

所得税・町府民税の申告相談会を開催します

● 期間 2/17 月 ～ 3/17 月 ● 会場 元気館（加悦庁舎）

問 住民税務課（☎ 43-9020）または宮津税務署（☎ 22-3271）

次の2つのことにご協力をお願いします

1. 営業・農業・不動産収入のある方、株式の譲渡所得や不動産の譲渡所得がある方、住宅借入金等特別控除の初年申告の方は宮津税務署へご相談をお願いします。
2. 営業・農業・不動産収入のある方であっても、所得税に影響のない方は元気館の相談会でもお受けできますが、収支内訳書を税務署などで事前に作成してからお越しください。

※ 各種相談には前回申告時の資料をお持ちいただくと相談がスムーズに進みます

町府民税の申告が必要な方

令和7年1月1日現在、与謝野町に居住している方は申告書を提出してください。所得のない方もその旨の申告をお願いします。

【申告が不要な方】

- 所得税の確定申告書を提出した方
- 給与所得のみの方で、勤務先から年末調整をした給与支払報告書が提出されている方
- 公的年金などに関する所得のみの方で、扶養控除などの内容に修正の必要がない方

申告に必要なもの

- 令和6年中の収入がわかる書類（収支内訳書、源泉徴収票 など）
- 所得控除の計算に必要な書類、払込証明書など（生命保険料、地震保険料、国民年金、国民健康保険税、介護や後期高齢者医療の保険料、医療費控除明細 など）
- 本人確認書類（マイナンバーカード、マイナンバー通知カードおよび運転免許証 など）



申告相談の日程

	相談会場	相談内容	2月								3月								受付時間			
			17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	10 日 (月)	11 日 (火)		12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
税務署 相談	宮津 税務署	所得税 消費税	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	午前9時～午後4時
		土地譲渡所得 および贈与税	◎	◎	×	◎	×	×	◎	×	◎	×	◎	×	◎	×	◎	×	◎	×	◎	
役場相談 (住民税務課)	元気館	所得税 住民税	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	午前9時～11時 30分 午後1時～4時

※ 土地譲渡所得および贈与税の相談は、担当者が従事している「○」の記載がある日にご来署してください。なお、担当不在の日の相談は、別日の再来署をお願いする場合があることをご了承ください

※ 元気館会場の定員は午前30人、午後30人となっています

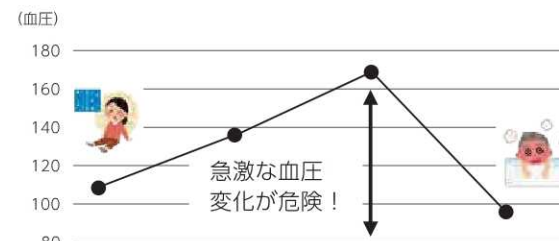
健やか広場 ▶ 冬は注意！ ヒートショックに気を付けよう

誰にでも起こりうる

「ヒートショック」とは、体が急に冷やされたり温められたりすることで、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康障害です。失神や不整脈を起こしたり、場合によっては脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを発症し、命を落としてしまうことがあります。ヒートショックが原因で亡くなる方は、年間1万人以上で、年齢に関係なく誰にも起こります。気温が下がる冬場は特に注意が必要です。

入浴時に起こりやすい

暖かい室内から寒い脱衣所に移動するとその温度差で血管が収縮し、血圧が上昇します。そして、衣服を脱ぎ寒い浴室に入るとさらに血圧は上昇します。一方、浴槽につかり体が温まると血管が拡張し、血圧が急に下がります。この急激な血圧の変化で脳を循環する血液が減り、めまいや意識を失うリスクが高まります。



暖かい室内 (18～20℃)	寒い脱衣所 (8～9℃)	寒い浴室 (8～9℃)	熱い浴槽内 (42℃)
血圧安定	血管が縮み 血圧上昇	さらに 血圧上昇	血管が広がり 血圧低下

特に注意が必要な方

- 65歳以上の高齢者
- 肥満や高血圧、糖尿病、不整脈などがある方
- 一番風呂や熱めのお湯で長湯をする方
- 飲酒後に入浴する方

ります。湯船につかっているときに意識を失うと、おぼれてしまう可能性もあります。また、激しい胸の痛みや頭痛、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など、命にかかわる病気を引き起こすこともあります。

家庭でできる対策

ヒートショックは、家のあらゆる場所で起きる可能性があります。暖かい部屋と冷えた部屋では、温度差が10度以上ある場合もあり、体に大きな負担がかかります。普段の生活を振り返り、できることから予防対策を取り入れ、冬を安全に過ごしましょう。

【脱衣所・浴室】

- 体全体が露出する入浴時は、ヒートショックが起こりやすくなります。
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- 身体に負担のかからない入浴方法（食後すぐや飲酒後の入浴、水分補給など）を心がける。



- 入浴の前、同居者にひと声をかける。

【トイレ】

- 暖房便座や便座シートを使用したり、小型の暖房器具を利用して足元から暖める。

- 排便時にいきむと血圧が上がり、排便後は急激に血圧が下がるためいきみすぎない。

【起床時】

- 起き上がる前に布団の中で手足の曲げ伸ばしなど、ストレッチをして体を温める。

【外出時】

- ごみ出しなど、ほんの少しの外出でも油断せずしっかりと防寒対策をする。

- 手首や足首、首は皮膚が薄く冷えを感じやすいため、手袋や長めの靴下、マフラーなどで温める。

【めまいやふらつきを感じたとき】

- その場に座るか横になり、体を低くして気分が落ち着くまでじっと待つ。
- 血圧の変動をさけるため、無理に立ち上がらないようにする。

問 保健課 ☎ 43-9022