

タッチケア教室のご案内

私たちが日常的に赤ちゃんにやさしく触れて語りかけている行為をタッチケアと呼びます。

親と子の結びつきを強め、赤ちゃんのからだところの発達を促すものです。

さぬき市のタッチケア教室では、オイルを使ったベビーマッサージやわらべうた遊びを通して赤ちゃんと一緒に触れ合います。

タッチケアをしている間は、心が通じ合う何かホッとする時間。

赤ちゃんだけでなく、保護者の方にとっても心が安らぐ楽しいひとときを一緒に過ごしてみませんか？

実施日時 3月19日(火) 13:30~15:00

対象者 乳児(2ヶ月児~)とその保護者

内容 タッチケアについての説明、実施、個別指導
身体計測、助産師による母乳相談(希望者)

持参するもの 母子手帳、バスタオル1枚

実施場所 津田保健センター

募集人数 15名(要予約)



※参加を希望される方は、国保・健康課へ**前日までに**お申込みください。(定員になり次第締め切ります)

【問・申】国保・健康課(長尾支所2階) ☎(0879)52-2518

街角の年金相談センターの 年金相談 予約不要

3月19日(火) 10:00~15:00

津田支所1階新会議室

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
(平日8:30~17:15) ☎(087)811-6020

年金事務所の出張年金相談 予約制

2月26日(火) 10:00~15:00

大川支所1階応接室

3月28日(木) 10:00~15:00

市役所本庁2階203会議室

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
(平日8:30~17:15) ☎(087)804-0508

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」等の添付をお忘れなく!

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際は、一年間に納付した国民年金保険料額を証明する書類を添付しなければなりません。

このため、生命保険会社等から送付される控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構本部から昨年の11月上旬に送付されています。年の途中から国民年金に加入した場合などで、昨年10月1日以降に初めて保険料を納付した方については、本年の2月上旬に同様の証明書が送付されます。確定申告等の手続きの際に、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、必ずこの証明書や領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

また、ご本人の保険料だけでなく、配偶者やご家族の保険料を納付した場合も、その納付額の全額が納付した方の控除対象となりますので、このような場合は、確定申告の手続きの際にご自身の保険料の額と合算して申告できます。(その際にはご家族分の証明書も一緒に添付する必要があります。)

なお、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書をなくされた場合はお近くの年金事務所まで再発行できますので、高松東年金事務所まで電話でお問い合わせください。その際は、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が必要な方の基礎年金番号が必要となります。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方です。そのためにも保険料は納め忘れのないようにキチンと納めましょう。

【問】高松東年金事務所国民年金課
☎(087)861-3866