

確定申告はe・Taxが便利

確定申告会場は、毎年、大変混みがあります。ご自宅からでもスマートフォン等を利用したe・Tax(電子申告)で申告書を作成・提出することができ、ますのでご利用ください。

また、e・Taxを行うことで、申告書の印刷や申告書及び添付書類(本人確認書類やふるさと納税に係る寄附金の受領証などの税務署への持参や郵送が必要となります。一部の書類は提出が必要です。)e・Taxは確定申告期間24時間利用可能です。

令和6年分の確定申告の相談について、令和7年1月中旬の相談は、12月2日(月)から電話で申し込みできます。

▼**申込先** 名古屋西税務署 個人課税部門
052・521・8257(直通)

なお、「国税庁 ふたば」で検索し、チャットボットでの相談も可能です。

また、「タックスアンサー」で検索すると、よくある

国税の質問に対する回答を調べるができます。

▼**問合せ** 名古屋西税務署

052・521・8251

(自動音声により案内しております。お問合せの際は、「2」を選択してください。)



「確定申告書作成コーナー」



「相談チャットボット」

労働保険の手続きを

法人・個人を問わず事業主の方は、正社員、パート、アルバイトといった雇用形態に関わらず、一人でも労働者を雇用した場合は、労働保険に必ず加入しなければいけません。

詳しくは、愛知労働局、名古屋西労働基準監督署又はハローワーク名古屋へご相談ください。

▼**問合せ** 愛知労働局

052・219・5503

名古屋西労働基準監督署

052・481・9533

ハローワーク名古屋中

052・855・3740

寄附御礼

中学校費寄附金 10万円

名古屋空港ビルディング株式会社

代表取締役社長 鈴木 豊信 様

中学校費寄附金 5万円

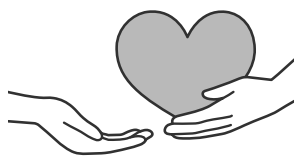
名古屋市中央卸売市場北部市場協会

会長 小坂 芳則 様

▼**問合せ** 学校教育課

学校教育グループ

28・2211

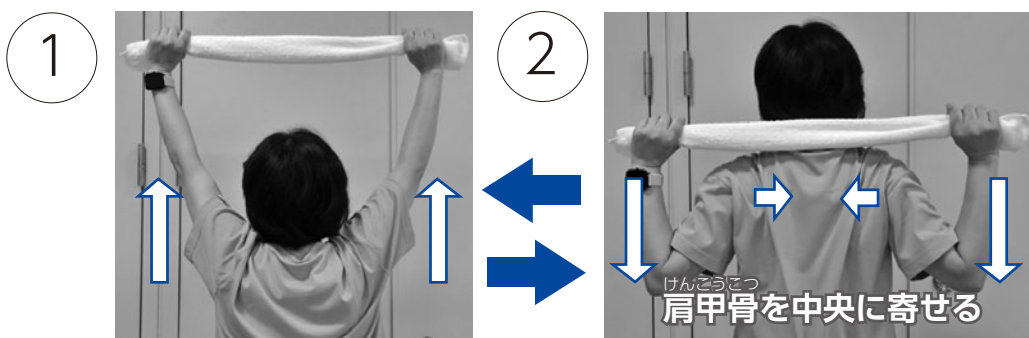


毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

第7回

背中の筋力トレーニング

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。



監修:菅原一子先生
(健康運動指導士)

- ・ 背筋を伸ばし、肩幅より少し広めにタオルを持ち、①のようにタオルを頭の上まで上げます。
- ・ 息を吸いながら、②のようにタオルを首の後ろに下げます。
- ・ 息を吐きながら、両腕を上へ伸ばし、①の姿勢へ戻します。まずは10回を目標に行ってみましょう。

※注意 背中が丸くならないように、胸を張って腕を上げ下げしましょう。



効果

姿勢が良くなる。肩こりが楽になる。

二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。

▶**問合せ** 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917