

高田税務署 平成30年分決算等説明会

税理士または税務署職員が、収支内訳書や青色申告決算書を作成する方法や注意点などを説明します。申し込みは不要です。

- ▶問合せ…高田税務署個人課 (☎025-523-4173)
- 白色申告 (収支内訳書の作成方法等)

とき	ところ	対象所得	対象地区
12月5日☎	妙高市勤労者研修センター (妙高市上町)	事業所得、不動産所得	中郷区、板倉区
		農業所得	
12月7日☎	教育プラザ	事業所得	中郷区、板倉区を除く上越市
		農業所得	
12月11日☎	10:00~12:00	不動産所得	

■青色申告 (青色申告決算書の作成方法等)

とき	ところ	対象所得	対象地区
12月11日☎	13:30~15:30	農業所得	中郷区、板倉区を除く上越市
12月12日☎	10:00~12:00	事業所得	
		13:30~15:30	不動産所得
12月13日☎	妙高市勤労者研修センター (妙高市上町)	事業所得、不動産所得	中郷区、板倉区
		農業所得	

平成31年度 一般体育施設・学校体育施設等の年間予約を受付

希望者は、申請書に必要事項を記入し、スポーツ推進課(教育プラザ内、☎025-545-9246)、または各総合事務所へ。申請書は申請先にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。なお、対象施設や申請方法など詳しくは11月15日☎以降に市ホームページに掲載します。

※場所や日時などの希望が重複した場合は、希望に添えない場合があります。また、大会と定期利用が重複した場合は、大会の日程を優先します。※いずれも屋外施設のナイターの使用は平成31年10月31日☎までです。

■大会や行事で使用する場合

▶対象…団体、町内会、学校などが主催する各種大会・行事などで、期日が決まっているもの ▶使用期間…○屋内施設=平成31年4月1日☎~平成32年3月31日☎ ○屋外施設=平成31年4月1日☎~11月23日☎・☎ ▶受付期間…11月16日☎~12月28日☎

■練習等で定期的を使用する場合

▶対象…次の2つの条件を満たす団体 ①市民または市内に勤めている人で構成され、団体の代表者が成人である団体 ②年間を通じて、週1回以上スポーツ活動をする団体 ※学校体育施設の利用調整にあたっては青少年団体を優先 ▶使用期間…○一般屋内施設=平成31年4月1日☎~平成32年3月31日☎ ○一般屋外施設=平成31年4月1日☎~11月23日☎・☎ ○学校体育施設=平成31年4月1日☎~平成32年3月31日☎ ▶受付期間…11月16日☎~12月7日☎ ※新元号が未定のため、平成と表記しています。

11月は過重労働解消キャンペーン期間です

過重労働による健康障害などを防止するためにも、職場で労働時間が適切に把握されているか確認しましょう。また、時間外・休日労働時間が労使協定の範囲内で適切に運



犯罪被害者週間

11月25日☎~12月1日☎は、用されているか確認しましょう。これらについて、あなたの職場で守られているか疑問のある人は、ご相談ください。

厚生労働大臣認可の標準営業約款制度に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」

標準営業約款制度(Sマーク)をご存知ですか



「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」では、店頭でSマークを掲げています。登録店は、安心・安全・衛生が保証されています。お店を選ぶときは、「Sマーク」を信頼できる店の目安として活用しましょう。

「犯罪被害者週間」です。警察では、県や市町村、民間支援団体と協力しながら、犯罪被害や交通事故に遭った人にさまざまな支援を行っています。社会全体で被害者支援の輪を広げていきましょう。

ハローレーニング(公的職業訓練)の活用を



ハローレーニングは、希望する就職に向けて資格や知識を得るため、国や県が実施する職業訓練です。受講料は無料です(教材費などは別途)。詳しくは、お近くのハローワークまたは、新潟ワークナビホームページ(https://site.mh.w.go.jp/nীগata-hellowork/banner/120552.html)を確認してください。

エフエム上越 出張Jステーション

エフエム上越のパーソナリティーが、市内各地に出向いて地域のイベントや市民活動の様子、参加者の声をお届けします。



▶問合せ…広報対話課 (☎025-526-5111、内線1427) ※インターネットでも聴くことができます。

放送日	放送内容
11月24日☎午前11時~	第48回上越市民芸能祭りハーサル (高田区)
12月1日☎午前11時~	雁木の保存活用取り組み (高田区)
12月15日☎午前11時~	キュービットパレイスキー場オープン (安塚区)

※いずれも、生中継でお伝えします。

冬の健康のための予防をしましょう

インフルエンザの予防を

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行し、一旦流行すると短期間で感染拡大します。次の6つのポイントに注意し、一人一人が感染しない、させないよう心掛けましょう。

■インフルエンザを予防する6つのポイント

- ①咳エチケット
飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- ②外出後の手洗いなど
流水・せっけんによる手洗いや、アルコール製剤による手指の消毒を行いましょう。
- ③適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ④十分な休息とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるため、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みへ出掛ける場合は、滞在時間を最小限にとどめ、マスクを着用しましょう。
- ⑥流行前の予防接種
予防接種は、発症予防や重症化防止に有効とされています。



ノロウイルスの予防を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。主な感染経路は、便や吐物からの二次感染、人から人への飛沫感染、汚染された食品を食べた場合などです。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常1~2日で治りますが、子どもや高齢者などは重症化することがあります。また、症状が治まっても、1週間から1カ月程度はウイルスの排せつが続くことがあるため、注意が必要です。



■日頃の予防対策

- 調理や食事の前、トイレの後は、必ず手を洗う。
- 下痢や嘔吐などの症状がある人は食品を直接取り扱わない。
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する(中心部が85度~90度かつ90秒以上が望ましい)。
- 調理器具は使用後に洗浄・殺菌する(0.02%に薄めた塩素系漂白剤で浸すように拭く、85度以上の熱湯で1分以上加熱するなど)。
- 感染者の便や吐物は、手袋などを着用し、ウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取った後、0.02%に薄めた塩素系漂白剤で床を浸すように拭き取り、水拭きする。使用したタオルなどはビニール袋に密閉して廃棄する。

問合せ…健康づくり推進課(☎025-526-5111、内線1228)