「市・県民税」申告相談のお知らせ

受付期間／2月6日(月)～3月15日(木)

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て・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。

■所得税・贈与税の申告と納税は　3月15日(木)まで
■消費税・地方消費税の申告・納付は　4月2日(月)まで
■国民健康保険税の申告は　4月16日(月)まで

1. 申告が必要な方

◆平成24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（小作料）、家賃等その他の収入がある方
※収入があれば、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・県民税の申告は必要です。
◆給与所得者で給与以外に収入がある方、または２カ所以上の支払者から給与をもらった方
◆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23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、または、税務署へ確定申告書を提出する必要のない方

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（認め印で可）
●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
▶一　時・・・生命保険金等の受取に係る証明書等
▶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

平成24年度からの市民税・県民税（住民税）の主な変更点

1. 扶養控除の見直し

• 16歳未満の扶養親族に係る扶養控除（33万円）について、廃止することとされました。
• 16歳以上、19歳未満の特定に係る扶養控除の上乗せ部分（12万円）を廃止し、扶養控除の額を33万円とすることとされました。

扶養親族(被扶養者の年齢)	改正前	改正後
16歳未満	一般扶養控除　33万円	廃止
16歳～19歳未満	特定扶養控除　45万円	一般扶養控除　33万円
19歳～23歳未満	特定扶養控除　45万円	改正前と同じ
23歳～70歳未満	一般扶養控除　33万円	改正前と同じ
70歳以上	老人扶養控除　38万円 (同居老親等の場合は45万円)	改正前と同じ

2. 寄付金税額控除の適用下限額の引き下げ

寄付金税額控除の適用下限額を、5,000円から2,000円に引き下げることとされました。

【問い合わせ先】税務課　電話 42-2111（内線212・214・216）

申告相談日程表

受付時間：午前8時45分～午後5時まで（正午から午後1時までは除きます）

木造・柏・森田地区［会場：松の館２階 視聴覚室］

月	火	水	木	金
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
【柏地区】 藤岡・玉水 末吉・沖滄	【柏地区】 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
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
【柏地区】 姥島・下町 鶴野・小中野	【森田地区】 相野	【森田地区】 山田・猫渕	【森田地区】 森田	【森田地区】 床舞
2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
【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
2/27	2/28	2/29	3/1	3/2
【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
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
【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・滄中・浮巣	【旧　町】 上町・松原
3/12	3/13	3/14	3/15	
【旧　町】 蓮沼・赤根	【旧　町】 田町・桜木団地 若緑団地	【旧　町】 横町・清水	【旧　町】 千代町・吉岡・下木造	

車力地区［会場：車力支所］

月	火	水	木	金
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
車力町	車力町	車力町	下車力町	牛潟町
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
牛潟町	牛潟町	下牛潟町	豊富町	豊富町
2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
豊富町	富滄町	富滄町	富滄町	富滄町

稲垣地区［会場：稲垣公民館（2階小会議室）］

月	火	水	木	金
2/27	2/28	2/29	3/1	3/2
	千年 再賀	沖善津 吉出	語利 沼館	沼崎
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
元増 福富	中派立 前村 下派立	野田	楽田 鶴見里	細沼 穂積
3/12	3/13	3/14	3/15	
野末 家調	繁滄	繁田 船越	下繁田	

稲垣地区の申告相談会場は、稲垣支所から稲垣公民館（2階小会議室）に変更となりましたのでご注意ください。

※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。
※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期日にお越しください。

申告は期限内に済ませましょう！

平日の相談が困難な方へ
（お勤めなどで休みが取れない方）

3月４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→稲垣公民館（2階小会議室）

【申告期間中の問い合わせ先】
・松の館　電話49-2355（2月6日（月）から申告相談専用）
・稲垣公民館　電話46-2156
・車力支所　電話56-2111

※３月16日（金）以降は下記に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 「近年のがん予防」～青森県の問題と課題～

日時：2月16日（木） 13:30～15:00（受付13:00～13:20）
場所：市生涯学習交流センター「松の館」
内容：講演会「近年のがん予防～青森県の問題と課題」
　　講　師　青森県立中央病院
　　　　　　院長 吉田 茂昭 氏
　　　　　　（元国立がんセンター東病・院長）
申込期限：２月10日（金）

　車力・稲垣地区はバスを運行します。利用する方は申し込みの際にお知らせください。
行き　JA富萢ガソリンスタンド（12:30）→車力駐在所前（12:35）→車力支所（12:40）→稲垣支所（12:50）→松の館（13:15）
帰り　講座終了後、上記コースを帰路

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線306）

栄養教室 ～普段の食生活を見直す機会にしましょう～

1月「ここがポイント！血圧管理」

日時：1月25日（水）9:30～13:30
　　　　（受付9:00～9:30）
場所：つがる市役所内調理室
内容：高血圧症の講話、調理実習、試食
対象：①健診等で高血圧の要指導、要治療と判定された方またはその家族
　　　②すでに高血圧治療中の方またはその家族
参加料：無料
定員：先着20人
持参物：エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
申込期限：1月18日（水）

2月「防ごう！改善しよう！糖尿病」

日時：2月7日（火）9:30～13:30
　　　　（受付9:00～9:30）
場所：つがる市役所内調理室
内容：糖尿病の講話、調理実習、試食
対象：①健診等で糖尿病の要指導、要治療と判定された方またはその家族
　　　②すでに糖尿病治療中の方またはその家族
参加料：無料
定員：先着20人
持参物：エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
申込期限：1月31日（火）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線302）

健康万歩計

　健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鰺ヶ沢町・深浦町）が、皆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
星 野　恵 治 先生
西つがる医師会 理事
（鰺ヶ沢町立中央病院・院長）

漢方薬の飲み方　Q＆A

　９割以上の医師が漢方薬を処方しているといわれていますので、多くの患者さんが飲まれていると思います。
　漢方薬を処方していて、患者さんから質問されることをまとめてみました。

Q：漢方薬はいつ飲むの？
A：複数の生薬から作られている漢方薬は空腹時に飲む方が効果があるので、食前や食間の服用が勧められますが、胃腸の弱い人では食後でもかまいません。

Q：煎じ薬とエキス剤の違いは？
A：煎じ薬は生薬を煎じるので、成分も濃く、香りもあるので、一番効果があります。煎じ薬を濃縮乾燥して、顆粒や錠剤にしたものがエキス剤で、手軽にどこでも飲めるので携帯にも便利です。煎じ薬に比べ、効果は一般に劣りますが、一定の品質がありますのでそれなりに効果があります。

Q：お湯で飲むの？
A：お湯に溶かして飲むと煎じ薬に近い状態になり、吸収も早く、香りの成分の効果もあります。しかし患者さんの状態により、水で飲んだり、注腸する場合もあります。

Q：西洋薬と一緒に飲んでも大丈夫？
A：生薬はたくさんの成分が含まれていますので、西洋薬と分けて飲んだほうが良いでしょう。 漢方薬を食間に飲む場合、食後西洋薬を飲んでから、1、2時間後に漢方薬を飲んだほうが効果があると思われます。

Q：苦くて飲めない。
A：カプセル剤や、錠剤にしても苦みや香りが気になり、飲めない場合はオブラートを使ってもかまわないと思いますが、自分にあった漢方薬は慣れれば気にならない傾向があります。良薬は口に苦しで、がんばってみてください。

『運動おためし教室』参加者募集

日　　時	1月16日(月)13:40～15:00 (受付13:30～13:40)
場　　所	市生涯学習交流センター「松の館」
内　　容	筋肉トレーニングでコツコツ貯筋②
講　　師	県健康体力づくり協会 健康運動指導士 近藤 文俊 氏
対　　象	つがる市民 (医師から運動を制限されていない方)
参 加 料	無料
持 ち 物	室内履きシューズ、タオル、水分補給用飲料水、バスタオルまたはヨガマット
申込期限	1月13日(金)

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課　電話42-2111（内線305）

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、残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り、わかち合える場が「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23日(月) 14:00～16:00
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）

連載「ピロリ菌と胃がん」

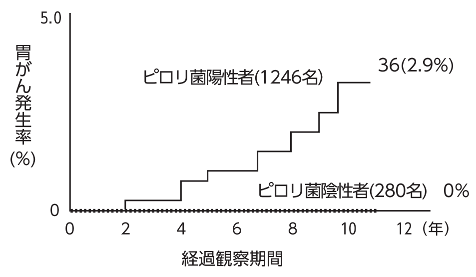
第2回：ピロリ菌感染と胃がん

つがる市は胃がん死亡率が全国平均を上回り、市では今後胃がん予防に取り組んでいきます。市民の皆さんに、胃がんについて理解を深めていただくため、弘前大学医学部附属病院消化器内科・診療准教授・下山克先生にご執筆いただきました。

日本は世界でも胃がんが最も多い国ですが、特に北日本の日本海側は胃がん死亡率の高い地域で、つがる市は全国平均を100とすると130～140位にもなります。つがる市で胃がん予防に取り組むことはとても重要なことです。

乳幼児期にピロリ菌に感染した場合には15歳ころまでに感染が消失しないと慢性胃炎となります。40歳代まで活動性の炎症が続いた胃粘膜の多くは萎縮性胃炎となり、さらに腸上皮化生という胃がん発生の母地となる変化が起きてきます。ピロリ菌の中でもcagPAIという遺伝子群をもっているピロリ菌は、感染した胃の細胞の中にCagAという病原性が強いタンパクを注入し、細胞の異常な増殖を引き起こします。また、胃粘膜に長期間続く炎症がCagAが存在することによって強いものとなり、本来がん細胞の発生を抑制するはずの機構が働かなくなるメチル化といわれる現象が多くなります。日本人のピロリ菌のほとんどはcagPAI陽性菌であり、日本が世界的に胃がんの多い国であることに関連していると考えられています。

日本は先進国の中で最も胃がんが多い国であり、日本から胃がんとピロリ菌に関する世界的に価値の高い発表がなされています。代表的なものがピロリ菌がいる人といない人に定期的に内視鏡検査を行っていたところ、胃がんはピロリ菌がいる人から発生したという報告です（図2）。さらに、内視鏡で早期胃がんを切除した患者の中からピロリ菌に感染している人を選んで除菌をすると、2つ目の胃がんの発生が除菌をしない場合に比べて3分の1に減少するという報告もなされました。これらはピロリ菌感染と胃がんの関係を明らかに示した研究です。

図2

ピロリ菌感染者と非感染者での胃がん発生率