満70歳以上160円 弘道館：大人420円、小中学生210円、満70歳以上210円 詳細は、下記ホームページをご覧ください。 https://mitokoumon.com/ume/

【問合せ先】水戸市 産業経済部観光課 ☎029-224-1111(内線3041)