

「高齢者体力測定会」を実施しました!

昨年9月にコミュニティプラザで65歳以上の方を対象に「高齢者体力測定会」を開催しました。44の方が参加し、順天堂大学保健医療学部理学療法学科の先生方、学生、現役理学療法士の方などのご協力をいただき、高齢者の心身の健康に関する問診や測定を実施しました。12月には同会場で、講師である順天堂大学の澤氏より、参加者一人ひとりに身体能力や認知機能などの測定結果を説明。「自分の体力をこんなに細かく見てもらえる機会はなかなかない。貴重な体験をさせてもらった」など、参加者からは満足の声がかえりました。



9月17日(日) 体力測定会



12月15日(金) 報告会

お済みですか? 確定申告 3月15日(金) まで

所得税と町県民税の申告相談

日 時 ● 3月15日(金)まで(土・日曜日を除く。ただし、3月10日(日)は休日相談を実施します)
午前9時~正午、午後1時~5時

会 場 ● 役場2階 第4会議室

※3月18日(月)以降の所得税の申告に関しては、町での相談は受け付けできません。

佐原税務署での申告をお願いします。

※消費税申告書の作成は行っていません。

受付方法 ● 昨年までの「当日受付」が「事前受付(予約制)」に変更になりました。

・電話受付 ☎ 0479-85-8355

・LINE受付 多古町役場 LINE 支所(多古町公式 LINE)

お問合せ ● 税務課課税係 ☎ 76-5402



LINE 友だち
追加はこちら

佐原税務署からのお知らせ

**確定申告はご自宅から。
スマートフォンでの申告が便利です!**

申告書の作成・提出は自宅などから「e-Tax」で行えます。国税庁では、特にスマートフォンでの確定申告書の作成・提出をお勧めしています。スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、いつでもどこでもe-Taxによる申告ができます。

なお、申告には、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンが必要です。

また、マイナンバーカードがなくても税務署で本人確認後に発行されるIDとパスワードを使えば、「e-Tax」が利用できます。

詳しくは、「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



確定申告書等
作成コーナー



税務職員ふたば

佐原税務署で確定申告相談を行っています

日 時 ● 3月15日(金)まで(土・日曜日を除く)

午前9時~午後5時(受付:午前8時30分~午後4時)

※混雑回避のため、入場整理券を配布します。配布状況に応じて、受付を早く締め切ることがあります。

国税庁のLINE公式アカウントを「友だち追加」すると入場整理券の事前発行ができます。

※税務署から「令和5年分確定申告のお知らせ」ハガキなどが届いた場合は、併せてご持参ください。

■申告・納付期限(令和5年分)

- 所得税および復興特別所得税・贈与税 3月15日(金)
- 個人事業者の消費税・地方消費税 4月1日(月)

■口座振替納付日

- 所得税および復興特別所得税 4月23日(火)
- 個人事業者の消費税・地方消費税 4月30日(火)

※引き落とし前日までに残高確認をお願いします。

お問合せ ●

確定申告を含む国税に関する電話相談: 国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901

電話相談以外のお問合せ: 佐原税務署 ☎ 0478-54-1331



LINE 友だち
追加はこちら



多古中央病院から

「フレイル」を知ろう

文/多古中央病院リハビリテーション科

皆さんは「フレイル」という言葉を存じでしょうか。

フレイルとは加齢と共に心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態との中間程度になった段階をいいます。以前よりも動きにくくなり、歩く機会が減ったり、外での作業を大変に感じ、家で過ごす時間が増えたりした方も多いのではないのでしょうか。

一度、要介護の状態になると、元の状態に戻ることが難しくなります。しかし、フレイルの段階で適切に対応できれば、心身の健康を取り戻すことができます。

フレイル対策として

①1日3食、バランスよく十分な栄養を取る
栄養の不足は体力の低下、筋力・骨密度の減少や免疫力低下につながります。特にタンパク質は、人の体を作る重要な構成成分です。例えば、

タンパク質を多く含む肉、魚、卵、大豆などを毎日取るようにしましょう。

②運動をする
運動をすることで筋力や体力の維持ができ、要介護の原因となる転倒を防止することができます。散歩やラジオ体操など、簡単に始められるものから行ってみましょう。

③買い物に行ったり、地域行事や趣味のサークルへ参加したりする
社会参加が減ると、意欲や食欲、身体機能の低下を招きます。コロナウイルス感染症も5類感染症へ移行されています。感染対策をした上で出かけるのも良いでしょう。
多古町では地区ごとにサロン活動を行っています。不定期ですが、当院のリハビリスタッフも一緒に参加しています。興味がある方は、ぜひ地域包括支援センターへ相談してみたいかがでしょうか。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)2211