

# お知らせ

## 平成29年分確定申告に 関するお知らせ

### ■医療費控除明細書の添付義務化について

平成29年分の確定申告から、書面で確定申告書を提出する場合、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

医療費控除の明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する義務があります。(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。)

※平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

※国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、医療費控除の明細書や確定申告書を作成することができますので、ご利用ください。

### ■確定申告書にマイナンバーの記載が必要です

申告をする方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。

また、マイナンバーを記載した申告書を提出する都度、申告者ご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です(控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は不要です。)

※e-TAXで申告書等を送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出は不要です。

### 【本人確認書類の例】

例1 マイナンバーカード

例2 通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証など

問合せ 税務課 税務グループ

☎ 2513



## 食生活や健康診断から皆さんの生活をサポートします！

健康福祉課では、12月14日に「健診結果報告会」を開催しました。

この健診結果報告会とは、冬の健診の検査の結果から、食事や運動などの生活習慣の見直しが必要な方を対象とした事業です。

14日は、減塩で野菜がたっぷり摂取することができるメニューの試食会を実施。

参加者の方々からは、「うちと味が同じ!」、「少し薄味だけどおいしい」、「こうやって野菜を食べると良いんだ」などの声を聞くことができました。

### これからよろしくお願いします！

こんにちは。管理栄養士の関あずさです。12月までは学校給食センターに勤務していましたが、1月から健康福祉課で本格的に勤務することになりました。今後は、乳児健診、インボディ測定、離乳食講習会、料理教室でお会いすることが多くなると思いますので、気軽に声をかけてください。



### 次回のお知らせ♪

3月1日に乳児健康相談で離乳食講習会を行います。

日時 3月1日(木)9時30分～

場所 ぬくもりセンター

詳細は、「広報あびら2月号」でお知らせします！



### 今回作ったメニューから

#### 1つ作り方をご紹介します♪

#### 【鮭と野菜のさっぱり炒め(2人分)】

##### ■材料

生鮭 140g(2切れ)、キャベツ 100g、玉ねぎ 40g、ピーマン 40g、人参 20g、オリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/4、黒こしょう少々、A 酢大さじ3、はちみつ小さじ4、ドライパセリ小さじ1/2

##### ■作り方

- ①鮭に塩と黒こしょうをふる。
- ②キャベツを一口サイズに、玉ねぎは串切り、人参は薄いいちょう切り、ピーマンは種を取り8等分にする。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鮭の両面を香ばしく焼く。

野菜を乗せて蓋をし蒸し焼きにする。

- ④混ぜ合わせたAを回し入れ、味を馴染ませながら炒めれば完成!