

令和3年分 住民税(市県民税) 申告相談 日程は16・17ページを確認してください。

令和4年1月1日時点で、本市に住民票があり、申告が必要な方は最寄りの相談会場で令和3年中の収入などを申告してください(期間中は「確定申告」の相談も受け付けます)。 ※郵送での申告も可能です。

申告が必要な方

- 農業、商工業、不動産などの収入があった方
- 給与以外の収入(農業・年金など)があった方
- 年金以外の収入(農業・不動産など)があった方
- 医療費控除など年末調整で控除されていない控除を受ける方
- 国民健康保険に加入している方

・収入が無い場合でも必ず申告してください。申告しない場合、国民健康保険税の軽減措置が行われないなど、不利益を受けることがあります。
 ・確定申告用の納税証明書が必要な方は、税務課、または各支所窓口係で証明書の交付を申請してください(運転免許証・公的医療保険の被保険者証などが必要です)。

申告に必要なもの

- 所得税の還付を受ける場合は、申告する方の口座情報がわかるもの(預金通帳など)
- 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- 個人番号確認書類(マイナンバーカード、通知カードなど)
- 利用者識別番号がわかるもの(利用者識別番号取得者のみ)

- 「収入関係」
- 給与の源泉徴収票
 - 公的年金の源泉徴収票
 - 農業収支内訳書および収入、支出の金額などがわかるもの(領収書・預金通帳など)
 - 生命保険などが満期で一時金収入がある場合は、保険会社が発行した証明書

- 「控除関係」
- 生命、地震保険料の支払証明書
 - 社会保険料などの支払証明書または領収書
 - 医療費控除の明細書
 - 障害者手帳(証明書)
 - 寄附金控除を受けようとする場合は、寄附先が発行した領収書・控除証明書など

災害に係る雑損控除等の特殊な申告は税務署へ(18ページ参照)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の書類の事前作成にご協力をお願いします。

- 令和3年中に支払った医療費金額の集計、および明細書(医療費控除の申告をする方)
- 収支内訳書(営業、農業、不動産所得がある方)
- 税引前の支払金額、所得税、住民税の集計(総合課税の配当所得のある方で支払通知書が多い場合)

昨年申告した方で申告が必要と思われる方には「市民税・県民税・国民健康保険税申告書」「申告の手引き」を1月末ごろに郵送します。「申告の手引き」を参考に自書で作成し、郵送で提出してください。作成が難しい場合は、申告会場で相談してください。

☎ 税務課 市民税係 ☎ お太助フォン 42-5614 📠 42-2130

事前集計をお願いします

事前に作成された方を優先する場合があります。



みんなで一緒に始めよう! いきいき百歳体操

外出の機会が減って家に閉じこもっていることが多いという方、筋力低下を予防するために仲間を誘って「いきいき百歳体操」を始めてみませんか?

いきいき百歳体操とは

身体機能の向上が認められている体操です。身近な場所で仲間と集まってできるので、高齢者でも手軽に楽しく続けることができます。

[体操の一例]



肩の高さまで腕を横に上げる運動



膝を伸ばす運動



足を横に上げる運動

椅子に座るか背もたれにつかまり、自分の体力に合った重りを手首や足首に着けてから行います。DVDを見ながらゆっくりと手足を動かす運動です(約30分)。

こんな効果が期待できます

週1回以上の継続が効果的。筋力がついてくると動くことが楽になり、転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになることを防げます。地域で集まって体操をすることで、みんなで元気な地域づくりにもつながります!

まずは体験してみよう!

「サロンメニューの一つに取り入れたい」「地域で集まるきっかけにしたい」など、いきいき百歳体操を体験してみたいグループは、健康長寿課高齢者生活支援係まで問い合わせてください。体操の紹介や効果説明に伺います。

自宅でできる体操動画(ラジオ体操第1、パンダのたからもの体操)も活用してください。

お太助フォン

ホームメニュー「動画視聴」から視聴できます。

YouTube

安芸高田市公式 YouTubeチャンネル



☎ 健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎ お太助フォン 47-1281