

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が届きます。
年末調整・確定申告まで大切に保管を！

11月上旬に、今年1月1日から9月30日までの間に納付された金額の証明書「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構より郵送されます。年末調整や確定申告をするときに、国民年金保険料の支払額を社会保険料控除とするためには、この**控除証明書(又は領収証書)**が必要です。申告の時期まで大切に保管しておいてください。

11月に送られる「控除証明書」には、9月30日までの「納付済額」と、12月31日までの「見込額」が記載されていますのでご確認ください。(来年3月分までの保険料を前納されている場合や、既に厚生年金に加入されている場合などは、見込額の記載はありません。)

なお、「**社会保険料(国民年金保険料)控除証明書**」についてのお問い合わせは、控除証明書の**はがきに表示されている番号**もしくは**天王寺年金事務所**までお願いいたします。

※控除証明書に記載された金額(見込額を含む)を超えて納付された場合は、その**領収証書**の添付も必要です。領収証書は大切に保管しておいてください。

※10月1日以前には保険料の支払がなく、それ以降に納付されている方には、**来年2月上旬**に控除証明書が送付されます。

※2年前納で控除額を分割された方は(平成27年用)明細書を税務申告に使用します。

一年金受給者の方へ

「扶養親族等申告書」は今月中にお出しください

課税対象となる年金を受給されている方には11月上旬に日本年金機構から、平成28年分の「扶養親族等申告書」が送られてきます。この提出を忘れると、年金から引かれる所得税の額が多くなる場合がありますので、出し忘れのないようお願いします。

※年金以外の収入や他の公的年金収入のある方は、確定申告が必要です。

※扶養親族等申告書が送られるのは、次の場合です。

65歳未満の方…年金額が108万円以上

65歳以上の方…年金額が158万円以上

※遺族年金・障害年金は非課税ですので、「扶養親族等申告書」の送付はありません。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15 (月曜日は19:00まで延長)
第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。
※電話は混み合っていますので、つながるまで何度かおかけなおし願います。

年金相談

場 所：市役所本館1階(4番窓口)

開催日：11月24日(火)

時 間：10:00~12:00、13:00~16:00

その他：予約不要。年金手帳・ねんきん定期便などの資料を持参してください。

かかりつけ健康メール

ウコンと肝臓

ウコンは、ショウガ科の多年草でカレーの料理に用いられターメリックとして有名です。色素成分のクルクミンには、利胆、肝保護作用などがあるとして酒を飲む前に二日酔いを予防する他、胆汁分泌を促進し消化を助け、抗酸化作用等もあるとされています。しかし、胆石のある人は症状が悪化する可能性があります。胃潰瘍、胃酸過多の方も使用しない方が良いでしょう。最近では、肝硬変や肝臓癌の人にも・検査結果が悪くなるとの報告があります。肝臓や胃腸にあまり問題のない方にとって胃や肝臓に活力を与え機能が上がる為、食欲のないときなどにカレー粉を上手に用いると良いとおもいます。

聖寿堂薬局 佐々木 清 尚

東洋医療

ひとくちコラム

10月4日(日)、陵南ふれあいフェスタの最終日は、申し分のない好天で盛況裡に終了しました。私たちも例年どおり、「はり灸マッサージ・擦過鍼体験会」を開催させて頂きました。集計結果は次の通りになりました。受けられた方は女性80人、男性15人の総計95人、年代では、70歳代が最も多く37人、次いで、60歳代の24人、80歳代は13人、以下50歳代、40歳代の順でした。皆さんによると、腰部、肩部、頸部、膝部の順で身体の不調を訴えておられました。また、擦過鍼を体験された方は、女性26人、男性4人の計30人で、ほぼ90%の方が受けられたあと、心地良かった、身体が温まったなどの感想を述べられ、表情もイキイキ、明朗となったような感触を得ました。今後、この体験会等を重ねることにより、介護予防鍼灸、認知症予防等に関して、私たちの立場から出来る限りの取り組みを推進させていきたいと考えております。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)

【広報10月号訂正】

P9 6行目(誤) 前腕の常側には…
(正) 前腕の掌側には…