

申 申込先 問 問い合わせ  
**申 問** 健康支援課 保健事業係  
 ☎973-4960

◆ **カラダをほぐすストレッチ教室**  
 カラダをほぐすストレッチを行います。ストレッチや自重で行える筋力トレーニング、ストレッチポールやテニスボールを活用した筋膜リリースなどを行い、体をほぐします。

■日時 2月8日・15日・22日・3月1日・8日 毎週水曜日 午前10時～11時30分

■場所 勝連地区公民館 (シビックセンター)中ホール

■対象 19歳～74歳 国保加入者

※前年度健診受診済の方 今年度健診受診予定の方

■定員 15名

■参加料 無料

■申込期限 1月11日(水)～2月6日(月)

■申込方法 お電話または窓口にてお申込みください。

◆ **楽しくウォーキング**  
 今までとは違う!! 1回30分で筋力・体カアップ効果のウォーキング法です。何時でも、どこでも始められ、健康維持、運動を始めるきっかけづくりを行います。

■日時 2月2日～3月2日 毎週月・木

■対象 19歳～64歳 国保加入者

※託児あり・定員5組(3歳以上・マスク着用での受け入れ)

■定員 14名

■参加料 無料

■申込期限 1月11日(水)～25日(水)

■申込方法 お電話または窓口にてお申込みください。

■健康支援課 保健事業係 ☎973-4960

◆ **キックボクササイズでボディメイク**  
 キックボクシングをエクササイズ風にアレンジして行います。パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋肉量が増えることで代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい体になります。栄養講話や栄養指導も合わせて行い、食と運動の両面からサポートします。

■日時 1月28日・2月4日・11日・18日・25日・3月4日・11日・18日 毎週土曜日 午前10時～11時30分

■場所 健康福祉センターうるみん1階 スタジオ

■対象 19歳～64歳 国保加入者

※託児あり・定員5組(3歳以上・マスク着用での受け入れ)

■定員 14名

■参加料 無料

■申込期限 1月11日(水)～25日(水)

■申込方法 お電話または窓口にてお申込みください。

■健康支援課 保健事業係 ☎973-4960

◆ **マイナンバーカードの休日申請・交付日**  
 1月8日(日)、15日(日)、29日(日)  
 時間:午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。  
 ※毎週木曜日(祝日除く)は夜8時まで交付および申請を受け付けております。

【問】市民課 ☎989-5410



手話のできる指導員がいます。

◆ **健康支援課 保健事業係**  
 ☎973-3209

# 今年、もっと健康になる

「受診方法の詳細」はホームページをご確認ください



健診受けて状況確認

異常があれば早期治療



生活習慣を変える

自分に合う運動を見つける

【ご予約・お問合せ】健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960

# 令和5年度 市・県民税・国民健康保険税の申告が始まります



令和5年度 申告受付日程及び会場

【受付時間】

午前9時～11時30分 午後1時30分～4時

◎極端な混雑を避けるため地域ごとに指定日を設けています。指定された日に申告できない方は、都合の良い日を選び期限内での申告をお願いします。(うるま市役所東棟1階の市民税課窓口では申告受付はありません)

日付	対象地域		会場
	午前	午後	
2/1(水)	津堅地域 ※受付時間	午前10時～午後2時	津堅公民館
2/2(木)	南風原・内間	平安名	勝連シビックセンターホール
2/3(金)	平敷屋	勝連地区全域	
2/6(月)	申告受付停止		
2/7(火)	勝連・与那城地区全域・島しょ地域		与那城地区公民館
2/8(水)	島しょ地域・与那城地区全域		
2/9(木)	申告受付停止		
2/10(金)	曙・松島	石川前原・東恩納・美原	石川保健相談センター
2/13(月)	港・伊波・宮前	旭・東山・山城	
2/14(火)	城北・中央・南栄・嘉手苅	石川地区全域	
2/15(水)	申告受付停止		
2/16(木)	川崎・平良川	江州・塩屋	うるま市役所庁舎東棟3階大講堂
2/17(金)	西原・宇堅・天願	具志川	
2/20(月)	上江洲・新赤道・高江洲	赤道	
2/21(火)	石川・勝連・与那城地区全域		うるま市役所庁舎東棟3階大講堂
2/22(水)			
2/24(金)	米原・兼箇段・前原	喜仲・みどり町1・2丁目	
2/27(月)	上平良川・みどり町3・4丁目	田場	
2/28(火)	赤野・栄野比・豊原	安慶名・志林川	
3/1(水)	申告受付停止		
3/2(木)	昆布・大田・川田	宮里・みどり町5・6丁目	健康福祉センター「うるみん」3階ホール
3/3(金)	指定対象地域で申告できない方 ※夜間受付もあります 午後6時～8時		
3/5(日)	指定対象地域で申告できない方 ※休日受付 午前9時～11時30分		
3/6(月)	指定対象地域で申告できない方		
3/7(火)	石川・勝連・与那城地区全域		
3/8(水)	具志川地区全域		
3/9(木)			
3/10(金)	指定対象地域で申告できない方		
3/13(月)	※3/10以降、所得税の還付をうける方はイオンモールライカムもしくは電子申告で手続きをして下さい		
3/15(水)			

※上記日程の会場以外では申告受付はできません。  
 ※土日祝日(3/5は除く)、2/6、2/9、2/15、3/1の申告受付はしていません。  
 ※各会場とも駐車場の台数に限りがあります。乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。  
 ※最終日に近くなると大変混雑します。(呼び出しに4時間以上かかる場合もあります。)申告はお早めにお済ませ下さい。

《申告受付停止期間のお知らせ》  
**3月16日(木)～6月8日(木)**

申告期限内に申告された方々の新年度課税準備のため、上記期間は申告受付を停止します。新年度での申告受付の再開は、うるま市役所東棟1階市民税課窓口にて令和5年6月9日(金)からとなります。  
 【受付時間】午前9時～11時、午後1時30分～3時30分  
 ※令和5年6月12日(月)〈予定〉はシステム改修のため受付を停止します。

申告についての詳しい内容は、1月下旬に送付予定の「申告書のしおり」、「うるま市ホームページ」にてご確認ください。  
 うるま市役所 市民税課 ☎973-5382

## 提出書類(郵送の方)

★営業・農業・不動産等の場合(令和5年度のみ郵送可)  
 今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自営業・農業・不動産等も郵送受付可能とします。  
 ●収支内訳書(収入と経費をまとめたもの)の写し  
 ●課税対象の支援金等がある方は給付通知書等の写し  
 ●土地明細書等(軍用地・石油基地の場合)の写し  
 ※減価償却費の初年度は郵送不可のため、会場へお越しください。  
 ※経費の領収書については5年間保管して下さい。

## ★給与・年金収入の場合

●「令和4年分源泉徴収票(給与・年金)の写し

## ★添付資料(該当者のみ)※のり付け禁止

●各種控除証明書(生命保険料控除証明書等)の写し  
 ●障害者手帳の写し(障害者控除を受ける方)

## 注意事項

※所得税の還付・追徴が発生する方、住宅借入金控除を受ける方は郵送ではできません。確定申告の手続きが必要です。  
 ※封筒・切手代、添付書類コピー代等は本人負担となります。  
 ※電話番号は必ずご記入ください。  
 ※内容に不明な点があればお電話または窓口にお呼び出しする場合があります。  
 ※所得が無い方は、申告書裏右下の所得無しチェック、必要事項の記入をお願いします。  
 ※提出書類等に不備があれば受理しかねる場合があります。  
 ※添付された資料は返却いたしません。

《提出期限》

**3月15日(水)まで消印有効**

## 税務署での確定申告

所得税で影響がある方(※1)は税務署での手続きが必要です。税務署から、確定申告のお知らせのハガキ等が届いた方は最寄りの税務署にて確定申告を行ってください。  
 (※1)住宅借入金控除初年度・譲渡所得等

【場 所】イオンモール沖繩ライカム3Fイオンホール  
 【期 間】2月1日～3月15日(土日・祝日を除く)

【受付時間】午前9時～午後4時  
 ※会場の混み具合によって受付終了時間が早まる場合があります。

【お問合せ】沖繩税務署 ☎938-0031