

市県民税の申告(確定申告)について

市県民税の申告は令和8年3月16日(月)までとなります。収入が障害年金や老齢年金のみの方も申告が必要です。期限を過ぎると、非課税世帯の方も課税世帯とみなされ、健康保険料などの金額が高くなる場合がありますのでご注意ください。申告には本人確認書類(マイナンバーや通知カード)が必要です。ご家族が保管をしている場合、病院で申告をする際には写しの持参をお願いすることがあります。(市県民税の申告については、市区町村の税務窓口へお問い合わせください。)

<障害者控除>

障害者手帳(精神/身体/知的)の交付を受けている方がいる世帯等。

<医療費控除>

1年間に支払った医療費が10万円(総所得200万円未満なら所得の5%)を超えた場合。領収書が必要。医科/歯科診療、通院交通費。リハビリ、あんま、マッサージ、指圧、はり、柔道整復師、等の施術の対価。

※おむつ代も控除対象ですが、使用証明書が必要です。/文書料2200円

証明書の発行に関しては、医療相談室まで 047-488-2107/直通



年末年始は案の定、飲みの誘いに抗えずしまいには途中から「酒をやめるなんて意志の弱い奴がやることだ」と開き直っては自暴自棄を發揮。脳と臓器を傷み付けながらほぼ一週間昼夜問わず通しで飲んで寿命と引き換えに神経のアンプを増幅させつつ、破滅の淀みを漂っていました。その果てに待ち受けていたのは嘔吐振戦不眠無気力、即ちキツめの離脱症状で、こちら人間の抜けがらでござい、といった塩梅の苦痛と抑うつ状態での仕事始めでした。やはり自分のようなマヌケは大抵のことは失敗しないと覚えられんのだし、何事も追い詰められて死にかけてからが本番です。

以前から人間関係肥溜めアプリであるLINEを消してはあってもスマホを持つ以上、気を抜くと飲みの誘いなんかの連絡は来てしまうもので。こいつをどうするか考えあぐねています。断酒中の俺をわけもなく飲み誘うやつ、とにかく集まり群れたがるやつ、もっと言うと正月早々やれ買い物だグルメだレジャーだ旅行だと浮ついてほっつき歩いてた人間集団全員めんどくせーんだよお前らいい加減にしろ、すっこんでろ!等々、邪悪な感情が湧いてきたところで。今年の目標は「孤立」にしようと思います。

医療相談室 関屋 杉崎 浜野 馬場 小山

下総つうしん

令和8年2月1日
医療法人社団 踏青会 下総病院
千葉県八千代市米本2472-2
047-488-2135

～天高く、前進する一年に～

新しい年が始まり、気持ちも新たに何かを始められた方も多いのではないのでしょうか。午年の今年は、馬が力強く前へ進むよう、職員一同、一步一歩着実に歩みを進めていけたらと思います。皆さまの歩みが心穏やかに、“うまく”進んでいく一年となりますよう、心より願っております。



2月に入り、花粉の季節がやってきました。スギは2月上旬、ヒノキは3月中旬から飛び始めます。マスクや手洗いうがい、室内の加湿など、日常での心がけが大切です。のどや鼻のケアをしながら、十分な睡眠をとり、春を元気に迎えましょう。



「半吉や 伸びしろ胸に 春霞 /詠み人知らず」

---今ひとつ定まらない運勢も、春の兆しとともに

前向きに受け止める心情を表現しました。---



今月の一句



作業療法室



新年あけましておめでとうございます。2026年も作業療法室は患者様の院内のQOL向上に尽力して参りますのでよろしくお願いいたします。
 いやぁ…年が明けてから急に寒さが厳しくなりましたよね(震)八千代市ではすでに何度か雪も降っていて本格的な冬がやってきたなと感じております。
 寒いとベッドから出たがらない患者様も多いですが、そんな時こそOTで身体を動かし、会話をして心身の健康を維持して欲しいです。



《お正月ゲーム大会》



おまけコーナー福笑い→
 新年早々大いに笑いました☆



《工作：初空を翔る馬》



今年も正月の工作を行っており、午年ということで馬の切り絵を行いました。「馬と正月」をテーマに縁起の良さそうな富士山や日の出、扇子などそれっぽいものを貼り、最後に書初め風に目標を書いてもらいました。目標と言うと皆さん身構えてしまい中々筆が進まないですが、したいことを聞き、それを叶えるにはどうすればいいか一緒に考えると自然と書くことが決まりずら書けました♪



↑作業風景

完成作品&展示の様子→
 切って貼るだけの比較的簡単な作業ですがパーツがたくさんありオリジナリティ満載の作品ができました。



【おわりに】

この記事を書いているのが1/24ですが書きながらもう1月も終わるのかと驚いております。これからは節分、ひな祭り、GW、七夕と気が付けばあっという間に時が過ぎるのでしょうか…。2026年が患者様並びご家族様にとっていい年になりますよう、願っております。

下総病院
 作業療法士 仲里

