

健康

「こころの体温計」で
こころの健康をチェック

問 健康づくり課健康企画係 直 ⑤0854

最近、こころの疲れや不調を感じていませんか。

市では、こころの健康状態をパソコンやスマートフォンなどで簡単にチェックできるメンタルヘルスチェックサイト「こころの体温計」を導入しました。ストレス度や落ち込み度などをチェックできるシステムです。

個人情報を入力せずにチェックできますので、気軽に自分自身や家族のこころのケアにお役立てください。

■アクセス方法

○パソコンの場合

市のホームページからご利用ください。

○携帯電話・スマートフォンの場合

右のコードからアクセスしてください。



▶回答時間は1回2～3分程度です。



ごみ

ごみの分別にご注意を

問 生活環境課廃棄物対策係 直 ⑤0679

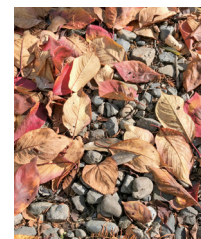
日頃よりごみの分別にご協力いただいています。改めて次の点にご注意をお願いします。

■落ち葉刈草の捨て方

収集された落ち葉・刈り草の中に小石や土が混入したことによる、処理機械の破損が報告されています。今一度落ち葉・刈り草に混入物がないよう、ご注意ください。

■マスクの捨て方

マスクなどの捨て方について、新型コロナウイルス感染症予防のため、ごみに直接触れないようにし、ごみ袋がいっぱいになる前に口をしっかりと縛って封をしてください。そして、ごみを出した後は手を洗うことを心掛けましょう。



▶落ち葉を集める時に混ざった小石は、絶対に取り除いてください。

福祉

ヘルプマークをご存知ですか

問 福祉課障がい福祉係 ☎内線2115

ヘルプマークは、義足・人工関節を使用している人や、内部障がい・難病の人、妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。



ヘルプマークを身に付けている人を見かけたら

○電車やバスの中で席を譲りましょう

外見では健康そうに見えても、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

○駅や商業施設などでの緊急時には、声を掛けるなどの配慮をしましょう

交通機関のトラブルなど、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な人や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。



ヘルプマークを配布します

■配布対象 市内在住で、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人

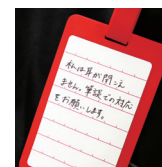
※障害者手帳などの提示は不要ですが、ヘルプマークが必要な理由などを受付時にお聞きします。ご了承ください。

■配布場所

市保健福祉センター1階福祉課

※数に限りがあるため、1人1個の配布となります。

※ヘルプマークを使用する本人またはその家族がお申し込みできます。



裏面には、症状や必要な援助、配慮などを記入します。

12月3～9日は障害者週間です

「障害者週間」は、国民に広く障がい者の福祉について関心や理解を深め、障がい者の社会参加の意欲を高めることを目的としています。さまざまな障がいを理解し、障がいのある人への配慮を心掛けることが、温かい地域を築き、「ともに生きる」ことへの第一歩となります。

成人式

令和3年の成人式は
地区別に2部構成で開催します問 社会教育課社会教育係
☎内線3137

今回の成人式は、新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催するため、内容を縮小し、地区を分けて2部制にしての開催となります。**地区ごと該当の部および受付・写真撮影時間が異なるため、11月中に発送した案内通知をご確認の上、お越しください。**

■対象 平成12年4月2日～13年4月1日生まれの人

■期日 令和3年 **1**月**10**日(日)

■場所 レザンホール大ホール



■内容

○第1部 (大門、広丘、片丘、北小野、榑川)

- ・受付 午後0時半から
- ・写真撮影 午後0時50分から
- ・式典 午後1時50分から

○第2部 (塩尻東、高出、吉田、洗馬、宗賀)

- ・受付 午後1時50分から
- ・写真撮影 午後2時20分から
- ・式典 午後3時20分から

■受付方法 案内通知に同封されている「成人式受付カード」を事前に記入の上、当日該当地区の受付に提出してください。

案内通知について

対象者には11月中に案内通知を発送しています。なお、送付の対象は令和2年10月1日時点で塩尻市に住民票がある新成人です。市外へ転出された、または市内へ転入された人で参加希望の場合は、事前にご連絡ください。案内通知を送付します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

確定申告

自宅から確定申告ができます！
スマホ × 確定申告

市役所や税務署の申告相談会場に出向かなくても、スマートフォンやタブレットを利用して所得税の確定申告ができます。

※一部利用できない申告があります。

ご利用には、事前に税務署でIDとパスワードを取得する必要があります。IDとパスワードの取得を希望する人は、1月以降は大変混雑する可能性がありますので、できる限り12月中に松本税務署へお越しください。なお、IDとパスワードはご自分のものしか取得できません。

■松本税務署でIDを取得する場合

- ①松本税務署の窓口で本人確認を行います。
- ②その場でIDが交付されます。
- 持ち物 本人確認書類(運転免許証、保険証など)

所得税の確定申告をすれば、改めて市・県民税の申告をする必要はありません。

問 所得税の確定申告 松本税務署 ☎2790
市・県民税の申告 税務課市民税係 ☎内線1132

市役所の申告相談会場や税務署は毎年大変混雑しますので、この機会に自宅で確定申告を始めてみませんか。詳しくは国税庁ホームページ(☎<https://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

- 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーを利用して確定申告書を自宅などで作成できます。
- 画面の案内に従って必要項目を入力すれば、税額を自動的に計算できます。
- 作成した申告書は、e-Taxで送信(電子申告)すれば、税務署に行くことなく申告手を完了できます。(e-Taxをご利用できない場合は、申告書をプリンタで印刷し、税務署へ郵送してください。印刷はコンビニエンスストアなどの有料プリントサービスもご利用できます)

※松本税務署では、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、本年は還付申告の人の申告相談を2月15日(月)以前でも受け付けています。

※来場される際は、マスクの着用をお願いします。

▶スマホ×確定申告の詳細はこちらから

