確定申告は正しくお早めに

◇申告書の提出・納付

▼所得税＝2月16日(水)～3月15日(火)

▼消費税（個人事業者）＝1月4日(火)～3月31日(木)

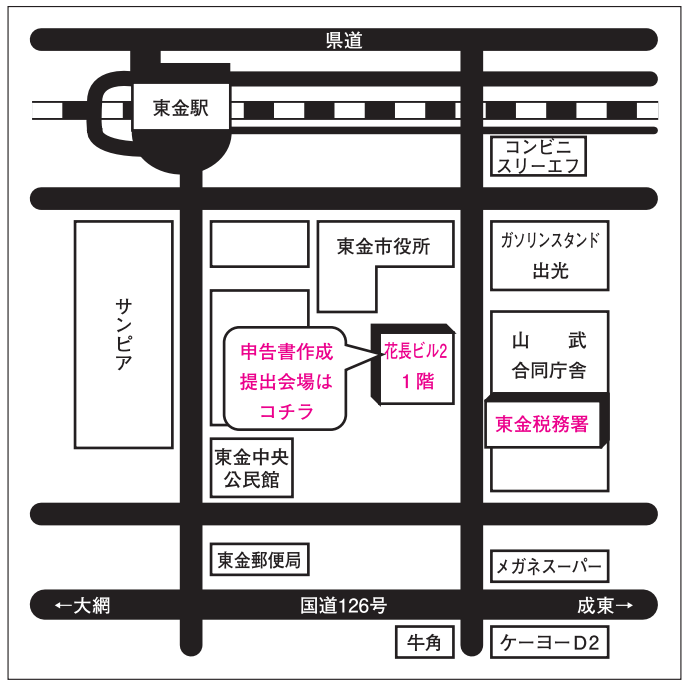
▼贈与税＝2月1日(火)～3月15日(火)

◇税務署窓口での作成・相談、申告書の提出

▼期間＝2月4日(金)～3月15日(火)　※(土)・(日)・祝日の相談・申告書の受付は行っていません

▼会場＝花長ビル2（東金税務署庁舎斜め向かい）1階ホール　※税務署庁舎での相談はしません

▼申告書の提出方法＝税務署の窓口への提出のほか、e－Tax・郵便・信書便による送付・税務署の時間外文書収受箱に投かん



▼注意＝相談会場・税務署の駐車場は利用できませんので、お車での来場は遠慮ください

◇給与所得者・年金受給者のための確定申告書作成相談会

当日は、申告書の提出もできます。申告書を提出される際は、勤務先または日本年金機構等から交付された源泉徴収票（原本）、社会保険料（国民年金保険料・国民年金基金の掛け金について社会保険料控除を受ける場合のみ）の添付が必要です。

また、相談の状況により、かなりの時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。

▼持ち物＝筆記具（ボールペン）、電卓、印鑑、申告書の控え（昨年申告書を提出された方）等

①東金税務署が行う申告相談会

給与所得者の方で、平成22年中に多額の医療費を支払った場合やマイホームを住宅ローンで取得した場合など、所得税の還付を受けられる方・年金を受給されている方を対象に、確定申告書の作成についての相談を開催します。

▼日時＝1月25日(火)10時～12時、13時～16時

▼会場＝保健文化センター3階ホール

②税理士が行う無料申告相談会

千葉県税理士会東金支部の税理士による所得税・消費税確定申告の無料申告相談を、開催します。

▼日時＝2月2日(水)・3日(木)9時30分～12時、13時～16時

▼会場＝保健文化センター3階ホール

▼対象＝小規模納税者の方の所得税・消費税、年金受給者・給与所得者の方の所得税の申告（土地・建物・株式等の譲渡所得のある方を除く）

※青色申告の方、譲渡所得のある方・相談内容が複雑で時間を要する方はご遠慮ください

問東金税務署
☎(52)3121

平成22年分公的年金等の源泉徴収票が届きます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢（退職）を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

このうち、「老齢年金」の額が108万円以上（65歳以上の方は158万円以上）の方については、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、平成22年1月から12月中に「老齢年金」を受け取られているすべての方に、源泉徴収票を1月末までに送付しています。

源泉徴収票は、所得税の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、大切に保管してください。

万一、源泉徴収票を紛失された場合でも再交付ができますので、お近くの年金事務所または『ねんきんダイヤル』まで申し出ください。

なお、「障害年金」や「遺族年金」については非課税となりますので、源泉徴収票の送付はありません。ご注意ください。

問千葉年金事務所
☎043(242)6320
ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
※IP電話は
☎03(6700)1165

チーバくんが千葉県のマスコットキャラクターに

「ゆめ半島千葉国体」・「ゆめ半島千葉大会」のマスコットキャラクターとして、大会のPRに大活躍した「チーバくん」が、千葉県のマスコットキャラクターになりました。

いろいろなグッズで登場したり、県内各地で開催されるイベントに出演したりと、引き続きさまざまな形で千葉県のPRを行っていきます。

これからも「チーバくん」をよろしくお願いします。

問県庁報道広報課
☎043(223)2242

歯っぴーライフ 105

歯周病ってどんな病気？

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯肉や歯を支える骨などが破壊される病気です。症状が進行すると、歯肉の腫れや出血が起こり、やがては歯を支えている骨が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまいます。

20代でも7割、30代以上では8割もの人がかかっているなど、とても身近に潜む病気ですが、歯周病の初期は痛みや自覚症状が少なく気づきにくいため、注意が必要です。

◇生活習慣の改善が歯周病を防ぐ

歯磨きが歯周病予防の第一条件ですが、ほかにも気を付けてほしい事があります。

▶たばこは吸わない

ニコチンなどの作用によって、血流が悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなります。

▶糖分（砂糖）を摂りすぎない

歯周病の原因となる歯こうは、食べ物の中の糖分と口の中の細菌によってできます。

▶ストレスをためない

ストレスは歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。

▶口呼吸の習慣をやめる

口呼吸は、口腔内を乾燥させるため、細菌が感染し、炎症を起こしやすくします。

▶かかりつけ歯科医を持つ

定期的に歯のクリーニングや歯肉の検査を受けることが歯を長持ちさせる秘訣です。

◇歯磨きにプラス

歯ブラシでは届きにくい場所には、歯間ブラシやデンタルフロスを活用するのも効果的です。また、歯磨き剤やデンタルリンスには、歯周病菌の巣（バイオフィルム）への浸透、殺菌効果のある薬用成分が配合されたものもあります。より効果的な歯周病予防のために、自分の状態にあったものを選びましょう。

問健康介護課健康指導班
☎（72）8321

栄養士だより

食事が変われば、カラダも変わる！～栄養相談～

皆さん、お正月料理はおいしく召し上がっていますか？

食べ過ぎたり飲み過ぎたりしていませんか？

イベント続きの季節は食事バランスが崩れやすくなりますが、大切なのはその後のフォローです。

「より健康でいたい」「健診結果を良くしたい」「お腹周りをすっきりさせたい」、そんな方はぜひ栄養相談に参加しませんか。

管理栄養士があなたに合った食事内容を見つけるお手伝いをさせていただきます。

〈栄養相談〉

1人30分程度の個別相談になります。※予約制・無料

▶実施日時

		1/18(火)	1/21(金)	2/ 2(水)	2/ 8(火)	2/10(木)
午前	9：30 10：15 11：00	×	○	○	○	○
午後	13：15 14：00 14：15	○	×	○	○	○

▶会場＝保健文化センター

▶持ち物＝3日間の食事記録表（申し込み後に送付します）、血液検査の結果（お持ちの方のみ）

▶予約方法＝電話で申し込みください。その際、希望日時をお伝えください。

申・問健康介護課健康指導班　☎（72）8321