

◆申告日程と会場

期間中はどの会場でも申告できますが、課税課や支所窓口では受け付けていません。移動手段がない人や高齢などにより会場に行くことが困難な人は、課税課☎32-6050までご相談ください。

申告受付時間 午前の部 9:00~12:00 (受付は8:30~11:30)

午後の部 13:00~15:30

※天草市民センターは16:00まで、御所浦北地区コミュニティセンターは午前の部のみ

地区	日程	申告会場	地区	日程	申告会場
本渡	2/25㊄	佐伊津地区コミュニティセンター	御所浦	2/17㊄	御所浦北地区コミュニティセンター
	2/26㊄	本町地区コミュニティセンター		2/18㊄・19㊄	御所浦恐竜の島博物館
	2/27㊄	宮地岳地区コミュニティセンター	倉岳	2/21㊄	宮田地区コミュニティセンター
	2/28㊄	楠浦地区コミュニティセンター		2/25㊄	浦地区コミュニティセンター
	3/3㊄	志柿地区コミュニティセンター		2/26㊄	棚底地区コミュニティセンター
	3/4㊄	下浦地区コミュニティセンター	栖本	3/3㊄・3/4㊄	栖本福祉会館
3/5㊄~7㊄、10㊄~14㊄、17㊄	天草市民センター ※最終日(3/17)は15:00まで	新和		2/27㊄	大多尾地区コミュニティセンター
牛深	3/4㊄		深海地区コミュニティセンター	2/28㊄	新和町民センター
	3/5㊄	二浦地区コミュニティセンター	五和	2/17㊄	地域交流センターおおくす
	3/6㊄・7㊄	牛深総合体育館		2/18㊄・19㊄	五和漁村センター
	3/10㊄~14㊄、17㊄	牛深支所 ※最終日(3/17)は15:00まで		2/20㊄	鬼池地区コミュニティセンター
有明	3/5㊄	楠浦地区コミュニティセンター	天草	2/21㊄	御領地区コミュニティセンター
	3/6㊄	大浦地区コミュニティセンター		2/17㊄	福連木地区コミュニティセンター
	3/7㊄	須子地区コミュニティセンター		2/18㊄	下田北地区コミュニティセンター
	3/10㊄	旧有明老人福祉センター	2/19㊄	天草支所	
	3/11㊄	上津浦地区コミュニティセンター	2/20㊄	大江地区コミュニティセンター	
	3/12㊄	下津浦地区コミュニティセンター	河浦	2/21㊄	富津地区コミュニティセンター
3/13㊄	島子地区コミュニティセンター	2/25㊄~27㊄		一町田地区コミュニティセンター	
		2/28㊄		新合体育館	
			3/3㊄	宮野河内地区コミュニティセンター	

次の人は税務署で申告を

- 青色申告 ●譲渡所得申告 ●住宅借入金などの特別控除を初めて受ける人 ●上場株式などの譲渡損失の申告 ●税務署から申告案内があった人 ●売上高が1,000万円超の人

天草税務署の申告相談会場

とき 2月17日㊄~3月31日㊄ ※土・日、祝日を除く
9:00~16:00

ところ 天草税務署(古川町)

※詳細は16ページを確認してください。

☎国税相談専用ダイヤル☎0570-00-5901 ※自動音声案内(確定申告に関する相談は「0」番を選択)

申告は、パソコンやスマホから国税庁ホームページで申告書を作成し、e-Taxによる送信や印刷して郵送でもできます。

令和6年分市・県民税の申告



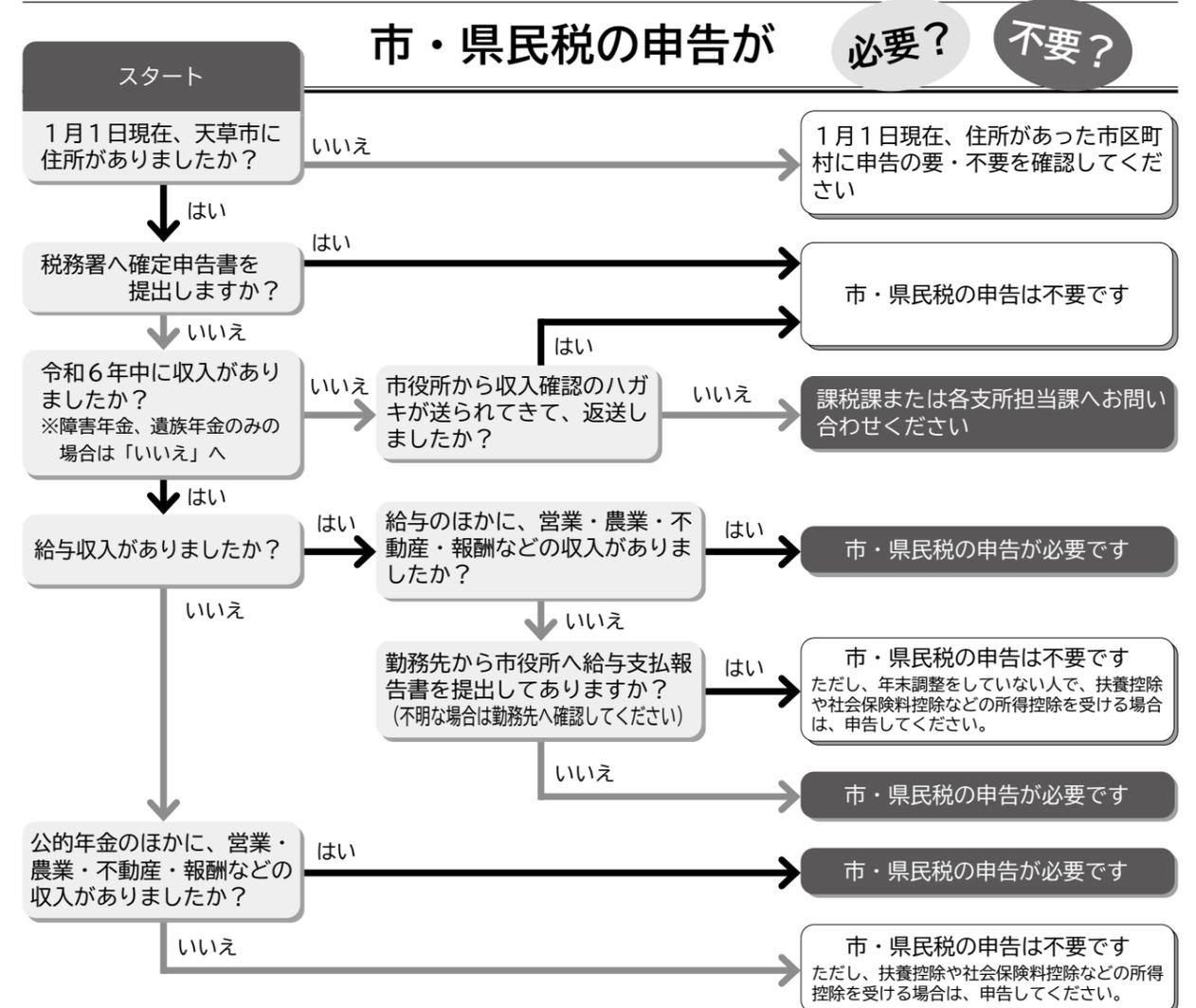
2月17日㊄~3月17日㊄(土・日、祝日を除く)は、前年中(1月~12月)の収入や控除を計算する税の申告期間です。申告が必要かどうかの判断や申告の日程などをお知らせします。

申告をしないと、所得証明の発行や保険税(料)の軽減が受けられないほか、医療機関での窓口負担など、医療・福祉に係る金額の算定にも影響します。

◆申告が必要かチェック

下図で申告が必要となった人は、各申告会場(次ページ参照)で申告してください。個別の通知はありません。

令和5年分で無収入と申告した人には、1月中旬に収入を確認するためのハガキを送付しています。令和6年分でも無収入だった場合は、ハガキに必要事項を記入し、返送すると申告は完了します。



インフルエンザなどの感染拡大防止のためお願い

咳・発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、来場をご遠慮ください。
※混雑を回避するため入場制限を行う場合があります。



○×クイズで睡眠を振り返ってみよう!

Q1：成人の適切な睡眠時間は5時間以上である ○or×

答え：×

適切な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安にしましょう。

日本人の「6時間未満睡眠」の割合は、男性38.5%、女性43.6%であり、特に男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では4割を超えています。

小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を目安に、また高齢者は床上時間（夜間に床の上で過ごす時間）が8時間以上にならないようにしましょう。

睡眠時間が極端に短いと、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まるといわれています。



Q2：平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」で回復できる ○or×

答え：×

数日にわたって睡眠不足が続いている状態を、「睡眠負債」と呼びます。

睡眠負債を休日に取り戻そうと「寝だめ」をする人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。

休日に寝だめをすることで、平日と休日の就寝・起床のリズムがずれ、体内時計が乱れてしまいます。また、休日に時差地域への旅行を繰り返すことに似ていることから、寝だめは「社会的時差ボケ」と呼ばれています。

睡眠負債や社会的時差ボケは、眠気や疲労感をもたらす日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。寝だめは「平日の睡眠時間+1時間」程度にしましょう。

Q3：良い睡眠とは、睡眠時間をしっかり確保することである ○or×

答え：×

良い睡眠の指標は、睡眠の量（睡眠時間）と質（朝目覚めたときの睡眠休養感）が十分に確保されていることです。

朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚がない人は、生活習慣や睡眠環境、嗜好品との付き合い方などを見直してみましょう。

- (例)
- ・睡眠2時間前までに夕食を済ませる
 - ・自分に合った寝具を選ぶ
 - ・日中に体を動かし適度な疲労感を感じる
 - ・寝る前のお酒やカフェインを控える
 - ・睡眠の1時間前からスマホなどの使用を控え、室内の照明を落とす



←科学的な知見に基づいた睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツを紹介します。(出典：スマート・ライフ・プロジェクト事務局)

インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種助成期間を延長します

【助成期間】 3月31日^①まで

※天草地域内の指定医療機関で接種する場合のみ対象となります。接種を希望する人は、指定医療機関へ予約して接種を受けてください。



▲詳細

☎天草中央保健福祉センター（複合施設こらす内）☎24-0620

天草西保健福祉センター（河浦町）☎75-3301

◆申告時に必要なもの

●マイナンバー（個人番号）が分かるもの

チェック

チェックして
確認を



マイナンバーカード（個人番号カード）

または

個人番号の確認のため

・通知カードまたは
個人番号付きの住民票

+

本人確認のため

・運転免許証や年金手帳など



このほか、申告をする人の
所得や種類などによって、必要なものが異なります。

事業、不動産所得がある人

チェック

・収支内訳書（帳簿から転記したもの）

障害者控除を受ける人

チェック

・障害者手帳など
※障害者手帳を持っていない人でも要支援・要介護認定などで受けられる場合があります。詳細は高齢者支援課☎24-8806にお尋ねください。

給与・年金所得がある人

・給与所得の源泉徴収票または給与支払証明書

・公的年金などの源泉徴収票

※所得税の還付を受ける人は、源泉徴収票（原本）と本人名義の預貯金通帳など（口座番号が分かるもの）

生命保険料控除や地震保険料控除を受ける人

・支払った保険料の証明書

個人年金・保険の満期受取金・解約返戻金がある人

・保険会社等が発行した受取金額などが分かるもの

医療費控除を受ける人

・医療費控除の明細書（受診者・医療機関ごとに集計してください）

・生命保険や医療保険の高額療養費などで補てんされる金額の明細書

・介護保険高額介護サービス費支給決定通知書

・セルフメディケーション税制に必要な領収書、健康診断など疾病への予防に取り組んだことが分かる書類

社会保険料控除を受ける人

・年金や保険税（料）などの領収書、または納付額確認書

・国民年金保険料控除証明書

※年金から差し引き（特別徴収）される国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料の控除を受けることができるのは支給者本人のみ

