



国民年金

市民課 年金担当 ☎ 43・6820

年金受給者のみなさんへ『扶養親族等申告書』は期限(12月2日)までに提出しましょう!

- 高齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。(※障害年金・遺族年金は課税されません。)
 - 課税対象となる人には、毎年10月下旬から11月上旬までに、日本年金機構から『扶養親族等申告書』が送付されますので、提出期限(12月2日)までに必ず提出してください。
 - この申告により、翌年中に受給する年金にかかる、所得税の源泉徴収税額が決まります。提出を忘れると各種控除が受けられず、年金から引かれる所得税の税額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。
 - ※平成26年分「扶養親族等申告書」が送付される方
 - ・65歳未満→年金額が108万円以上
 - ・65歳以上→年金額が158万円以上
 - ※なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。
- ☎ 姫路年金事務所 ☎ 079・224・6385

国民年金保険料を納めているみなさんへ

- 『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が発行されます。(年末調整・確定申告まで大切に保管しておきましょう!)
- 国民年金保険料は所得税、住民税の申告の際、全額が社会保険料控除の対象となります。(その年の1月1日～12月31日までに納付した保険料)

- 控除を受けるには、支払ったことを証明する書類の添付が必要です。年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。
- 《送付時期》
 - ①平成25年1月1日～9月30日までの間に保険料を納付した人→11月上旬に日本年金機構から送付。
 - ②10月1日～12月31日までの間に今年初めて保険料を納めた人→来年の2月上旬に日本年金機構から送付。
- 専用ダイヤル
☎ 0570・070・117(ナビダイヤル)
(受付期間：平成25年11月1日～平成26年3月14日)
土・日・祝日・年末年始はご利用いただけません。

国民年金相談を
ご利用ください。

- 《国民年金相談(社会保険労務士)》
 - ◆相談日 11月21日(木)
 - ◆場所 市役所3階 304会議室
 - ◆受付時間 午後1時30分～4時
- 《年金出張相談(姫路年金事務所)》
 - ◆相談日 12月5日(木)
 - ◆場所 市役所2階 204会議室
 - ◆受付時間 午前10時～午後3時

ママの集い参加者募集

ママの集いで、ママ友達をつくりましょう!

- 日時 12月～平成26年3月
午前9時30分～11時30分
- 募集人員 0歳～3歳の子どもを持つ母親15名(ボランティアによる託児あり)先着順
- 申込期間 11月15日(金)～11月28日(木)
- 申込先 保健センター ☎ 43・9855

日程	内容	担当者
12/12	「さあ、みんなで友達を作ろう」	保健師
12/26	座談会「子育ての悩み解決①」	保健師・栄養士
1/9	話「自分がいきいき見える色について」	美容アドバイザー・保健師
1/20	体操「リラックス体操で身体の疲れをほぐそう」	市民総合体育館指導員・保健師
2/13	「ママの歯も大切に」	歯科衛生士・保健師
2/27	座談会「子育ての悩み解決②」	保健師・栄養士
3/11	「おいしい料理のポイント」	赤穂市いずみ会・栄養士
3/27	話「自分自身の身体・家族計画について」	助産師・保健師

品は、人権啓発の場で発表、活用させていただきます。この作

人権作文・標語・ポスターの入賞者決定

市では、思いやりの心あふれる地域づくりをめざし、人権意識を高めるため、作文・標語・ポスターを募集しましたところ、作文596編、標語412点、ポスター114点の応募をいただきました。審査の結果、次の皆さまが入賞され11月30日開催の「人権を考えるつどい」の席で表彰式を行います。(敬称略)

- 作文の部 最優秀賞 瓢箪晴(西中3年) 優秀賞 松浦志帆(赤高2年)、潮田沙樹(一般) 優良賞 桐谷大輝(赤穂小5年)、平島昂汰(赤穂西小6年)、林沙也佳(赤高2年)
- 標語の部 最優秀賞 遠藤穂乃果(塩屋小4年) 優秀賞 大下愛菜(赤高2年)、住本拓志(赤高2年) 優良賞 北波星音(塩屋小4年)、澗口瑛人(高雄小5年)、柴田忠朗(赤高2年)
- ポスターの部 最優秀賞 大西ひなた(有年中2年) 優秀賞 上山健史(郎)(有年小2年)、高原千聖(塩屋小5年) 優良賞 藤本哲史(赤穂西小1年)、香山大弥(城西小6年)、清水麻央(赤中1年)



国保医療だより

医療介護課 国保医療係 ☎ 43・6813

国保証の更新を行います

- 赤穂市国民健康保険の被保険者証(国保証)は、毎年12月1日に一斉更新を行います。現在お持ちの国保証の有効期限は11月30日です。新しい国保証は、11月中旬から国保加入者全員分を世帯主宛に簡易書留郵便でお届けします。
- 簡易書留郵便では、受領時に捺印(またはサイン)が必要となります。なお、配達時にご不在の場合には不在通知書が投函されますので、通知書記載の郵便局へご連絡ください。
- ▷国民健康保険税を納期限内に納付されていない世帯、または、所得申告などの課税資料が未提出である世帯主及び被保険者がいる世帯については、納税相談、申告受付を済ませてから国保証を窓口交付します(別途、ご案内文書を送付します)。
- ▷納税の状況によっては、通常の国保証ではなく、有効期間の短い短期被保険者証(短期証)や、被保険者資格証明書(国保の被保険者であることを証明するだけのもの、医療機関等ではいったん医療費の全額を自己負担していただき、後日、医療介護課国保医療係の窓口で領収書を添えて申請すれば、患者負担分を除いた額を払い戻します)の発行を行うことになります。
- 国保証の内容の確認を**
更新された国保証の記載事項(資格の有無、住所、氏名、生年月日など)を確認し、届出内容や事実と異なるときは医療介護課国保医療係へお知らせください。
- 有効期限が異なっている場合があります**
新しい国保証の有効期限は、原則として平成26年11月30日です。

- ▷12月以降に75歳を迎え、後期高齢者医療制度に移行する人については、有効期限が異なります。
- ▷65歳を迎える退職被保険者についても、一般被保険者に切り替えとなるため、有効期限が異なります。
- ※いずれの場合にも、有効期限満了前までに新たな保険証を送付します(手続きの必要な人には、事前に案内文書を送付します)。
- 紛失等に注意しましょう**
国保証を紛失したり破損・汚損した場合は、医療介護課国保医療係の窓口で再交付の申請が必要です(手数料は無料)。特に外出先で紛失したとき、盗難にあったときは、早急に警察にも届出をしてください。
- 国保証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けています**
臓器を提供したい人の意思を尊重し、すべての命を大切にすることを視点から、少しでも多くの人が臓器提供にご理解・ご協力をいただけますよう、国保証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。臓器提供意思表示欄の記入は任意であり、意思表示を強要するものではなく、未記入でもかまいません。
- ※意思表示した内容について、他人に知られたくない場合は、意思表示欄の保護シールを用意しておりますので、医療介護課国保医療係の窓口でお受け取りください。
- ▶12月1日からは、医療機関等にかかる際には、必ず本人の新しい国保証を窓口へ提示してください。
- ▶有効期限が切れた古い国保証は、12月27日までに市役所または最寄りの公民館まで返却するか、ハサミで刻むなどして各自で確実に破棄してください。



介護保険相談室

医療介護課 介護保険係 ☎ 43・6947

11月11日は「介護の日」です。

介護の日とは

- 高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。
- 介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、厚生労働省において、11月11日が「介護の日」として高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日が設定されました。
- 名称と日にち**
名称：介護の日 日にち：11月11日
- 「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく、親し

みやすい語呂合わせとなっています。

高齢化が進み、生活習慣病などの病気も増えている中、親や配偶者など家族の介護をする人が増えています。今、介護をしていない人も、いつか、家族の介護をする立場になったり、介護を受ける立場になったりするかもしれません。介護はだれにとっても身近な問題なのです。11月11日は「介護の日」。それぞれの立場で「介護」について考えてみませんか。

●介護に関する相談は

市内一円	赤穂市地域包括支援センター	☎42・1201
赤穂・城西地区	在宅介護支援センターはくほう	☎45・1114
塩屋・西部地区	在宅介護支援センターやすらぎ	☎43・6424
尾崎・御崎地区	在宅介護支援センターしおさい	☎42・0519
坂越・高雄(一部)地区	在宅介護支援センターいきしま	☎46・8182
高雄(一部)・有年地区	千種の苑在宅介護支援センター	☎49・2887