

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」について 国民年金保険料は、所得控除の対象です

1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料は、年末調整や確定申告のときに、日本年金機構から届く「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付することで、控除の対象となります。

- ※金融機関等で国民年金保険料を納付したときの領収書でも、控除を受けることができます。
- ※ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、その保険料を納付した本人の社会保険料控除の申告に加えることができます。ご家族に届いた控除証明書、またはご家族の国民年金保険料を納付したときの領収書を添付のうえ、申告してください。

控除証明書が届く時期

令和2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付した方・・・11月上旬
令和2年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方・・・令和3年2月上旬
詳しくは、ねんきん加入者ダイヤルへ!!

●ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(ナビダイヤル) ※番号が050から始まる電話でかける場合 ☎03-6630-2525
受付時間 土曜日、日曜日、祝日を除く平日…8時30分～19時 第2土曜日…9時30分～16時
※12月29日から翌年の1月3日までの間は、利用いただけません。

☎市民協働部保険医療課(庁舎1階) 担当:片山公子 ☎43-0501

献血のお知らせ

- 日時…11月18日(水)
10時～11時30分、12時45分～16時
- 場所…市役所 1階 ロビー
- ※献血カードなど、本人確認であることが確認できる書類をご持参ください。
- ☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:小谷拓海 ☎43-0435

令和2年度まちぐるみ健診結果個別相談会

- まちぐるみ健診結果表の見方や健康について、保健師、栄養士からアドバイスを受けることができます。
- 日時…11月9日(月) 9時30分～11時30分
 - 場所…東条公民館 □申込方法…健康課に電話、FAX
 - ※任意の様式で①住所、②名前、③年齢、④電話番号をお知らせください。
 - 申込期限…11月8日(日) ※電話は11月6日(金)まで
 - ☎健康福祉部健康課 担当:吉田里奈 ☎42-2800 FAX42-3978

COLUMN

こんにちは!市民病院です!

お口の体操で、元気な会話を

【お口の体操】

- ① 深呼吸をします。
- ② 口を開けて閉めます。
- ③ 唇を横に引いたり、前へ突き出します。
- ④ 舌を前後、上下左右に動かします。
- ⑤ 頬を膨らませて、へこませます。
- ⑥ 「パパ、タタタ、カカカ、ラララ」と大きな声ではっきりと言います。
- ⑦ もう一度深呼吸をします。

リハビリテーション科 竹林由喜

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクをつけて生活する日々が続いています。マスクを着けたまま会話していると、話しくく感じたり、聞き返されたりすることはありませんか?
これは、マスクが口に触れて動きを邪魔したり、マスクが声をさえぎったりしていることが影響しています。
今回紹介する口の体操を普段から行うことで、口が動きやすくなり、マスクをつけていても、相手に伝わりやすい声の出し方がつながります。



☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:尾上加奈 ☎43-0435

和食の基本
「だし」のいいところ!



和食に用いられる「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なうえ、塩分がほとんど含まれていません。「だし」を使うと、塩や砂糖などの使用量を控えめにしても、味わい深く美味しい料理を作ることができます。

市では、日本の文化である和食を楽しむ日として、「いいにほんしよく」の日である11月24日を「かとう和食の日」としています。
和食は、日本の豊かで時に厳しい自然環境のなかで、家族みんなが健康であわせに暮らしていくために、長年培ってきた「自然を大切に作る心」、「食の知恵や工夫」までもを含めた食文化です。
これからも豊かな自然の中で元気に過ごしていくために、日常のなかにある和食文化を家族や地域で大切にし、だしや季節の食材を使った和食をみんなで楽しみましょう。

和食文化の特徴

- ☑食材に感謝! 「いただきます」と「ごちそうさま」
自然やその恵みである食材や調理してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではです。
- ☑和食の食事マナー
箸や器の持ち方・使い方、食べ方等の食事マナーは、昔から受け継がれている美味しく食べる工夫です。
- ☑子どもの成長を願うお祝い行事
ひな祭りや端午の節句、七五三など、様々な行事で特別な料理を用意し、子どもの成長を家族で祝う行事も和食文化の一つです。
- ☑栄養バランスに優れた健康的な食事
茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと、栄養バランスが取れた食事になります。
- ☑その土地ならではの郷土料理
南北に長く、多様な自然環境に恵まれた日本列島では、各地でその土地ならではの食文化が生まれ、郷土料理の多様性が高まりました。
- ☑四季折々の旬の食材
四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目楽しんでできました。

今月の保健センター事業

の事業は、事前に予約が必要です。

表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432

	日時	備考
母子健康手帳交付	毎週火曜日 8時30分～17時15分	対象 妊婦
4か月児健診	11月26日(木)	対象の方には、個別に案内をお送りします。
10か月児相談	11月26日(木)	
1歳6か月児健診	11月5日(木)	
2歳児育児教室	11月5日(木)	
3歳児健診	11月18日(水)	
子育て何でも相談	11月12日(木) 受付 9時～11時	
離乳食もぐもぐ教室	11月10日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 11月5日(木)

★母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

- ① 印鑑(スタンプ印不可)、② マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③ 運転免許証等、公的機関が発行した顔写真付の本人であることが確認できる書類(マイナンバーカードを持参する方は不要です。)、④ 妊娠届出書(医療機関で貰われた方のみ)

育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

受付時間は、いずれも土曜日、日曜日、祝日を除く平日の8時30分～17時15分です。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:榎原ひろみ ☎43-0432