

## 家族の学習会

こころの病は他の病気と同じように誰でもかかりうる病気ですが、症状の特徴から家族が不安に感じることがあります。こころの病にかかわることを一緒に学んだり、お互いに悩みを分かち合う場です。

- 日時** 11月12日(火) 14:00~15:00
- 場所** あゆむ農園(就労継続支援A型)  
木田郡三木町氷上3761-1  
※14:00までに現地集合、または、13:30までに香川県大川合同庁舎玄関集合(ただし、現地には各自で移動をお願いします。)
- 内容** 施設見学(福祉サービス等)
- 対象者** 精神障害のある方に関わる家族
- 参加費** 無料
- 申込方法** 電話による事前申込

【問・申】香川県東讃保健福祉事務所保健対策課  
☎(0879)29-8263

## ~さぬき・まちの健康応援団より~ リフレッシュ体操教室参加者募集のお知らせ

健康で若々しい身体づくりのために、身体のこり予防・こりほぐしの体操教室を開催します。



「体操はしたいけど、家で一人ではできない…」という方!まちの健康応援団と一緒に楽しく身体を動かし、身体も心もリフレッシュしませんか?

参加ご希望の方は、下記までお申込みください。

- 日時** 11月18日(月) 13:00~15:00  
(受付12:30~)
- 開催場所** 志度東体育館(旧志度東中学校体育館跡地)
- 内容** ①腰痛、肩こり・首こり予防体操  
②さぬき・まちの健康応援団体操
- 講師** 健康運動指導士 中村麻紀先生
- 持参物** ①上靴  
②水分補給用のお茶等  
③汗拭きタオル  
※運動しやすい服装でお越しください
- 申込締切** 11月13日(水)

【問・申】さぬき・まちの健康応援団事務局(国保・健康課内)  
☎(0879)26-9908

## 街角の年金相談センターの 年金相談 予約不要

11月19日(火) 10:00~15:00  
大川公民館第1会議室

運転免許証等の本人確認書類、基礎年金番号がわかる年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。  
(代理人がお越しになる場合は委任状と委任状に押印した印鑑が必要となります)

【問】街角の年金相談センター高松オフィス  
☎(087)811-6020

## 年金事務所の出張年金相談 予約制

10月23日(水) 10:00~15:00  
津田公民館第3講座室

11月28日(木) 10:00~15:00  
市役所本庁附属棟多目的室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。  
(代理人がお越しになる場合は委任状が必要となる場合があります)

\*予約制ですので、事前に高松東年金事務所までご連絡ください。

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室  
☎(087)804-0508

日本年金機構からのお知らせ

「社会保険料

(国民年金保険料)

控除証明書が

発行されます。

年末調整・確定申告

まで大切に保管を!

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付された保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。(ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。)この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、本年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された方は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

また、本年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された方には、控除証明書が翌年の2月上旬に送付されます。

【問】高松東年金事務所  
☎(087)861-3386