6　町の申告会場で受付できない申告（水戸税務署またはｅ－Ｔａｘで申告してください）

◇**土地・建物の売却**による譲渡所得で、**公共事業のためではなく個人や会社に売却したもの**
◇**株式などの売却**による譲渡所得
◇ＦＸ（外国為替証拠金取引）や先物取引による所得、暗号資産の譲渡による所得
◇住宅借入金等特別控除（**初回**）や住宅関連特別控除（**増改築、特定改修、認定住宅新築等**）
◇雑損控除、外国税額控除
◇**青色確定申告**（作成済の決算書等を基に、申告書のみを作成することもできません）
◇相続税申告、贈与税申告、消費税申告

水戸税務署から確定申告のお知らせ

◆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

会場　**中央ビル４階（水戸市泉町２－３－２）**
期間　**令和８年２月16日（月）～３月16日（月）**
※土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、３月１日（日）は開場します。
上記期間は、水戸税務署庁舎では、申告相談を行っていません。
時間　**相談受付：午前８時30分～午後４時**
相談開始：午前９時から

国税庁 LINE 公式アカウント

▶注意事項
①確定申告会場での相談は、**国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。**（当日受付も行っていますが、当日の相談枠には限りがあります。）
②申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としています。
マイナンバーカードと併せてパスワード（①署名用電子証明書用　英数字６～16文字、②利用者証明用電子証明書用　数字４桁）がわかるようにしてお越しください。
※　電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限が切れていると申告手続きができません。有効期限は発行から５回目の誕生日までです。
パスワードが分からない方・有効期限が切れてしまった方は、茨城町役場町民課で再設定・更新ができます。

◆税務署への来署をご検討の方へ

令和８年１月５日（月）から２月13日（金）までは、税務署内に確定申告会場はありません。
所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しいただいても対応できません。
申告相談を希望される方は、２月16日（月）から３月16日（月）までの確定申告期間中に確定申告会場へお越しください。

◆確定申告書等の郵送による送付先について

水戸税務署へ郵送により申告書等を提出する場合は、以下の業務センターへ送付をお願いします。（郵便番号と宛名のみで届きます。住所の記載は不要です。）
郵便番号　　３０５－８５３０
宛　　名　　関東信越国税局業務センターつくば分室

確定申告および会場に関する問合せ先
水戸税務署　　☎ ０２９－２３１－４２１１

申告特集４ページ

文芸

《短歌》

○オオワシの壮大勇姿なつかしき
再来待つや涸沼大空　片岡　忠彦（長　岡）

●夜明け前月美しくうっすらと刷毛でササッとすじ雲うすく　髙見　英子（大　戸）

●ブナの実がお山に無くて母子熊
お腹空いたねもうすぐ雪が　河野　久子（網　掛）

空家なる隣の家のあわだち草伸びた花芽を四度切りたり　小堤美智子（小　堤）

色違うコスモス見つめ思うこと
乱れ花でも咲けば綺麗に　富田　満男（小　幡）

熊ちゃんを殺人犯にしたくない
人類だけの地球じゃないの　内田　理（長　岡）

炬燵出しマット布団と拭き掃除
配線終りとっぷりと二人　大場　邦男（長　岡）

詐欺被害止まらないのは何故かしらモットモットの欲からかしら　諸川　恵子（駒　場）

ジョウビタキ今年も我が家へ冬連れて庭飛び交いぬ羽音鳴らして　大野　友子（城之内）

木犀がくもの巣にやどり二度咲きし花火のようにきれいにひらく　平本　裕男（小　幡）

（評）片岡さん―毎冬、元気をくれたオオワシをしのぶ歌。涸沼の大空を擬人化して、再来を願う。スケールのとても大きな歌だ。髙見さん―有明の月を見つけ、心奪われた歌。古歌にもよく詠まれた情景だが、観察がよく効いている。繊細で耽美的だ。河野さん―熊のニュースが、連日報道されているが、作者は異なる目線で詠んでいる。言葉遣いも童話を思わせ、結句がやさしい。

4首（句）目からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

《俳句》

○そぞろ寒二人寄り添う一つ影　諸川　恵子（駒　場）

●寒空に体震わせ星みつめ　富田　満男（小　幡）

●白銀（しろがね）や風切るようにスキーヤー
浦井　正子（宮ケ崎）

返り花色あざやかに二つ三つ（ふたみ）
村井　孝子（長　岡）

柿花火ルンルン気分の散歩道
佐藤よし子（谷田部）

枯葉散る持病も散れてくれぬか
小堤美智子（小　堤）

蜆舟水面に白き風渡る
野口　秋夫（上石崎）

静けさや孫たち去りて秋深む
髙見　英子（大　戸）

杖たより散歩二人の紅葉かな
鳥羽田早苗（鳥羽田）

冷える度赤に黄色に葉っぱかな
白田　美鶴（網　掛）

（評）諸川さん―「つ影」になるほど、二人が肩を寄せ合っている情景がロマンティック。寒さとの対比で、二人の心の温もりやつながりが強調される。富田さん―寒さを分かっていながらも、美しく輝く星々に心引き寄せられるもの。寒さの中見る夜空も風情があってよいものである。浦井さん―美しい銀世界の中、まるで静けさを切り裂くかのように滑るスキーヤーの情景が浮かぶ。

【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、**20日まで**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
【問合せ先】秘書広聴課
☎029（240）7126（直通）

すこやかニュース

禁煙・禁酒の効果について

喫煙と飲酒を組み合わせると、がんなど多くの健康リスクが大幅に高まります。特に、アルコールに溶けやすいタバコの「タール」が体内へ吸収されやすくなるほか、アルコールの分解時に生成される活性酸素がタバコの有害物質を活性化させるためだと考えられています。食道がんのリスクは、喫煙のみ、飲酒のみの場合よりも、両方行うと最大で約17倍になることも示されています。

禁煙・禁酒の効果は、健康面の改善（肝機能回復、生活習慣病予防、肌質の向上など）と、経済的・精神的なメリット（経済的負担の軽減、自己肯定感の向上、家族への健康リスク低減など）に分けられます。

健康面の効果

・**肝機能の回復**：肝臓への負担が減り、機能が改善します。肝硬変への進行を防ぐ効果も期待できます。
・**生活習慣病の予防**：高血圧、狭心症、心筋梗塞などのリスクを下げます。
・**肌質の改善**：肌の調子が整いやすくなります。
・**睡眠の質の向上**：睡眠の質が良くなります。
・**むくみの軽減**：体内に溜まった余分な水分が抜けて、むくみが軽減されることがあります。
・**ダイエット効果**：摂取カロリーの減少により、体重が減るケースがあります。
・**メンタルの安定**：禁酒はメンタルの安定化につながります。

経済的・精神的なメリット

・**経済的負担の軽減**：喫煙や飲酒にかかる費用がなくなります。
・**自己肯定感の向上**：目標を達成することで、自信がつきます。
・**家族や周囲への健康被害リスクの低減**：受動喫煙や受動飲酒による健康被害を防ぎます。
・**時間の有効活用**：喫煙や飲酒に費やしていた時間を、他の活動に使えるようになります。
・**ＱＯＬ（生活の質）の向上**：健康や経済的な面だけでなく、生活全体の質が向上します。

禁煙・禁酒へのアプローチ

・**段階的に減らす**：禁煙や禁酒日を設け、徐々に量を減らしていく方法が有効です。
・**生活習慣の改善**：食後すぐに席を立ち、喫煙につながる行動パターンを変える。ストレスを別の方法（深呼吸、ガムを噛む、歩くなど）で解消することが効果的です。
・**環境を整える**：タバコやライターを身近に置かない、周囲に禁煙・禁酒していることを伝え協力してもらうといった方法も役立ちます。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240)7134(直通)