

令和6(2024)年 No.1283

1月1日

広報 いせはら

Public Relations Paper

ISEHARA

主な記事

- 2 市県民税・所得税に関する申告はお早めに
- 4 5 実践しよう 生きる力を育む食育
- 8 目標はパリ五輪 伊勢原育ちのアスリート

「龍の水を得る如し」。水を得た龍が天に昇るように、大いに活躍することをいいます。昨年、中国で開催された水泳のアジア大会に伊勢原市民の眞野秀成選手(セントラルスポーツ)が出場し、男子4×200mフリーリレーで3位、男子自由形(200m)で4位の成績を収めました。

オリンピックイヤーである今年の十二支は「辰」。パリ大会に向けて、辰年生まれの若きアスリートの活躍から目が離せません◇8面で関連記事を掲載

☎スポーツ課☎94-4628

龍の水を得る如し

セントラルフィットネスクラブ谷津(ラボ・トレーニングセンター[千葉県習志野市])での練習風景



市県民税・所得税に関する申告はお早めに

令和6年度の市県民税申告と令和5年分の確定申告の受け付けが始まります。提出期限は3月15日(金)です◇電子申告(e-Tax)や郵送での提出にご協力ください

☎市県民税課(市役所1階) ☎74-5429(市県民税申告)

平塚税務署(〒254-8533平塚市浅間町9-1) ☎22-1400(確定申告)

市県民税の申告について

令和6年1月1日に伊勢原市にお住まいで、次のいずれかに該当する場合は申告が必要です※市県民税の賦課のほか、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・児童手当などの各種手当の算定、課税(非課税)所得証明書の発行の基礎資料となるので期限内に提出をお願いします

◆令和5年中に所得がない人◆別世帯の人の扶養親族になっている人◆給与所得者で給与所得以外の所得合計が20万円以下の人*◆公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の人*

*所得税の申告はしなくてもよいことになっていますが、市県民税の申告はしなければなりません

市県民税の申告方法

市県民税申告書は、1月22日(月)から市民税課窓口で配布し、受付を開始します◇市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」からもダウンロードできます

また、パソコンやスマートフォンを使って自宅で作成できます。詳しくは市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」→「市県民税申告のご案内について」をご覧ください◇郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)でも提出可能です

郵送で提出する場合の注意事項

- ◆申告書の電話番号欄は必ず記載してください
- ◆收受日付印のある申告受付書(控え)が必要な人は、切手を貼った返信用封筒を同封してください

年金所得者の申告について

公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は不要です。ただし、医療費控除や社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除などを追加して申告することで、所得税の還付や令和6年度市県民税が減額となる場合があります。

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の令和5年中の支払い額を通知します。12月下旬に納付した金額は加算されていない場合がありますので、確定申告で使用する際は、領収書などで確認してください。障害年金や遺族年金、福祉年金から天引きした額は市から通知します。その他の公的年金から天引きした額は、日本年金機構などが

送付する「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。国民健康保険 後期高齢者医療制度の医療費通知を発送します。令和5年11月診療分を3月中旬に発送します。令和5年11月診療分を2月中旬に、12月診療分を3月中旬に発送します。通知は、確定申告での医

療費控除申告に使用できます。ただし、医療費控除の対象となる支出で通知に記載されていないものは、領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります※明細書を作成した場合、領収書は確定申告期限から5年間の保存が必要です☎94-4728(国民健康保険)☎94-4521(後期高齢者医療制度)☎94-4722(介護高齢課(介護保険))

各種相談会などのスケジュール

	開催日時・場所
市民税課での市県民税申告相談会	と き 1月22日(月)～26日(金)の午前8時30分～正午、午後1時～4時※予約不要(先着順)
平塚税務署での所得税確定申告	と き 2月16日(金)～3月15日(金)【受付】午前8時30分～午後4時【相談】午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く。2月25日は実施)
税理士による無料申告相談	と き 1月30日(火)～2月1日(木)の午前9時30分～正午、午後1時～3時30分(オンラインによる事前申込。当日枠あり) ところ 市民文化会館展示室 対 象 小規模事業者、給与所得者、年金受給者(土地・建物および株式などの譲渡所得がある場合は除く)
市職員による確定申告相談会 ※要予約(当日枠なし)	と き 2月16日(金)～3月15日(金)の午前9時30分～午後4時(月・土・日曜日、祝日を除く) ところ 市民文化会館展示室 対 象 公的年金、給与収入のみ(市内に住居登録がある人)※小規模事業者および住宅ローン控除や一時所得、公的年金以外の雑所得がある人は、相談の対象外となるため、税務署か税理士による無料申告相談をご利用ください その他 開催期間中、確定申告作成コーナーを設置します。パソコンを2台配置しており、自身で作成と提出が可能です(予約不要)◇スマートフォンによる確定申告書作成のサポートも行います
作成済みの確定申告書の提出 ※予約不要	と き 1月30日(火)～2月1日(木)、2月16日(金)～3月15日(金)の午前9時30分～午後4時※月・土・日曜日、祝日を除く ところ 市民文化会館1階ロビー
確定申告書などの配布 ※配布数に限りあり	と き 1月30日(火)～3月15日(金) ところ 市役所1階横浜銀行前(1月30日～2月15日)、市民文化会館1階ロビー(2月16日～3月15日※土・日曜日、祝日を除く)、市役所駅窓口センター
持ち物	◆マイナンバーカード(または通知カードと本人確認書類)、源泉徴収票や各種控除の証明書(医療費控除を受ける人は、領収書の合計額を計算してきてください)◆前年の申告書の控え一式◆筆記用具、電卓◆還付金がある場合、申告者名義の口座番号が分かるもの(確定申告相談の場合のみ)

予約方法について いずれも市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」、または右のQRコードから※申告書の提出のみの場合は予約不要です

税理士による無料申告相談 1月10日(水)午前10時からオンラインによる申し込み受け付けを開始します。

市職員による確定申告相談会 2月7日(水)午前9時から予約を開始します◇完全予約制(相談日の前日までに予約が必要です。予約枠に限りあり)。市LINE公式アカウント「申請・予約」または予約専用電話(☎92-1112、平日午前9時～午後4時)からも予約できます。電話による予約は混雑が予想されるため、LINEでの予約にご協力ください

平塚税務署での所得税確定申告 申告書作成会場では、混雑回避のために入場整理券を配布します。当日、会場で配布するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です※当日入場整理券は、配布状況に応じて受け付けを早く締め切る場合があります



介護に関する税の所得控除

要介護認定者の障害者控除

65歳以上で身体障がい者などに準ずる人、またはその人を扶養している人は、所得税・住民税の所得控除が受けられます。所得控除の申告には「障害者控除対象者認定書」が必要です。で、担当に申請してください。障害者手帳や療育手帳などが交付されている人は、その手帳で所得控除の適用が受けられます。控除額など詳しくは、担当にお問い合わせてください。認定書の交付対象者 令和5年12月31日現在、要介護に認定されている65歳以上の人(要支援認定者は該当しません)

介護保険サービス利用料の医療費控除

次のサービスを利用して、場合、利用料の自己負担分が控除の対象となります※対象額は、サービス事業者発行の領収証に記載されます ◆訪問看護、通所リハビリテーションなどの医療系の

居宅サービス◆前記のサービスと併せて利用する訪問介護(生活援助中心型を除く)、通所介護などの居宅サービス◆介護老人福祉施設の施設サービス(自己負担額や食費、居住費の2分の1相当)◆介護老人保健施設や介護療養型医療施設、介護医療院の施設サービス(自己負担額、食費、居住費)

おむつ代の医療費控除

6カ月以上寝たきりの人のおむつ代の控除には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。控除を受けるのが2年目以降の人は、市が発行する「主治医意見書の内容確認証明書」を代用できます。詳しくは担当にお問い合わせてください。☎介護高齢課☎94-4723

実践しよう 生きる力を育む食育

～第4次伊勢原市食育推進計画がスタート～

心身ともに生涯健康で暮らしていくためには、食への知識と理解を深め、健全な食生活を送ることが大切です。それを実践する力を育むことを食育といいます。市では食育の総合的・計画的な推進に取り組むため、令和5～9年度の5年間で計画期間とする第4次伊勢原市食育推進計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

「食で育み未来につなげる いのちときずな」を基本理念に、未病の改善や健康寿命の延伸を目指すため、あらゆる世代に応じた従来の食育の取り組みを生かし、より効果的に課題に対応していきます。



食育の取り組み

健康づくり課 画 94-4616

計画に掲げる5つの食育目標

目標1 食育を通じて適正体重を維持しよう

特定保健指導、低栄養防止事業など

目標2 若い世代も食への意識を高めよう

思春期栄養改善事業、母親父親教室など

目標3 食育で生活習慣病の予防をめざそう

未病対策事業、糖尿病性腎症重症化予防事業など

目標4 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう

クッキング保育、市ヘルスメイトによる食育講習会など

目標5 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう

農業体験事業、総合的な学習の時間などでの食育の取り組み、食品ロス対策啓発活動など

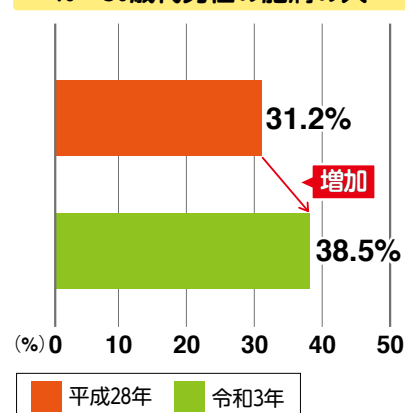
市民一人ひとりの健康を支える食事

次世代につながる食を支える食育

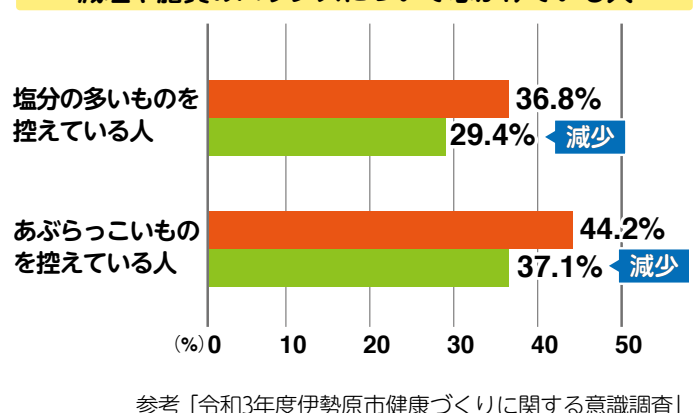
第4次伊勢原市食育推進計画では、5つの食育目標のうち「食育を通じて適正体重を維持しよう」「食育で生活習慣病の予防をめざそう」の2つを重点目標としています。その背景には、市内40～50歳代男性の肥満(BMIが25以上)の人が増

加していることや、健康のために減塩や脂質のバランスについて心がけている人が減少していることなどが挙げられます。自分の適正体重を知り、毎日の食生活を見直して、生活習慣病の予防を心がけましょう。

40～50歳代男性の肥満の人



減塩や脂質のバランスについて心がけている人



参考「令和3年度伊勢原市健康づくりに関する意識調査」

適正体重ってなんだろう

厚生労働省では、年齢によって目標とするBMIを示しており、BMIが25以上は「肥満」としています。BMIは次の計算式で求めることができますので、自分の体重が適正か確認してみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

(例) $64\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 22.1$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

参考「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

あぶらと塩分、気にしていますか

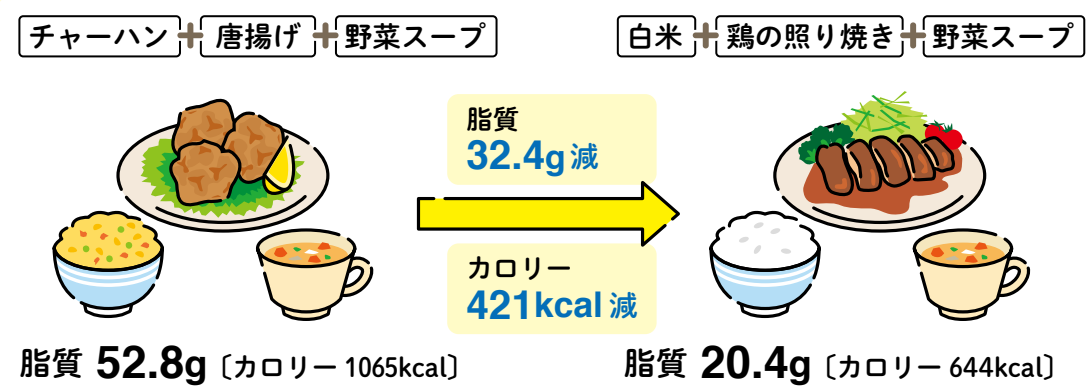
高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は食生活と深い関わりがあります。肥満を放置していると、これらの生活習慣病を

発症するリスクが高くなります。脂質の取りすぎに注意し、塩分の多い食品や料理を控えるなど、食事内容を見直してみましょう。

脂質を減らすために

脂肪を1kg消費するためには、7200kcalのエネルギーを減らす必要があるといわれており、1カ月で1kg減量するためには、1日約240kcalのエネルギーを減らすことになります。脂質は他の栄養素と比べると高カロリーな

ため、摂取量を制限すると、全体的な摂取カロリーも減ります。一回の食事の中であぶらを使った料理が重ならないようにするなど、取りすぎに注意しましょう。



少しの工夫で塩分を減らそう

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、塩分の1日当たりの摂取目標量を食塩相当量として成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満と設定しています。しかし日

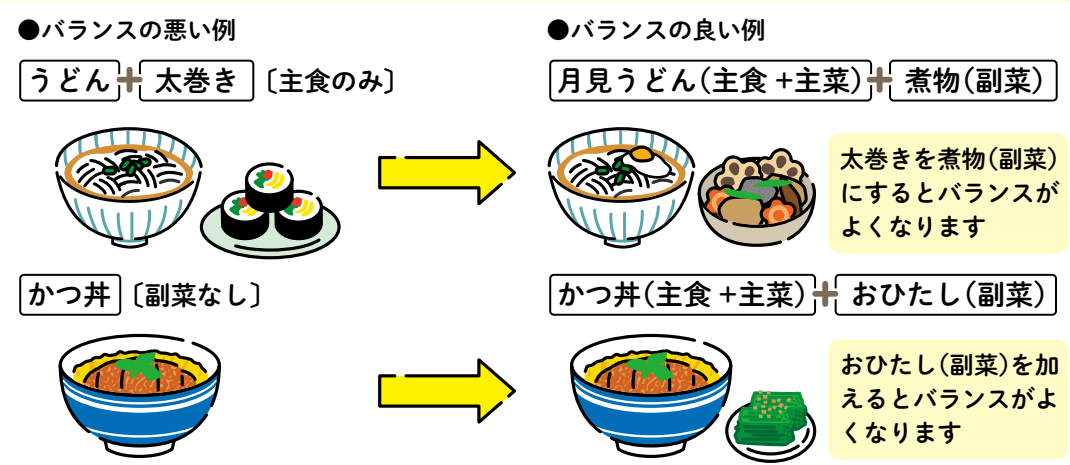
本人の平均摂取量は男性10.9g、女性9.3g*と目標量よりも多い傾向です。日々の食事で減塩を意識するようにしましょう。
*令和元年度国民健康・栄養調査より



食事のバランスを見直そう

和食の基本として知られる「一汁三菜」は主食、汁物、主菜、副菜(2品)で構成されるため、栄養バランスを整えやすくなります。

まずは、主食、主菜、副菜が1食の中でそろっているかどうか見直してみましょう。



日本の食文化 和食 (WASHOKU)

日本の食文化は年中行事と密接に関わり育まれた文化です。自然の恵みである「食」を分け合い、その時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。農林水産省によると、海外の日本食レストランの数は、17年前と比較し約7.8倍に増加しており、世界中から和食が注目

されています。また、2013年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから10周年を迎えました。「自然を尊重する」という心に基づいた、日本人の食習慣である和食には次のような特徴やメリットがあります。

多様で新鮮な食材とその持ち味を活かす

四季折々の旬の食材を用いることに加え、ゆでる、煮るなど素材本来の味わいを引き立たせる調理技術や、さまざまな種類の包丁・鍋などの道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事形式に加え、だしのうま味や発酵食品を上手に使う調理方法が、栄養バランスの取れた健康的な食生活につながります。



自然の美しさや季節の移ろいを表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、時季に合った調度品や器を利用したりすることで、季節感を楽しめます。



年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事の際には、思いや願いが込められた料理を共に食べることで、家族や地域との絆を深めることができます。



世界中で注目される和食ですが、日本国内では食の西洋化や簡素化、多様化、家庭環境の変化などにより、存在感が薄れつつあります。

長い年月をかけて築かれてきた日本の伝統的な和食文化を、次世代へ継承していくため、普段の食事に和食を取り入れてみませんか。



食育料理コンテスト 応募総数1667点

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと、夏休みの課題として行っている料理コンテストです。小学生、中学生、高校生の3部門実施し、今年度は合計で1667点の応募がありました。それ

ぞれ書類による審査を経て、12点が入賞しました。入賞作品はレシピ集を作成するほか、市ホームページ「健康・福祉」→「食育料理コンテスト」に掲載しています。ぜひご活用ください。



食育料理コンテスト

入賞メニューと受賞者 ※市長賞のみ掲載



小学生の部(野菜を使った朝食にふさわしい一品料理)

「丸ごとトマトの具だくさんスープ」

犬飼 知果さん(成瀬小5年)

電子レンジ調理なので、火を使わずに簡単に作ることができます。



中学生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「祖父と孫のおそろい弁当!」

岩崎 史乃さん(成瀬中2年)

噛むことや飲み込む力が弱くなってきた祖父が、同じメニューを食べられるように食材の切り方やとろみを工夫しました。



高校生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「20歳の誕生日 兄への弁当」

落合 更紗さん(伊勢原高1年)

色鮮やかなサンドイッチのお弁当です。唐揚げや野菜を加えることで栄養バランスを考えました。





1月7日(日) 消防出初式/新春市民の集い

来場の際は公共交通機関のご利用をお願いします。

交通 伊勢原駅北口3番バスのりば「七沢」行きで「総合運動公園」下車

消防出初式

消防署・消防団による演技や一斉放水を行います。

とき 式典 午前9時30分～

演技 午前10時10分～

ところ 総合運動公園自由広場

※荒天時は、午前10時から式典のみ総合運動公園体育館大体育室で実施します

消防総務課 ☎95-9143

新春市民の集い

新しい年の門出をみんなで祝いましょう。叙勲受章者を紹介します。

とき 午前11時10分～ **ところ** 総合運動公園体育館小体育室

秘書課 ☎94-4843



撮影/福田伸さん(市民広報カメラマン)

1月8日(月) はたちのつどい

今年は1038人が対象です。市では、はたちのつどい実行委員会38人の協力で、20歳の節目をお祝いする式典を行います。詳しくは市ホームページ「子育て・教育」→「はたちのつどい・成人式」または右のQRコードからご確認ください。



はたちのつどい



とき 午前11時～11時30分(受付は午前10時30分から。式典後に実行委員会企画を行います。正午終了予定)

ところ 市民文化会館大ホール

対象 平成15年4月2日～16年4月1日に生まれた人

主な催し 式典、実行委員会の企画制作による恩師メッセージムービーの上映、恩師メッセージブックの配布、抽選会 ほか

◇当日出席できない人は、1月31日(水)まで案内ハガキと引き換えに恩師メッセージブックを市役所5階の担当で受け取れます

青少年課 ☎94-4647

1月27日(土) リサイクルフェアを開催

シルバー人材センターで修理・清掃したリユース家具を販売します。粗大ごみとして回収されたタンスや机、椅子などさまざまな家具が出品されます◇食品ロス削減の一環として、家庭や職場で眠っている食品を福祉施設などに寄付するフードドライブも実施します。賞味期限まで2カ月以上あり、常温保存できるレトルト食品や缶詰などをお持ちください。詳しくは担当へ



とき 午前10時～午後3時

ところ 資源リサイクルセンター(下糟屋1280-1)

清掃リサイクル課 ☎94-7502

目標はパリ五輪 伊勢原育ちのアスリート

伊勢原市で育った水泳の眞野秀成選手に、今年の抱負をお伺いしました。



眞野 秀成さん(23歳)

プロフィール

平成12(2000)年7月6日生まれ。大田小学校、伊勢原中学校を卒業。姉の影響を受け、2歳から水泳を始める。優れた柔軟性と高い身長を生かした泳ぎを武器に、令和4(2022)年の世界選手権メルボルン大会では4×200mフリーリレーで日本新記録を樹立し5位入賞を果たす。令和5(2023)年の日本選手権水泳競技大会では、200m自由形で2位に輝く。趣味は映画観賞。

伊勢原の自然とともに成長

私は小学校4年生の時に伊勢原市に引っ越してきました。まち全体が穏やかでとても住みやすい場所だと思います。空気がとてもきれいで静かな雰囲気が好きでした。実家の周りは畑が多く、大好きな愛犬とよく遊んだ思い出があります。

世界のトップ選手を目指して挑戦

今年の抱負は、なんとしてもパリ五輪の代表権を獲得することです。日本代表としても伊勢原市の代表としても活躍していきたいと思っています。日本でトップはもちろん、世界でもトップの選手になれるようにがんばりますので、応援よろしくお願いします。



トレーニングに励む眞野さん

1月21日(日) 総合防災訓練を実施

最大震度6強の首都直下地震が発生した想定で、地域住民や関係機関などが参加し、初動対応から応急対策活動までの訓練を実施します。当日は市内一斉サイレン放送に合わせて、シェイクアウト訓練を行いましょう。主会場では見学のほか、防災展示や体験コーナーもありますので、ぜひお越しください※荒天により中止する場合は、午前7時30分に暮らし安心メールや市公式SNSなどでお知らせします

とき 午前9時～正午 **主会場** 成瀬小学校

対象自主防災会 成瀬西地区(成瀬小学校、成瀬中学校、緑台小学校を避難所とする自主防災会)

訓練内容

時間	各家庭で出来る訓練	時間	主会場で行う訓練
8時59分～	【緊急地震速報】 ※ガス・家電製品の電源を切る、玄関ドアの開放などを行ってください	10時～	起震車による震度体験、避難所設営訓練(マンホールトイレ設置、段ボールベッド組み立て)、緊急物資搬送訓練 ほか
9時～ (地震発生)	【市内一斉サイレン放送】 ※シェイクアウト訓練を行ってください		

シェイクアウト訓練(地震発生時の安全確保行動)

揺れを感じたら自分の身を守るために次の3つの行動を行います。

- ①ドロップ(姿勢を低く)
- ②カバー(頭を守る)
- ③ホールド・オン(動かない)



危機管理課 ☎94-4865

「身元保証人」が必要なこと、ご存じですか?

みもとほしょうにん

今なら無料相談実施中!

広告

お家を借り
たいんだけど。。

一人じゃ入院も
できないの?

地元企業
だから安心!!

ご準備できて
いますか?

今なら資料ご請求の
皆さま全員に↓

そろそろ施設で
安心して暮らしたい

万が一の時、
誰に相談しようかしら?

プレゼント実施中!

エンディングノート

↑こんな時には身元保証人が必要です!!
私たち、「たていとの会」にお任せ下さい!!

HPはコチラ↑↑

※プレゼント数に限りがございます。

●資料(無料)請求は今すぐ、お問い合わせは電話・はがきで
電話 0120-117-980 平日 9:00～17:00
はがき 〒243-0401 神奈川県老名市東柏ヶ谷1-6-12-106
一般社団法人 たていとの会 資料請求係

広告

くもん書写教室の先生になりませんか

KUMON

教室開設説明会 ※25歳～60歳(女性)の方をお願いしています。

■横浜 1/17(水)・26(金)・30(火) 10:30～12:30
そごう横浜店 9階 市民フロア ミーティングルームB(「横浜駅」東口よりポルタ地下街中央通路を直進)

■町田 1/31(水) 10:00～12:00
町田市文化交流センター 5階 会議室カトリア(JR「町田駅」町田ターミナル口直結 プラザ町田ビル 5階)

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。※オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します(各30分)
●1/11(木) 10:00～ ●1/16(火) 11:00～ ●1/19(金) 14:00～ ●1/22(月) 15:00～
●1/25(木) 14:00～ ●1/29(月) 11:00～ ●1/31(水) 16:00～
【事前予約制】WEBサイトまたはフリーダイヤルより申し込みください

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆
公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です
株式会社 公文エルアイエル ☎0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

自宅での教室開設も
可能です!!

公文書写 先生 検索

指導者養成
プログラムで
未経験でも
安心!

