

## 納税標語の入選作品決定!

# “納税で築く建都の四〇〇年”



柏木武男さん

### 第1席 柏木武男さん

納税標語には、妻と一緒に応募しました。妻も佳作に入選して一緒に喜んでいきます。来年の建都400年を祝うたくさんのイベントをみんなで盛り上げ、納税のPRに役立てたいと思いながら作りました。

第2席 佐藤洋太郎さん 鈴木喜市郎さん

第3席 小野幸子さん 小川尚さん 生出憲一さん

市と納税貯蓄組合連合会が共催で募集した納税標語の入選作品が決定しました。応募総数は82点。第1席から第3席までの入選作品は看板やステッカーなど納税PRに活用していきます。ご応募ありがとうございました。

納税課納税推進担当tel(866)2059

### 佳作

五十嵐一雄さん 伊藤栄子さん 進藤祐子さん  
臼木嬉子さん 進藤義雄さん 成田ツエさん  
柏木ヒサさん 飯野裕子さん 生出大翼さん  
川村カネヨさん

## 秋田南税務署からお知らせ

### 確定申告は申告センターで

問い合わせ 秋田南税務署tel(832)4121

確定申告の相談と申告書の提出ができる「申告センター」を秋田県労働会館「フォーラムアキタ」(中通6丁目7-36)に設置します。対象者、相談日時は下記のとおりです。

なお、秋田南税務署内には相談会場を設置しておりませんので、相談が必要な場合は「申告センター」をご利用ください。

#### 対象

税金の還付を受けるために申告の必要なかた  
所得税(譲渡所得を含む)、消費税、贈与税の  
申告の必要なかた

#### 期間

1月26日(月)から3月15日(月)までの平日  
午前9時~正午、午後1時~4時

## 秋田北税務署からお知らせ

### 確定申告の説明会へどうぞ

問い合わせ 秋田北税務署tel(845)1161

説明会1 対象者▶平成15年分の収入が公的年金だけのかた

日時 2月6日(金)午後1時~ 会場 セリオン2階

下記の書類と、税務署から送られた申告書をお持ちください。申告書が届いてないかたには会場でお配りします。

#### 必要なもの

平成15年分公的年金の源泉徴収票  
平成15年分生命保険料控除証明書、損害保険料控除証明書  
平成15年中に支払った健康保険などの社会保険料のわかる書類  
配偶者の給与と年金収入がわかる書類  
電卓など計算器具および筆記用具  
預金通帳(還付の場合に必要) 認印

説明会2 対象者▶説明会1の対象者以外のかた  
確定申告書の書き方を中心に説明します

日時 1月27日(火)午後1時~ 会場 土崎公民館

必要なもの 税務署から送られた申告書をお持ちください。申告書が届いてないかたには会場でお配りします。

# 税務署からお知らせ



平日以外の  
2月22日(日)・29日(日)にも  
確定申告の相談・  
申告書を受付

秋田南税務署の「申告センター」と秋田北税務署では、確定申告期間中、平日以外でも2月22日・29日の日曜日に限り、確定申告の相談と申告書の受付を行います。ご利用ください。

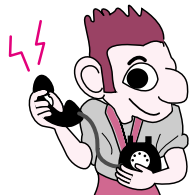


インターネットで  
所得税の申告書が  
作成できます

仙台国税局ホームページ  
<http://www.sendai.nta.go.jp>

上記の仙台国税局ホームページの「申告書作成コーナー」からアクセスしてください。

申告書は、カラープリンタで印刷し、必要書類と一緒に郵送などで提出してください。



「孫」や「警察官」を名乗って電話をかけてよこし、お金を振り込ませてだまし取る「オレオレ詐欺」の被害が、県内でも続発しています。

10月末までに県内で15件、総額1,133万円の被害が発生。不審な電話には十分に注意を!

## 「おばあちゃん、オレ」

### 若い男の声の電話に注意!

若い男の声で「おばあちゃん、オレ」などと電話をかけ、「交通事故を起こしたので、示談金を払わないといけない。至急送ってほしい」とか、「友だちの保証人になったので保証金を払わないといけない。誰にも内緒で金を送ってほしい」と言って現金をだまし取ります。

なかには、警察官を装って交通事故の示談金の振込を要求するなど、手口もさまざまです。

### 怪しいと思ったら 警察などにすぐに相談を

親族から突然、現金の振込を要求する電話があった場合は、送金の前に必ず関係する親族に確認しましょう。

警察が交通事故の示談金の支払いを指示することは絶対にありません。

社会保険庁を名乗って、年金や税金を返還してほしいと言って現金を振り込ませる「架空請求詐欺事件」も発生しています。これまで受けたことのない現金振込などの請求を受けたら、すぐには支払わず、納得いかないときは、最寄りの警察、または県民安全相談センターへご相談ください。

県民安全相談センターtel(864)9110



今月のドクター  
小松眞史先生

(市立秋田総合病院 内科診療部長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

### お酒と健康 ～適切な飲酒量とは～

複雑な人間関係やストレスの多い現代社会において、お酒は気分転換をはかるのに重宝な存在です。その一方で、アルコール依存に関連した深刻な問題も発生しています。

年末年始は飲酒の機会が多くなりますが、お酒と長くつき合うために、今回は適切な飲酒量について考えてみましょう。

#### 薬か毒か? 飲酒量が分かれ道

飲酒量と死亡率の関係について調査したものと比べると、お酒を飲む人は飲まない人に比べ、一定の飲酒量までは死亡率が低く、それを過ぎると逆に上昇することが報告されています。

これは少量の場合、アルコールは血管を拡張させ、HDLコレステロール( )を増加させるため、心筋梗塞や脳梗塞による死亡率を低下させるからです。一方、多量の飲酒はアルコール中毒や肝硬変、臓器のがんによる死亡率を増加させます。お酒は量によって薬にも毒にも変化するので。

#### 適量はビール中びん1本、清酒1合!?

では適量とは、どのくらいでしょうか? ( )

死亡率が最も低かった飲酒量は、清酒に換算して男性では1日0.5～1合未満、女性では0～0.5合以下であり、2合前後から死亡率は上昇します。

厚生労働省の提唱する「21世紀における国民健康づくり運動」では、節度ある適度な飲酒量を1日あたりアルコール20g<sup>23</sup>(ビール中びん1本か清酒1合)としています。なお、女性やアルコール代謝機能の低い人、また65歳以上の高齢者の場合は、もう少し減らしたほうがよいようです。



#### あなたのアルコール依存度は?

どれだけアルコール依存傾向にあるかをチェックする簡単なテストです。次の～の項目のうち、あなたはいくつ当てはまりますか?

飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある  
他人が飲酒を非難するので気にさわったことがある  
自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある

神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すため、迎え酒をしたことがある

このうち2つ以上当てはまる人は、アルコール依存症の疑いがあるとされています。ご注意ください!

HDLコレステロール...善玉コレステロールと呼ばれるもので、血管壁に沈着した余分なコレステロールを回収して肝臓にもどし、動脈硬化を防ぎます。