

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、令和元年分の所得税として源泉徴収された税金が納め過ぎになっている方は、1月6日⑨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令和元年(平成31年)の中途で退職した後、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17日

⑨)3月16日⑨)は、税務署が大変混み合いますので、期間前に申告することをお勧めします。

※確定申告書作成のために来署する場合は、2月17日⑨以降にお越しください。

【税理士による無料申告相談】

2月6日⑨)14日⑨)9時16時(土日・休日を除く。受付は15時まで)／場所〓茂原

税務署2階会議室

※市役所では実施しません。
【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(本人確認書類・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
・本人確認書類〓運転免許証、健康保険証、パスポートなど
※申告についての詳しい内容は、広報もばら2月1日号に掲載します。

〓市民税課(2階)

☎201577、FAX201609

2020年農林業センサス

にご協力ください

2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」と言われる「2020年農林業センサス」が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆さんの所に調査員が訪問しますので、調査票の記

入にご協力ください。

〓企画政策課(4階)

☎201516、FAX201603

茂原市太陽光発電設備の設置及び管理に関する指導要綱が令和2年4月1日から施行されます

令和2年4月1日以降、太陽光発電設備の設置事業に着手する場合は、住民への説明会等を実施した上で、着手の60日前までに事前協議等が必要となります。

なお、4月1日から5月30日までの間に設置事業に着手する場合は、指導要綱施行日前であっても事前協議等が必要となります。

〓都市計画課(8階)

☎201546、FAX201606

健康生活推進員コーナー

「腸」元気で健康な毎日

私たちは毎日の食事から栄養を取って生きています。人が一生のうちに食べる食事の量は32・9トン、食事の回数は8万7600回とも言われています。

食べたものは胃でおかゆのような状態にされた後、小腸に送り込まれ、その90%が消化されます。そして、小腸で栄養を吸収された食物は大腸で水分を吸収されて固形物となり、直腸に送られ、便として排せつされます。この活動は日々繰り返され、腸がきちんと働くことにより栄養素が自分のものになります。

腸内には千種類100兆個の細菌が住んでおり、大きく分けて「良い菌」「悪い菌」「日和見菌」の3種類で構成され、そのバランスを保っています。また、腸内には体全体の半数以上の免疫細胞が集まっており、食べ物と一緒に入ってくる細菌から体を守ってくれています。しかし、加齢や多量の飲酒・睡眠不足・運動不足・喫煙・偏食等の不規則な生活習慣によってバランスが崩れると免疫力は低下します。

腸内を活性化するためには、便秘をなくし、「良い菌」を増やすことが大切です。そのためには次のことでビフィズス菌や乳酸菌などの「良い菌」を腸に送り込みましょう。①

海藻類・フルーツなど水溶性食物繊維を取る、②野菜類・豆乳・きのこ類など不溶性食物繊維を取る、③ヨーグルト・キムチ・納豆など発酵食品を取る。

生活習慣を見直し、腸をより元気にして健康な毎日を送りましょう。

茂原市健康生活推進員会

五郷支部 岩瀬政敏

〓保健センター

☎251725、FAX251865

健康生活推進員さんの「健康づくり料理教室」

参加者募集

内容〓旬の食材を使ったバランスの良い献立／日時〓2月14日⑨)9時30分〜13時30分(受付9時15分)／場所〓保健センター／対象〓市内在住者／定員〓20人(申込順)／費用〓500円／持ち物〓エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具／申込締切〓2月6日⑨)／主催〓茂原市健康生活推進員会 五郷支部

【申込み・問合せ】

保健センター

☎251725、FAX251865

