

確定申告をお忘れなく

所得税・贈与税の申告と納税はお済みですか。期限間近になると、税務署・町申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。早めに行いましょう。

所得税と贈与税

▶ 申告・納税期限 = 3月16日(月)

消費税(個人事業者)

▶ 申告・納税期限 = 3月31日(火)

インターネットを利用して確定申告書を作成

国税庁ホームページ(所得税の確定申告書等作成コーナー)で確定申告書の作成ができます。また、打ち出した確定申告書は、そのまま税務署に提出することもできます。

▶ 国税庁ホームページ

URL <http://www.nta.go.jp>

所得税・住民税の申告相談

▶ 日時 = 3月16日(月)までの(土)・(日)を除く毎日 9時~11時、13時~16時

▶ 会場 = 中央公民館1階講堂、農村環境改善センターいずみの里農事相談室

次の方は、東金税務署で申告してください

- ・青色申告をされる方
- ・譲渡所得(土地、建物、ゴルフ会員権や株式などを売った場合)の申告をされる方
- ・雑損控除を受けられる方
- ・贈与税や消費税の申告をされる方



確定申告に関する問い合わせは東金税務署

☎(52)3121

住民税申告に関する問い合わせは税務課住民税班

☎(70)0321

▶ 住民参加機会について議論する委員たち



町では、「住民の参画と共存できるまちを創る」を町第4次総合計画(平成13年度~平成22年度)の中で町政運営の施策大綱の一つとして掲げ、住民と行政が協力したまちづくりの具体化に向け、関係機関と連携しながら住民参加のあり方を検討してきました。

町ホームページでも公開しています

1 計画策定の趣旨
2 推進計画の位置づけ

推進計画について

協働のまちづくり推進計画の素案 概要掲載

☐ kikakuseisaku@town.ornishirasatochiba.jp

☎(70)0315

☎(72)8454

☎(70)0315

☎(72)8454

☎(70)0315

☎(72)8454

☎(70)0315

☎(72)8454

☎(70)0315

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

個別施策について

それぞれの協働メニューについて、「現状と課題」・「目標と構想」・「効果」・「方法と戦略」に分け、住民と行政が協力して環境整備にあたりていきます。また、推進計画をより実効性を持たせる意味で、住民と行政の意識改革と行動の創出を段階的に進めて行くため、おおむねの期間と計画の範囲・領域を示して

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

1 協働とは何か
2 環境整備の視点
3 推進計画の戦略手法

心から住んで良かったと思えるまちの実現を目指して 協働のまちづくり推進計画の素案を公表

います。第1段階(1~3年)

1 (仮称)住民協働推進室の設置

2 (仮称)住民活動サポートセンターの創設

3 パブリック・コメント制度の導入

4 協働サロンの開催

5 学習機会の充実

6 職員研修制度の充実

7 (仮称)ふるさと応援寄付金制度の創設

1 情報公開の推進

2 住民協働事業の導入

3 パブリック・インボルブメント制度の導入

4 (仮称)住民参加・協働条例の検討

5 地域まちづくり協議会の立ち上げ

6 協働型事業評価の模索

栄養士だより 81

体重・体脂肪を減らす食事 - 糖分 -

体重や体脂肪を減らすには1日3食のバランスの良い食事と調理の工夫が必要です。調味料で使用する糖分について、今月は考えてみましょう。



次のメニューをイメージしてみてください

ご飯、魚の煮付け、ホウレン草のごま和え、キュウリの酢の物

一見すると主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ですが、砂糖またはみりんが使用されたメニューが何品もあることに気が付きます。

一品一品に使用されている糖分は少なくても、何品も食べていけばカロリーは高い食事となります。脂っこいものは食べていないのに、どうしてやせないのかしら...と思っている人は料理で摂取している糖分をもう一度確認してみましょう。

こんなメニューに改善すればおすすめです

ご飯、魚の煮付け、ホウレン草のソテー、キュウリのサラダ
あるいは

ご飯、魚の塩焼き、ホウレン草のおひたし、キュウリの酢の物

少しの工夫で糖分が控えられ、カロリーが抑えられますので気配りしてみましょう。

健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

保健師だより

子どもに気がかりなことはありませんか

はっきりした知的な遅れは見られず、運動能力の発達も特に遅れはみられないけれど、集団生活にうまくとけこめない、こだわりが強い、じっとしていることが苦手などといった子どもたちが、子ども全体の6%以上いるといわれています。その中に中枢神経系の機能的障害をもつLD(学習障害)、ADHD(注意欠陥・多動性障害)といわれる子どもたちがいます。

▶ LD = 基本的には全体的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算するなどの能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難を示すさまざまな状態を指しています

▶ ADHD = 不注意、多動性、衝動性で一つの事に注意を持続できない、じっと席に座っていることができない、順番を待つことができないなどの行動が表れます

乳幼児期にみられる特徴

かんしゃくを起こしやすい、感情の表出が少ない、ささいなことで興奮し、治まることに時間がかかる、やりとり遊びをしても楽しめない、初語が遅いなどがみられます。

乳幼児期は体験を通じ、コミュニケーションの基礎や自我が育つ時期でもあるので、これらの特徴が個人差の範囲なのかどうか特定するには難しい時期ともいえます。

町では1歳6カ月児、3歳児の健診を通じての相談、電話や来所による個別相談を行っています。また予約制で発達相談や言葉の相談も行っています。

もし、子育ての中で「うちの子、ちょっと気になる」ということがありましたら、ご相談ください。

健康介護課健康指導班 ☎(72)8321