

# スポーツ

## 健康運動教室(ストレッチポール・楽しくストレッチ・シニア元気体操)

ストレッチポール・ストレッチ(伸縮性のある特殊な布)・バランスボールなどを利用し、肩こり・腰痛予防、姿勢改善やウエストの引き締め、骨盤底筋のトレーニング、転倒予防、脳トレを含めたゲームなどを楽しく行う教室です。

コース	日程	時間
①ストレッチポール	1月21日(金) 28日(金)	10時30分～ 11時10分
②ストレッチポール 自重トレーニング	1月8日(土)	10時30分～ 11時30分
③楽しく ストレッチーズ	1月22日(土) 26日(水)	
④シニア元気体操	1月5日(水) 18日(火)	

場所 滝川市スポーツセンター第1体育館 会議室  
対象 ①～③ 18歳以上 ④ 60歳以上  
定員 各回10人  
受講料(1回当たり) ①300円 ②～④500円

# 生活

## 医療費通知は医療費控除の申告手続きで使用できます

国民健康保険(国保)と後期高齢者医療保険(後期)の医療費通知は各医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用できます。なお、医療機関などの請求遅れや請求内容が審査中の場合は一部の受診記録が記載されていないことがあります。

医療費控除の対象となる支出で、医療費通知に記載されていないものがある場合には、領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付してください。また、市町村などから医療費助成を受けている場合は、通知に記載されている金額が実際に窓口で支払った金額と異なる場合があり、通知の金額を訂正して申告してください。

国保の医療費通知：保険医療課 国保年金係 28-8016、28-617

## 令和4年度から適用される個人住民税の税制改正

### ●住宅ローン控除の特例期間の延長

住宅ローンの控除期間を13年とする特例期間が延長されました。令和3年1月1日から令和4年12月31日までの間に入居した方が対象となります。

### ●特定配当および特定株式等譲渡所得金額に係る申告手続の簡素化

個人住民税において、上場株式等の配当所得等および上場株式等の譲渡所得等に係る所得の全部を申告不要とする場合には、所得税の確定申告書のほかに住民税申告書を別途提出する必要がありました。手続の簡素化のため、確定申告書上に住民税に係る付記事項を追加し、確定申告書のみで申告手続が完了できるようになります。

### ●給与支払報告書の提出

事業主の方は、従業員の給与支払報告書(個人別明細書)を総括表とともに提出してください。

後期の医療費通知：保険医療課 医療費助成係 28-8018、申告方法：税務課 28-8019

マイナンバー制度の施行に伴い、給与支払報告書を提出する際は、法人番号・個人番号の記載が必要となります。

また、個人事業主の方が提出する場合は、本人確認が必要となりますので、次の本人確認書類をお持ちください。

○個人事業主本人が提出する場合		
番号確認	身元確認	
窓口・郵送 eLTAX(地方税電子申告システム)	・個人番号カード ・個人番号が記載された住民票の写しなど eLTAXによる提出で、個人番号カードの電子証明書により個人認証を行う場合は、本人確認資料の添付は不要です。	
○代理人が提出する場合		
代理権の確認	代理人の身元確認	個人事業主の番号確認
窓口・郵送 eLTAX(地方税電子申告システム)	・委任状(税務代理権限証書)など ・委任状(税務代理権限証書)のデータなど	代理人の ・個人番号カード ・運転免許証など 本人に係る署名用電子証明書およびその署名用電子証明書により確認される電子署名が行われた提供情報
		本人の個人番号カードの写しなど ※電子証明書などにより本人確認ができる場合、本人確認資料の添付は不要です。

※支払者が法人の場合は、本人確認書類は不要です。なお、平成29年度から個人住民税の特別徴収(給料から天引き)が完全指

定となりましたので、原則、特別徴収の区分により提出していただきます。

提出先 令和4年1月1日現在従業員が住民登録がある市町村  
提出期限 1月31日(月)  
※「給与支払報告書(個人別明細書)」退職所得の特別徴収票以外の法定調書は、所轄の税務署に直接提出してください。

【eLTAX】地方税電子申告システム  
償却資産の申告や給与支払報告書の提出は、eLTAXによる受け付けも行っています。窓口に向かなくても自宅や会社のパソコンからインターネットを利用して送信できる便利なシステムです。

※詳しくはeLTAXホームページおよびホームページ内の「よくある質問」をご覧ください。  
問 税務課 28-8019  
マイナンバーカード 申請等窓口  
休日・夜間交付  
お仕事などで平日に来庁できない方のために、マイナンバーカードの申請・交付手続きを休日・夜間に行います。

# 福祉

## 緊急通報は「110番」

110番は、緊急の事件・事故などをいち早く警察へ通報するための緊急電話です。警察官が、事件・事故の内容について質問しますので、慌てず落ち着いて答えてください。

なお、緊急の対応を必要としない、遺失物・拾得物の届け出、諸手続きに関する照会などは警察署や交番・駐在所へ、相談や警察業務に関する意見・要望は短縮ダイヤル「#9110」をご利用ください。

令和3年11月17日、市役所職員を名乗る男性から市民に「介護保険の還付金があります。後ほど銀行から連絡があります。」と電話があり、取引先の金融機関名を教えると、その金融機関のコールセンターを名乗る男性から「今日中でなければ手続きが間に合わないので、至急近くの金融機関に行くように」との電話があり、金融機関に向いた市民の方は、指示されたとおりATMを操作し、30万円をだまし取られました。

市役所職員が、銀行やATMなどに誘導するような電話をすることはありません。  
不審な電話がかかってきたら

## 有料広告

### 広告