

# さあ 自宅で e-Tax! 確定申告書等作成コーナー

- 自動計算** ▶画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪
- 自動入力** ▶マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪
- 自宅から** ▶確定申告はご自宅で! スマホで申告できます♪

### 確定申告書等作成コーナーの便利な機能

- ▶カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力!
- ▶スマートフォン\*がICカードリーダーの代わりにマイナンバーカード情報を読み取り!  
\*マイナンバーカード読取対応のスマートフォンで、マイナポータルアプリのインストールが必要。
- ▶青色申告決算書・収支内訳書がスマートフォンで作成可能に!  
パソコンの画面もリニューアル!

**確定申告書等作成コーナー**



作成コーナー 検索

---

**入力方法は動画でチェック!**




確定申告 動画 検索

# 確定申告の市役所相談会場は事前予約制になります

問い合わせ 税務課市民税係 ☎0035

市役所相談会場（史料館ホール、榛原庁舎）では、令和4年分の所得税等の確定申告・市県民税申告から、事前予約制を導入します。**申告相談の際は、必ず事前予約の上、ご来場ください。**

詳しくは、広報まきのほら12月号、または市ホームページをご覧ください。



牧之原市 確定申告 相談会場 検索 市ホームページ


**[申告期間] 2月16日(木)～3月15日(水)**

事前予約は、次のいずれかの方法で受け付けます。


**[インターネット予約]**  
**2月1日(水) 午前9時～ 受付開始**

**[電話予約]**  
**2月8日(水) 午前8時30分～ 受付開始**

電話予約は混み合うことが予想されます。**受付期間中は24時間いつでも予約可能な、インターネット予約が便利です!**  
予約の入力は**5分程度**で終わります。

	インターネット予約	電話予約
アクセス先・電話番号	パソコンやスマートフォン、タブレットから予約可能です。  予約フォーム	予約受付専用ダイヤル <b>☎ 050 (3184) 4185</b>
事前予約受付締切	申告相談希望日の3日前の午後11時59分  (例) 希望日が2月16日(木)の場合、2月13日(月)午後11時59分 (電話予約は午後5時) まで受け付け * 3月13日(月)～15日(水)分の受付締切は、インターネット予約・電話予約ともに <b>3月10日(金)午後5時</b>	申告相談希望日の3日前の午後5時 (3日前が土・日曜日の場合は、その直前の金曜日の午後5時)

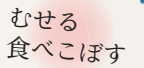
\* 通送料・通話料は予約者負担です。



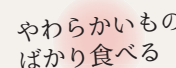
健康  
元気

# ご存じですか オーラルフレイル


加齢に伴い、かむ力や飲み込む力が弱くなるなど、お口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。かむ力や飲み込む力が衰えることで、要介護の状態になってしまうこともあります。  
問い合わせ 健康推進課 加藤明香 ☎0024



食欲がない  
むせる  
食べこぼす

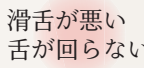


やわらかいものばかり食べる

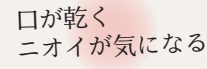


病氣  
フレイル

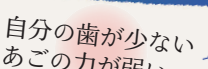
口まわりの「ささいな衰え」が積み重なると...




滑舌が悪い  
舌が回らない



口が乾く  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



オーラルフレイル

## 自分の口の健康状態を知ってオーラルフレイル対策を

オーラルフレイルは、自分では気づきにくいものです。右の表でチェックしてみましょう。点数が高いほど、口の健康状態が心配されます。1点でもついた人には「口腔体操」をおすすめします。口腔体操で口の周りの筋肉を動かすことにより、ロや舌の動きが滑らかになり、オーラルフレイルを予防することができます。

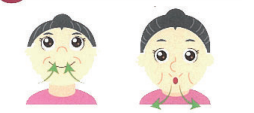
質問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいのかたさの物をかむことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

**[オーラルフレイルの危険性]**  
▶合計0～2点=低い ▶合計3点=あり ▶合計4点以上=高い

## 口腔体操でコロナ禍を乗り越えよう


口の周りの筋肉は「表情筋」ともいわれ、コミュニケーション上も大切な役割を果たしています。しかし、コロナ禍でマスクをする生活が長引いている現在、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、おしゃべりをする機会も減っています。その結果、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってきたり、口の機能低下が進んだりすることが心配されます。口の健康は、全身の健康につながります。オーラルフレイルを高齢者だけの問題と捉えず、若い世代の皆さんにも、オーラルフレイルの予防のため、口腔体操の実践をおすすめします。

**1 深呼吸**




鼻から大きく息を吸って  
ちょっと止めて口をすぼめて吐く

**4 目の運動 (お口まわりの筋力アップ)**



片方ずつほほを膨らませる  
両方ほほを膨らませて「ブツ」とつぶす

**7 舌の運動 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)**



前に出す  
左右に動かす  
唇をゆっくり一周なめる

**口腔体操でフレイル予防!**

食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。  
【出典】まきトレ

## お口のいきいきチェック会

仲良しグループでお口の健康について学び、オーラルフレイルを予防しませんか。  
**[対象者]** 65歳以上の市民グループ  
**[会場]** 市内の集会場など  
**[申込先]** 健康推進課 ☎0024

**[1回目]**

- ▶オーラルフレイルチェック
- ▶講話(お口の健康について、口腔体操)
- ▶寸劇(オーラルフレイルを知ろう)

**[2回目]**

- ▶オーラルフレイルチェック
- ▶歯科衛生士講話(かむことの効能・口腔体操継続の確認)
- ▶栄養士講話(かむ食材メニューの提案)