

健康日高21推進協議会メンタルヘルスセミナー

# 職場や家庭でできるメンタルヘルス対策について

～コミュニケーションがもたらすストレス回避～

メンタルヘルスの不調は大きな社会問題であり、早期発見・早期対応が重要であることから、メンタルヘルスの正しい知識とストレスへの対処方法を学習することを目的にセミナーを開催いたします。

日頃のコミュニケーションやストレス対処方法などについて、考える機会としていただければと思っております。

みなさんのご参加をお待ちしています。

- 日時 2月9日(木) 14:00～(受付:13:30～)
- 場所 御坊保健所 別館大会議室
- 対象 関係者、一般住民 等

職場での人間関係が上手くいかない

伝えたいことを、上手く伝えることができない などなど…

家に帰って話をしてもイライラする

講師 Kids First カウンセリング  
代表 中本 久美 先生

●講師紹介  
中本久美 先生は、高校の教育相談員などを経て、2002年にはKids First カウンセリングを開設されました。現在は、幼稚園で保育カウンセラーや小学校でスクールカウンセラー、和歌山県人権啓発センター理事等としても活躍されており、心理カウンセラー・親業訓練インストラクターとして、小児科医・精神科医と連携しながら幅広い年齢層の方々のカウンセリングをされています。

参加される場合は下記申込み先にご連絡ください

健康日高21地域保健・職域保健連携事業

# 講演会 肺がんを知ろう

～最新の診断と治療そして予防について～

講師 独立行政法人国立病院機構 和歌山病院  
副院長 駿田 直俊 医師



**参加無料**

- 日時 2月24日(金) 14:00～15:30
- 会場 御坊保健所 別館大会議室
- 対象 関係者、一般住民 等

2月17日(金)までに、下記申込み先にお申し込みください!!

■お問合せ・申込先 御坊保健所 保健福祉課 ☎22-3481(平日:9:00～17:45) FAX 23-3004

# 献血の実施について

献血はみなさまの尊い善意で成り立っています。献血へのご理解とご協力をお願いいたします。



日程	実施時間	場所
3月1日(水)	9:15～12:00	株式会社 駒場工務店
	13:30～16:00	役場 美山支所

■お問合せ 保健福祉課 ☎22-9041

# 子育て支援商品券

ご利用期間 2月末日

子育て支援商品券のご利用期限が迫っています。2月末日までにご利用ください。

■お問合せ 日高川町商工会 ☎23-3434  
企画政策課 ☎22-2041

## 確定申告

平成28年分

申告書にはマイナンバーの記載が必要です!

確定申告は、自宅からネットが便利  
①早い ②得たない ③24時間いつでもOK

国税庁ホームページで申告書を作成  
ネットでも送信 (e-Tax)  
プリントアウトして送付

申告の際にはマイナンバーの記載+本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です

申告と納税  
所得税および復興特別所得税 贈与税  
平成29年 3月15日(水)まで  
消費税および地方消費税 (個人事業者)  
平成29年 3月31日(金)まで

確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税」の記載漏れのないようご注意ください。

申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」での作成が便利です!!

申告書の作成は、ご自宅等のパソコンで!!

タブレット端末等からもご利用できます!

プリントサービスにも対応!  
※ コンビニ等で印刷 (有料)

詳しくは、こちら!!

国税庁 検索

## 御坊税務署からの大切なお知らせ!!

御坊税務署内の申告書作成会場の開設は、平成29年2月16日(木)から3月15日(水)です。2月15日(水)までは、通常の相談窓口での対応となりますので、長時間お待ちいただくことがあります。平成29年2月16日(木)から3月15日(水)における相談の受付時間は、9時～16時までです。

## 確定申告書の作成はご自宅で!

申告書等は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。印刷し郵送等により、税務署に足を運ばず申告書等の提出ができます。また、タブレット端末等からもご利用でき、コンビニ等のプリントサービス(有料)を利用して申告書を印刷することができます。パソコン・タブレット端末等による確定申告等の作成方法については国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

■国税HPIによる申告書作成に関するお問い合わせ: ☎0570-01-5901(全国一律市内通話料金)

## マイナンバー制度の導入について

マイナンバー制度の導入に伴い、申告書等には、『マイナンバーの記載』と『本人確認書類の提示又は写しの添付』が必要です。

本人確認書類の具体例

- 個人番号カードの表面と裏面
- 通知カード※ + 運転免許証 又は 健康保険の被保険者証など

※通知カードの代用として、マイナンバーの記載がある「住民票の写し又は住民票記載事項証明書」でも確認ができます。

## 公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告の提出は不要です。

ただし、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるため、株式等の損失を翌年に繰り越すため等の申告書は提出することができます。なお、住民税の申告については、お住まいの市町の窓口にお尋ねください。

## 申告会場の開設について

税理士による無料申告相談会場日程	会場	日程	受付時間
	日高川町役場 3階会議室	2月20日(月)	9:30～11:30 13:00～15:00

お問合せ 御坊税務署 〒644-0002 御坊市藪430-3 ☎22-0695(代表)

※上記代表番号におかけいただくと、自動音声によりご案内していますので、アナウンスに従い操作してください。【御坊地区税務協議会(御坊税務署・紀中県税事務所・御坊市役所・日高郡内各町役場)・公益社団法人御坊納税協会】