

住民税の申告はお済みですか？

所得税の確定申告が不要な場合でも、給与・年金以外の所得がある方や、税金上の扶養になっていない方は、住民税の申告が必要です。未申告の方を対象に申告相談を開催します。

日時●8月19日(火)・20日(水) 午前9時～午後4時

会場●役場1階 第2会議室

持ち物●

- ・マイナンバーが記載された本人確認書類など
- ・収入の分かるもの(源泉徴収票や売上伝票など)
- ・経費の分かるもの(仕入伝票や領収書など)
- ・各種控除証明書

※詳しくは、事前にお問い合わせください。

お問合せ●税務課課税係 ☎ 76-5402



★未申告の場合★

介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、こども園保育料、学童保育料の減額措置が受けられず、高い金額で納めなければならない場合があります。

この他にも、所得によって決定されるものがありますので、必ず申告をしましょう。

県民手帳の予約受付～2026年～

申込方法●電話・FAX・窓口申込 いずれかの方法でお申し込みください。

※FAXの場合は、任意の用紙に『住所・氏名・電話(携帯)番号・購入冊数・色』を記入し、『県民手帳購入希望』と明記の上、お申し込みください。

品名●県民手帳(紺・黄・赤)

申込期限●8月15日(金)まで

金額(1冊)●600円

配布時期●10月下旬から11月下旬頃を予定

配布方法●企画政策課で代金と引き換えにお渡しします。

申込・お問合せ●企画政策課企画政策係 ☎ 76-5417 FAX 76-7144



健康コラム

多古町の皆さま、こんにちは。

先月号のコラムでは、フレイルについてお伝えしました。今回は、身体面のフレイルについて、その予防に重要な栄養であるタンパク質に焦点を当てます。

筋肉維持に不可欠なタンパク質

私たちが活動的な毎日を送るために、筋肉を維持することはとても大切です。しかし、加齢とともに筋肉量は減少しやすくなります。この筋肉量の減少は、身体的フレイルの重要な要素の一つです。

では、なぜタンパク質が筋肉にとって重要なのでしょうか。それは、私たちの筋肉が主にタンパク質から作られているからです。つまり、しっかりとタンパク質を摂取することは、筋肉を維持し、減少を緩やかにするために不可欠なのです。

高齢者はタンパク質不足に注意！

高齢になると食欲不振や消化吸収能力の低下によりタンパク質が不足しやすく、筋肉量減少、つまり身体的フレイルのリスクが高まります。栄養面からも、十分なタンパク質摂取が大切です。身体的フレイルの予防を目的に推奨されている一日のタンパク質摂取量は、次のように算出できます。

一日のタンパク質摂取量 [g/日] = 体重 1kg あたり 1g
タンパク質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。毎日の食事にバランス良く取り入れるように心掛けましょう。

タンパク質の摂取と筋力トレーニング

そして、筋肉を維持するためには、適切な栄養摂取と併せて、適度な運動も非常に大切です。特に筋力トレーニングが効果的とされていますので、日常生活に取り入れながら、より効果的に身体的フレイルを予防していきましょう。

最後にお知らせです。今年度開催する体力測定会の日程が決まりました。

日程●9月15日(月・祝)

会場●多古町民体育館

対象●多古町在住の65歳以上の方

※参加人数には限りがあり、予約が必要です。予約方法など、詳しくは広報たこ8月号でお知らせ予定です。



順天堂大学
澤龍一 准教授



おめでとうございます



高齢者叙勲
(4月1日付)

旭日单光章

すがさわ としお
菅澤 時夫さん
元町議会議員

3期12年にわたり町議会議員を務め、町政の発展に貢献されました。在職中は、久賀小学校の統合に向け奔走するなど、町民のためにという思いを胸に職務に尽力されました。

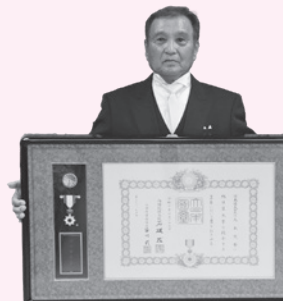


高齢者叙勲
(4月1日付)

瑞宝双光章

とみざわ けん
富澤 賢さん
元多古郵便局長

多古郵便局長を10年間務め、本町の郵便事業の発展に貢献されました。在職中は地域住民との交流企画を行うなど、地域の発展にも尽力されました。



春の叙勲

旭日单光章

おおき しげひで
大木 茂秀さん
元農業委員会長

農業委員として18年にわたり農業の発展に貢献されました。在職中は、耕作放棄地や不法投棄への対応など困難な課題にも取り組み、解決に向けて尽力されました。



春の叙勲

瑞宝双光章

いわたけ もとお
岩立 元夫さん
(成田市在住)
元多古第一小学校長
元多古こども園長
元教育長

小学校教員として、子どもたち一人一人の個性を尊重した教育に取り組まれました。本町では多古第一小学校長、多古こども園長、教育長として、10年以上にわたり教育の発展に貢献されました。

税等の納付状況報告

(令和7年5月31日現在)

多古町政治倫理条例第6条第1項の規定により、令和6年度の税等の納付状況を公表します。

職名	氏名	町県民税	固定資産税	国民健康保険税	軽自動車税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	水道使用料	集落排水使用料
町長	平山 富子	○	○	—	○	○	—	○	—
副町長	平野 欽作	○	○	—	○	○	—	○	—
教育長	菅澤 行男	○	○	—	—	○	—	○	—
議長	鵜澤 茂	○	○	○	○	○	—	○	—
副議長	佐藤 幸三	○	○	—	○	○	—	○	—
議員 (議席番号順)	宇井 伸征	○	○	—	○	—	—	—	—
	伊橋 孝太郎	○	○	○	○	—	—	—	—
	行橋 千春	○	○	—	○	—	—	—	—
	橋本 孝之	○	○	○	○	—	—	○	—
	萩原 宏紀	○	○	—	—	—	—	—	—
	佐藤 利治	○	○	—	—	—	—	○	—
	飯田 良一	○	○	○	○	—	—	—	—
	菅澤 博隆	○	○	○	○	○	○	○	—
	高坂 恭子	○	○	—	○	○	○	○	—
	勝又 一徳	○	○	—	○	—	—	○	○
	土井 秀敏	○	○	○	—	○	—	○	—
	石渡 悦子	○	○	—	—	○	—	○	—

【表示例】「○」…当該年度に納付すべき額がすべて納付されている場合 「×」…当該年度に納付すべき額に未納がある場合
「—」…本人に納付義務がない場合