

市・都民税、所得税・贈与税の申告時期になりました。市・都民税の申告は市役所で、所得税の確定申告・贈与税の申告は税務署で、それぞれ受け付けを行います。

3月に入ると大変混雑しますので、申告はお早めに済ませるようお願いいたします。

## 市・都民税の申告は市役所へ

問い合わせ 財務部課税課

市・都民税は、昨年1年間（平成16年1月1日～12月31日）の所得に基づいて課税します。

申告が遅れたり申告をしないと、国民健康保険税や介護保険料の算定、児童手当などの福祉サービスを受ける際に必要となる課税（非課税）証明ができません。

2月16日(水)  
3月15日(火)  
※贈与税の申告期間は  
2月2日(水)～3月15日(火)

## 市・都民税の申告、所得税の確定申告・贈与税の申告はお早めに



本庁舎1階市民ロビーを会場に毎年行う市・都民税の申告

### 申告が必要な場合

平成17年1月1日現在、東村山市に在住し、次のいずれかに該当するかたは申告が必要です。ただし、税務署に所得税の確定申告をしたかたは、市・都民税の申告は必要ありません。

- ① 16年中に所得があったかた。（給与所得のかたで、勤務先から東村山市役所に給与支払報告書が提出されている場合は除く）
- ② 給与所得の他に配当・報酬等の所得があったかた。
- ③ 16年中に退職し、17年1月1日現在で就職していないかた。

★17年1月1日現在、東村山市に住所がないかたでも市内に事務所や事業所、家屋敷を有するかたは、申告が必要です。

### 申告に必要なもの

- ① 申告書
- ※前年に市・都民税の申告をしたかた

### 所得税の確定申告が必要な場合

事業を営んでいるかた、不動産所得などがあるかた、土地・建物等やゴルフ会員権及び株式等を買ったかたなどで、平成16年中の各種所得合計金額から、所得控除を差し引いた金額を基礎として計算した税額が、配当控除額や年末調整に係る住宅取得控除額、及び特別減税額の合計額より多いかたは確定申告が必要です。

### 贈与税の申告が必要な場合

平成16年中に個人から現金、預貯金、株式、不動産等の財産の贈与を受けたかたは、年間10万円を超えるかたは、贈与税の申告が必要です。また、「配偶者控除の特例」

### 還付申告はお早めに

給与所得者で雑損控除、医療費控除、寄付金控除、住宅取得等特別控除等を受けることができるかた、また、年の途中で退職して年末調整を受けなかったかたなどの還付申告は、**2月16日以前でも受け付けています。**

### 贈与税の申告が必要な場合

平成16年中に個人から現金、預貯金、株式、不動産等の財産の贈与を受けたかたは、年間10万円を超えるかたは、贈与税の申告が必要です。また、「配偶者控除の特例」

### 税務署からお願い

- ① 申告書の「控」に受付印を希望するかたは、ボールペーンで記入の上、提出用と一緒に提出して下さい。
- ② 郵送等で申告書を出す場合は、封筒の裏側に自分の住所・氏名を明記し、東村山税務署（〒189-8555本町1-20-22）へ
- ③ 申告書の「控」の返送が必要かたは、「控」とともに切手を貼った返信用封筒を同封して下さい。
- ④ 土・日・祝日に申告書を出す場合は、建物正面左側の「時間外文書收受箱」をご利用下さい。また、次の日程で、申告書の作成アドバイスと申告受付の日曜窓口を開設します。ぜひご利用下さい。

されたかたには、1月下旬に申告書を郵送しました。※それ以外のかたは、本庁舎2階課税課で配布します。

② 印鑑

③ 源泉徴収票、収入証明書など16年中の収入金額がわかるもの。

④ 社会保険料、医療費、生命保険料、損害保険料などの控除を受ける場合は、16年中に支払った領収書、控除確定申告は、昨年1年間の所得金額から求められる税金を、納税者が自ら計算して納付する制度です。所得税の過不足を清算する手続きとなりますので、必ず期限内に申告して下さい。

証明等。所得が無かったかたも申告を16年中に収入の無かったかたでも、申告書の送付を受けたかたは、非課税証明書の交付や国民健康保険税などを軽減する基礎資料等になりますので、「所得の無かったかたの記載欄」に必要事項を記入の上、提出して下さい。

や「住宅取得資金の贈与の特例」の適用を受けるかたは、贈与税がかからない場合でも申告が必要です。

⑥ 国税庁のホームページ（<http://www.nta.go.jp>）の「所得税の確定申告書作成コーナー」で、確定申告書などの作成（検算）ができます。また、印刷（カラープリンタに限る）したものを、そのまま税務署に提出できますので、ぜひご利用下さい。（土地・建物等の譲渡所得があるかたなどは、利用できない場合があります）

市・都民税の申告や確定申告の際、社会保険料控除欄に平成16年中（平成16年1月1日～12月31日）に納めた保険料（保険税）の全額を記入して下さい。また、16年中に納めた過年度分の保険料（保険税）も対象となります。

納期に従って納めた国民年金保険料額は、下表のとおりですが、実際にご自分が納めた金額を領収書で確認して下さい。

なお、介護保険サービスの自己負担も一部が所得控除の対象になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

問い合わせ 市民部保険年金課、介護保険に関しては保健福祉部高齢介護課

「甘い物」は好きですか？

皆さんの中で甘い物が好きな人は多いと思います。特に疲れやストレスを感じている時などは、お茶とお菓子でテイタイムを過ごすとはつとします。これは科学的にも証明されていて、甘い物を食べるとセロトニンというストレス緩和に効果のある物質が出て、リラックスできるのだそうです。だからといって甘い物の摂りすぎは、やはり問題です。

甘い物の過食は、高血糖を招きやすく、肥満から糖尿病などの生活習慣病に至る経路も研究されています。

お口の中の健康を考えても当然むし歯になりやすくなります。歯ぐきにも色濃く反映されてきます。一生懸命丁寧に時間をかけて歯磨きしているのに、なかなか歯ぐきが良くなるというかたは、もしかすると甘い物の摂りすぎなど習慣に問題があるのかもしれない。では、甘い物を食べる時には何に気をつけたいのでしょうか。

食事とは別に、「おやつ」として甘い物を摂ると考えた時、ひとつの目安として「1日に8gのスティックシュガー3本分」ということがいわれています。そういわれてもピンとこないと思いますので、具体的な食品に含まれている砂糖の量を考えてみましょう。次に挙げます食品の中に、いったい砂糖が何本分含まれているか予想してみてください。

① 板チョコ  
② ドーナツ  
③ ショートケーキ  
④ 500ml炭酸飲料水  
⑤ 500ml野菜ジュース

いかがですか？予想はつきましましたか？それでは正解です。

① 4本、② 3本、③ 2本、④ 7本、⑤ 5本

想像以上に入っています。時には、これらの例を参考に1日の目安として「砂糖3本分」を心掛けてみてください。

甘い物を食べてはいけないというのでは決してありません。「食べたから磨く」、そして「1日のおやつは「お砂糖3本分」。これからは、ぜひこのことを意識して上手に甘い物と付き合いたしましょう。

東村山税務署の  
日曜窓口の開設

日程 2月20日(日)・27日(日)

時間 午前9時～正午、午後1時～5時

※市役所及び法務局（登記所）は閉庁日です。申告に必要な書類は事前に準備して下さい。

平成16年中の国民年金保険料

納付方法	定額保険料(年額)	定額+付加保険料(年額)
納期ごとに納付したかた(平成15年12月～16年11月分)	159,600円	164,400円
平成16年4月に1年分を納付したかた	156,770円	161,480円
平成16年4月・10月に6か月分を納付したかた	158,300円	163,060円
月額保険料(平成15年12月～16年11月分)	13,300円	13,700円

※口座振替で納付しているかたも上記のとおりです。  
※市・都民税の申告、所得税の確定申告で記入する金額は、実際に支払った金額となりますので領収書でご確認ください。

東村山市歯科医師会

国民年金保険料、国民健康保険税、介護保険料は社会保険料として所得控除の対象になります