

健康づくり市民公開講座を開催します

問 いきいき松浦事業実行委員会事務局
健康ほけん課健康推進係 ☎内線129

「目指せ健康長寿」がんと予防して健康寿命を延ばそう」をテーマに市民公開講座を開催します。健康を保つために大切なポイントを、さまざまな専門職の立場からお伝えします。この機会にぜひご参加ください。
※健康ポイント対象事業 (30ポイント)
【日時】12月19日(土) 午後1時30分～3時30分 (受付午後1時～)
【会場】松浦市保健センター (すこやか青プラザ3階)
【講師】JCHO松浦中央病院院長・萩原淳氏ほか
【参加費】無料
【申込】感染症対策のため、事前申込にご協力ください (当日参加も可)。
【受付期限】12月14日(月)まで。

発熱などの症状がある場合の受診について

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線129・168

今冬の新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備え、発熱などの症状がある場合の相談や受診方法をご案内します。
●かかりつけ医がある、または、相談できる医療機関がある場合
受診する前に必ず医療機関に電話相談し、相談先の医療機関の案内に従って受診してください。

●かかりつけ医を持たないなど、どこに相談してよいかわからない場合
「長崎県受診・相談センター」に相談してください。
受診・相談センターでは、保健師等の専門職が相談に応じ、診療や検査ができる医療機関等をご案内します。

【長崎県受診・相談センター】
☎0120-409-745

○対応時間
24時間(土日祝日含む)

なお、県北保健所でも健康相談に対応しています。

☎0950-57-3933

○対応時間
午前9時～午後5時30分

実施医療機関変更のお知らせ

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線168

【特定健康診査、後期高齢者医療健康診査】

11月2日から、JCHO松浦中央病院が追加されました。

寒い時こそ、親子で楽しく体を動かそう！

問 子育て・こども課 子育て支援係 ☎内線197

寒くなると、体を動かす機会も減ってしまいますね。更に今年は、新型コロナウイルス感染症への不安もあると思います。しかし、そんな時こそ親子で楽しく体を動かし、心身ともに健康に過ごしましょう。室内で取り組める親子遊びを紹介します。

①親子でストレッチ

親子で向かい合い、足を伸ばして座ります。両手をつなぎ、体を前後に傾けます。開脚して同様の動きを行うのも良いです。

②動物のまねっこ遊び

「カエル(両手を床についてジャンプ)」「クマ(四つ這いでゆっくり歩く)」など動物の動きをまねっこします。「ペンギンの親子(子どもを足の甲に立たせて手を繋ぎ歩く)」などペアでできることを考えてやってみるのも面白いと思います。

もちろん、外遊びもオススメです。人や自然と触れ合い、豊かな経験をし、この冬を親子で楽しくお過ごしください。



固定資産税の軽減措置

問 税務課固定資産税係

☎内線 111・112

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入が減少

した中小事業者等の人は、申告により令和3年度分の固定資産税が減免されます。

【対象資産】

所有する事業用家屋および償却資産（※土地や住居用家屋は対象外）

【減免内容】

令和2年2月～10月までの任意の連続する3か月間の事業収入の対前年同期比減少率が

- ・30%以上50%未満…1/2減免
- ・50%以上減少…全額減免

【申告期限】

令和3年2月1日（月）

【申告書】

市のホームページからダウンロードすることができま

す。なお申告書には、次の4項目について認定経営革

新等支援機関等（※）の認定を受けた上で、同機関に提出した収入減を証する会計帳簿等の写しを添付する

必要があります。

1. 中小事業者等（個人・法人）であること

2. 事業収入が一定程度減少していること

3. 事業用の資産であること

4. 申告書の誓約事項の事実と相違ないこと

※認定を受けた税理士、公

認会計士、金融機関等や、それらに準ずるものとして

都道府県中小企業団体中央会、商工会議所、農業

協同組合、漁業協同組合等、また帳簿の記載事項

を確認する能力があつて、確認書の発行を希望する

前記以外の税理士等や青色申告会などを指します。

確定申告書作成講習会～自宅で確定申告しませんか？～

問 税務課市民税係 ☎内線 113・114

自宅でパソコンやスマートフォンから電子申告することで、待ち時間なく確定申告を完了することができますので、ぜひ講習会へご参加ください。

【日時】 12月15日（火）

（1）午前10時～正午：パソコンを利用した講習 （2）午後2時～4時：スマートフォンを利用した講習

【場所】 すこやか青プラザ（市民福祉総合プラザ）3階研修室

【定員】 （1）10人（2）30人

【内容】

①パソコン、スマートフォンによる確定申告書作成講習

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の操作説明（源泉徴収票のどの数字をどこに入力するかなど、詳細な説明）を行います。

※令和2年分申告書（提出用）を実際に作成するものではありません。

②電子申告に必要なID・パスワードの取得

平戸税務署職員が出張受付を行います。

③マイナンバーカードの取得申請受付

電子申告には、将来マイナンバーカードが必要になりますので、この機会にマイナンバーカードの取得をお勧めします。

※①・②・③のいずれか1つへの参加でもかまいません。

【持参するもの】 運転免許証などの本人確認書類

※（2）に参加希望の人は、スマートフォンを各自でご持参ください。（別途通信料がかかります）

【申込方法】 事前の申込は不要ですが、開会30分前から受付を行い、来場者が定員を超えた時点で受付を終了します。