

### お知らせ

## マイナンバーカードを使って 自宅からスマホで確定申告

確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

「マイナンバーカード」と「スマホ」があれば、確定申告会場に向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができます。ぜひご利用ください。

### メリットいっぱい！マイナンバーカード方式

- 自宅から24時間いつでも申告できます！（メンテナンス時間を除く）
- 「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、自動計算されます！
- スマホ申告の場合、カメラ機能で「給与所得の源泉徴収票」を自動入力できます！
- 還付申告の場合、e-Taxなら早期還付されます！
- ご質問には、チャットボットの「税務職員ふたば」が回答します！
- チャットボットや国税庁ホームページで解決しない場合は、電話で相談できます！



▲確定申告書等作成コーナー



▲動画で見る確定申告



▲税務相談チャットボット

- 国税に関する質問・相談  
国税相談専用ダイヤル(☎ 0570・00・5901)
- 操作に関する問い合わせ  
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
(☎ 0570・01・5901)
- 記事に関する問い合わせ  
熊谷税務署総務課(☎ 521・2905)  
※自動音声案内で2番を選択

### 健康

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査 人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

健康診査や人間ドック等は、生活習慣病やほかの病気の早期発見・治療、生活習慣の改善につなげることを目的として実施しています。生活習慣病の多くは発病後、自覚症状が出るまでに時間がかかることが多く、手遅れになる場合もあります。症状が出てからの治療が必要にならないように、まずは予防・早期発見に気を配りましょう。

対象者や検診機関等の詳しい内容については、人間ドック・脳ドックは本誌4月号、国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査は8月号をご確認いただくか、町公式ホームページをご覧ください。

※町の特定健康診査・後期高齢者健康診査と人間ドックの併用はできませんのでご注意ください。

### 特定健康診査・後期高齢者健康診査



◀国民健康保険の方



◀後期高齢者医療制度の方

### 人間ドック・脳ドック



◀国民健康保険の方



◀後期高齢者医療制度の方

問 町民課(☎ 内線111~115)

### お知らせ

## 愛のリタクシー 年末年始運休のお知らせ



### ▶年末年始運休期間

12月29日(金)~令和6年1月3日(水)

※予約受付も休止となります。

※令和6年1月4日(木)~8日(月・祝)のご利用については、12月24日(日)から予約を受け付けます。

### 愛のリタクシーをご利用ください！

町では、乗り合いによる公共交通として「愛のリタクシー」を運行しています。利用を希望される方は、事前に都市計画課で利用者登録の申請を行ってください。利用者登録申請書は、都市計画課に備え付けてあるほか、町公式ホームページからも取得できます。また、申請は町公式ホームページからの電子申請も可能です。なお、愛のリタクシーを利用する際は、予約のうえご利用ください。

### ▶対象/町内在住の方

▶運行区域/町内全域(自宅・各共通乗降間)

▶電話予約受付・運行時間/午前8時~午後5時

▶乗車料金/1回の乗車(片道)300円

### ▶予約方法

①予約センターへの電話予約(☎ 580・0555)

※利用日時の1週間前から1時間前まで予約可能

②インターネット予約

※利用にはIDとパスワードが必要です。詳細は都市計画課へお問い合わせください。

※マナーやルールを守って、皆さんが気持ちよく利用できるようご協力ください。

問 都市計画課(☎ 内線243)

### お知らせ

## 災害時避難行動要支援者台帳 更新のお知らせ

町では、災害発生時に自力で避難することが困難な方の登録情報(災害時避難行動要支援者台帳)の更新を行います。

### 災害時避難行動要支援者台帳とは

災害発生時に自力で避難することが困難な方に、あらかじめ同意のうえ登録していただき、その情報を消防署や警察署、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、自主防災組織などと共有して、災害時の避難支援や安否確認、平時の避難訓練等に活用します。

### ▶対象

- ①75歳以上の町内在住の方(令和5年3月31日現在)
  - ②要介護3~5の認定者
  - ③身体障害者手帳(1・2級)、療育手帳(A・A)、精神障害者保健福祉手帳(1級)のいずれかをお持ちの方
- ※在宅生活でない方(施設入所や長期入院等)を除く。

### ▶登録方法

- ①~③のいずれかに該当する方で、今年度から対象となった方に「寄居町避難行動要支援者登録申請書」を8月に郵送しています。登録希望の方は、必要事項を記入のうえ、12月31日(日)までに、同封の返信用封筒で返信してください(消印有効)。
- ※昨年度以前に対象となった方で今年度から登録を希望する方や、登録した内容に変更がある方は、福祉課へお問い合わせください。

問 福祉課(☎ 内線123・124)

### 催し

## ご参加ください！隣保館事業 レクリエーションダンス教室パートII

レクリエーションダンスは、誰でも知っている歌謡曲などに振り付けし、簡単な説明ですぐに踊りを楽しめるダンスです。パートIIの今回は、初級者から中級者向けの教室を開催します。健康の維持・増進や楽しい仲間づくりに参加してみませんか。

日 令和6年1月13日、20日、2月3日、10日、3月2日、9日(各土曜日、全6回)  
午後1時30分~3時  
場 かわせみ荘3階多目的ホール  
か 60歳以上の方  
定 20人(申込順)  
講 講師/菅村国子氏  
費 無料  
申 問 12月19日(火)午前9時30分前から、電話で隣保館(☎ 581・3861)へ。

### 健康

## ご参加ください！ 第3回いきいき元気塾

専門スタッフによる健康体操等を行ういきいき元気塾(2日間)を開催します。

日 令和6年1月25日(木)、26日(金)午後1時30分~3時40分(受付1時10分)  
場 中央公民館集会室  
対 町内在住の65歳以上で両日参加できる方  
定 第1回、第2回のいずれかを受講された方は対象外です。  
定 40人(申込順)  
※定員になり次第受付終了となります。  
持 水分補給できるもの、タオル、体操できる服装、筆記用具  
内 専門スタッフによる運動のポイントの講話や認知症予防体操等、家でできる簡単な運動、口腔ケア講義ほか  
講 講師/健康運動指導士、歯科衛生士  
費 無料  
申 問 12月12日(火)から、電話で福祉課(☎ 内線123・124)へ。

---

### お知らせ

## 令和5年度第2回ACP(人生会議)普及啓発講演会を開催します！

人生の最期について考えてみませんか？ACP(アドバンス・ケア・プランニング)人生会議とは、もしものときに備えて、皆さんがどのような医療やケアを受けたいか、大切にしていることや望みについて、ご家族や医療関係者・介護に関わる方たちと一緒に話し合っていくことです。ACPの取り組みは、もしものとき、ご家族が皆さんに代わってこれからの治療やケア等の難しい決断をするための助けとなります。

日 令和6年1月6日(土)午前10時~11時30分(受付9時45分)  
場 保健福祉総合センター(ユウネス)2階大会議室  
対 町内在住・在勤の方等  
定 20人  
講 講師/埼玉よりい病院看護師・理学療法士  
費 無料  
申 問 12月18日(月)~28日(木)に、電話で大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会(☎ 581・8548)へ。

### 健康

## 月に一度の 健康チェック！

町では、毎月1回「健康チェックの日」として、役場1階ロビーに脳血管疾患予防健康チェックコーナーを設けています。月に一度の健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりにお役立てください。

日 12月19日(火)午前9時~正午(受付は11時30分まで)  
場 役場1階ロビー  
内 推定野菜摂取量測定、血圧計、血管年齢測定器等での計測と計測結果を用いた保健師等による健康指導  
問 町民課(☎ 内線113~115)

町では、町内の医師を講師に招き、ACPの考え方や「意思表示シート」の記入の仕方など、参加者の実例に即した講演会を開催します。

### お知らせ

## 老後の準備を始めてみませんか 第3回未来学び塾(全4回)

介護準備に必要な福祉・医療制度等の講習会を開催します。ご自身や家族のための老後の準備を、参加者交流などを通して楽しく学びましょう。

※第4回は本誌2月号でお知らせします。

第3回:尿漏れ予防トレーニングとオムツの上手な選び方・あて方  
日 令和6年1月6日(土)午前10時~11時30分(受付9時45分)  
場 保健福祉総合センター(ユウネス)2階大会議室  
対 町内在住の方とご家族  
定 70人(申込順)  
講 講師/おぶすま診療所・日下部和子医師  
費 無料  
申 問 12月12日(火)から、電話で福祉課(☎ 内線123・124)へ。