

## 平成25年度 介護予防事業

### 「一般高齢者筋力トレーニング教室(第四期)」参加者募集!!

いつまでもお元気でいきいきと生活するために、ご家庭でもできる筋力トレーニング。皆さまのご参加をお待ちしています。

場 所	時 間	実施期間	定 員	参 加 料
南風原町立中央公民館	毎週月曜日 10:00~12:00	1/20~3/24 (全10回)	30人	無 料

【内容及び方法】 ストレッチ体操、筋力トレーニング、運動指導士による講話、運動指導

【対 象 者】 町内在住の **65歳以上**の方で、会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方。

【申 込 方 法】 電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて健康確認を行い、受け付けます。健康状態によっては受け付けられない場合もあります。

【申 込 期 間】 12月2日(月)~平成26年1月9日(木)

【持参する物】 飲み物(水分補給用)、タオル、運動しやすい服装・靴でお越しください。



### 食生活改善事業 ~「栄養バランス満点教室」~ 参加者募集!!

低栄養状態の予防や改善等を通じて、いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送れるよう、介護予防に関する基本的な知識を学ぶ、今年度新しくスタートする教室です。

場 所	時 間	実施期間	定 員	参 加 料
南風原町立中央公民館	火曜日10:00~13:00	1月21日、1月28日 2月4日(全3回)	15人	無 料

【内容及び方法】 栄養士による介護予防に関する栄養講話、調理実習

【対 象 者】 町内在住の **65歳以上**の方で、介護保険の認定を受けていない方。

【申 込 方 法】 電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて受け付けます。

【申 込 期 間】 12月2日(月)~平成26年1月9日(木)

【持参する物】 エプロン、三角巾



お問い合わせ 保健福祉課(役場2階) ☎889-4416 担当:仲里・佐久川・西脇・前川

## 母子保健推進員さんを募集します!

~母子保健に関心のある方、ぜひご連絡ください~

募集地区 ★兼城・津嘉山・第二団地★

### 母子保健推進員とは

- ◆ 妊娠・出産・育児について、親身になって一緒に考えます。
- ◆ 保健師と連携をとりながら、ボランティアで家庭訪問や母子保健事業の手伝いをしています。

### 活動内容

- ◆ お子さんが生まれた後、こんにちは赤ちゃん事業(乳児訪問)をしています。
- ◆ 母子保健事業(教室等)の案内を届け、参加の呼びかけをします。
- ◆ 各健診会場・母子保健事業での受付や、お子さんのお世話をします。
- ◆ 健診等を受けていないお子さんの受診のすすめをしています。
- ◆ その他、いろいろな相談を通し、行政とのパイプ役をしています。



★ 連絡先 保健センター(ちむぐる館) ☎889-7381 ★

## 財団法人 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関

### 特定健診を受診しましょう!

特定健診を **人間ドック** に切り替えて受診することが出来ます。

受診する際に必要なもの

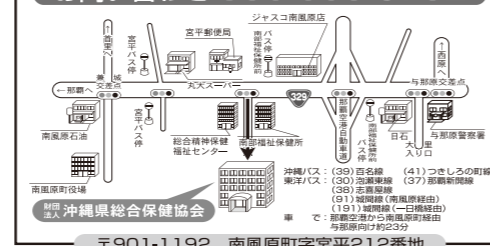
特定健診受診券

保 険 証

がん検診受診券

\* 特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ 098-889-6792



## 国民年金だより

納めた国民年金保険料は全額 社会保険料控除の対象となります!

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は大切に保管してください。

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納付した場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際は、その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付しなければなりません。

毎年11月上旬に送付されます。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、毎年11月上旬に、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納めた方に対して日本年金機構から送付されます。年の途中から国民年金に加入した方、10月1日以降に初めて保険料を納付した方は、翌年の2月上旬に同様の証明書が送付されます。年末調整・確定申告を行うまで大切に保管してください。

税法上、有利な国民年金。老後はもちろん、万一のときにも強い味方です!



控除証明書については・・・専用ダイヤル ☎0570-070-117  
または ☎03-6700-1130 まで

受付期間:平成25年11月1日(金)~平成26年3月14日(金)

月曜日 午前8:30~午後7:00 火~金曜日 午前8:30~午後5:15 第2土曜日 午前9:30~午後4:00  
(祝日、12月29日~1月3日はご利用いただけません。)

### なんきんQ&A

Q. 家族(大学生の子供等)の国民年金保険料を納めたときはどうなるの?

A. ご自身の社会保険料と合わせて申告してください。配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を代わりに納めたときは、納めた方がその保険料額を申告することができます。ご家族あてに送られた控除証明書もご自身の控除証明書と一緒に添付のうえ申告してください。

## 町税等にかかる延滞金及び還付加算金の見直しが行われます

国税における延滞金等の割合の見直しに合わせ、町税等における延滞金及び還付加算金の割合を次のとおり見直します。



### ■延滞金等の割合(平成26年1月1日以降の期間に対応する延滞金等に適用)

特例基準割合に年7.3%を加算した割合(上限は年14.6%)  
(納期限の翌日から1ヶ月を経過する日までの期間については、特例基準割合に1%を加算した割合〔上限は年7.3%〕)

特例基準割合とは、財務大臣が告示する国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利の当該年の前々年10月から9月までにおける平均に、1%を加算した割合です。

### 【比較表】

延滞金	現 行		改 正 後	
	本 則	特 例(※1)	本 則	特 例(※2)
納期限後1ヶ月以内	7.3%	4.3%	7.3%	特例基準割合+1.0%=3.0%
納期限後1ヶ月経過後	14.6%	なし	14.6%	特例基準割合+7.3%=9.3%
還付加算金	7.3%	4.3%	7.3%	特例基準割合=2.0%

※ 特例の割合が本則の割合を超える場合は、本則の割合とします。

(※1) 現行の特例は平成12年1月1日から平成25年12月31日までの延滞金等に適用します。

(※2) 特例基準割合を、「国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利(1.0%)+1.0%=2.0%」として算出しています。

お問い合わせ 税務課 ☎889-4413/889-0523