



この町で、この地で笑って老いたい ~そのために今すべきこと~

# 【まち協だより】

令和8年3月号

電話(FAX) 82-0933

発行: 山上まちづくりの会事務局

## 【日南町スポーツ協会 山上支部】

### ●卓球

日南町スポーツ協会卓球大会が3月8日(日)に日南町体育館で開催されました。山上は吉川部長のもと大会に向けて2回の練習会を行い、7人で出場しました。成績は団体3位、個人戦吉川優勝、ミックスダブルス坪倉足立組3位の成績でした。寒い雪の中の卓球大会、お疲れさまでした。



## 【山上まちづくりの会 新五か年計画の新企画と新部員募集について】

『大草山だより』1月号で山上まちづくりの会新5か年計画案を報告しましたが、山上まちづくりの会では新年度の活動に向け部員さんを募集します。また、新しい企画も募集しています。集まって楽しみたい、何かにチャレンジしたい方は遠慮なく山上地域振興センター82-0933までご連絡ください。活動場所の提供はもちろん、高額でなければ多少の予算もつけることができます。地域の皆様の参画をお待ちしています。

## 【山上カフェの時間を変更します】

令和7年度から始めた「山上カフェ」の時間を変更します。山上まちづくりの会では金曜日の11時から15時まで山上地域振興センターの玄関踊り場と事務所内応接セットを開放し、休んでもらっていました。令和8年4月からは金曜日午後1時から夕方は18時までに変更します。仕事帰りに30分でもくつろいでみませんか。おしゃべりしながら編み物したり、ギターをボロンと鳴らしてみたり……。道具類はお預かりもできます、時間延長の相談にも乗ります。山上まちづくりの会をおもうぞんぶん利用して人生をちょっぴり豊かにしてみてください。また、今年も暑くなってきたらご案内しますが、夏は開放時間と曜日を増やしエアコンを入れたお部屋と冷たいお飲み物をご用意しますのでご利用ください。

## 【「まち協だより」の名称を「山上まちづくりの会会報」に変更します】

令和8年4月号から本誌の「まち協だより」の名称を「山上まちづくりの会会報」に変更します。山上の正式名称が「山上まちづくり協議会」ではなく「山上まちづくりの会」であることによる変更です。紙面構成は変わりません。裏面を使った企画掲載も続けていきます。よろしく願いいたします。

## 【今後の事業予定】

- 会計監査4月1日(水)
- 第21回総会4月17日(金)



まち協だよりでは、60歳以上の方向けに「増える・もらえるお金」の公的制度についてご紹介していきます。今回は『セルフメディケーション税制』についてです。

## 対象の市販薬の購入額1万2千円の超過分が減税される

1年間（1月1日～12月31日）で【対象となる市販薬】の購入額が合計して1万2千円以上かかった時、超過分が所得から控除され、所得税・住民税が減税されます。この制度のことを『セルフメディケーション税制』といいます。



対象となる市販薬は7千点ほどあって、パッケージに下記の【税控除対象】と記載のマークがある場合と、マークの記載がない場合でも購入後に発行されるレシートに「★印の商品はセルフメディケーション税制の対象です」と記載される場合があります。購入前に知りたい方は販売店の方にご確認ください。

▶  
対象商品のパッケージに  
掲載されているマーク

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**



◀  
対象商品が記載されて  
いるレシートのイメージ

この制度を受けるためには、市販薬を購入した年に予防接種や健康診断を受診していること、さらに医療費控除（※前回 No.04号にて紹介）を受けていないことが条件となります。

セルフ（＝ご自身で）メディケーション（＝服薬治療）制度は、言葉の通りで、医療費の抑制と健康の自己管理のために推奨されている制度ですが、決して通院や処方せん薬の利用を抑制するものではありません。

ご自身やご家族の体調を最優先に、上手に制度を活用していきましょう。

セルフメディケーション制度に関するご相談は、下記までお問い合わせください。

（申告方法に関すること）  
米子税務署  
0859-32-4121

または

（制度に関すること）  
厚生労働省  
03-5253-1111