



確定申告・町民税の申告期間は 2月16日(月)～3月16日(月)です

■ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

平成26年分の所得税の確定申告は2月16日(月)～3月16日(月)です。申告期限前は窓口が混み合います。申告が必要な人は必要書類などを事前に確認し、余裕を持ってお越しください。

■ 申告に必要なもの

- 1 収入・経費について
 - ・源泉徴収票、支払証明書、支払調書
 - ・農業、営業、不動産などの所得がある人は収支内訳書(収入金額と必要経費を記載したもの)
- 2 控除について
 - ・社会保険料控除証明書または領収書(国民健康保険・任意継続保険・国民年金・介護保険・後期高齢者医療保険など)
 - ・保険料などの控除証明書(生命・個人年金・介護医療・地震など)
 - ・障害者控除を受けられる人は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書
 - ・医療費控除関係(領収書(原本)・高額医療費、保険会社などの給付金額が分かるもの)

領収書(原本)は税務署へ提出します。返送を希望する人は返信用の封筒と切手をお持ちください。
 ・寄付金控除を受ける人は寄付金控除証明書、受領書など(寄付先や寄付金が分かる書類)
 ・昨年の申告書の控え(持っている人)
 ③ その他
 ・印鑑(認め印で可)
 ・本人の口座番号が分かる通帳など

■ 町の申告会場で受けられない申告次の申告をする人は、町では受けられません。菊池税務署でお願いします。
 ・土地・建物などの譲渡所得
 ・先物取引に係る雑所得の申告・株式などの譲渡所得
 ・住宅ローン控除(初回)
 ・準確定申告(平成26年中に亡くなった人の申告)
 ・消費税・贈与税

- ※あらかじめ領収書の金額を家族ごとに集計して提出してください。



インフルエンザを予防しましょう

■ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

インフルエンザは風邪とは異なり、インフルエンザウイルスの感染で発症します。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化する恐れがあるため注意が必要です。インフルエンザにかからない、周囲にうつさないために、正しい知識と予防法を身に付けましょう。

インフルエンザにかからないために

- ・できるだけ人混みは避けましょう。
- ・小まめな手洗いがいを習慣づけ、マスクを着用しましょう。
- ・室内では適度な湿度(50～60%)を保ち換気に心掛けましょう。
- ・バランスのとれた栄養と睡眠、休養を充分とりましょう。
- ・適度な運動を心掛け、小まめな水分の補給を心掛けましょう。

インフルエンザにかかったら

- ・早めに医療機関を受診し、保育園や学校、職場は休みましょう。
- ・インフルエンザにかかった後の登校や出勤の目安は、医師の指示を受けましょう。
- ・安静にして、しっかりと睡眠をとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・感染拡大を防ぐために、咳エチケットを守りましょう。

「咳エチケット」とは

- 1 押さえる、そむける
咳・くしゃみのときは、ティッシュや袖口などで口と鼻を押さえ、なるべく他の人から顔をそむけましょう。
- 2 すぐ捨てる
鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、できるだけビニール袋などに包み、ウイルスが飛散しないようにしましょう。
- 3 マスクをつける
マスクは、鼻と口、あごを確実に覆い、隙間がないようにフィットさせて着用しましょう。咳をしている人にはマスクの着用をお願いしましょう。

家庭で看護する人も予防を

- ・看護する人もマスクをつけ、感染者の世話の後は手を洗いましょう。
- ・できるだけ感染者とは別の部屋にるようにしましょう。

菊陽町健康フェア

「からだ引き締めセミナー “スロー筋トレ” のススメ」

いつまでも若々しい自分を保つために、自宅でできるスローな「筋肉トレーニング」に取り組んでみませんか。何歳でも筋肉は増やせます！当日は、実演を交えながらの講演会やさまざまな体験コーナーなどを用意し、皆さんの来場をお待ちしています。

■ 日時 2月21日(土) 午後0時30分～午後3時45分

■ 場所 菊陽町図書館ホール

■ 内容

① 午後0時30分～午後1時30分

「健康チェック体験コーナー」

血圧測定、ウェルネスチェック、体力測定など

② 午後1時30分～午後2時

「きくよう健康チャレンジャー表彰」

広報きくよう11月号で募集した、自主的な健康づくりに取り組む個人・各地区などを表彰・紹介します。

③ 午後2時～午後3時45分「からだ引き締めセミナー」

講師：都竹 茂樹先生

■ 定員 200人(2月13日(金)までに電話で申し込んでください)



講師

熊本大学政策創造研究
教育センター教授
都竹 茂樹先生

● 主な経歴 国立長寿医療研究センター
ハワイ骨粗鬆症財団
日本ボディデザイン医学研究所

● 専門分野 予防医学、トレーニング科学

■ 申し込み・問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

■ 日時・場所

| 期日 | 受付地区 | | 場所 |
|----------|------------|-----------|------------------------------|
| | 午前 | 午後 | |
| 2月16日(月) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | 三里木町民センター |
| 2月17日(火) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月18日(水) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月19日(木) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | 武蔵ヶ丘コミュニティセンター (武蔵ヶ丘中学校隣) |
| 2月20日(金) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月23日(月) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月24日(火) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月25日(水) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 2月26日(木) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | 役場2階 大会議室 |
| 2月27日(金) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月2日(月) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月3日(火) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月4日(水) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月5日(木) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月6日(金) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | 役場2階 大会議室 |
| 3月9日(月) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月10日(火) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月11日(水) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |
| 3月12日(木) | 午前9時～午前11時 | 午後1時～午後4時 | |

※混雑を避けるため、できるだけ地区ごとの受付日(午前・午後)に申告してください。