

年金

だより

NENKIN DAYORI

国民年金加入の方に

「社会保険料（国民年金保険料）

控除証明書」が届きます

平成22年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を、申告書等に添付しなければなりません。

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、日本年金機構より発行されます。

■対象者および発送時期

今年1月1日から9月30日までの間に保険料の納付があった方には、日本年金機構より11月中に控除証明書が発送されます。また、10月1日から12月31日までの間に、初めて保険料を納付された方については、平成23年2月中に

控除証明書が発送されます。

配偶者やご家族が負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保険料額を申告することができます。

お問い合わせは、下記の控除証明書専用ダイヤルまでお願いいたします。

※再交付は控除証明書専用ダイヤルで申請できますが、届くまで一週間ほど時間がかかりますのでご注意ください。



控除証明書専用ダイヤル

☎0570-070-117 (IP電話からは、03-6700-1130)

※PHSなど一部ご利用いただけない回線があります。

▲受付期間：平成22年11月1日(月)～平成23年3月15日(火)

▲受付時間：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで受け付けています。また、祝日および12月29日から1月3日の間は、ご利用いただけませんのでご承知願います。



光ファイバー網整備工事にこじつけた

悪質商法にご注意ください

本宮市では、白沢地区と岩根地区で超高速プロードバンドが利用できるよう、国の助成を受けて光ファイバー網の整備工事を進めています。

このことにこじつけ、必要のないものを売りつける悪質な訪問販売が行われているという情報が寄せられていますので、十分にご注意ください。

■こんな言葉には要注意!

NTT(NTTの情報機器特約店)ですが…。

「このあたり一帯でアナログ回線からデジタル回線に切り替わるので、今までの電話機が使えなくなる。」

「この地域は工事があり、今お使いの電話機が使えなくなる。電話機を取り替えていないのはお宅だけ。」

「ひかり電話の開通に伴い既設の電話機が使用できなくなる。」

※これらはウソで、現在の電

話機は、そのまま利用できます。

■おかしいなと思ったら！
不審に思われましたら、名刺を受け取るなどして、特約店名と担当者名の確認をお願いします。

また、NTT東日本では、電話回線に関するお問い合わせを、次のとおり受け付けています。おかしいなと思ったら、まずはご連絡ください。

○固定電話からは、
局番なしの「116」

○携帯電話・PHS・NTT
以外の固定電話からは、

☎0120-116000

◆受付時間

午前9時～午後9時

土日・祝日も受け付けます
(年末年始を除きます)。



「うつ」の健康 「うつ」かも しれない

うつはだれでもかかる可能性がある病気で、非常に一般的な病気です。過去にうつ病にかかったことのある人は15人に1人、過去1年間には50人に1人と推定されています。「まさか自分が」「あの人に限って」という先入観はまったく意味がありません。

最近（2週間くらい）こんなことが続いていませんか？
チェックしてみましょう。

【自分でチェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- これまで楽にできていたことが、いまではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたように感じる

【周りの人がチェック】

- 口数が減った
- イライラしてる
- 付き合いが悪くなった

- 気弱な言動が目立つ
 - 作業のスピードが落ちた
 - ミスが増える
- 「私、うつ病なのかもしれない…」と気づいたあなたは
- 通院投薬が効果的です
うつ病は病気です。気合いで治せるものではありません。つらい症状を放っておくと、進行して治りにくくなります。早期受診・早期医療がカギです。
- あまり頑張りすぎないで
まじめな人がかかりやすい病気なので、休むことに罪悪感を持つかもしれません。回復のために休養が絶対に必要なのです。いつでも、誰でも、どこでも、「ゆつくり休養すること」を最優先事項に据えましょう。

復元のためには休養が絶対に必要なのです。いつでも、誰でも、どこでも、「ゆつくり休養すること」を最優先事項に据えましょう。

■ アルコールに逃げてはダメ
アルコールは依存性があり、うつ病を悪化させることもあります。

■ 「この人、もしかしてうつ病かもしれない…」と気づいたあなたは
まじめな人ほど
うつ病にかかりやすい

■ 放っておくと
最悪の事態を招くことも
周囲の人はゆつくり話を聞いてあげる、休養をすすめる必要であれば医療機関を受診するようすすめてみるなどの適切な対応がたいへん重要です。

■ はげましは厳禁！
本人は怠けているわけではないのです。頑張つて、頑張つた末に、うつ病を発症しています。叱咤激励は禁物です。

◆ 問い合わせ先
保健課 健康増進係
☎ 63-2780

2010 本宮市しらさわ秋祭り

- 日時：11月7日（日）午前9時～午後4時
- 会場：白沢公民館・白沢総合支所周辺
- 主な内容：糠沢小学校鼓笛隊演奏／子ども・大人ビンゴ大会／牛乳早飲み大会／麦とろ飯早食い大会／湯どうぶ食べくらべ大会／大門裕子歌謡ショー／フラダンス／よさこい踊り／仮装餅まき

【産業祭】 ○各団体の趣向を凝らしたサービスクーナー ○新鮮野菜・特産物の直売など	【文化祭】 ○幼稚園・小中学生作品展 ○文化団体連絡協議会白沢支部作品展 など
【商工祭】 ○祭り会場巡りスタンプラリーで抽選会 ○丸太早切り大会：親子木工教室など	【健康と福祉まつり】 ○健康相談・食生活改善コーナー ○社協・赤十字奉仕団・手話サークル・自衛隊啓発コーナー など

◆問い合わせ先（運営委員会事務局）
白沢総合支所 地域振興課 ☎ 44-2113（直通）

本宮市民俗芸能大会

- ◆ 日時：11月28日（日）
午後1時30分～5時30分
- ◆ 会場：しらさわカルチャーセンター
入場無料ですが、抽選付きの整理券を配布します。
- ※配布開始：11月5日（金）～

※配布場所：市役所、白沢総合支所、中央公民館、白沢公民館、歴史民俗資料館、白沢ふれあい文化ホール

◆ 演目：大坪の獅子舞（相馬市）、荒井の太々神楽、浮島神社太々神楽、長屋神社太々神楽、和田神社太々神楽、鹿島神社太々神楽

◆ 問い合わせ先：白沢ふれあい文化ホール
☎ 44-3185