

ねんきんだより



問合せ 保険健康課 介護年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

納めた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、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。

●控除の対象

- ・令和3年1月から12月までに納められた保険料(過年度分や追納された保険料も含む)
- ・ご家族の負担すべき国民年金保険料をお支払いされている場合、その保険料

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

令和3年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納められた方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定です。申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

また、令和3年10月1日から12月31日までに、今年初めて国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。

○問合せ
熊谷年金事務所 048-522-5012
保険健康課 0495-77-2113
地域総務課 0274-52-3271

☆熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号
年金事務所の相談窓口は非常に混雑しておりますので、
事前にご予約をお願いします。
予約受付専用番号 0570-05-4890

町営中居住宅入居者募集

問合せ 地域総務課 庶務担当 ☎0274-52-3271 FAX0274-52-2848

募集戸数 2階3戸 所在地 下阿久原1055-1

住宅使用料 月額45,000円(他に共益費3,000円)

※18歳以下のお子さんを養育中の場合は最大2万円の減免措置有

敷金 月額使用料の3か月分

入居資格 ①現に同居または同居しようとする親族があること

②入居しようとする世帯全員の合計所得月額が15万8千円以上48万7千円以下であること

③町税などを完納し得る能力を有し、現に滞納がないこと

④暴力団員でないこと

※単身者の方でも条件により入居可能です。詳細はお問合せください。

申込方法 入居申込書に必要書類を添付し、地域総務課へ提出

※申込多数の場合は抽選で入居者を決定します。

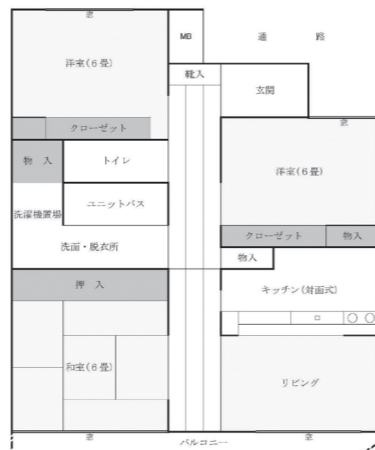
募集締切 11月30日(火)

※締切以降に空室のある場合は随時募集とします。

その他 平日は室内見学も受け付けています。(午前9時から午後4時まで)



外観



間取り図(一例)

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

♡ 健康メッセージ ♡



問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

～やって得する「しながら」体操～

コロナ禍で自宅時間が増え、運動の機会が減っていませんか？運動することで脳が活性化し、セロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて前向きな気持ちを促すと言われています。楽しく体操をして身体も心も健康に過ごしましょう！

【1日の流れ】

「～しながら」やってみよう！（例：「新聞を読みながら太もも上げ」など）

朝：●起床時⇒背中を伸ばす ●新聞⇒太もも上げ ●歯みがき⇒かかと上げ

昼：●テレビ⇒足上げ ●お茶⇒かかと上げ(椅子に座り) ●掃除⇒スクワット ●散歩⇒大股歩き

夕：●風呂⇒手足指広げ など



こんなに体操を取り入れる機会があるんだね。

続けることが大切！上記の中から毎日出来る簡単な体操を紹介します。

【起床時】

寝たまま万歳して背中を伸ばし、深呼吸10回



【歯みがき】

歯をみがきながら、10回かかとを上げる



【新聞】

新聞や本を読みながら、太ももを片足ずつ10秒上げる



【風呂】

お風呂の中で、手足の指を目一杯広げたり閉じたりする

