

申告相談会場における

インフルエンザ等感染症対策にご協力をお願いいたします

申告相談会場では感染防止のため、会場の換気及び職員はマスクの着用、手洗い、消毒を徹底し感染防止に努めます。ご来場される皆様も感染防止にご協力をお願いいたします。

- ・発熱や咳等の症状がある方や、体調がすぐれない方はご来場をお控え願います。
- ・ご来場の際には、マスクの着用、手指の消毒、受付票の記入にご協力をお願いします。
- ・申告相談会場では、定期的に窓を開ける等換気を行いますので、暖かい服装でお越しください。
- ・申告相談受付時間の短縮のため、あらかじめ申告に必要な書類を確認いただき、ご自宅で収入、経費等の計算を済ませてからご来場いただく等、皆様のご協力をお願いいたします。

令和 5 年分所得税の

確定申告書の作成・送信は自宅でも国税庁ホームページから！

- ◆パソコンやスマートフォンなどから、「確定申告書等作成コーナー」へアクセスし、画面の案内に従って金額などを入力するだけで、申告書が作成できます。
- ◆パソコン画面に表示された2次元バーコードをスマートフォン（マイナンバーカード読取対応）で読み取れば、ICカードリーダーが不要でマイナンバーカードを使ったe-Tax（電子申告）が可能です。
- ◆読み取り対応のスマートフォンであれば、マイナンバーカードの電子証明書によるe-Taxが可能です。
- ◆スマートフォンのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などが自動で入力されます。

令和 5 年分所得税の

確定申告書作成会場のお知らせ

申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンやタブレットを使用して申告書を作成していただきます。来場の際には、申告関係書類のほかスマートフォン等及びマイナンバーカード（マイナンバーカードの発行時に設定した暗証番号を含む）をご持参ください。

- ◆場所 アオウゼ・AOZ（福島市曽根田町 1-18 MAX ふくしま 4 階）
- ◆期間 令和 6 年 2 月 16 日（金）～ 3 月 15 日（金）《土・日・祝日を除く》（ただし、2 月 25 日（日）は開設します。）
- ◆時間 午前 9 時 15 分～午後 4 時 ※アオウゼの開館時間は午前 9：00 です
※ MAX ふくしまの 4 階は、9 時開場となりますので、9 時以降にお越しください。
※ MAX ふくしまの駐車場は、駐車時間が 2 時間を超えると有料になります。
- ◆入場整理券 会場入場には整理券が必要です。取得方法は LINE による事前発行又は当日券の 2 通りです。
① LINE アプリでのオンライン事前発行 確定申告書等作成コーナー（国税庁）「相談を申し込む」から希望日を選択、会場入口でスマホ画面を提示ください。
②会場付近で当日券を受け取る方法 8：50～ MAX ふくしま 1 階 南側入口
開館後 MAX ふくしま 4 階 南側エレベーター前

国税に関する

質問・相談について

電話相談センター

国税に関する一般的なご相談は、仙台国税局の職員がお答えします。024-534-3121（福島税務署）に電話し、音声ガイダンスに従って、「1」番を選択してください。

タックスアンサー

よくある国税のご質問に対する一般的な回答は、国税庁ホームページの「タックスアンサー」に掲載していますので、是非ご利用ください。

個人事業主の

決算の仕方について

確定申告に向けて、国税庁では決算の方法・注意点を説明する動画「決算のしかた（青色申告編・白色申告編・農業所得編）」を YouTube 国税庁動画チャンネルに掲載しております。

決算は、青色申告決算書や収支内訳書を作成するために必要となりますので、是非ご覧ください。



国税庁動画チャンネル
QR コード

- ◆問合せ先
福島税務署 個人課税第 1 部門
(Tel 024-534-3121)

申告相談の日程

- 受付時間 午前 9 時～ 11 時・午後 1 時～ 4 時
- 申告会場 役場本庁舎 3 階 大会議室（2 月 26 日（月）は「山木屋公民館」）
- 問合せ先 町民税務課 税務係（内線 1302）

「寒さ」を「食事」

で乗り切ろう



冬

は外気温の低下に伴い内臓温度が低下し、食欲減退や免疫力の低下といった体調変化が起こります。そういった症状に対して効果があるのが「食事」です。

通常の食事で摂取したエネルギーの10%が体内で消化される際に熱となって私たちの体温上昇に働いてくれます。どのような食事が寒さによる体調変化に効果的なのかをお知らせします。

体温を上昇させるための食事

たんぱく質

たんぱく質は栄養素の中で最も体温を上昇させやすい栄養となっており、**たんぱく質摂取量のうちの30%が体温の上昇**に使われます。

食材の例)

豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、納豆
卵、牛乳、チーズ



唐辛子、生姜、にんにく、玉ねぎ

唐辛子の「カプサイシン」、ショウガの「ジンゲロール」、にんにく・玉ねぎに含まれる「アリシン」は、**体温を上昇させる働き**があります。

食材の例)

唐辛子、生姜、にんにく、玉ねぎ



免疫力を高める食事

きのこ類

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で腸の働きを良くします。きのこに含まれる成分は、**免疫力を高める効果**があると言われています。

食材の例)

しいたけ、しめじ、舞茸、えのき
なめこ、きくらげ



発酵食品

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息していますが、乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、**腸内の善玉菌を増やす効果**があります。

食材の例)

ヨーグルト、納豆、味噌
チーズ、漬物



免疫の重要な役割を果たす臓器 “腸” と善玉菌 と悪玉菌

免疫の働きには腸が大きく関わることが分かってきています。

腸には大きく分けて2つの菌があり、それぞれを「善玉菌」「悪玉菌」と呼びます。

善玉菌が増えることで、腸内環境は改善していきます。



広告かわまた PR

広 告 掲 載