

しずおか市町対抗駅伝で9位入賞

☎スポーツ振興課（本庁舎2階） ☎ 0538-37-4832 FAX 0538-37-5034



▼磐田市チームの区間と通過順位

| 区 間 | 選 手 | 所 属 | 通過順位 |
|------|--------|----------|------|
| 第1区 | 澤木 はな | 常葉大菊川高3年 | 4位 |
| 第2区 | 垂水 晴斗 | 豊岡南小6年 | 2位 |
| 第3区 | 松井 彩夏 | 豊田東小6年 | 5位 |
| 第4区 | 鈴木 優花 | 磐田南高1年 | 7位 |
| 第5区 | 山内 亮威 | 浜松日体高3年 | 9位 |
| 第6区 | 鈴木 清志 | 浜松ホトニクス | 10位 |
| 第7区 | 永田 稜翔 | 神明中3年 | 11位 |
| 第8区 | 蜂須賀 來奈 | 城山中2年 | 10位 |
| 第9区 | 正木 生織 | 豊田東小6年 | 9位 |
| 第10区 | 太田 明里 | 東洋大3年 | 9位 |
| 第11区 | 鈴木 創太 | 浜松日体高2年 | 10位 |
| 第12区 | 杉 浦 直 | 磐田市陸協 | 9位 |

「磐田市チーム」が大会13年連続入賞!

第20回記念静岡県市町対抗駅伝競走大会が11月30日(土)に静岡市内で開催されました。各チームの選手が午前10時に県庁前をスタートし、草薙陸上競技場までの区間を12人で繋ぎました。磐田市チームは各ランナーが「1人1秒。12人で12秒早く走る」を合言葉に駿河路を駆け抜け2時間16分16秒のタイムで9位。13年連続の入賞となりました。

1区で全国高校駅伝に出場した澤木選手が好スタートを切ると、2区の垂水選手はチームの通過順位を2位に押し上げる走りを見せました。松本監督は「選手は持てる力を大いに発揮してくれました。市民の皆さんの声援が後押しとなり、大きな力になりました」と話しました。



併催事業小学生1500m競走で1位に輝いた宮本大輔選手



2区で快走した垂水選手

「女性消防団員」が活躍中

☎ 警防課 (福田支所 3 階) ☎ 0538-59-1716 FAX 0538-59-1766

磐田市では13人の女性消防団員が

地域で活躍しています

地域防災の要として重要な役割を担う消防団。市では「女性消防隊」を組織し、主な活動として地域の防災訓練で、AEDの使用方法や胸骨圧迫の講習会の実施、火災予防の啓発に関する広報活動を行っています。

全国女性消防操法大会で大活躍！

女性消防隊のPR活動の一環で、11月13日(水)に神奈川県横浜赤レンガ倉庫イベント広場で開催された全国大会に静岡県代表として出場しました。日頃の活動では取り組んでいない「軽可搬ポンプ」を扱う操法を、6人1組のチームで競いました。惜しくも入賞はできませんでしたが、訓練で出せなかったチーム記録を更新することができました。



◀ 選手整理



◀ 「操作始め」の掛け声で操法を開始



◀ 選手以外のメンバーも応援に駆け付けました

全国大会出場者の声

指揮者 仲市ももこ

サポートしてくださった全ての方に感謝の気持ちを持ち、地域防災に少しでも貢献できるよう頑張っています。



1 番員 鈴木敏子

これからも女性隊みんなで協力し合っているいろいろな活動に参加していきます。素敵な経験をさせていただきありがとうございました。



2 番員 匂坂文恵

多くの方々と知り合えたこと、消防団員としてのスキルアップができたことなど、全てが私にとってプラスの経験になりました。



3 番員 山崎裕子

訓練では悔しいことも嬉しいことも経験し貴重な体験ができ、女性隊の絆が深まったように感じます。今後の活動に生かしたいです。



4 番員 塩原茉那美

仲間との絆が深まったりプラスになることがたくさんありました。この経験を無駄にしないよう今後の活動に繋げていきたいです。



補助員 山崎智美

優勝は逃しましたが、これで終わることなく訓練を続け、大会だけでなく緊急時に対応できる女性隊に成長していきたいです。



大切なものを守りたい！消防団員募集

あなたの大切な人が暮らす大切なまちを守りませんか。市内在住・在勤、年齢18歳以上であれば消防団員となることができます。消防団に入ることで、年齢を超えた地域のつながりもできます。興味のある方は、お近くの消防団員または警防課へお問い合わせください。



市県民税申告をお願いします

申告は3月16日(月)までに！

市県民税は、1月1日から12月31日までの1年間の所得に対して翌年度課税されます。課税額を計算するために収入や必要経費および控除などを市に申告する必要があります。

市県民税申告について、**以下の3つ**をお知らせします。詳細は、市ホームページをご覧ください。市税課へお問い合わせください。



1 申告が必要な方

2020年1月1日現在で市内に住所がある人のうち、次の①～③に**該当しない**方は申告が必要です。

- ① 確定申告書を税務署に提出する方
- ② 所得が給与のみの方
- ③ 所得が年金のみの方
- ④ 2019年中に所得がなかった方

2 申告の方法

(ア)申告書を申告会場で作成する方
職員と対面方式でパソコンを使って申告書を作成します。各申告会場の開場日時(次ページ掲載)に必要な書類などを持参してください。

(イ)申告書を自分で作成する方
3月16日(月)までに市ホームページなどで申告書を作成し、添付書類と一緒に、市税課、各支所市民生活課、各申告会場へ直接または郵送で提出してください。
(郵送先)
市税課 (〒438-8650 国府台3-1)

※②、③の方で医療費控除や生命保険料控除などを追加する場合には、市県民税の申告が必要です
※④の方で、所得に関する証明や各種申請手続きなどに必要な場合は申告をしてください

問 市税課(本庁舎1階)

☎ 0538-374826
FAX 0538-337715

所得税の確定申告をする方へ

◆会場

文化振興センター(磐田税務署主催)

※市役所や各支所では、確定申告書の作成相談は実施しません

◆開設日時

2月17日(月)～3月16日(月)
午前9時～午後5時

(受付終了時間は午後4時)
※会場の混雑状況により、受け付けを早めに終了する場合があります

◆その他

- ・会場の状況などを文化振興センターへ問い合わせることはご遠慮ください
- ・インターネットでも確定申告ができます。詳しくは国税庁のホームページをご覧ください
- ・確定申告の待ち時間にマイナンバーカードが申請できます。詳細は16ページをご覧ください

○申告会場・開催日・受付時間

★市役所および各支所では所得税確定申告書の作成相談は実施しません

| 会場 | 開催日・受付時間 | | |
|---------------------|--|------------------------|----------|
| 市役所(本庁舎) 1階第1会議室 | 2月17日(月)～3月16日(月) 午前9時～午後4時30分 ※土・日曜日、祝日を除く | | |
| 福田支所 3階大会議室 | 3月2日(月) | 午前9時～11時30分 午後1時～3時 | 3月3日(火) |
| 竜洋支所 2階会議室 | 2月27日(木) | | 2月28日(金) |
| 豊田支所 2階大会議室 | 2月25日(火) | | 2月26日(水) |
| 豊岡支所 3階第1会議室 | 2月20日(木) | | 2月21日(金) |

※会場は大変混雑しますので、支払った医療費の明細書や収支内訳書などは、あらかじめ記入をしてからお越しください

3 申告会場への持ち物

申告書を申告会場で作成する方は、申告会場に次の持ち物を持参してください。

●はんこ

●マイナンバーに関する書類

(次のうち、どちらか1つ)

(1)マイナンバーカード

(2)番号確認書類と身元確認書類

類

※番号確認書類は通知カード、マイナンバーの記載

がある住民票の写しなど

※身元確認書類は運転免許

証、パスポート、公的医

療保険の被保険者証など

●源泉徴収票(給与や公的年金

の所得があった方)

●事業所得(営業・農業など)、

不動産所得などの収支計算

をしてある収支内訳書

●国民健康保険税、後期高齢者

医療保険料、介護保険料、国

民年金保険料などの支払い額

が確認できるもの

●生命保険料、個人年金保険料、地震保険料などの控除証明書

●寄附金の領収書(ふるさと納

税ワンストップ特例制度を利

用している方であっても、申

告する場合は、領収書が必要

です)

●障害者控除を受ける場合は、障

害等級などが確認できるもの

●医療費控除を受ける場合は、

医療費控除の明細書(高額療

養費の給付を受ける方は申請

後に申告してください)

自宅のパソコンで市県民税の試算と申告書の作成ができます

ページ番号 1001399

2月3日(月)から市ホームページで市県民税の申告書作成・税額の試算ができるようになります。

給与や年金の源泉徴収票などを基に収入や控除などを入力すれば、市県民税申告書の作成や税額の試算ができます。

寄付金の申告をする方へ

支払った寄附金の金額を該当する種類の記載欄に記入してください。未記入の場合、市県民税の寄附金税額控除の計算ができません。

ふるさと納税ワンストップ特例を利用した寄附金も含めて必ず記入してください。ふるさと納税は「都道府県、市区町村分」の欄に記載してください。

◆市県民税申告書の記入箇所

| | |
|-------------|---|
| 9 寄附金に関する事項 | 円 |
| 都道府県、市区町村分 | |
| 条例指定分 | |
| 都道府県 | |
| 市区町村 | |

▲市県民税申告書裏面

◆確定申告書の記入箇所

| | | |
|---------|--------------------|---|
| 寄附金税額控除 | 都道府県、市区町村分(特例控除対象) | 円 |
| | 都道府県 | |
| | 市区町村 | |

▲確定申告書第二表

医療費分析の結果をお知らせします

☎国保年金課（本庁舎 1 階） ☎ 0538-37-4833 FAX 0538-37-4723

医療費適正化につなげるために

医療費分析を実施しました

磐田市国民健康保険では、被保険者の疾病予防、健康づくりの支援のため、医療機関などの受診状況から医療費の分析を行っています。

平成30年度の医療費総額は12億1億円で、前年度から0.7%減少しました。一方で、被保険者1人当たりの医療費は31万6千円となり、前年度から4.1%増加しています。

生活習慣病が上位に

医療費上位の疾病は、前年度と同様、腎不全が1位。その他、糖尿病、高血圧性疾患などの生活習慣病に関連する疾患が多くを占めています。

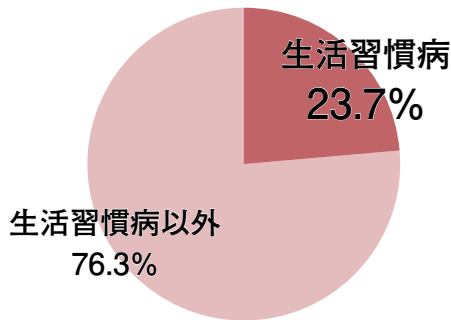
市では、これらの生活習慣病の重症化を防ぐため、皆さんの医療機関への受診状況から対象者を選定し、生活習慣改善のアドバイスや医療機関への受診などを勧めています。

医療費上位10疾病

| 順位 | 主な疾病 | 構成比 |
|---------|--------------|------|
| 1 (1) | 腎不全 | 6.6% |
| 2 (2) | 前立線がん・膵がん | 6.2% |
| 3 (3) | 糖尿病 | 4.9% |
| 4 (5) | 不眠症・片頭痛 | 4.4% |
| 5 (4) | 高血圧性疾患 | 4.3% |
| 6 (6) | 心不全、不整脈 | 3.8% |
| 7 (7) | 便秘症・逆流性食道炎など | 3.6% |
| 8 (8) | 統合失調症 | 3.4% |
| 9 (9) | 高コレステロール血症など | 3.2% |
| 10 (10) | 緑内障・ドライアイなど | 2.7% |

※背景色付き表示は生活習慣病に関連する疾患
()内は前年度の順位

医療費に占める生活習慣病の割合



医療機関への受診のすすめ

生活習慣病の医療費は、医療費総額の23.7%を占めています。令和元年度は、生活習慣病の治療を中断している方や特定健診の結果、受診が必要な項目があっても医療機関へ受診してない方へ、通知を送りました。自覚症状があらわれにくい生活習慣病は、知らない間に重症化し、深刻な状態になることもあります。

自分の健診結果をよく確認し、医療機関へ早めの受診を心掛けるようにしましょう。

医療費適正化にご協力を！

医療費適正化とは、医療費が急速に膨らむ中、医療費に占める割合が高い生活習慣病などの発症や重症化を未然に防ぐなど、医療費が大きくなりすぎないようにすることです。医療費の適正化のために次のことにご協力ください。

○生活習慣を見直そう

生活習慣を見直すことで生活習慣病にかかるリスクを減らしましょう。

○特定健診を受けよう

特定健診を受けることで、自分の健康状態を正しく理解し、受診が必要な場合は早めに医療機関へ受診しましょう。

○ジェネリック医薬品を

活用しよう

新薬発売から遅れて開発されるジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果で低価格な薬です。活用することで医療費を抑えることが期待できます。

ページ番号 1001368

2つの百歳体操の効果を実感する人増加中

健康増進課 (i プラザ 3 階) ☎ 0538-37-2013 FAX 0538-35-4586

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」って？

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」は、公会堂などの身近な場所で5人以上の仲間と行う体操です。DVDの映像に合わせて行うので初めての方でも簡単にできます。いきいき百歳体操は重りを付けて運動を行います。重りは個人の体力に合わせて増減します。かみかみ百歳体操は、口の周りや舌を動かします。

健康長寿になるためには？

健康長寿を実現するためには、「運動」「社会参加」「食生活」の3つがポイントになると言われています。いきいき百歳体操を仲間と行うことで、「運動」と「社会参加」を実現し、かみかみ百歳体操を続けることで、何でも食べることができる口腔機能を維持し、良い「食生活」を心掛けましょう。

「仲間と2つの百歳体操をやってみたい」と思った方は

お気軽に健康増進課へお問い合わせください。YouTube「磐田TV」に動画が掲載されているので、こちらもご覧ください。



▲いきいき百歳体操 (左)
かみかみ百歳体操 (右)

「いきいき」&「かみかみ」
2つの百歳体操で健康長寿を目指そう

平成27年度に10団体からスタートした「いきいき百歳体操」は、令和元年10月には95団体まで広がり、多くの人が楽しみながら健康を育んでいます。さらに、いきいき百歳体操に加え、「かみかみ百歳体操」も一緒に行う団体も増えていきます。2つの体操を一緒に行うと、健康の維持・増進に
より効果的です。

市は健康づくりのために2つの百歳体操を行う自主運営団体を応援しています。



筋力アップで健康に

公益社団法人
静岡県理学療法士会
大石 義秀 さん

いつまでも健康で過ごすためには、筋力を維持することが大切です。いきいき百歳体操は、重りを使った運動や筋力が弱くなりやすい部分の運動をするため、効果的に筋力向上ができます。さらに、仲間と一緒に運動するため「継続しやすい」ことも魅力です。普段の生活で動く量が少なくなると、筋力低下を起こしやすくなります。健康長寿を目指して、たっぷり歩き、ちょっと頑張って筋トレしましょう！

いきいき百歳体操をやる こんな効果が！



さらに

「かみかみ百歳体操」を一緒にやると…



百歳体操を行っている
団体メンバーの声より

固定資産税に係る届け出

問 市税課 (本庁舎1階)

☎ 0538-3714809
FAX 0538-3317715

届け出、忘れていませんか？

償却資産 (事業用資産) をお持ちの方

毎年1月1日現在でお持ちの償却資産は市へ申告する必要があります。

◆申告期限 / 1月31日(金)

◆償却資産の例 / ① 農業用のビニールハウス、温室 (ガラスで覆われていないもの)、井戸、ボイラー、配管など ② アパートなど共同住宅駐車場の舗装、外構、駐輪場、フェンスなど ③ 事業用の簡易建物・物置など ④ 事業用や営業用の資機材 ⑤ 太陽光発電設備

◆申告書 / 市税課へご連絡いただくか、市ホームページからもダウンロードできます

土地の利用状況を変更した方

土地の固定資産税は、毎年1月1日現在の利用状況で課税されます。登記上の地目と現在の利用状況が異なると税額が変わる場合があります。

市では実地調査を行うなど、適正な課税に努めていますが、土地の利用状況を変更した方は、市税課へご連絡ください。

※農地の転用には許可などが必要です。詳しくは、農林水産課 (西庁舎1階 ☎ 37-4813) へ

家屋の新築や増築、取り壊しをした方 (市税課職員が未訪問の方)

家屋の新築や増築、取り壊しをした方は、忘れずに市税課へご連絡ください。

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在にある家屋に対して課税されます。家屋の新築や増築、取り壊しをした方は、忘れずに市税課へご連絡ください。

絡ください。



ごみの出し方にご注意ください

問 ごみ対策課 (クリーンセンター内)

☎ 0538-3714812
FAX 0538-3619797

事故防止や適正処理につながります

埋立ごみの出し方

集積所へガラスや陶器などを出す場合は、指定袋が破れない程度の量をおのまま入れてください。割れている物や鋭利な物を出す場合は、安全対策のため、割れた部分や鋭利な部分を新聞紙やチラシで包み、指定袋に入れてください。

※紙袋などの袋類に入れてから指定袋に入れる物や、段ボールやビニール袋に入れ、収集券を貼った物は収集できません

埋立ごみの指定袋への入れ方



間違えやすいごみ

◆カセットボンベ

冬はカセットボンベ (スプレー缶) を使用する機会が増えます。スプレー缶を誤った分別で出すと、ごみ収集車や処理施設での発火の原因になります。穴開け時の事故を防止するため、穴は開けずに中身を使い切って、空き缶の日にスプレー缶専用コンテナへ出してください。



◆電球型蛍光灯

電球と形は似ていますが、中に蛍光管が入っているものは電球型蛍光灯です。有害ごみの日に出してください。



電球型蛍光灯 → 有害ごみ



電球 → 埋立ごみ