

Clip!

手洗いとうがい

問合先：健康推進課保健・予防担当 ☎(46)5113

冬は、インフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。自分自身でできる予防の第一のポイントとは、「手洗い」と「うがい」です。

ウイルスや細菌は、多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して感染が拡大します。次のポイントに注意して、家族みんなが冬の感染症を予防しましょう！

1 手洗いのタイミング

○外出から帰ったとき、調理前、食事前、またトイレ使用後は手を洗いましょう。

○症状が出ている人はもちろん、予防の基本として、外出先でも自宅でも、トイレの後には必ず洗いましょう。

2 手洗いの方法について

○手を洗う前に時計や指輪をはずし、洗い残すところがないようにしましょう。

○石鹸をよく泡立てて、こすり洗いをしましょう。

○指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。

○つめの間は、つめブラシを使うとしっかり洗えます。

3 手ふきについて

○手ふきタオルなどは、家庭で各自のものを用意しましょう。

○外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、使い捨てのペーパータオル、エアータオルがあれば利用するか、個人用のハンカチなどを携帯しましょう。

4 その他の予防のポイント

○外出から帰った時など、手洗いとあわせ、うがいをしましょう。

○バランスの良い食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。日ごろの生活に注意して体調を整えましょう。

○ノロウイルスやロタウイルスには、加熱処理が有効とされています。特に、アサリやカキなどの二枚貝は、中心部までしっかり加熱しましょう。

○感染性胃腸炎のウイルスは感染力が強く、乾いた場所でも約10日は生きます。感染した人の吐物などは、石鹸や消毒用アルコールにも強いいため、塩素系漂白剤などでしっかりと消毒しましょう。

○空気の乾燥により、のどの粘膜の防衛機能は低下します。部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。また、咽頭部を冷やさないようにしましょう。

○せきやくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをすることが周囲への感染予防の「咳（せき）エチケット」です。

Clip!

確定申告のお知らせ

問合先：大月税務署 ☎(22)3151

◎国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】では、確定申告に必要な各種情報などを提供しています。

・ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」で入力した申告書データ（贈与税は除く）に電子証明書を添付して、そのまま送信（提出）することができる e-Tax（イ・タックス）があります。e-Tax をご利用いただくためには、所定の手続が必要ですので国税庁ホームページをご覧ください。

・また、「確定申告書等作成コーナー」で入力し、プリントアウト（白黒でも可）した確定申告書などは、そのまま税務署に提出することもできます。

・なお、国税庁ホームページでは、確定申告書のほかにも税務に関する主な行政手続についての申請・届出書様式を提供していますので、是非ご利用ください。

内 容	期 間
所得税の確定申告の相談、申告書の受付及び納税の期限	2月16日(木)～3月15日(木)
還付申告の提出	1月4日(水)～
贈与税の申告	2月1日(水)～3月15日(木)
個人事業者の消費税及び地方消費税	1月4日(水)～4月2日(月)

※口座振替をご利用の場合の振替日は、所得税が4月20日(金)、消費税及び地方消費税が4月25日(水)です。

※提出期限間近になりますと、税務署は大変混雑しますので、申告はお早目をお願いします。

※税務署では、「申告書作成会場」を設けて、申告書の書き方などのアドバイスを行っていますので、ご利用ください。

申告書の提出方法

申告書の提出は、郵便又は信書便による送付をお願いします。

なお、申告書の「控」に税務署受付印の押印および「控」の返送を希望する方は、ボールペン又は万年筆で記載した「控」と宛先を記入した返信用封筒（切手を貼付）を同封してください。

※申告書の「控」に税務署受付印の押印を希望する方は、ボールペン又は万年筆で記載のうえ、提出用と一緒に提出してください。

税務署からは、申告書の提出後に、納付書や納税のお知らせは送付されませんので、申告により納付すべき税金は、納付期限（申告期限までに納付書により、税務署窓口もしくは最寄りの金融機関の窓口で納税をお願いします（口座振替を除く）。※「納付書」は、税務署および金融機関にあります。

確定申告の相談会を実施

確定申告書作成相談会

日 時 1月31日(火)
10時～12時
13時～16時

場 所 都留市役所
申告書作成のためのアドバイスと申告書の受付

税理士が行う無料申告相談

日 時 2月7日(火)
10時～12時
13時～15時

場 所 都留市役所

内 容 小規模納税者の方の所得税および消費税、年金受給者および給与所得者の方の所得税の申告※土地、建物及び株式などの譲渡所得のある方や所得金額が高額な方又は収入金額が多額な方、相談内容が複雑な方は、ご相談ください。

なお、お越しの際は、次のものをご持参ください。

○平成23年分の収入金額・必要経費・所得金額のわかるもの、源泉徴収票、国民健康保険の領収書、国民年金保険料および国民年金基金の掛金の支払をした旨を証する書類、生命保険料・地震保険料・寄附金等の各種控除の支払をした旨などを証する書類、申告書が税務署から送付された方はその申告書

○平成22年分の申告書・収支内訳書等の「控」

○「印鑑（認印）」、「計算器具」、「筆記用具」など

○還付申告の方は還付金の振込先金融機関名・預貯金種別・ご本人の口座番号がわかるもの

「確定申告書等作成コーナー」から e-Tax へ簡単申告 !!

さらに便利で使いやすく！
ネットでどこでも申告・納税。

e-Tax
国税電子申告・納税システム

- ① 国税庁ホームページから電子申告
- ② 最高4,000円の税額控除
(平成19年分から22年分の確定申告で本控除の適用を受けた方は受けられません)
- ③ 添付書類を提出省略
- ④ 還付金がスピーディー
- ⑤ 24時間いつでも利用可能

「確定申告書等作成コーナー」は、国税庁ホームページ (www.nta.go.jp) から

子育て情報コーナー
とがちび
おちびちゃん
とーとん

今月の「ふれあい・子育てサロン」

親子一緒にのサロン

日 時 1月16日(月) 10時～12時

場 所 いきいきプラザ都留2階

持 ち 物 各時必要なもの

費 用 100円(保険代)

託児型サロン

日 時 1月23日(月) 10時～14時

場 所 いきいきプラザ都留2階

持 ち 物 お気に入りのおもちゃ、おやつ、保険証の写し、着替え、靴

※お昼をはさんで預けたい方は、お弁当を持参してください。

費 用 100円(保険代)

申 込・問 合 先 市社会福祉協議会 ☎(46)5115

図書館よみかせボランティア

「ひびきの会」の読み聞かせ

日 時 1月14日(土) 14時～

場 所 情報未来館

内 容 みんなが選んだ紙芝居や絵本を読みます。

こぐまクラブの「こぐまのちいさなおはなし会」

日 時 1月20日(金) 10時30分～

場 所 市文化会館1階和室

内 容 乳児から未就園児の親子を対象に、読み聞かせや手遊びをします。

こぐまの会の「ワクワク」おはなし会

日 時 1月28日(土) 14時～

場 所 情報未来館

内 容 楽しい歌やおはなしをします。

問 合 先 市立図書館 ☎(43)1324

