

「税金」のお知らせ

今月の税金

- 市・県民税 1期
 - 国民健康保険税 2期
- 納付期限（口座振替日）は、**7月2日**です

口座振替納税をご利用ください！

市税等は、電気や水道などの公共料金と同じように口座振替で納付することができます。

納め忘れがなく、納税のために金融機関などへ出向く必要がないので大変便利です。

● 手続きは簡単です

手続きする場所…金融機関等の窓口

持参するもの…預貯金通帳、通帳の印鑑

※申込書類は、市内の銀行、信用金庫、農協、郵便局、市役所収納対策課又は総合窓口課の窓口にあります。

● ご利用できる金融機関

常陽銀行、なめがた農業協同組合、茨城銀行

佐原信用金庫、水戸信用金庫、郵便局

※申込みの翌月から口座振替扱いとなります。

納税相談について

病気や経営不振などの理由で、市税の納付にお困りの場合は、お早めに収納対策課へご相談ください。事情により、次のような納税方法をとることができます。

▶ 納税の猶予

納税者等からの申請に基づいて、次の事由があると認められる場合に、原則として1年以内に限り納税の猶予ができます。

- (1) 災害や盗難にあったとき
- (2) 本人や家族が病気にかかった、または負傷したとき
- (3) 事業の休止・廃止、またはその事業につき著しい損失を受けたとき
- (4) 以上に類する事実があるとき

▶ 分割納付

納付困難であっても納税の猶予要件に該当しない場合には、申出により状況にあった金額を計算して、数回に分けて納税することができます。

▶ 市税の減免

納税の猶予、分割納付等によってもなお納税が困難であると認められる場合は、申請によりその事情に応じて市税等の減免（軽減や免除）が可能です。減免ができるのは、納期が過ぎていない税金に限られます（すでに納期が過ぎて滞納となっている税金は対象外）。納税者が、次のような要件に該当したときに市税等の減免が適用されます。

- (1) 生活保護法による扶助を受けたとき
- (2) その年の収入がなくなったことなどにより、生活が著しく困難になったとき
- (3) 災害等があったとき

● 納税相談をしないで市税等を滞納していると、延滞金が増加されるだけでなく、差し押さえなどの滞納処分がなされることがありますので、お早めにご連絡ください。

滞納処分について

行方市では、納税の公平性を保つため、催告に応じない市税等滞納者に対しては、積極的に滞納処分を実施しています。事情により納付できないときは、収納対策課へお早めにご相談ください。

※平成18年4月1日から平成19年3月31日の期間に、差し押さえなどの滞納処分は191件執行されました。

【問合せ】 収納対策課（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

家屋を新築または増築された方へ

新築または増築した家屋（居宅、物置、車庫など）については家屋調査をお願いしています。家屋調査とは、固定資産税算定の基礎となる評価額の決定をするための調査です。家屋が完成したときには、下記までご連絡をお願いします。

また、6月中旬より固定資産評価補助員（市役所職員）が、調査のため各地区を巡回します。

家屋を解体された方へ

家屋を解体された方は「家屋滅失届」の提出をお願いします。滅失届の提出のないときは、次年度も誤って課税されてしまうことがあります。

住宅のバリアフリー改修に伴う 固定資産税の減額措置

平成19年4月1日から平成22年3月31日までの間に、高齢者等の居住の安全性や介助しやすくするため一定のバリアフリー改修工事が行われた住宅に対し、100平方メートル分までを限度として翌年度分の固定資産税の3分の1を減額するものです。

（平成19年4月1日より施行）

■■ 減額適用の要件 ■■

対象家屋	平成19年1月1日以前から現存している住宅
居住者	● 次のいずれかの者が居住していること (1) 65歳以上の者 (2) 要介護認定又は要支援認定を受けている者 (3) 障害者
対象工事	● 補助金等を除く自己負担が30万円以上のもの ● 次の改修工事に該当するもの (1) 廊下の拡幅 (2) 階段の勾配の緩和 (3) 浴室の改良 (4) 便所の改良 (5) 手すりの取付け (6) 床の段差の解消 (7) 引き戸への取替え (8) 床表面の滑り止め化
申告期限	改修後3カ月以内
申告先	行方市役所税務課資産税グループ

※後日、書類の内容をもとに現地確認を行います。

【問合せ】 税務課資産税グループ（麻生庁舎） ☎ 0299-72-0811

子育て支援センター

子育て支援センターは子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子どもを見守るシステムをコーディネートするところです。

平成19年度の教室や講座が今月より始まります。期日や内容等は、市報やチラシでお知らせしますので、ぜひ参加して下さい。

ストミック講座

〈文化伝承・創作活動〉

作ろうさつま芋！～親子で苗うえ～

- ・日 時 6月25日(月) 午前9時45分受付
- ・場 所 玉造中学校前 畑
- ・その他 汚れてもよい服装で参加してください

〈五感・表現活動〉

楽しくたいそう1・2・3♪

- ・日 時 6月20日(水) 午前9時30分受付
- ・場 所 麻生公民館体育室
- ・その他 動きやすい服装、上靴の用意をしてください

親子教室

〈のびのび・どろんこ教室開講式〉

- ・日 時 6月13日(水) 午前9時30分受付
- ・場 所 玉造公民館
- ・その他 開講式後、鎌形由貴乃さんによる「うたとピアノのコンサート」を予定しています

〈0歳児インファント・マッサージ〉

- ・日 時 6月2(土)、10(日)、17(日)
午後1時45分受付
- ・場 所 北浦公民館
- ・講 師 石浜みち子先生
(土浦協同病院看護部長)



子育て広場 6月の予定

6月		麻 生		北 浦		玉 造	
		午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30
1	金				○		
2	土	インファント・マッサージ					
3	日						
4	月						
5	火	○					
6	水	○					
7	木	○		○			
8	金				○		○
9	土						
10	日	インファント・マッサージ					
11	月						○
12	火	○					○
13	水	親子教室					
14	木	○		○			
15	金				○		○
16	土						
17	日	インファント・マッサージ					
18	月					○	○
19	火	○				○	
20	水	ストミック講座(五感・表現)					
21	木	○		○			○
22	金				○		○
23	土						
24	日						
25	月	ストミック講座(文化伝承・創作活動)					○
26	火	○				○	
27	水	○					○
28	木	○			○		
29	金				○	○	
30	土						

会場(麻生…麻生公民館・北浦…北浦保健センター・玉造…玉造保健センター)

子育て広場に遊びにきませんか



子育て広場は、就学前のお子さんとその保護者のために開かれている遊び場です。お父さんもおじいちゃんもおばあちゃんも、み～んなで気軽に参加してください。



子育て支援センター

☎ 0299-55-0130 (直通)

子育て相談…水曜日は夜8時まで相談を電話・窓口で受け付けています。
休日は第1日曜日に5時まで電話にて受け付けています。

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■は休館日
※公民館図書室は異なる場合があります。

新着図書・ビデオ情報

New Arrival

●一般書 図書館



快適！わたしのお部屋 (毎田祥子)

ムリなく上手に「お部屋のキレイ」をキープするコツから、日々の暮らしが楽しくなる小さなアイデアまでが、詰まっています。



だから、僕は学校へ行く! (乙武洋匡)

2007年4月から、小学校の先生として勤務する乙武洋匡が子どもたちに伝えたいメッセージとは?



おふさ (早瀬詠一郎)

日本橋芳町の書屋に、芸者見習として預けられた少女おふさ。幕末の騒然とした空気を感しながらも、一人前の芸者を目指して成長してゆく。

●児童書 図書館



忍たま乱太郎ドクタケのしょうりの段 (尼子騒兵衛)

にんじゅつ学院の先生たちが、突然あらわれたドクタケ忍者たちにつかまってしまった。



おとうさんにおみやげ (つちだよしはる)

「これお父さんにおみやげ。お父さんの釣りの時のばけつが壊れかけてぼろぼろだもん」くまくんは、家でお留守番のお父さんにおみやげを買いましたが…。



ドラえもんをさがせ!?(藤子・F・不二雄)

ドラえもんはどこ? 銀河エクスプレスに乗ってひろ〜い宇宙へ出発! 「のび太の宇宙開拓史」など宇宙に関する映画4作品の中から、ドラえもんたちを見つけよう。

※行方市立図書館のHPで「新着案内」と「蔵書検索」が出来ます。
(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)
※読みたい本は予約・リクエストを!(カウンターにお申し出下さい。)

イベント情報

映画会 6月9日(土) 午後2時～
「セタものがたり」20分 「ミッキーマウスとブルート」10分

抱っこで読み聞かせ 6月13日(水) 午前10時～
「うしろにいるのはだあれ」「はみがきだいすき」

おはなし会 6月16日(土) 午後2時～ テーマ「セタ」

○お知らせ

6月18日(月)～6月29日(金)

特別整理期間(蔵書点検)のため休館させていただきます。
蔵書点検は資料の点検整理を行う重要な作業です。利用者の皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

行方市立図書館案内図



○玉造公民館と同じ敷地です。

脂質異常症(高脂血症)を防ぐ!!

脂質異常症(高脂血症)とは血液中に脂肪が増え過ぎる異常事態。

放置しておくと、動脈硬化や心臓病などに進行します。

脂質異常症(高脂血症)のおもな原因は、食べすぎや不摂生、運動不足などの生活習慣にあります。

●食事からのコレステロールを減らすには

- *動物性の脂肪は悪玉コレステロールを増やす原因になります。
肉類を食べるときは、脂肪の少ない赤身の部位を選ぶか、脂身を取り除いて食べるようにしましょう。また、ひき肉料理は思いのほか、脂肪をとってしまうので、つくねやハンバーグなどは要注意です。
- *脂肪を落とす調理法としては「網焼き・ゆでる・蒸す」の3つの調理方法がおすすめです。
- *コレステロールは肝臓で生成され、蓄積されます。肉類の内臓(レバーなど)にはコレステロールが多く含まれます。食べすぎには気をつけましょう。

●油と上手につき合う

- *材料の下ごしらえのひと手間で油の吸収を最小限にする。
・かための材料は下ゆでしておく。
・材料の大きさをそろえ、火の通りを均一にする。
・フッ素樹脂加工のフライパンを使う。
- *揚げ物は月に1度くらいにおさえ、なるべく素揚げに近いものにする。
・同じ揚げ物でも、衣がつくとその分、油の吸収も多くなります。
・同じ重量の肉を揚げる場合、1口サイズに切るとその分表面積が大きくなるので、1枚肉よりも油を多く吸収します。
・かき揚げは油を吸収する面が非常に多くなるので、カロリーも高く要注意!
- *炒め物をするときには、油の容器から直接使うと、知らず知らず多く出すぎたりして余分な油をとってしまいます。大きじや小さじなどを使って測る習慣をつけましょう。1日大きじ2杯が使用の目安です。



●水溶性と不溶性両方の食物繊維をたっぷりとる

- *野菜やきのこ類に多い不溶性食物繊維は便の量を増やし、肥満予防や大腸がんの予防に効果があります。
1日に淡色野菜と緑黄色野菜を200g(だいたい、両手にのるくらいの野菜の量が200g)ずつとりましょう。「ゆでる・煮る・炒める」など、火を通してかさを減らすとたっぷり食べられます。
- *海藻類や果物に多い水溶性食物繊維は、腸内コレステロールを吸着し、体外に排出させる効果があります。

脂質異常症
(高脂血症)
レシピ

鶏肉の梅じそ焼き(1人分)

鶏胸肉	60g
酒	小さじ1/2
梅干	5g
みりん	小さじ1/3
青じそ	2枚
小麦粉	小さじ1
サラダ油	少々

つくり方

- 1 鶏胸肉は、皮を取り、中央に切り離れない程度の切り込みをいれ、酒をふっておく。
- 2 梅干は種を取り、裏ごししてみりと混ぜておく。
- 3 鶏肉の切り目に青じそを広げ、②の梅干をのせてはさみ、小麦粉をまぶしておく。
- 4 熱したフライパンに油をひき、余分な油をふき取って、鶏肉を入れ、両面を焼いて中まで火を通す。

献血の
お知らせ

期 日	6月21日(木)		6月29日(金)
場 所	麻生保健センター (10:00~15:30)	セイミヤモール麻生店 (10:00~15:30)	北浦公民館 (9:30~15:30)
問合せ先	麻生保健センター ☎0299-72-1523	麻生保健センター ☎0299-72-1523	北浦保健センター ☎0291-34-6200