

元気アップ教室開催のお知らせ～プールコース～

水中ウォーキングやジョギング、水中での体操等を習得します。浮力を使って足腰に負担をかけずに健康づくりを行います。

開催期間：平成20年1月～3月の毎週火曜日（祝祭日を除く）

場所：岸本温泉ゆうあいパル内プール

時間：毎回 午前10時～11時30分

対象：伯耆町の住民で3カ月間参加できる方で
高血圧、心疾患のない方

定員：15名



参加料：2,400円 初回教室時に徴収します。
(別途、ゆうあいパル利用料が教室1回につき300円必要です。)

持ち物：水着、スイミングキャップ、タオル、利用料
(希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます。)

申込期限：12月7日(金)

参加者の決定方法について

広く町民の方に利用していただくため、申込多数の場合には、参加回数(過去3年の期間)が少ない方から順に決定することとしています。

また、今までの参加回数が同回の場合には、抽選により決定します。

その他：トレーニングコースは冬季の間、休止としておりますのでご了承ください。

【申込・問合せ先】総合福祉課 健康増進室 68-5536

年末調整や確定申告には

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」等の証明書の添付や提示が必要です

国民年金保険料は 社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税等の社会保険料控除の対象となります。(1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要です。)

毎年11月初旬に 証明書が送付されます

生命保険会社等が、発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。納付忘れ等がある場合も、年内に納付すれば、今年分の

控除として申告することができます。

2月初旬に証明書が 送付される場合

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月2日以降に今年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。

年末調整または確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収書を添付等してください。

国民年金保険料は 世帯で連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主及び配偶者も連帯

して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となりますので、ご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合は、ご家族分の証明書も申告する方の申告書に添付等する必要があります。

【問合せ先】

社会保険庁
控除証明書専用ダイヤル
0570 00 9911
(平日午前9時～午後5時)
平成20年3月14日まで開設
米子社会保険事務所
346111

年金相談の受付時間が 延長されます

米子社会保険事務所では、毎週月曜日は午後7時まで受付時間を延長して年金相談を行います。また、毎月第2土曜日は、休日相談も受付けています。

詳しくは、鳥取県社会保険事務局ホームページをご覧ください。

【ホームページアドレス】

<http://www.sia.go.jp/~tottori/>

国民年金ここがポイント

～国民年金には、障害年金もあります～

国民年金には、老後の生活を保障する老齢年金だけでなく、スキー、野球、サッカーなどのスポーツの怪我や交通事故などで障害が残った場合には障害年金が支給される場合があります。

これらの年金の支給を受けるためには、必ず国民年金に加入してきちんと保険料を納めている必要があります。

【問合せ先】住民生活課 生活環境室 68-3115