

運動不足解消・脳トレに

体操DVDのご活用を

高齢者向け筋力アップ体操「いきいき体操（自宅でトレーニング編）」のDVDの配布が1000枚を超え、多くの人に利用してもらっています。

その一方で「物足りなくなっただ」という声もありますので、上級者の活用法を紹介いたします。

体操DVD活用の 「ホップ・ステップ・ジャンプ」

1 ホップ

●正しい姿勢で体操できるよう、動作ごとに姿勢を直しましょう。

2 ステップ

●「愛燦燦」を、足の動きがない箇所では足踏みをしながらいましよう。

●「頭しゃきしゃき運動」（コグニサイズ）を、座ったまま足踏みをしながら行ったり、立って行ったりしましょう。

●家族や友人と一緒にいい、頭しゃきしゃき運動を制覇した自分を自慢しましょう。

3 ジャンプ

●「4つの筋トレ」コーナー終



自宅で運動不足を解消しましょう

了後、DVDを一時停止し、自分の掛け声で筋力トレーニングを行いましよう。

●頭しゃきしゃき運動を、立って足踏みしながら行いましよう。
※まだ物足りない人は、足踏みのステップを変えてみましよう。

まだ体操DVDを持っていない人は

体操DVDは高齢者支援課（市役所1階）または野栄総合支所で無料配布しています。また、活用法は左記までご相談ください。

問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

確定申告の期間が

4月15日まで延長

新型コロナウイルス感染症対策として確定申告会場の混雑回避のため、所得税などの申告・納付期限が4月15日（木）まで延長されます。作成済みの申告書

は、税務課（市役所1階）および野栄総合支所で受け付けます。

申告相談の期間を延長

申告期間延長に伴い、野栄総合支所を会場とした申告相談を4月15日（木）まで延長します。

なお市民ふれあいセンター会場は、3月15日（月）までです。
※譲渡所得や消費税の申告は、銚子税務署にご相談ください。

市・県民税の申告

市・県民税の申告期限は、3月15日（月）までですが、期限後も随時受け付けます。

《問い合わせ先》

▽所得税、消費税の確定申告
銚子税務署

☎0479・22・1571

▽市・県民税の申告

税務課市民税班 ☎73・0087



小規模工事等契約希望者登録申請の受け付け

令和3・4年度分は4月1日から

令和3・4年度分「匝瑳市小規模工事等契約希望者登録名簿」の申請を4月1日（木）から受け付けます。今年度まで登録していた事業者も改めて申請が必要です。

市では、市内業者の受注機会を確保し市内経済の活性化を図るため、小規模な工事や修繕などについて、「匝瑳市建設工事等入札参加業者資格者名簿」に登録されていない事業者を対象とする登録制度を設けています。

登録できる事業者

市内に本店を有する法人、または住所を有する個人事業者で、次のいずれにも該当しない者が登録できます。

●成年被後見人、被保佐人および被補助人または破産者で復権を得ていない者

●「匝瑳市建設工事等入札参加

業者資格者名簿」に登録されている者

●希望する業種を履行するために必要な資格、免許などを有していない者

●市税を滞納している者

令和3・4年度の登録申請

登録には申請が必要です。令和3・4年度の登録希望者は「小規模工事等契約希望者登録申請書」に必要な事項を記載の上、関係書類を添えて財政課（市役所2階）まで提出してください。

なお、今年度まで登録されていた事業者も、継続される場合は改めて申請が必要です。
受付期間：4月1日（木）から随時

登録の有効期間：申請審査後から令和5年3月31日（金）まで

なお登録申請書は財政課窓口のほか、市ホームページから取得できます。

申問財政課管財班

☎73・0085



表彰

各種表彰を受けられた皆さんを紹介しします(敬称略)。

◆千葉県循環型社会形成推進功
労者等表彰(産業廃棄物関係事
業功労者)

▽千葉県環境生活部長感謝状

平山 忠雄(吉崎)

◆千葉県国民健康保険等功労者
表彰

▽千葉県国民健康保険団体連合
会理事長感謝状

福島 俊之(八日市場イ)

増田 眞希(八日市場イ)

角 聡(飯倉イ)

石井 玄一(八日市場ハ)

大和地敬行(今泉)

国民年金 Q&A

Q 年金手帳が見当たりませ
ん。再発行はできますか?

A 国民年金加入中の人(第1
号被保険者)は市民課(市役所
1階)または野栄総合支所で再
交付の申請をしてください。年金手帳は1
カ月程度で日本年金機構から郵送されます。
急ぎの場合は、佐原年金事務所まで手続さし
てください。

厚生年金や共済年金に加入中の人(第2
号被保険者)と扶養されている配偶者(第
3号被保険者)は、勤務先または年金事務
所で手続してください。

すでに年金を受給している人は、年金証
書が手元があれば年金手帳は必要ありませ
ん。なお、令和4年4月以降は年金手帳から
「基礎年金番号通知書」へ切り替わります。

問市民課国保年金班 ☎73-0086
佐原年金事務所 ☎0478-54-1442

マイナンバーカードで マイナポイント

3月末までの申請者が対象 ポイント取得期間を延長

マイナポイント事
業の対象期間が9月
末まで延長されまし
た。マイナポイント

を取得するためには、3月31日
(水)までにマイナンバーカー
ドの申請をしてください。
ポイント付与率:利用額の25%
ポイント上限:1人当たり50
00円

ポイント取得までの流れ

①マイナンバーカードの取得

3月末までに、証明写真機や
郵便、パソコンなどでマイナン
バーカードを申請します。

②ポイントの予約

マイナポイントアプリやマイ
ナポイント手続きスポットで予
約します。

③ポイントの申し込み

9月末までに、ポイントを受
け取るキャッシュレス決済サー
ビスを一つ選択します。
※変更は不可。

④ポイントの取得

選択したキャッシュレス決済
サービスで、9月末までにチャ
ージや買い物をする、マイナポ
イントが当該決済サービスのポ
イントとして付与されます。

マイナポイントに関する詳
しい情報などは、マイナポイン
ト公式ホームページを確認す
るか、マイナンバー総合フリー
ダイヤルへお問い合わせくださ
い。

公式ホームページ

・[https://mynu
nbercard.point.
soumu.go.jp/](https://mynu
nbercard.point.
soumu.go.jp/)

総合フリーダイヤル: ☎012

0・95・0178

※9時30分~20時(土・日曜日
祝日は17時30分まで)

問総務課庶務班 ☎73・0084



むやみに移動せず、落ち着いた行動を

災害発生時の心得

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、マグニチュード9.0という日本の観測史上最大規模の地震で、本市でも最大で震度5弱の揺れを観測し、全壊や半壊、床上浸水など、家屋被害は2214棟に及びました。

震災から10年が経過し、災害に対する危機意識が希薄になりがちですが、近年においても、地震や集中豪雨などによる自然災害が全国各地で発生していることから、災害への備えの大切さを、改めて認識する機会が必要です。

◆落ち着いた行動に努めましょう

大規模な災害が発生すると、交通機関の運行停止や道路の通行規制などで、帰宅が困難になることが予想されます。また、大勢の人が一斉に帰宅を始めると、優先されるべき救助・救急活動の妨げとなる可能性があります。

このため、災害発生時は、むやみに移動をせずに、落ち着いた行動に努めることが重要です。また、普段から、家族などと安否確認の方法を話し合うなど、日ごろから災害への備えを心掛けましょう。



東日本大震災で陥没した歩道

▽災害が発生したら

- まずは身の安全を確保しましょう。
- 家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。
- 交通情報や被害状況などを入手しましょう。

▽日ごろから準備を

- ラジオや地図を普段から携帯しましょう。
- スニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを準備しておきましょう。
- 安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- 徒歩での帰宅経路を確認しましょう。

問総務課消防防災班 ☎73-0084