

来年の確定申告（令和4年分）は 電子申告（e-Tax）をご利用ください

令和4年分所得税・復興特別所得税の確定申告はぜひ電子申告（e-Tax）をご利用ください。電子申告を行うことにより書類紛失リスクの低減や還付申告の処理の早期化等が見込まれ、また、混雑する税務署や町役場の確定申告会場へ行かずに済むため、感染症の感染予防対策にもなります。

◆マイナンバーカードを利用して電子申告を行う場合

マイナンバーカードと「パソコンでカードを読み込むICカードリーダーまたは対応のスマートフォン」を利用することにより、ご自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができます。

◆マイナンバーカードを利用せずに電子申告を行う場合

利用者識別番号（税務署が発行する電子データ受付用の番号）を税務署またはe-Taxホームページから取得し税務署へ届け出ることにより、ご自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができます。

※電子申告を行わない場合

e-Taxホームページで作成した申告書等をご自宅のプリンターやコンビニエンスストア等のプリントサービスで印刷し、郵送等で税務署に提出することもできます。



問合せ…税務課住民税係

【☎35-1221（内線1131～1133）】

< 税務署からのお知らせ >

個人・法人事業者の方向けに「消費税のインボイス制度説明会」および「インボイス発行事業者の登録相談会」を次のとおり開催します

会 場…本庄税務署 2階会議室

日 時…令和4年9月8日(木)午後2時～4時まで

令和4年9月21日(水)午後2時～4時まで

定 員…各回20名（事前登録制）

そ の 他…新型コロナウイルス感染症の感染状況等により説明会の開催を延期又は中止する場合があります。

駐車場には限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。

問 合 せ 本庄税務署 法人課税部門【☎22-2112（ダイヤルイン）】

個人課税部門【☎22-2114（ダイヤルイン）】

納税相談窓口 ～休日開庁・夜間開庁のお知らせ～

◆9月の開庁日 【休日】（午前8時30分～正午） 9月11日(日)
【夜間】（午後8時まで） 9月26日(月)
※夜間は庁舎西入口(夜間入口)からお入りください。

◆相談窓口の問合せ…税務課収税係【☎35-1221(内線1121～1125)】
※納税相談の場合は、あらかじめお電話でご連絡ください。

国民健康保険税第3期・固定資産税第3期の納期限は9月30日(金)です。税金のお納めには便利な□座振替をご利用ください。

〔□座振替日は納期限日となります。残高不足等で振替ができなかった場合、再度の振替はできませんので、残高の確認をお願いします。〕

こむぎっちカフェ（認知症カフェ）に遊びにきませんか？

こむぎっちカフェは、新型コロナウイルス感染症の予防対策を実施しながら開催しています。

日 時…毎月第2火曜日、午後2時～3時30分
(状況により、短縮になることがあります)

会 場…イオンタウン上里2階・フードコート

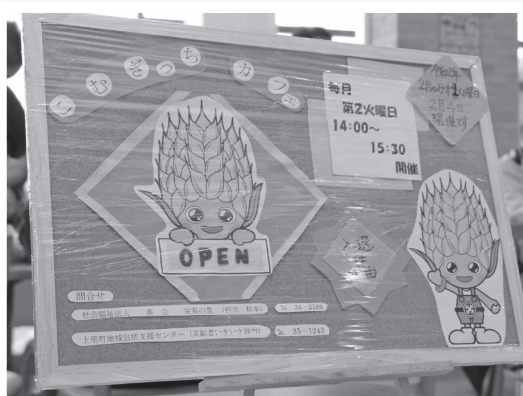
参加費…100円

※事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。
※参加いただく際はマスクの着用・検温をお願いいたします。

問合せ…社会福祉法人英会栄華の里【☎34-2188】
高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243】

『こむぎっちカフェ』
(認知症カフェ)とは？

認知症の方や家族、地域の方、専門職等、認知症に興味のある方なら誰でも参加できる交流の場です。おしゃべりやレクリエーションをしながら楽しく過ごします。認知症の方の介護に関する相談もお受けしています。



認知症ほっと相談

町内の認知症グループホームでは、**認知症ケアのプロ**に相談ができます。

認知症専門病院の受診方法や、認知症介護に役立つサービスのご紹介も行います。まずはお電話ください。

上里町の認知症グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

施設名	対応形態	住 所	電話番号
栄華の里	予約制	三町19-4	34-2188
さくらんぼ		金久保777	34-3388
賀美邑		勅使河原1584	35-0333
カンナの里		勅使河原1577	35-3525
愛の家神保原	随 時	神保原町91	35-3700

※守秘義務は遵守します。安心してご相談ください。
※予約制の場合は電話で相談日時を調整後に相談をお受けします。

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35-1243】

物忘れがあるけれど
これって認知症？

介護の話を誰かに
聞いてほしい！

お財布を盗られたと
言う事が多くて
対応に困る



上里町敬老祝金支給について

町では、次のとおり敬老祝金を支給します。該当する方には9月15日(木)以降に「敬老祝金支給認定通知書」および「敬老祝金支給申請書」を送付します。

《該当者》

令和4年9月15日現在で本町に1年以上在住し、下記に該当する方

敬老祝金支給該当者	祝金額
年齢満77歳の方 昭和19年9月16日～ 昭和20年9月15日までに生まれた方	5,000円
年齢満88歳の方 昭和8年9月16日～ 昭和9年9月15日までに生まれた方	20,000円
年齢満99歳の方 大正11年9月16日～ 大正12年9月15日までに生まれた方	30,000円

申請受付期限…10月7日(金)

支給日…10月31日(月)

支払方法…原則口座振込

問合せ…高齢者いきいき課

高齢介護係

【☎35-1243】



認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえない「認知症」について学びませんか。修了者には、サポーター証をお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、できる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

日時…9月14日(水)
午後2時～3時30分
(受付：午後1時30分から)

会場…上里町役場 4階大会議室

内容…認知症について基礎的な知識

講師…新井千鶴氏
(認知症キャラバンメイト)



申込…9月12日(月)まで

申込先・問合せ
高齢者いきいき課
地域包括支援係
【☎35-1243】



ちゅくら講座 ～口腔編～ フレイル予防

いつまでも元気な体を維持することができるように
ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます!!

「あー」 「んー」の 体操

- ・お口をできるだけ大きく開け、「あー」と声を出す。
- ・舌を上あごに押し付け、奥歯を噛み締めて、「んー」と声を出す。
- ・「あー」→「んー」を3回繰り返し行います。

==得られる効果==
舌の筋肉を鍛える、噛む力の強化

*口腔の状態は全身の健康に関係します。口周りの筋肉を鍛えて、口腔内の環境を整えましょう。

*フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の中間にある状態のことをいいます。

おうちで出来る



こめかみ上の
側頭筋と頬の後
ろの咬筋を鍛え
る効果が期待
できます。



上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】



今月のおすすめ新刊本



『だれよりも速く
走る 義足の研究』
(児童書)
遠藤 謙／著
偕成社／出版
【請求記号】
494エ

【あらすじ】

パラリンピックのアスリートが
より速く走るための義足。

新しい「あたりまえ」に挑戦し
続ける義足エンジニアが語る、身
体の未来。

みんなできてね！

◆子どもシアター

日 時…9月10日(土)
1回目 午前11時
2回目 午後3時
作品名…『ダヤンとジタン』
(25分程度)

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日 時…9月14日(水)、28日(水)
午前11時

◆町民講師講座「チェロ演奏会」

日 時…9月17日(土)、午後1時30分～
午後3時(開場は30分前から)
会 場：上里町立図書館・2階視聴覚室
対 象…一般向け
内 容…『チェロの響』
チェリスト須田千香良氏による
チェロの演奏と講演
受 付…9月1日(木)から
(予約制／先着15名まで)
※定員になり次第終了
申 込…図書館カウンターまたはお電話にて

9月の図書館休館日

12日(月)・29日(木)

開館時間…午前9時～午後7時



第32回

上里町ゴルフ協会主催 上里町チャリティーゴルフ大会 ～秋の大会～

日 時…11月2日(水)
会 場…上里ゴルフ場
競技方法…18ホールストローク(新ペリア方式)
定 員…180名(先着順)
費 用…6,500円(プレー費・食事代含む)



※当日ゴルフ場受付にて集金。表彰式は行いません。
※上里町ゴルフ協会員以外の方は、別途入会金1000円
が必要になります。

申 込…10月7日(金)まで
一斉受付：9月18日(日)、午前10時～午後2時 町民体育館
申込先・問合せ…上里町ゴルフ協会事務局(生涯学習課内)【☎35-1245】

◁就学時健康診断を実施します▷

令和5年4月に小学校へ入学するお子さん(平成28年4月2日
～29年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を実施します。

9月中旬に通知を送付しますので、通知が届かない場合や当日
受診できない場合は、教育総務課へお問い合わせください。

学校名	実施日	受付時間
神保原小学校	9月30日(金)	午後1時～1時15分
賀美小学校	10月17日(月)	午後1時～1時15分
長幡小学校	10月14日(金)	午後1時～1時15分
七本木小学校	10月7日(金)	午後1時～1時15分
上里東小学校	10月3日(月)	午後1時～1時20分

問合せ…教育総務課教育庶務係【☎35-1246】

かみさと文芸

たんぽぽの綿毛のぽんぽん幼子の息でふうーと
飛ばされるを待つ 鈴木 せき
荒れ狂う空のつぶての烈しさは雹とぞ化して為す
術も無し 並木美代子
ゼニスブルーの山の連なり雪冠る浅間山見ゆるは
今日の景 横尾みよ子
ひな巢立ち静けさ戻る朝の陽にモヤモヤするも無
事を祈れり 大井田道子
麦の穂をちぎり草花なぎ倒し雹は瀑布となりて降
り来る 大塚眞智子
引き抜けば悲鳴をあげて種飛ばしわれの頬打つ
酢漿草の反撃 垣島恵美子
昨夜よりの雨はあがりて人生の余白のやうな薄日
差し来る 菊地 豊栄
雷は雹を伴いおおあばれガラス十枚いち撃に去る
木村 光子