

みかさっ子ART展

三笠小・中学校の児童生徒の作品を展示します。

小さな芸術家たちの作品をぜひ鑑賞ください。

▼1月6日(火)午後～1月18日(日) 三笠中

▼1月20日(火)午後～2月1日(日) 三笠小4・5・6年

【場所】みかさの小さな美術館「三笠市文化芸術振興促進施設ciel」

【入館料】高校生以上300円 (高校生レストラン利用で100円)、小・中学生100円

【問合せ先】三笠市文化芸術振興促進施設ciel Tel②8080



アフタースキーは温泉でゆったり、のんびり

桂沢国設スキー場のいずれかのリフト券を提示すると、市内の各温泉で特典が受けられます。スキーを楽しんだ後は、温泉でゆっくり温まりませんか。

【特典】

◆湯の元温泉旅館 Tel⑥8518

3時間券、1日券(発行日限定)

またはシーズン券を提示すると入浴料を割引

▼大人：100円引き

▼小人：50円引き

◆太古の湯 Tel②8700

1日券(発行日限定)を提示するとソフトドリンク1杯無料

【期間】桂沢国設スキー場の今シーズン営業終了日まで

【問合せ先】商工観光課商工観光係 Tel②3997



水

中

運動教室参加者募集

気軽に
ご参加ください!

水中運動のポイント

- ① 水中での浮力によって関節への負担が少なく運動できます。
- ② 水の抵抗を活用して短時間で効率的にカロリーを消費できます。
- ③ 水圧によって血液循環が良くなり、心肺機能が向上します。

運動後に温泉入浴をプラスすることで、リラックス効果だけでなく、さらに血流が良くなり運動効果も増加します。また、体温が上がり免疫細胞が活性化します。



コース	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室
	基礎コース	運動コース	水中運動教室
日程	2月5日・12日・19日・26日、3月5日・12日・19日・26日/木曜日(全8回)		
時間	10:30	14:15	18:45
対象	65歳以上の方	基礎コースに2回以上参加された方	30歳以上64歳以下の方
内容	水中運動、健康講話、体力測定ほか	水中運動のみ	水中運動、健康講話、体力測定ほか
定員	各16人		
バス送迎	あり(希望者のみ)	なし	
場所	三笠天然温泉太古の湯		
参加料	1コース4,800円		
申込期限	1月16日(金)までに電話または直接窓口で申し込みください。		

- ※要支援・要介護認定を受けている方は申し込みできません。
- ※申込多数の場合、過去の参加が1回以下の方を優先し、2回以上の方は抽選を行います。
- ※申し込みはいずれか1コースとなります。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係Tel③2010

所得税の確定申告と市道民税の申告

【問合せ先】税務財政課市税係Tel②3186

今月下旬に令和8年度市道民

税申告書を送付します。(住民税特別徴収されている方を除く)遺族年金や障害年金などの受給者は、封筒裏面や同封の「申告フロッチャート」をご確認の上、電話での申告にご協力ください。

■所得税の確定申告と市道民税の申告は2月2日(月)から3月16日(月)まで受け付けます

なお、2月13日(金)までは電話での申告のみ受け付けます。会場での申告する場合は2月16日(月)以降に市役所や最寄りの市民センターで手続きしてください。



■医療費控除について

医療費控除を受けたい場合は、「医療費控除の明細書」が必要【注1】となります。領収書では、医療費控除を受けることができません。

税務署から明細書の記入内容確認のため領収書の提示または提出を求められる場合がありますので、領収書は申告期限から5年間保管してください。

また、健康保険組合などの医療費通知(「医療費のお知らせ」など)を利用して「医療費控除の明細書」を作成することができます。

【注1】おむつ代、ストマ用装具購入費用などの医療費控除を受ける場合は、使用証明書の添付または提示が必要となります。

※現行の医療費控除は、年間10万円(所得額が200万円未満の場合は所得額の5%)を超える医療費を支払った場合に確定申告をすると税の負担を軽減できます。

確定申告はインターネットが便利

確定申告は国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して自宅で作成できます。

画面の案内に従って必要な項目を入力するだけで、税金の額を自動的に計算できます。

また「eTax」(国税電子申告・納税システム)を利用して申告する場合は、源泉徴収票や保険料控除証明書などの添付書類の提出が不要となり【注2】、還付金を早く受け取れるというメリットがあります。

なお、作成した申告書は印刷して書面でも提出できます。

【注2】住宅ローン控除関係書類など一定の書類は提出が必要で、提出を省略した添付書類は、税務署から領収書提示または提出を求められる場合がありますので、申告期限から2年間保管してください。

グッドジョブ GoodJobみかさ 市内事業所の求人情報

◎グループホームたんぼほ

【会社紹介】「生かされる」介護ではなく、その人らしく

「生きる」介護を目指しています。まずは施設の様子を見に来ませんか。

【雇用形態】正社員

【勤務地】高美町444

【転勤の可能性】なし

【職種】介護職員

【業務の変更】なし

【免許資格】特になし

【年齢】60歳以下

※定年を上限に年齢制限を設けています。

【勤務時間】

①午前7時～午後4時

②午前9時～午後6時

③午前9時30分～午後6時30分

④午後4時～午前9時30分

(夜勤)

【給与】211,600円、

246,600円(無資格・

夜勤5回の場合)

※賞与年2回、昇給年1回

ほか手当各種

【勤務形態】シフト制

【その他】市外からの転居を伴う際の入社の場合、引越し手当実費支給

(上限7万円、条件あり)

【連絡先】Tel②5780



市ホームページでは詳しい求人内容・他事業所の求人情報も掲載しています。求人に関する問い合わせは直接、求人事業所に連絡してください。



ホームページ

【問合せ先】商工観光課商工観光係Tel②3997

