

インターネットで確定申告 ID・パスワード取得で手続きが便利に

インターネットでの確定申告手続きがより便利になりました。マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方も、税務署でIDとパスワードの登録申請をすれば、ご自宅のパソコン、スマートフォン、タブレット端末などから電子申告が可能となります。【市民税課市民税担当】

ID・パスワード方式の利用方法

STEP1 ID・パスワード方式の申請

運転免許証などの本人確認書類を持参して、近隣の税務署で職員との対面による本人確認の後、その場でIDとパスワードを取得(確定申告期間前でも取得可能)
※すでに税務署確定申告会場で「ID・パスワード方式の届出完了通知」を受け取られた方は、電子申告が可能です

STEP2 国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

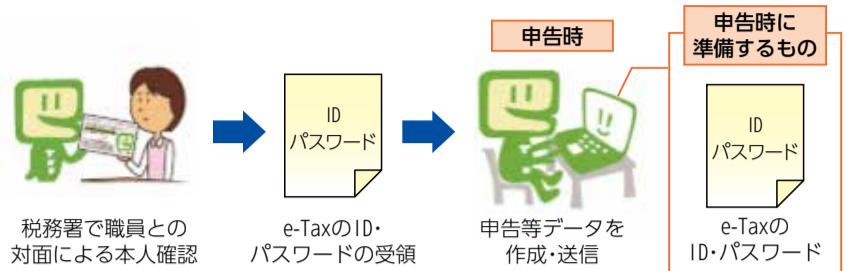
画面の案内に従って金額などを入力し、申告書を作成(確定申告期間中はメンテナンスに係る時間を除いて24時間いつでも利用可能)

STEP3 作成コーナーから申告書を送信

取得したIDとパスワードを利用してデータを送信すれば申告完了

※ID・パスワード方式は、マイナンバーカードとICカードリーダーライターが普及するまでの暫定的な対応であるため、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします

ID・パスワード方式



ID・パスワード取得の臨時窓口を設置

日時 12月12日(休)～18日(休)
9時30分～16時 ※土・日曜日を除く
場所 市役所本庁舎市民ふれあいプラザ

問合せ 確定申告書等作成コーナーの使い方はe-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901、申告書の作成などに関することは藤沢税務署 ☎0466(22)2141

人権を考える 市民の集い

「空と、木の実と。」トーク付き映画上映会

国内最年少で性別適合手術を受け、女性から男性になった小林空雅さんの映画上映と講演会を開催します。

【男女共同参画課多文化共生担当 ☎(57)1414】

日時 12月23日(月)13時30分～15時45分
場所 市役所分庁舎6階コミュニティホール
講師 小林空雅さん(映画主演、茅ヶ崎市在住)、小林美由起さん(空雅さんの母)
定員 250人(申込制(先着))
申込 12月2日(月)～ ☎または市HPで
ほか 手話通訳・要約筆記あり



小林空雅さんからみなさんへメッセージ

茅ヶ崎上映ですから、ご来場の方の中にはどこかで会ったことのある方もいるかと思ひます。自分を生きる、生きたいすべての人にみていただきたいです。

ワンランクアップした自分へ

全2回

生涯学習支援セミナー

寒川町との広域連携施策推進事業として、市は、市民のみなさんの生涯学習を支援する講座を毎年開催しています。今回は地域活動に取り組まれている方や、人前で話す機会のある方向けに、話し方がレベルアップするコツを学ぶ講座を企画しました。ぜひお気軽にご参加ください。

【文化生涯学習課生涯学習担当】

すぐに役立つ企画広報の技!



人気講座の作り方や、人が集まる企画・広報の方法などをお伝えします。

日時 2020年1月16日(休) 14時～16時
場所 高砂コミュニティセンター
講師 佐川雄太さん(NPO法人雇用人材協会コーディネーター)

定員 各回 60人(申込制(先着))
申込 12月2日(月)～ ☎または窓口で

あなたも人を惹きつける話し方になれる! 講談師から学ぶ話し方術



プロの講談師から、聞き手の心をつかむ話し方を学びます。ミニ講談体験も行います。

日時 2020年2月7日(金) 14時～16時
場所 寒川町民センター(寒川町宮山)
講師 宝井琴鶴さん(講談師)

ほか 講座終了後に交流タイムあり

子どもの未来のために大人ができること スマホ・SNSなどのサイバー犯罪予防法を学ぼう



子どもたちを被害者や加害者にさせないために、大人ができることを一緒に考えてみませんか。

【男女共同参画課男女共同推進担当 ☎(57)1414】

日時 2020年1月10日(金) 10時～12時
場所 男女共同参画推進センターいこりあ

講師 卵野智喜さん(神奈川県警察本部情報セキュリティアドバイザー)
定員 50人(申込制(先着))
申込 2020年1月6日(月)までに ☎で(市HPまたは氏名・電話番号、託児の有無を記入し、 ☎(57)1666も可)
ほか 託児6か月～未就学児5人(申込制(先着)。12月20日(金)まで)



飲み過ぎと寝酒に注意

過度なアルコール摂取は、肝臓病や脂質異常症、高血圧症、メタリックシンドロームなどの生活習慣病の発症リスクを高めるだけでなく、睡眠障害やうつ病などを招く恐れもあります。さまざまな健康障害に陥るリスクを低下させるには、適量を考えて飲むことが大切です。1日の適正なアルコール摂取量(純アルコール換算)は、男性で20～30ml、女性で10～20mlを超えない量とされています。

また、寝酒は眠りを浅くし、睡眠の質を悪化させます。睡眠は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」で構成されています。アルコールを飲んで眠ると熟睡できません。

お酒を飲むときは飲み過ぎに注意し、就寝3時間前は飲まないようにしましょう。

純アルコール換算25mlの目安(1日の適正な飲酒量)



健康レシピ

男性の栄養教室からおすすめのレシピを紹介します。

鮭のちゃんちゃんホイル焼き

鮭と野菜のうま味がおいしいホイル焼き。鮭などの魚類は、ビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を高め骨の健康を保ちます。



材料(4人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 鮭……………4切れ | 砂糖……………小さじ1 |
| たまねぎ……………1/2個 | しょうゆ……………大さじ1/2 |
| えのき……………100g | みそ……………24g |
| にんじん……………80g | 酒……………小さじ2 |
| ピーマン……………1個 | みりん……………大さじ1/2 |
| | バター……………12g |

作り方

- ①たまねぎは薄切り、えのきは半分、にんじんは細切り、ピーマンは薄い輪切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜる。
- ③アルミホイルを広げ、たまねぎ、鮭、えのき、にんじん、ピーマンの順にのせる。
- ④②の調味料を回しかけ、バターをのせ、アルミホイルを包む。
- ⑤180℃に余熱したオーブンで、15分焼く。



お酒の適量を知ろう

楽しくお酒を飲むことで、ストレス解消をしている方もいますが、適量を超えると体にさまざまな影響が表れます。お酒の適正量を知って、飲み過ぎを予防しましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】