

◎税務課よりお知らせです

▶問い合わせ 役場 税務課 ☎27-2111

令和2年度住民税の申告 & 令和元年分所得税の確定申告

①住民税の申告

1. 巡回会場での受付

■期間 2月3日(月)～2月12日(水)
※下表「住民税申告巡回受付の日程表」をご確認ください。

2. 役場2階会議室での受付

■期間 2月10日(月)～3月16日(月)
※土・日曜日は除きます
■時間 午前9時～午後4時

住民税の申告が必要な人

令和2年1月1日現在、本村に在住で、次のいずれかに該当する人は、住民税の申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがある人で所得税が課税されない人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円以下の人
- 公的年金収入が400万円以下で、20万円以下のその他の所得がある人、または所得控除の追加がある人

※確定申告をした人や、収入が給与だけで勤務先から村へ「給与支払報告書」が提出されている人は、住民税の申告は必要ありません。

※農業分の申告がある方は、参考資料として農業収支を確認できる帳簿等をご持参ください。

※収入がない方も住民税申告をお願いします(未申告の場合、各種証明書(所得証明書、課税証明書等)が発行できないほか、国民健康保険税、介護保険料の軽減措置や各種手当等の行政サービスが受けられない場合があります)。

申告に必要なもの(住民税・所得税共通)	
<input type="checkbox"/>	申告書
<input type="checkbox"/>	印鑑
<input type="checkbox"/>	源泉徴収票など収入が明らかになる資料(給与・年金収入のある方)
<input type="checkbox"/>	国民年金保険料などの控除証明書
<input type="checkbox"/>	社会保険の領収書(令和元年中に支払ったもの)
<input type="checkbox"/>	生命保険や損害保険の控除証明書、医療費などの領収書
<input type="checkbox"/>	障害者手帳や愛護手帳
<input type="checkbox"/>	経営所得安定対策交付金計算書など
<input type="checkbox"/>	ライスセンターの利用者は精算書(最終のもの)
<input type="checkbox"/>	事業所得のある方は収支決算書や帳簿など
<input type="checkbox"/>	生命保険会社などから年金を受給している方は明細書
<input type="checkbox"/>	個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)
<input type="checkbox"/>	本人確認書類(顔写真付き身分証明書など)
<input type="checkbox"/>	通帳

②所得税の確定申告

1. 役場2階会議室での受付

■期間 2月17日(月)～3月16日(月)
※土・日曜日は除きます
■時間 午前9時～午後4時
※所得税の確定申告書や手引きは、税務署または役場税務課で配布しています。
※青色申告の方は税務署での申告をお願いします。
※その他、複雑な申告や時間を要する申告の場合は、税務署での申告をお願いします。
※事業を行っている場合は、事業に関する日々の取引を正確に記帳するとともに帳簿や領収書等の書類を保存してください。

所得税の確定申告が必要な人

次のいずれかに該当する人は所得税の確定申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがあり、各種の所得金額の合計額が所得控除の合計額を超える人
- 年間の給与収入額が2,000万円を超える人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円を超える人
- 2カ所以上の事業所から給与をもらい、源泉所得税の精算が済んでいない人

※公的年金収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の方は所得税の申告をする必要はありません。ただし、控除の追加などで所得税の還付を受ける場合には、申告することもできます。また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告は必要です。

住民税申告巡回受付の日程表

地区名	会場	受付月日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月 3日(月)	午前9時～午後2時
長科	長科旧公民館	2月 4日(火)	午前9時～午後2時
阿弥陀川	役場2階会議室	2月10日(月)	午前9時～午後4時
ぐっと町会	役場2階会議室	2月10日(月)	午前9時～午後4時
蓬田・宮本	役場2階会議室	2月12日(水)	午前9時～午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月 7日(金)	午後1時～午後3時
瀬辺地	瀬辺地民生会館	2月 5日(水)	午前9時～午後2時
広瀬	文化伝承館	2月 6日(木)	午前9時～午後2時
高根	高根公民館	2月 7日(金)	午前9時～午前11時

■詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

表彰おめでとうございます

泉谷一博さん(長科)が令和元年度秋季善行表彰を受賞しました。

蓬田村交通指導隊員の泉谷一博さんは、永年にわたる通学路の交通安全指導と見守りの善行が認められ、一般社団法人日本善行会より表彰状が授与されました。泉谷さんは20年以上も前から小学校等の通学路で児童や歩行者に対する交通指導を行っているほか、村の行事等でも積極的に交通指導を行い、村民の交通事故防止に多大な貢献をされています。泉谷さんは「今後も活動を続けていきたい」と生き生きと語りました。



12/16 プロ選手によるバスケ指導

青森ワッツ・バスケットボール講習会

村教育委員会が主催する青森ワッツ・バスケットボール講習会が蓬田中学校で行われました。参加した蓬田小・中学校のバスケットボール部員は、佐野選手、宮本選手、宮越選手から2時間の指導を受けました。プロで培った技術をもとに、基礎練習を中心に実践的な技術を学んだ児童や生徒たちは、楽しみながら交流を深めていました。



▲ボールを扱う感覚を養いました

12/25 つきたてのお餅は格別

もちつき交流会

ふるさと総合センターで、年末恒例のもちつき交流会が行われ、約40名の親子が参加しました。子どもたちは「よいしょ」のかけ声に合わせて、楽しみながら餅をつきました。つき上がった餅は、みんなで小さく丸め、雑煮やきなこ、おしるこに調理しました。親子仲良くつきたての餅をほお張り、一足早く正月気分を味わいました。



▲一人一人の力で美味しいお餅が出来上がりました

1/7 心を込めて筆を運ぶ

村民書き初め大会

新しい年を迎え、ふるさと総合センターで村民書き初め大会が行われました。幼児から一般までの参加者14名は講師の福井陽子氏の指導のもと、年齢別に決められたお題に挑戦しました。参加者は心を落ち着かせ、集中して筆を走らせていました。完成した作品は、ふるさと総合センターに展示され、来館者の目を楽しませています。



▲練習を重ねてどんどん上達していきました

今月のテーマ



生活習慣病について



生活習慣病とは？

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、睡眠不足、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なることで発症のリスクが高くなります。

生活習慣病には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあります。これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、全身の血管にダメージを与えた結果、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症、がんなど、命に関わったり、重い後遺症が残ったりする恐ろしい疾患を引き起こします。生活習慣病は若い人から高齢者であっても生活習慣の改善により予防・改善が可能です。特に子どもの頃から良い生活習慣が身につくよう、家族や地域で生活習慣について考えていくことが重要です。



〈予防・改善策〉

- ・栄養バランスのよい食事や減塩、腹八分目を心がける
- ・今より10分多く、体を動かすようにする
- ・たばこの害を正しく知り、禁煙や受動喫煙防止に努める
- ・お酒は飲まないか、週に2日は休肝日をもうけ適量飲酒を心がける

- （例：ビール500ml1本、日本酒1合、焼酎100mlなど女性や高齢者は半分）
- ・規則正しい睡眠や自分に合うストレス解消法を見つける
- ・肥満（BMI25以上）やメタボ体型（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上）を解消する
- ・定期的な健康診断で身体の状態を知り、生活習慣見直しのきっかけとする
- （異常値があれば病院を受診しましょう）

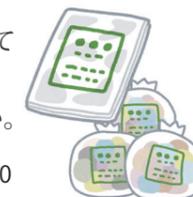
村では11月から3月まで「生活習慣病予防教室 運動教室・栄養教室」を開催しています。今回は、栄養教室で実際に作られたレシピを紹介（7〜8ページ参照）するので、是非ご家庭で作ってみてください。

蓬田村指定ごみ袋取扱店のお知らせ

令和元年12月26日（木）からローズ理容院、令和2年1月17日（金）より株式会社田浦建設にて村指定ごみ袋の販売を開始しましたので、ご利用ください。

また、現在の村指定ごみ袋の取扱店一覧は下記のとおりです。お近くの取扱店にてお買い求めください。

▶問い合わせ 蓬田村商工会 ☎ 27-2450



新規村指定ごみ袋販売店

ローズ理容院

- 住所 広瀬字坂元 610-1
- 連絡先 ☎ 0174-27-2358
- 販売日時 毎週月曜日を除く、火曜日～日曜日
午前7時30分～午後8時

株式会社 田浦建設

- 住所 瀬辺地字田浦 139-41
- 連絡先 ☎ 0174-27-3380
- 販売日時 土・日・祝日を除く、月曜日～金曜日
午前9時～午後4時30分

村指定ごみ袋取扱店一覧表

No	取扱店名	住所	連絡先
1	リカーショップ Daily-KUDOU	中沢字浪返 44-10	☎ 0174-31-3003
2	張間商店	長科字鶴蝮 40-1	☎ 0174-27-3123
3	三浦商店	長科字川瀬 14	☎ 0174-27-2232
4	青森農業協同組合 蓬田支店	阿弥陀川字汐干 52-1	☎ 0174-27-3111
5	株式会社コメリ 津軽蓬田店	阿弥陀川字汐干 119-1	☎ 0174-31-3031
6	ファミリーマート蓬田バイパス店	阿弥陀川字汐干 302-45	☎ 0174-31-3621
7	村の駅 よもっと	阿弥陀川字汐干 106-1	☎ 0174-31-3115
8	中村政一商店	蓬田字汐越 41-1	☎ 0174-27-2023
9	張間水産	蓬田字宮本 41-22	☎ 0174-27-3537
10	森静夫商店	郷沢字浜田 138-153	☎ 0174-27-3069
11	よもぎたアシスト株式会社	郷沢字浜田 136-4	☎ 0174-27-2170
12	マルシェよもぎた	郷沢字浜田地内	☎ 0174-31-3040
13	蓬田村漁業協同組合	郷沢字浜田 217	☎ 0174-27-2006
14	株式会社 田浦建設	瀬辺地字田浦 139-41	☎ 0174-27-3380
15	ローズ理容院	広瀬字坂元 610-1	☎ 0174-27-2358
16	八幡商店	広瀬字高根 35-1	☎ 0174-27-2330

新蓬田 クリアと行く！再発見の旅 No.4

ALT クリアが村内の色々な場所や食べ物を体験して、蓬田を再発見します！

★蓬田で過ごす冬休みの思い出★

冬休みを蓬田村で過ごしたクリア。もちつき交流会や書き初め大会などに参加し、日本の伝統文化を体験した感想を聞いてみました。



During winter vacation, I participated in 2 events at the Furusato Community Center with students from Yomogita Elementary School. On December 25th, we made mochi together and ate it with kinako, anko, and ozouni soup. Even though I'm an adult, the full sized mallet was too heavy for me to swing and I had to use the child-sized one instead. My favorite part was rolling the mochi into little balls and seeing the kids try their best to make them neatly and quickly. It felt a little strange to eat mochi and ozouni on Christmas Day, but it was delicious and fun to eat together. On January 7th, we did had a calligraphy contest. I had never tried doing Japanese calligraphy or writing with a brush before, and it was very difficult! Because I am left-handed, it is a little difficult for me to write kanji neatly, but when the instructor, Ms. Fukui, showed me how to use the brush and write the strokes properly, I was able to improve. Even if my writing isn't perfect, I'm still proud of my final result and all the practice it took to get there, and I'm impressed at how beautiful and skillful the kids' calligraphy was. I'm very happy that I got to make fun memories with them this winter, and I hope to try many more new things in 2020!



（意訳：冬休みの間、小学生と一緒に2つのイベントに参加しました。12月25日、もちつきをしてあんこ・きなこ・お雑煮で食べました。大人用の杵が重すぎたので、子供用の杵を使いました。お気に入りの部分は餅を小さく丸める作業と、その作業をする子どもたちを見ることです。クリスマスに餅を食べるのは奇妙に感じましたが、一緒に食べるのは美味しく楽しかったです。1月7日、書き初めをしました。書道をやったことがなく、左利きなので難しかったです。講師の福井さんが適切に教えてくれました。また、子どもたちの書道が美しく感銘を受けました。楽しい思い出を作ることができて幸せです。今年はさらに多くの新しいことに挑戦したいです。）

日	月	火	水	木	金	土
※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。	<p>Let's enjoy English ♪</p> <p>クレアの英会話教室</p> <p>次回は2月19日(水)</p> <p>時間：午後6時～ 場所：ふるさと総合センター ☎ 31-3111</p>					1
<p>2</p> <p>◆蓬田村消防団出初め式 9:00~11:00 役</p>	<p>3</p> <p>◆住民税申告(中沢) ◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>4</p> <p>◆住民税申告(長科) ◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>5</p> <p>◆住民税申告(瀬辺地)</p>	<p>6</p> <p>◆住民税申告(広瀬) ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育て相談 10:00~12:00 ふ ◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>7</p> <p>◆住民税申告(郷沢・高根) ◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	8
9	<p>10</p> <p>◆住民税申告(阿弥陀川・ぐっと町会) ◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>11</p> <p>○建国記念の日</p> <p>北 燃えないごみ 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>12</p> <p>◆住民税申告(蓬田・宮本) ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公</p>	<p>13</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満) 南 燃えないごみ</p>	<p>14</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40~60cm)</p>	15
<p>16</p> <p>◆村民ふれあい芸能発表会 9:30~14:00 ふ</p>	<p>17</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>18</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>19</p> <p>◆麻しん風しん予防接種 診(1期) 8:30~11:30 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公 ◆英会話教室 18:00~ ふ</p>	<p>20</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満) 南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>21</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	22
<p>23</p> <p>○天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>○振替休日</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>25</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 燃えないごみ 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>26</p> <p>北南 特殊なごみ(電球・蛍光灯・乾電池など)</p>	<p>27</p> <p>◆1歳6か月児・2歳児健康診査 12:45~ ふ ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満) 南 燃えないごみ</p>	<p>28</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p>	29

○行事開催場所

- ふ … ふるさと総合センター
- 役 … 蓬田村役場
- ト … トレーニングセンター
- 診 … 蓬田診療所
- よ … よもぎ温泉
- 公 … 蓬田公民館

○ごみ収集日

北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根
南 … 中沢・長科・阿弥陀川・ぐっと町会

※ごみは収集日当日の朝6:30までに出してください。
※粗大ごみは収集場所に出さないでください。
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 402)

○一般高齢者教室(毎週月曜日・金曜日 10:00~14:00)

対象は65歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。
▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室(毎週火曜日) ※第3火曜日は理学療法士が来ます

障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 404、405)

○いきいきなどわどサロン(毎週木曜日 9:00~14:00)

65歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。
▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

戸籍の窓口

【12月受付分】(敬称略)

■ご冥福をお祈りします

田中	チエ	88歳	(阿弥陀川)
今	弘幸	57歳	(阿弥陀川)
八戸	光弘	74歳	(阿弥陀川)
小松	タケノ	87歳	(蓬田)
細谷	勝成	81歳	(宮本)
福田	廣志	71歳	(郷沢)
高田	敬一	87歳	(郷沢)

■蓬田村の人口(12月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,763	- 13
男	1,335	- 7
女	1,428	- 6
世帯数	1,153	- 3

1月27日に開催しました！生活習慣病予防教室・健康れすとらん

「自宅で簡単♪おだしでおいしく減塩！」のレシピを紹介します



- 1人分の野菜量
188 g (淡色野菜 121g、緑黄色野菜 67g)
- 1人分の栄養価
エネルギー 576Kcal、たんぱく質 26.4g、
脂質 13.1g、塩分 2.3g、食物繊維 8.1g

☆さつま汁☆

～野菜の旨みで薄味でも美味しい！～

材料 (1人分)

- | | | |
|----------|--------|------------------|
| さつま芋・30g | ねぎ・5g | ごま油・小さじ 1/4 |
| 大根・15g | 舞茸・15g | 水・150 ml |
| 人参・10g | 生姜・1g | 味噌・小さじ 1 |
| ごぼう・10g | 鶏肉・10g | 和風だしの素 (減塩)・0.5g |

作り方

- ① さつま芋は、皮つきのまま 8mm厚さの半月切り。ごぼうは皮をこそげささがきにし、水に浸ける。大根と人参は、2mm厚さのいちょう切り、ねぎは斜めに切る。鶏肉はそぎ切りにし、舞茸は小房にする。生姜は千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、生姜、鶏肉、ごぼう、人参、大根、舞茸を入れ順に炒め、野菜の色が変わったら水を加え、アクを取り、10分程度煮る。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、さつま芋を加える。
- ④ さつま芋が軟らかくなったら、ねぎと味噌を溶き入れ、味を見ながら和風だしの素(減塩)を加える。

☆もやしとわかめのごま酢和え☆

～お酢の酸味とごまの風味で物足りなさをカバー～

材料 (1人分)

- | | |
|-------------|---------------------|
| もやし(緑豆)・30g | すりごま・小さじ 1 |
| わかめ(乾)・1g | 酢・小さじ 1 |
| 貝割菜・2g | 砂糖・小さじ 1/2 |
| | めんつゆ (3倍濃縮)・小さじ 1/3 |

作り方

- ① もやしは茹でて冷ます。貝割菜は根元を切り取り、3cm長さに切る。
- ② わかめは表示通りの時間で水に浸し、ザルにあげ水気を切る。(戻しすぎに注意)
- ③ Aを合わせ①②を和える。

冷蔵庫に一晩置いた簡単だしの作り方

- 材料
- | | |
|-----------|------------------|
| 水・1ℓ | だし昆布・10g (10cm) |
| 干し椎茸・1～2枚 | 煮干し・30g (頭と内臓つき) |

- 作り方
- ・麦茶などを入れる容器に煮干し・昆布だし、干し椎茸・水を入れ、冷蔵庫で一晩置く。

12月20日に開催しました！生活習慣病予防教室・健康れすとらん

「カルシウムたっぷり！骨元気ランチ♪」のレシピを紹介します



- 1人分の野菜量
146 g (淡色野菜 103g、緑黄色野菜 43g)
- 1人分の栄養価
エネルギー 656Kcal、たんぱく質 32.2g、
脂質 21.2g、塩分 2.4g、カルシウム 329mg

★骨粗鬆症予防に必要なカルシウム量(700~800 mg)の約半分を摂ることができます！

☆鮭のカレー風味ムニエル☆

材料 (1人分)

- | |
|---------------|
| 鮭・70g |
| 塩・0.2g |
| 小麦粉・小さじ 1 |
| カレー粉・小さじ 1/4 |
| オリーブ油・小さじ 1/4 |
| バター・小さじ 1/4 |

<付け合わせ>

- | |
|-------------|
| キャベツ・40g |
| きゅうり・8g |
| 塩・0.2g |
| スイートコーン・5g |
| ロースハム・5g |
| マヨネーズ・小さじ 2 |
| 酢・小さじ 1/4 |
| こしょう・適量 |
| トマト・15g |
| ブロッコリー・15g |

作り方

- ① 鮭は塩をふり下味をつける。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
- ③ 鮭の水気を拭き取り②をまぶす。フライパンにオリーブ油とバターを熱し皮目から焼く。周りが白くなったらひっくり返してこんがり焼く。

<付け合わせ>

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは4cm長さのせん切り。スイートコーンは水気を切り、ロースハムは半分にしてせん切り。ブロッコリーは小房に分け下茹でする。
- ② キャベツときゅうりに塩をふる。
- ③ ①②をマヨネーズ、酢、こしょうで和える。
- ④ 皿にムニエルと付け合わせを盛る。

牛乳を使った美味しいおやつレシピ♪

☆ココアムース☆

材料 (4人分)

- | | |
|-----------|-------------|
| 牛乳・320 ml | 粉ゼラチン・5g |
| ココア・小さじ 2 | 水・大さじ 3 |
| 砂糖・40g | ホイップクリーム・適量 |
| | ミント・適量 |

☆切り干し大根とひじきのミルク煮☆

材料 (1人分)

- | | | |
|-------------|---|-------------|
| 切り干し大根・5g | A | 牛乳・50 ml |
| 長ひじき・4g | | だし汁・大さじ 1弱 |
| 白すりごま・小さじ 1 | | 醤油・小さじ 1/4 |
| | | みりん・小さじ 1/4 |

作り方

- ① 切り干し大根とひじきは洗って水気を絞る。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつしたら①を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 火からおろして白すりごまを加え器に盛る。

☆豆乳味噌汁☆

材料 (1人分)

- | | | |
|--------|----------|------------|
| 白菜・30g | えのき茸・10g | だし汁・100 ml |
| 人参・10g | 小ねぎ・3g | 味噌・小さじ 1 |
| | | 豆乳・50 ml |

作り方

- ① 白菜は一口大に切る。人参は2mm厚さのいちょう切り、えのき茸は4cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、白菜、人参を入れ、煮立ったらえのき茸を加える。味噌を入れ、最後に豆乳を加え沸騰前に火を止める。
- ③ お椀に盛って小口切りした小ねぎをのせる。

作り方

- ① 粉ゼラチンは水に入れてふやかす、電子レンジで20秒位加熱し溶かす。
- ② 牛乳、砂糖、ココアを鍋に入れ1~2分煮溶かす。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったらホイップクリームとミントを飾る。

番号制度に係る 県税手続について

社会保障・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の3分野でマイナンバー（個人番号）の利用が開始されています。県税手続においては、次の2点にご協力をお願いします。

- ①個人番号及び法人番号の記載欄のある税務関係書類への番号の記載
- ②個人番号を記載した申告書等を提出する際のみならず等々を防ぐための本人確認（番号確認+身元確認）

《本人確認書類の例》

- マイナンバーカード【番号確認+身元確認】
- 通知カード【番号確認】
- 運転免許証、パスポート等【身元確認】

詳しくは県庁HPをご覧ください。

▼問い合わせ 東青地域県民局 県税課
017-734-9970

お知らせ

小さな掛金・大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ、文化、ボランティア活動など幅広く適用されます。4名以上の団体でご加入ください。

対象となる事故	団体活動中の事故、往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）
補償内容	傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
加入受付期間	令和2年3月2日から令和3年3月30日
保険期間	令和2年4月1日午前0時から令和3年3月31日午後12時まで
掛金	1人年額800円～11,000円（団体の活動内容、年齢などにより異なります）

▶申し込み・問い合わせ スポーツ安全協会青森県支部 ☎017-718-1136



相続登記に関する 無料相談会

■相談内容 相続登記・法定相続情報証明制度

■相談期間 2月1日(土)～2月29日(土)まで（土・日・祝日は除く）

■相談場所 青森県内の各司法書士事務所

■費用 初回無料（2回目以降や手続きは有料）

▼問い合わせ 青森県司法書士会
017-776-8398

女性のための女性 専門家による法律・ 税務・心の相談会

相続・成年後見・借金問題・税金・家族間の問題等法律・税務・心のお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士・女性税理士・女性公認心理師が無料で相談に応じます。秘密厳守。予約不要。

■日時 2月29日(土) 午前10時～午後4時

後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

■支給対象者 後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

きた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、申請のお知らせが送られない場合がありますので、担当までお問い合わせください。

■対象期間 平成30年8月1日～令和元年7月31日

■支給額 医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ	212万円	一般	56万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円	低所得者Ⅱ	31万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円	低所得者Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方

■支給申請 支給を受けるには申請が必要です。支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入して

- 申請に必要なもの
- ・支給申請書
 - ・支給申請についてのお知らせ
 - ・個人番号（マイナンバー）がわかるもの
 - ・本人確認書類（顔写真付き身分証明書等）
 - ・印鑑（認印）
 - ・通帳等口座情報のわかるもの

▶問い合わせ 役場 住民課 後期高齢担当 ☎27-2111（内線304）

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度に該当していませんか

■児童扶養手当 父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に、児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が満18歳に達した年度末までです（児童に中度以上の障がいがあるときは20歳に達する月末まで）。

■特別児童扶養手当 精神又は身体に中度以上の障がいを有する児童を養育している家庭に、特別児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が20歳に達する月末までです。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎27-2111（内線403）

これらに該当すると思われる方は、健康福祉課へお問い合わせください。

津軽線 青森駅-蟹田駅間の 一部列車において、ご利用方法が変わります。

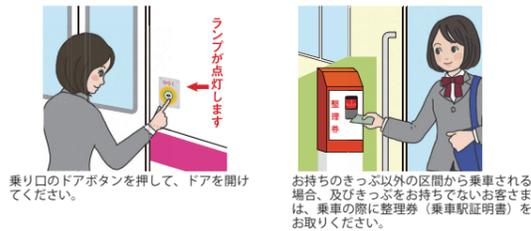
2020.3.14からワンマン列車を運行

駅係員がいない時間帯の ワンマン列車の乗り方・降り方



乗り・降りはドアボタンを押してください。ドアボタンを押す際には周りのお客さまに十分注意してください。

駅係員がいない駅・時間帯の乗り方



駅係員がいない駅・時間帯の降り方



お降りの際、自動改札機を設置している駅では、乗車券類をお持ちでないお客さまは有人改札をお通りください。



■場所 アスパム5階「あすなろ」

▼問い合わせ 青森県司法書士会
017-776-8398

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に必要な費用を助成します。

■応募期間 4月1日(水)～6月30日(火)

■応募方法 ホームページ

ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に必要な費用を助成します。

■助成金 必要費用以内で、100万円を限度

▼問い合わせ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金 事務局
017-774-1179

(<http://www.michinoku-hurusato.or.jp>) から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。