

## お知らせ

## 還付申告は

1月から可能です

次のような場合で、平成30年分の所得税として源泉徴収された税金が納めすぎになっている方は、1月4日(金)から、還付を受けるための申告書を茂原税務署へ提出することができます。(土日・休日を除く)

①給与所得者が、医療費控除や住宅借入金等特別控除などを受ける場合

②平成30年の途中で退職した後、就職しなかった方で、年末調整を受けなかった場合

確定申告期間中(2月18日(月)から3月15日(金))は、税務署が大変混み合いますので、確定申告期間前に申告されることをお勧めします。

※確定申告書作成のために来署される場合は、2月18日(月)以降にお越しください。

## 【税理士による無料申告相談】

2月7日(木)～15日(金)9時～16時(土日・休日を除く)。相談受付は15時まで)／会場＝茂原税務署2階会議室

※市役所では無料申告相談を実施しません。

【申告書にはマイナンバーの記載が必要です】

次の①または②のいずれかの書類をお持ちください。

①マイナンバーカード(個人番号カード)

②番号確認書類+身元確認書類

・番号確認書類＝通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)など

・身元確認書類＝運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど

※申告についての詳しい内容は、2月1日号の広報に掲載します。

固市民税課(2階)

☎(20)1577、FAX(20)1609

## 20歳からスタート

## 国民年金に加入しましょう

20歳になると成人として多くの権利が認められますが、同時に義務も課せられます。

国民年金もその一つで、日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することになっています。

国民年金は公的年金制度で、社会全体で助け合うことを目的としています。老後の年金

はもちろん、事故などで障害を負ったときや、死亡といった万一のときの支えになるのが国民年金です。

また、国民年金保険料の納付が困難な場合には「免除制度・納付猶予制度」、学生の場合は「学生納付特例制度」があります。承認には条件があります。

固国保年金課(2階)

☎(20)1503、FAX(20)1600

## 忘れずに納付しましょう!

市県民税(第4期)と国民健康保険税(第7期)の納期限は1月31日(木)です。最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

また、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

固収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

## 千葉県動物愛護センターで

## 動物愛護事業を開催

①犬のしつけ方教室(基礎)

2月14日(木)、3月7日(木)10時～12時(受付9時30分～10時)／受講料＝無料／募集人員＝20組(申込順)／事前予約制、飼い犬は同伴不可

②犬のしつけ方教室(実技)

2月2日(土)、3月7日(木)13時～15時(受付12時30分～13時)／受講料＝3千円(税別)／募集人員＝3組～10組(申込順)／事前予約制、飼い犬同伴

③パピークラス

生後6カ月齢位までの飼い犬と同伴し、職員から子犬の飼い方しつけ方を学ぶ／開催日＝問い合わせ後に調整／受講料＝無料／予約制

④一般譲渡会

動物愛護センターの成犬、成猫を譲渡します。

1月17日(木)、2月21日(木)、3月14日(木)9時30分～12時(受付9時～9時30分)※当日受付、参加無料

⑤飼い主がしの会

犬猫が欲しい方、あげたい飼い主との出会いの場です。

2月2日(土)、3月2日(土)9時30分～11時(受付＝欲しい方9時～9時30分、あげたい方9時30分～10時)

事前予約制、参加無料

①、③～⑤の問合せ】千葉県動物愛護センター

☎0476935711

②の問合せ】(公財)千葉県動物保護管理協会

☎043(214)7814

## 健康生活推進員コーナー

## 食生活改善の合言葉は

## 「オサカナスキヤネ」!

日本人の生活形態が次第に欧米化し、動物性脂肪を多く取る食事の形が広がってきています。車社会になって、歩く距離は減り、飽食・運動不足の状態が出現しています。

その結果、体内の血管の中で余分なコレステロールが多い状態になり、「高コレステロール血症」と診断が付きまします。高コレステロール血症の人は年々増え、全人口の30%、50歳代女性の半数に達する勢いです。

その状態が長く続くと動脈硬化になり、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの深刻な病気を引き起こすこととなります。動脈硬化は「沈黙の病気」