

「市県民税」申告相談のお知らせ

受付期間／2月7日(月)～3月15日(火)

市県民税の申告時期が近づいてきました。市県民税の申告は、あなたの市民税と県民税を計算するための基礎資料となります。

また、国民健康保険の税額や各種手当・行政サービスの負担額等の大事な判定資料となるため、収入がない人でも申告が必要な方は、必ず申告してください。申告がスムーズに行えるよう関係書類をそろえて今から準備をお願いします。

1. 申告が必要な方

- ◆平成23年1月1日現在、つがる市に住所を有している方
(住民登録の有無にかかわらず、現に居住している方)
- ◆営業、農業等事業を営んでいる方、または地代、家賃等その他の収入がある方
※収入がある方は、所得がゼロやマイナスの場合でも申告が必要です。
※譲渡所得があった方で、税務署への確定申告が不要になった方でも市県民税の申告が必要です。
- ◆給与所得者で給与以外に収入がある方、または2カ所以上から給与をもらった方
※給与以外の所得が20万円以下の方は税務署への確定申告は不要(還付が発生する場合は可)ですが、市県民税の申告は必要です。
- ◆勤務先からつがる市に給与支払報告書が提出されない方(あなたの給与支払報告書がつがる市に提出されているかどうかは、給与支払者にご確認ください)
- ◆収入のない方でも、次のような方は申告してください。
 - ①国民健康保険に加入している方
 - ②他の市町村に住んでいる人の扶養になっている方(扶養している方の氏名、住所等をお知らせください)

2. 申告する必要のない方

- ◆平成22年分の所得税の確定申告書(青色申告等)を税務署に提出される方
- ◆給与所得者で毎月の給与から市県民税を差し引かれ、他に収入がない方
- ◆公的年金等の収入のみの方で、支払者からつがる市に公的年金等支払報告書が提出されていて、医療費控除等の各種控除を受けない方

3. 申告をしなければならない方が申告をしない場合

- ◆国民健康保険税の軽減措置(7割・5割・2割)がされない場合があります。
- ◆所得等に関する証明書(所得証明・課税証明等)が発行されません。

..... 申告相談には次のものをご持参ください.....

- 印鑑(認め可)
- 収入・経費等の分かる書類
 - ▶営業等...「収支内訳書」と売上、仕入・必要経費等、所得が計算できる資料
 - ▶農業...「収支内訳書」と出荷証明書等収入の分かるもの、必要経費となる領収書等
 - ▶不動産...「収支内訳書」と地代・家賃等収入の分かるもの、必要経費となる領収書等
 - ▶給与...源泉徴収票、または給与明細書等
 - ▶一時...生命保険金等の受取にかかる証明書等
 - ▶譲渡...売買契約書、特別控除を適用するための証明書等
- 社会保険料控除(国民年金の証明書、国保税・介護保険料等の領収書)
- 生命保険、地震保険料、個人年金等の証明書
- 医療費控除(医療費等の領収書⇒**総額を計算してきてください**)
- 身体障害者等の手帳
- その他必要と思われる各種証明書
- 所得税の還付を受ける場合は、本人の金融機関名及び口座番号のわかるもの
- 所得税の振替納税希望の方は、本人の金融機関名及び口座番号のわかるものと通帳の届出印

【収支内訳書の使用について】

毎戸へ「収支内訳書」を配布いたします。下記に該当する所得がある方は各所得ごとに収支内訳書に記入の上、申告相談にお越しください。

- ▶営業等...営業、大工(請負)、外交員、サービス業等
- ▶農業...米、果樹、野菜等の栽培
- ▶不動産...住宅・店舗等の貸付、土地等の貸付

インターネットを利用できるパソコンをお持ちの方へ

e-Tax(国税電子申告・納税システム)の4つのメリット

- ①ホームページからカンタン申告
- ②最高5,000円の税額控除
- ③添付書類の提出不要
- ④還付金がスピーディー

【注】e-Taxご利用にあたっては、税務署へ開始届出書を提出するとともに、住基カード(電子証明書付)およびICカードリーダーライタの準備が必要です。

詳しくは国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

■所得税・贈与税の申告と納税は	3月15日(火)まで
■消費税・地方消費税の申告・納付は	3月31日(木)まで
■国民健康保険税の申告は	4月15日(金)まで

申告相談日程表

受付時間：午前8時45分～午後5時まで（正午～午後1時までを除きます）

木造・柏・森田地区（会場：松の館2階 視聴覚室）

月	火	水	木	金
2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
【柏地区】 藤岡・玉水・末吉 沖蒔・稲盛・広須	【柏地区】 鷺坂・下古川	【柏地区】 上古川・八重崎・岩木 第二岩木・幾世	【柏地区】 小和巻・上派立	祝日
2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
【柏地区】 姥島・下町 鶴野・小中野	【森田地区】 相野	【森田地区】 山田・猫淵	【森田地区】 森田	【森田地区】 床舞
2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
【森田地区】 勝山・大館・つきみの団地 月見野丘団地 第二月見野丘団地	【森田地区】 中田・漆館・吉野	【川除地区】 成田団地・芦沼・蓮川	【川除地区】 秋桜団地・川除 芦屋・豊田・今市	【出精地区】 兼館・石館・善積 立花・出野里 芦部岡・堅固
2/28	3/1	3/2	3/3	3/4
【出精地区】 出崎・夕日岡・土滝 永田・蓮花田・加納 小田原	【出精地区】 東林・西林 大畑・生田	【柴田地区】 里見・桜井・柴田 町居田・濁川・中の林 中館・細川・浦船団地	【柴田地区】 近野・平野・菊川 十文字・福原 遠山・千代田	【館岡地区】 菰槌・大湯町・亀ヶ岡
3/7	3/8	3/9	3/10	3/11
【館岡地区】 館岡・筒木坂・平滝	【越水地区】 吉見・下福原・三ッ館 広岡・あざみ岡・駒田 越水	【越水・出来島地区】 吹原・南広森 丸山・出来島	【旧町】 有楽町・千代町 菟中・浮巢	【旧町】 上町・松原
3/14	3/15	※午前中は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。		
【旧町】 蓮沼・赤根・田町 桜木団地・若緑団地	【旧町】 横町・清水 吉岡・下木造	※申告がスムーズに行えるよう地区毎に日程を定めていますので、なるべく割り当てられた日にお越しくださるようお願いいたします。		

車力地区（会場：車力支所）

月	火	水	木	金
2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
車力町	車力町	車力町	下車力町	祝日
2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
牛瀨町	牛瀨町	牛瀨町	下牛瀨町	豊富町
2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
豊富町	富蒔町	富蒔町	富蒔町	富蒔町
2/28				
移動日				

稲垣地区（会場：稲垣支所）

月	火	水	木	金
	3/1	3/2	3/3	3/4
	千年・再賀	沖善津 吉出	語利・沼館	沼崎
3/7	3/8	3/9	3/10	3/11
元増・福富	中派立・前村 下派立	野田・楽田	鶴見里 細沼・穂積	野末・家調
3/14	3/15			
繁蒔・繁田	船越 下繁田			

申告は受付期間内に済ませましょう

平日の相談が困難な方へ

3月6日(日)に下記の場所で受付いたします。

- 木造・柏・森田地区の方→松の館
- 稲垣・車力地区の方→稲垣支所

【申告期間中の問い合わせ先】

・生涯学習交流センター「松の館」
電話49-1266（2月7日(月)から申告相談専用）

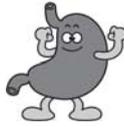
・稲垣支所 電話46-2111

・車力支所 電話56-2111

※3月16日(水)以降は下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 税務課 電話 42-2111（内線212・214・216）

健康づくり講座



期日：2月15日（火）
 時間：14:00～15:30（受付13:30～13:50）
 場所：生涯学習交流センター「松の館」
 内容：講演会
 「ピロリ菌と胃がん、胃潰瘍について」
 講師：弘前大学医学部附属病院
 診療准教授 下山 克 氏
 ※2月9日までに下記へお申し込みください
【問い合わせ・申し込み先】
 健康推進課 電話42-2111（内線307）

『運動おためし教室』参加者募集

日 時：1月24日（月） 午前10:30～12:30
 ※当日は、会場玄関に10:10までに集合
 会 場：スポーツアカデミー五所川原
 五所川原市米田八ツ橋1 電話35-0321
 内 容：ヨガ、ランニングマシンによる簡単な有酸素運動
 対 象：運動を始めたいおおむね40歳～64歳の市民
 費 用：レッスン料1000円（当日集めます）
 持ち物：運動のできる服装、汗ふきタオル
 飲料水、室内シューズ
 ※1月18日までに下記へお申し込みください
【問い合わせ・申し込み先】
 健康推進課 電話42-2111（内線306）



麻しん（はしか）・風しんの予防接種はお済みですか？

●対象・接種時期

	対 象	接種時期
第1期	生後12カ月～24カ月未満の方	2歳の誕生日前まで速やかに 平成23年3月31日までに
第2期	平成23年度小学校入学予定の方（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）	
第3期	中学1年生相当の年齢の方（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ）	
第4期	高校3年生相当の年齢の方（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）	

●ご注意：接種時期を過ぎた場合、費用は自己負担になります。

●持ち物：母子健康手帳、予診票（配付済み）、健康保険証 ●接種は、個別予防接種実施医療機関で受けられます。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

宮重 希典 先生

西つがる医師会監事
 （みやしげ内科クリニック・院長）



心房細動という不整脈について

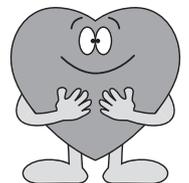
「心房細動が脳梗塞の原因になる」ことは、巨人軍の長嶋終身名誉監督や小淵元総理大臣の事例がマスコミに大きく取り上げられ、ご存じの方も多いと思いますが、「じゃ、心房細動って何？心臓に何が起きているの？」という疑問も生じると思います。

そこで簡単ではありますが、その説明をしたいと思います。そもそも心臓は電気刺激で心筋が電氣的に興奮しその結果心筋が収縮をします。この現象が心臓全体に順序良く次々と起こり心臓が収縮し血液を駆出します。でも、心房細動の時には心房は機能的にも構造的にも正常な状態ではないので、心筋筋は統一性を欠き、勝手に興奮・収縮をくり返します（この状態を細動と呼びます）。そうすると心房から血液が十分に駆出できなくなり、心房内に血液が滞りようになります。

この状態が長く続くと、心房内の血液が固まりやすくなり、やがて血栓（血の塊）ができるようになります。次に、この血栓がはがれて血流に乗ってどんどん進んで行くと、行き着く先は主に次の3箇所になります。①脳 ②四肢 ③消化管です。ここで血栓が完全に血管につまり、血流がしゃ断されると組織が死んでしまいます（…梗塞という病気になります）

これを防ぐため、心房細動になった方は（投与には条件がありますが）血液が固まらないようにする抗凝固療法を受けることになります。そして、この療法が上手くいくと約90%の人が脳梗塞を回避することができるようになります。

ですから、心房細動といわれた方、心房細動を疑っている人は、一度内科の先生の所で診てもらうことをおすすめします。





すずらんの会 ~自死遺族の集い~

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。大切な方が自ら命を絶たれたとき、遺された方はつらい気持ちを話すことができず孤独になりがちです。これまで話せなかった思いなどを安心して語れる、わかち合いの場が「すずらんの会」です。1人で抱え込まず、ご参加ください。

日時：1月17日(月) 13:30~15:30

場所：木造ふれあいプラザ (JR木造駅左隣の三角屋根)

申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111 (内線306)

こころの相談



眠れない、うつ病、子どものひきこもりなどのこころ悩みを抱えている方はご相談ください。

日時：1月25日(火)、2月15日(火)
2月25日(金)
10:00~15:00

場所：つがる市役所 1階相談室

申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受け付けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線305)

公用車を売却します

市では不用となった公用車を一般競争入札により売却します。

売却物件の概要

車名等	種別/用途	初度登録年	走行距離	備考
ニッサン シビリアン (青森22さ977)	普通/乗合	平成元年2月	235,348km	車検 平成23年2月15日

売却の方法 一般競争入札により、市があらかじめ決定した「予定価格」以上で最も高い価格で入札された方に売却します。予定価格は公表していません。

申込方法 入札参加資格・申込方法の詳細は1月21日(金)まで管財課で縦覧できます。(閉庁日及び正午~午後1時を除く) 市ホームページにも掲載します。

物件の公開 期間：1月6日(木)~1月21日(金)午前8時30分~午後5時
(閉庁日及び正午~午後1時を除く)

場所：市役所駐車場

入札日時 1月25日(火)午前10時

入札場所 市役所2階第2会議室

【問い合わせ先】管財課 電話42-2111(内線333)



1日1円で ご家族に大きな安心を

家族そろって交通災害共済に加入しましょう

自動車事故はもちろん、自転車によるケガでもお支払いします!

◆1日の治療でも見舞金が2万円 ◆弔慰金は100万円 ◆特別見舞金の場合は50万円



●会費 年額 1人350円

●共済期間 平成23年4月1日から平成24年3月31日までの1年間

●申込方法 ①市役所総務課または稲垣・車力支所、出張所の窓口へお越しください。
②団体加入協力員が訪問します(2月から3月中旬)

●申込書 加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します※加入票は紛失しないように保管してください

●申込期間 平成23年2月1日から随時受付

※幼児、小・中学生については、保育所(園)や学校で申し込みをとりますので、二重加入にならないようご注意ください。

【申し込み・問い合わせ先】青森県交通災害共済組合 つがる支部(総務課内) 電話42-2111(内線347)