

◆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

※★印の付いている会場は午前の部のみ、天草市民センターは16:00まで

地区	日程	申告会場	地区	日程	申告会場
本渡	2/24㊤	佐伊津地区コミュニティセンター	御所浦	2/16㊤	★御所浦北地区コミュニティセンター
	2/25㊤	★本町地区コミュニティセンター		2/17㊤・18㊤	御所浦恐竜の島博物館
	2/26㊤	★宮地岳地区コミュニティセンター	倉岳	2/20㊤	宮田地区コミュニティセンター
	2/27㊤	★楠浦地区コミュニティセンター		2/24㊤	浦地区コミュニティセンター
	3/2㊤	志柿地区コミュニティセンター		2/25㊤	棚底地区コミュニティセンター
	3/3㊤	下浦地区コミュニティセンター	栖本	3/2㊤・3/3㊤	栖本福祉会館
	3/4㊤～6㊤、9㊤～13㊤、16㊤	天草市民センター ※最終日（3/16）は15:00まで	新和	2/26㊤	大多尾地区コミュニティセンター
牛深	3/3㊤	深海地区コミュニティセンター		2/27㊤	小宮地地区コミュニティセンター
	3/4㊤	★二浦地区コミュニティセンター	五和	2/16㊤	地域交流センターおおくす
	3/5㊤・6㊤	牛深総合体育館		2/17㊤・18㊤	五和漁村センター
	3/9㊤～13㊤、16㊤	牛深支所 ※最終日（3/16）は15:00まで		2/19㊤	鬼池地区コミュニティセンター
有明	3/4㊤	★楠南地区コミュニティセンター		2/20㊤	御領地区コミュニティセンター
	3/5㊤	大浦地区コミュニティセンター	天草	2/16㊤	★福連木地区コミュニティセンター
	3/6㊤	★須子地区コミュニティセンター		2/17㊤	★下田北地区コミュニティセンター
	3/9㊤	★旧有明老人福祉センター		2/18㊤	天草支所
	3/10㊤	★上津浦地区コミュニティセンター	河浦	2/19㊤	★大江地区コミュニティセンター
	3/11㊤	★下津浦地区コミュニティセンター		2/20㊤	★富津地区コミュニティセンター
	3/12㊤	★島子地区コミュニティセンター		2/24㊤～26㊤	一町田地区コミュニティセンター
				2/27㊤	新合体育館
				3/2㊤	宮野河内地区コミュニティセンター

天草税務署の申告相談会場

日 2月16日㊤～3月16日㊤ ※土・日、祝日を除く
9:00～16:00 ※ただし、入場整理券配布終了まで

場 天草税務署（古川町）

※譲渡所得と贈与税に関する相談は以下の日程を除く

2月19日㊤・20日㊤・27日㊤、3月5日㊤・6日㊤

●申告会場への来場を検討している人へ

申告会場では、マイナンバーカードとスマホを利用して確定申告書などを作成してもらいます。作成にはマイナンバーカードを使ったe-Taxを推奨しており、マイナンバーカード電子証明書に登録したパスワード2つ（数字4桁と英数字6～16文字）が必要です。

会場への入場はLINEによるオンライン事前予約、または当日配付する入場整理券が必要です。なお、配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

問 国税相談専用ダイヤル☎0570-00-5901／天草税務署☎22-2510※自動音声案内



LINE

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7年分 市・県民税の申告

CHECK!

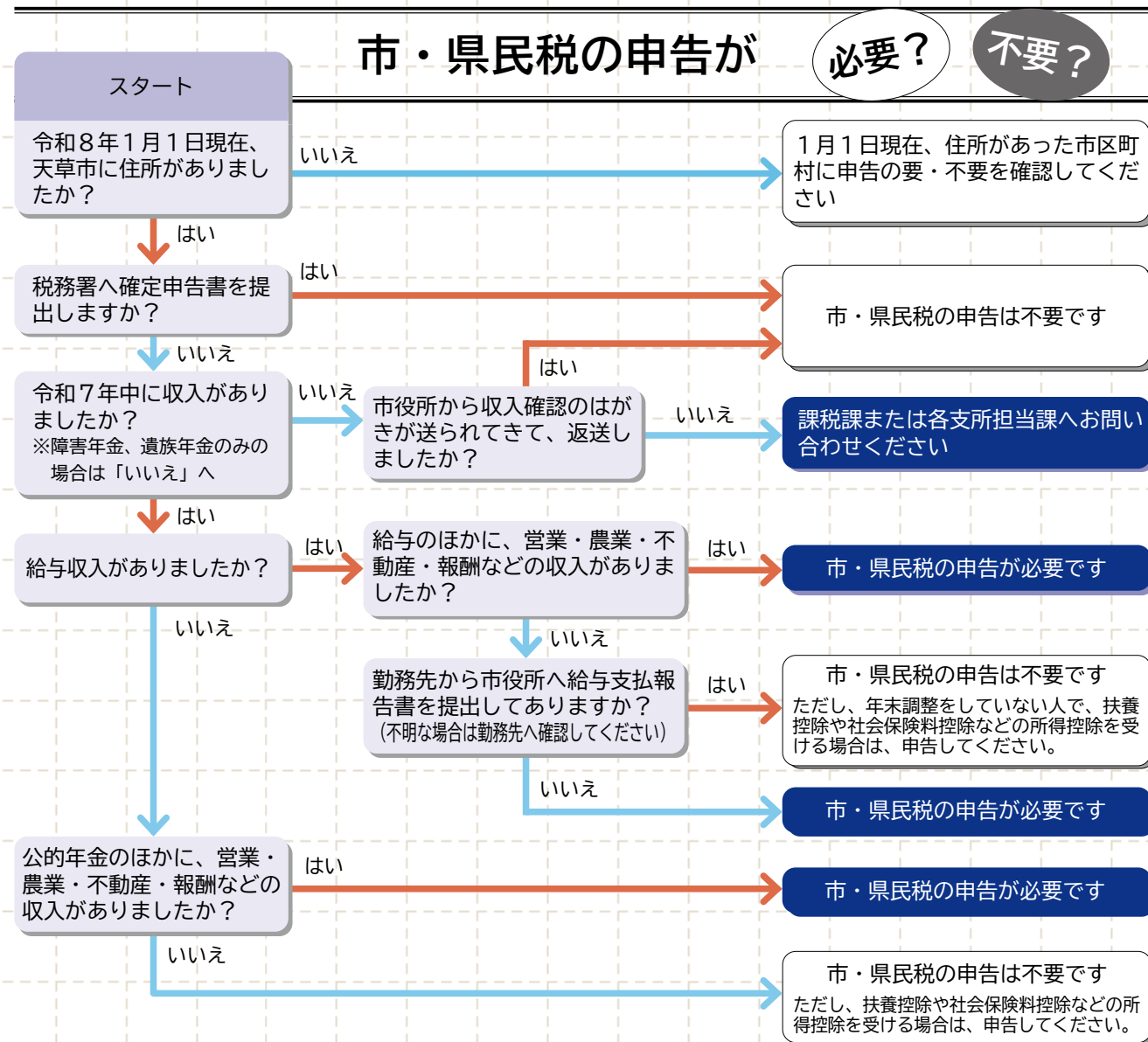
2月16日㊤～3月16日㊤（土・日、祝日を除く）は、前年中（1月～12月）の収入や控除を計算する税の申告期間です。申告が必要かどうかの判断基準や申告の日程などをお知らせします。

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・福祉に関係す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6年分を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はがきを送付しています。令和7年分も無収入だった場合は、はがきに必要事項を記入し、返送すると申告は完了します。



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

◆◆◆◆◆ 良い睡眠のためにできることは？ ◆◆◆◆◆

睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。良い睡眠は量（時間）と質（休養感）が重要です。

こんなことはありませんか？

あてはまる項目が多い人は要注意！

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中の眠気強い
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 食事の時間が不規則だ
- ☐ ストレスが強く、日中に解消しきれない
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 睡眠環境や生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題がある



毎日を健やかに過ごすための5原則

- 6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保する
日中の強い眠気や、週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- 寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける
- ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションを取り入れる
ストレスが高い状態のまま寝床に入ると、睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身に付けましょう。
- 夕方のカフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は、医療機関に相談する



◆◆◆◆◆ 2月・3月にも受けられる健診があります ◆◆◆◆◆

2月は全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病のリスクを健康診断でチェックしてみませんか。

個別健診

尿検査や血液検査などの基本の健診を健診機関で受けることができます。

- 市国保加入者、後期高齢者医療加入者
- 希望する病院に直接電話で申し込んでください。

医療機関一覧▶



乳がん検診

乳がんは女性の罹患率が最も高いがんです。

- 市内に住所を有する30歳以上の女性
- 直接電話で申し込んでください。
- あまくさ乳腺クリニック
- ☎23-1100



▲詳細

歯周疾患検診

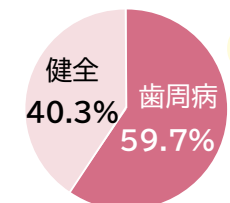
口臭や口の粘つき、歯ぐきの腫れ、出血など、気になる症状はありませんか。その症状、歯周病かもしれません。予防にはセルフケアと歯科医院でのプロケアが必要です。年に1回は、お口のチェックを受けましょう。

- 20歳、30歳、40歳以上の人
- 希望する歯科医院へ直接電話で申し込んでください。

▲詳細



歯周病の人の割合



受診者の約6割が歯周病！

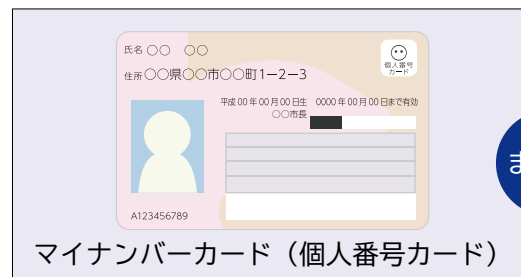
※令和6年度天草市歯周疾患健診結果より

◆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



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）

チェック

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。

チェック

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

チェック

※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）

チェック

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

チェック

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

チェック

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

チェック

※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受給者本人のみ

チェック

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

チェック

チェック

チェック

チェック



市・県民税…課税課☎32-6050／各支所 所得税…天草税務署☎22-2510