

確定申告を忘れずに！

申告期間 2月14日(木) から3月15日(金) まで

受付時間 午前の部：午前8時30分～11時30分
午後の部：午後1時～3時30分

確定申告は平成30年1月から12月までの所得を申告するもので、町県民税・所得税の確定や、国民健康保険税・介護保険料などの算定、および所得課税（控除）証明書にもなります。未申告の場合は、国民健康保険税の軽減や介護保険料・後期高齢医療保険料・保育料などの算定で不利益を受けることもあります。

本人確認をします
確定申告時に

■マイナンバー制度開始により、確定申告時に本人確認が義務付けられました。

確定申告の際は、下記のいずれかの書類もご持参ください。

- ①マイナンバーカード（顔写真入り）の写し
- ②番号通知カードの写し+運転免許証などの写し

代理でご家族の確定申告をされる場合は、ご家族の①もしくは②の書類の写しも併せてご持参ください。

申告相談日

- 期間中は混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。
- 申告期間中は各会場へ出張しているため、町役場税務窓口での申告相談は行いません。

月	日	曜日	申告相談会場	午前の部	午後の部
2月	14	木	高寺コミュニティセンター	片門・洲走	窪倉・舟渡
	15	金		窪・赤城新田・杉山	天屋・本名
	16	土	休日		
	17	日	休日		
	18	月	八幡コミュニティセンター	塔寺	塔寺
	19	火		気多宮・大沢・平井	塔寺二区・朝立・和泉
	20	水	川西コミュニティセンター	見明・津尻	宇内
	21	木		長井	大上・袋原
	22	金	広瀬コミュニティセンター	青木・沼越	立川・御池田
	23	土	休日		
	24	日	休日		
	25	月	広瀬コミュニティセンター	三谷・下政所・青津	五香・西青津
	26	火	若宮コミュニティセンター	勝方・大村	樋渡・大江・沖・金沢・上新田・中新田
	27	水		牛沢・矢ノ目・上金沢	水島・牛沢・蛭川
28	木	金上コミュニティセンター	村田・村田新田・履形・東原・新村	金上・樋口分・太田谷地	
3月	1	金	金上コミュニティセンター	中開津・上開津・海老沢・細工名	福原・新開津
	2	土	中央公民館	地区指定なし	
	3	日	休日		
	4	月	中央公民館	橋本・本町・鉄砲町・仲町	中政所・和泉川原・柳町
	5	火		杉・船窪	中村・原・羽林
	6	水		上町・小原	新館・八日沢
	7	木		古坂下	古坂下
	8	金		新町	新町
	9	土	休日		
	10	日	地区指定なし		
	11	月	中央公民館	桜木町	新富町
	12	火		諏訪町	新栄町
	13	水		緑町	茶屋町
	14	木		地区指定なし	
	15	金	地区指定なし		

自宅で出来る！便利な「電子申告」をご利用ください

申告会場に向かなくても、自宅のパソコンから国税庁のホームページにアクセスすると確定申告書が作成できます。作成したデータは自宅から税務署に送信（e-Tax）や、添付書類と一緒に税務署に郵送で提出することも出来ます。

■国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）

■問い合わせ 会津若松税務署 ☎27-4311

国民健康保険Q & A

国民健康保険の窓口や、お電話をいただいた際によくある質問にお答えいたします！

【国民健康保険に加入する】

Q：会社を退社して、職場の健康保険から脱退するんだけど、
どうすればいい？

A：多くの方が以下の3つに分類されます。

①ご家族の職場の健康保険に加入する。

⇒加入できる条件など、詳しくはご家族の職場にお問い合わせ
ください。

②退職された会社の保険を任意継続する。

⇒保険料の額、加入できる条件などについては職場にお問い合わせください。

③国民健康保険に加入する。

⇒加入していた健康保険から発行される「資格喪失証明書」（対象者、退職日、資格喪失日
がわかる様式）、「印鑑」を持って来庁してください。保険料の額などは加入手続きの約
1か月後にお知らせします。



【国民健康保険を脱退する】

Q：会社に勤めることになったから、国保を脱退したいです。どうすればいい？

A：「会社の健康保険の保険証」、「国民健康保険の保険証」、「印鑑」を持って来庁してくだ
さい。届出をしないと国民健康保険に加入し続けていると見なされ保険料（税）が二重に請
求されることになってしまいます。職場の健康保険に加入した日以降は国保の保険証で受診
することは出来ません。もし受診してしまった場合は、国民健康保険が負担した分（7～9
割）をお返しいただくことになります。

【限度額適用認定証（限度額証）】

Q：病院を受診したら、限度額証をもらってきってって言われたんだけど・・・

A：窓口で発行できます。ただし、国保税に未納があると発行できません。限度額適用認定証を
提示すると、同月内で同じ医療機関での医療費の支払いが限度額までとなります。（限度額
は対象者によって異なりますので詳しくはお問い合わせください）

また、限度額証の申請が間に合わず、同月内で同じ医療機関での自己負担額が限度額を超え
た場合にはその超えた分が支給されます。その際は「保険証」、「印鑑」、「（振込先の）
通帳」、「領収書」をお持ちいただき、高額療養費の申請をしてください。

【納付額証明書】

Q：年末調整や確定申告用に国保税をいくら納めたか知りたいんだけど・・・

A：窓口で納付額証明書を発行できます。ただし年金からの天引きで納入いただいている分につ
いては年金機構から直接送付されるのでそちらをご活用ください。

ご不明な点がありましたらお気軽にご連絡ください。

心を豊かに 食で育む ばんげまち からだを元気に

栄養たっぷり！手作りおやつ ～「親子の食育教室」での取り組み～

食事の大切さや、手作りおやつの楽しさを伝えるため、「親子の食育教室」が開催されました。今回は、食育教室の様子をお伝えするとともに、「なぜ、子どもにとっておやつが重要なのか」を一緒に考えてみましょう。

■子どもにとっておやつは大切な食事の1つ

幼児期のおやつは「補食」としての役割があります。幼児期は体は小さいですが多くの栄養素を必要とします。しかし、胃が小さく消化機能も未熟なため、1日3回の食事で摂取できる栄養が限られています。

そこで必要なのが「おやつ」です。普段の食事でも不足しがちな栄養素を補うためにも、栄養たっぷりのおやつを用意しましょう。

■簡単！手作りおやつのレシピ

「親子の食育教室」で作った簡単レシピを紹介します。ホットケーキミックスを使うので、手軽に作るができます。

【カルシウムが豊富！コーン入り蒸しパン】

【材料】5個分

・ホットケーキミックス110g(1カップ) ・牛乳50ml ・卵1個
・ハム25g ・コーン40g ・プロセスチーズ30g



【作り方】

- ①ホットケーキミックス・牛乳・卵を混ぜ合わせ、細かく刻んだハム・チーズ・コーンを加えて混ぜる。
- ②アルミカップに生地を流し入れ、蒸気の立った蒸し器で15分間蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

♪手作りおやつのメリット♪

- ①アレルギー対応が可能。安心して子どもに与えられる。
- ②素材の味をいかしたり、砂糖の量を調整したりできる。
- ③苦手な野菜を入れるなど、自由にアレンジできる。
- ④一緒に作ると、交流を深めたり、食への関心を高めることができる。

▶メロンの会の皆さんにもご協力をいただきました。食材を混ぜる・つぶすなどの作業は、子どもと一緒に楽しめます。



▲みんなで一緒にいただきます！「この蒸しパン、お母さんが作ったの？」こんな会話ができるのも、手作りおやつの魅力の1つ。

▼会津大学短期大学部食物栄養学科の学生にもご協力をいただきました。彼女たちは「たべもののひみつ知り隊」というサークルに所属し、食の大切さを伝えるため精力的に活動しています。



- ①野菜と触れ合ってもらうため、野菜当てクイズをしました。「箱の中には何の野菜が入っているかな？」
- ②食の大切さを伝えようと、紙芝居を行いました。「ご飯を食べて元気いっぱいになろうね！」
- ③紙芝居を親子一緒に楽しみました。視線は紙芝居にくぎ付け。
- ④会津大学短期大学部食物栄養学科の学生も手作りおやつに挑戦。美味しそうにできました♪

■親子で一緒に楽しもう、手作りおやつ♪

子どもの成長に欠かせないおやつ。親子で楽しみながら、手作りおやつに気軽に挑戦してみたいかですか？