

雑損控除申告説明会の開催予定について

今回の説明会は、能登半島地震により被害を受けられた方で、昨年の確定申告時にやむを得ない理由（修繕工事が完了しなかった等）により雑損控除を受けられなかった方の確定申告に向けた雑損控除額の具体的な計算が中心となりますので、申告予定の方は、必ず参加下さいますようお願い致します。

なお、持参書類等の説明会に関する詳細については平成21年1月発行予定の「広報しか1月号」にてご案内します。

開催予定日	予定時間		予定場所
平成21年1月27日（火）	午前	9時30分～12時	富来活性化センター 1階 大ホール
	午後	2時～4時30分	志賀町役場 1階 大会議室

障害者控除を受けるための「認定書」を発行します

平成20年12月31日現在65歳以上の要介護認定等を受けている方について、寝たきり状態や認知症など、精神上又は身体上の障害の程度が一定の要件に該当する方は、障害者に準ずるものとして発行される「障害者控除対象者認定書」によって確定申告等において障害者控除を受けることができます。

また、昨年受けた認定書は本年も使用することができます。

申請期限	平成21年1月30日（金）まで
申請場所	役場健康福祉課 介護保険係（Tel 32-9112） 富来支所 総合窓口係（Tel 42-1111）
必要なもの	印鑑
その他	手数料は無料、認定書は後日郵送

確定申告は、インターネットを使って「e-Tax」からラクラク申告！

e-Tax を利用して所得税の申告をすると…



その1

最高5,000円の税額控除を受けることができます。

本人の電子署名と電子証明書を付して、e-Taxで申告期限内に申告する場合は、最高5,000円の税額控除が受けられます（平成19年分で控除を受けた方は受けられません。）。

その2

添付書類の提出又は提示を省略できます。

源泉徴収票や医療費の領収書などの記載内容を入力して送信することで、書類の提出又は提示を省略できます（確定申告期限から3年間、書類の提出又は提示を求められることがあります。）。

その3

還付金を早く受け取ることができます。

e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています（3週間程度に短縮。）。

さらに便利で使いやすく！
ネットでも申告・納税。

e-Tax
国税電子申告・納税システム

手続きの詳細については、e-Tax ホームページへ

www.e-tax.nta.go.jp



健康カレンダー 伝言板

申込・お問い合わせ 志賀町保健福祉センター ☎32-0339

実施会場

- (志) …志賀町保健福祉センター (富) …富来保健福祉センター
 (と) …とぎ地域福祉センター

乳幼児健康診査

【受付時間】13:30～14:00

内容	実施日	対象	場所
4ヵ月児	12月11日(木)	平成20年8月生まれ	(志)
3歳児	12月18日(木)	平成17年4～5月生まれ	(志)

予防接種

【受付時間】13:30～14:30

内容	実施日	対象	場所
BCG 予防接種	12月11日(木)	4ヵ月健診受診時～生後6ヵ月未満	(志)
ポリオ予防接種	12月10日(水)	4ヵ月健診受診後～7歳6ヵ月未満	(志)

すくすく子育て

内容	実施日	対象	時間	場所
すくすく子育て相談	12月11日(木)	乳幼児のお子さんとお母さんどなたでも	15:30～16:00	(志)
	12月18日(木)			(志)
げんキッズ広場	毎週火・金曜日(祝日は除く)		10:00～11:30	(志)
	12月9日(火)			(志)
ゆう遊クラブ	12月16日(火)	(富)		

※ すくすく子育て相談を希望の人は、事前に相談内容をご連絡ください。

健康相談

【対象者】どなたでも

内容	実施日	時間	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日(祝日は除く)	10:00～11:30	(志)
こころの健康相談	12月19日(金)	13:00～14:00	(志)

※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。

介護予防

【対象者】65歳以上の人

内容	実施日	時間	場所
歯ッピーかむかむ教室	12月2日(火)	13:30～15:00	酒見構造改善センター
	12月4日(木)		能登富士ふれあい文化センター
	12月16日(火)		稲敷集会所

機能訓練

【対象者】脳卒中後遺症者等で日常生活が概ね自立している人

内容	実施日	時間	場所
リハビリ教室	毎週月曜日(祝日は除く)	10:00～13:00	(と)
	毎週金曜日(祝日は除く)	10:00～13:00	(志)

※介護認定を受けている人は対象とはなりません。
※初めての人は、事前に保健福祉センターまでご相談ください。

寒くなってきました



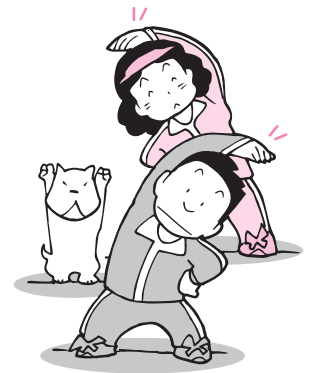
うがい 手洗い
を しましょう



けんこう ニュース

第8号

健康福祉課



第4回健康フェア開催!

10月26日(日)に、文化ホール及び志賀町保健福祉センターにおいて、第4回志賀町健康フェアが開催されました。『健康は歩くことから』をテーマとした健康ウォークや、健康講演会、各種コーナーをとおし、健康の大切さをアピールしました。



健康講演会では、公立能登総合病院精神センターの西村正史先生が「健康とストレス」をテーマに心の健康についてお話しさ

れました。ストレスが要因となる「うつ」についてわかりやすく説明され、会場も熱心に耳を傾けていました。



また、午後からは歯科検診や骨年齢測定、体脂肪測定などの健康チェックコーナーや、アロマセラピーや、整体などの癒しを体験するコーナーに参加者が集まりました。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザは、普通のかぜとは異なり、頭痛や関節痛、筋肉痛が激しく、突然40度近い熱が3〜4日ほど続きます。特に65歳以上の高齢者においては、気管支炎や肺炎を合併し、重症化したり死亡したりする確率が高くなるといわれています。

予防の基本は、流行前に予防接種を受けること。外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いは、普通のかぜの予防と併せてお勧めします。

＜インフルエンザ予防接種について＞

【対象者】

- ・満65歳以上の方
- ・満60〜65歳未満の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

ただし、接種を受ける義務はなく、本人の意思が確認できない場合や接種を希望しない方は接種できません。

【接種期間】

平成20年12月27日(土) まで

【接種方法】

お申し込みは不要です。交付された接種券・予診票(表裏1枚)、健康手帳を持ち、説明書を読んで、接種協力医療機関にて接種してください。

※対象者の方には事前に「接種券・予診票・説明書」を配布してあります。

【自己負担】 無料

【お問い合わせ先】

志賀町保健福祉センター

☎ 32・0339

運動の前後にストレッチを!!

- * 体を温めてから行う
- * 息をゆっくりと吐きながら
- * 反動をつけずにゆっくりと
- * 伸ばす筋肉を意識しながら
- * 痛みを感じるか、感じない程度でやめる

運動の前後にはストレッチを行いましょう。特に高齢者は筋力だけでなく、筋肉や腱、靭帯の柔軟性も低下してきます。運動の前後に行えば、体の柔軟性を高め、ケガも防いでくれます。ストレッチを行なう時には左記のポイントに注意しましょう。

①首の体操:

首周辺の筋肉をほぐします。

- ・首を前後、左右に倒します。
- ・左右、横を向きます。
- ・大きく左右に回します。



ゆっくりと各10回ずつ行います。

②肩の体操:

肩の筋肉をほぐします。肩こりなどに効果的です。

肩を上にあげ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろします。10回行います。



③腰背部のストレッチ:

お尻からの筋肉を伸ばします。

仰向けに寝て、片膝を抱え込み胸のほうへ引きつけます。左右20秒ずつおこないます。



④足部のストレッチ:

ふくらはぎとアキレス腱を伸ばします。

椅子の後ろに立ち、足を前後に開きます。前の足を徐々に曲げ、後ろの足はかかとをつけます。膝は伸ばしたままにします。ゆっくりと左右とも30秒ずつ伸ばします。



⑤股関節のストレッチ:

股関節内側、背部の筋を伸ばします。

あぐらを組んでかかとを体に引きつけます。背中をゆっくりと前に曲げます。





赤住
中野 真志くん



高浜町
大垣内蓮斗くん



高浜町
山口ひなたちゃん



長沢
大西 涼介くん



館
大石 彩乃ちゃん



米町
出口 小羽ちゃん



(平成20年8月21日、8月28日、
10月16日健診分)(41人受診中26人)



貝田
荒木 晴空くん



富来地頭町
根村 恵晃くん



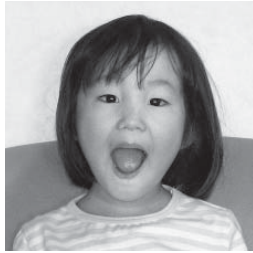
福井
福田 穂香ちゃん



福井
福田 崇成くん



福井
福田 章人くん



高浜町
小松 奈生ちゃん



高浜町
山科 凌矢くん



高浜町
池野 ケイラ文ちゃん



里本江
吉峯 蒼くん



八幡座主
石田 祐仁くん



末吉
山崎 莉逢ちゃん



末吉
新谷 真凜ちゃん



堀松
松下 遥香ちゃん



川尻
近藤 日向くん



高浜町
谷口 昭斗くん



徳田
尾崎 万里くん



矢蔵谷
宮本 くるみちゃん



福野
田中 啓将くん



上棚
上田 美卯ちゃん



上棚
柳澤 一心くん