

# 後期高齢者医療保険料

## 7月より納付書（口座振替）による保険料の納付が始まります

．．．．． 普通徴収の方 ．．．．．

納付期間は、7月～翌年1月まで（7期分）

### 《 納付方法 》

年額18万円以上の年金を受け取っている方については、年金から後期高齢者医療保険料が天引き（特別徴収）されます。ただし、介護保険料が天引きされていない場合や、介護保険料と後期高齢者医療の保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超える場合などには、年金から後期高齢者医療の保険料は天引きしないこととなっています。年金天引きされない方については、納付書や、口座振替などにより納付（普通徴収）となっています。

7月に後期高齢者医療保険料額決定通知書が届きますので、同封の 納付書により納期内納付 をお願いいたします。



### 《 口座振替 》

口座振替によるお支払いは、被保険者本人だけではなく、世帯主、配偶者など、どなたの口座からでもお支払いいただけます。（口座振替によりお支払いいただいた方に社会保険料控除が適用され、世帯としての所得税・住民税が減額となる場合があります。）

現在、特別徴収（年金からの天引き）で保険料を納めていただいている方、新たに年金からの天引きによるお支払いとなる方は、申請（役場住民課にて手続き）していただくと預貯金からの口座振替でのお支払いに変更することができます。ただし、これまでの保険料の納付状況から、口座振替への変更が認められない場合があります。

便利で安心な  
口座振替を  
ご利用ください



## 後期高齢者医療被保険者証

新しい後期高齢者医療被保険者証（平成25年8月1日～平成26年7月31日）は、平成25年7月中に被保険者の方の住所地へ発送いたします。

# 国民年金保険料の免除制度

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

申請免除制度には、保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部納付があります。一部納付には、4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。

本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、全額免除または一部納付が承認されます。

また、退職（失業）を理由とした特例免除制度もあります。特例免除は、申請する年度または前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。

手続きは、住民登録をしている市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は、年金事務所または市区役所・町村役場の国民年金担当窓口に備え付けてあります。

平成25年度の免除等の受付は平成25年7月1日から開始され、平成25年7月から平成26年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成25年7月に申請する場合は、平成24年6月分までの期間（前1年間分）についても申請することができます。7月に前1年間分の免除等も申請される場合は、申請書を2枚提出されるようお願いします。

## 法定免除

国民年金では、障害年金を支給されるようになって、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入しなければなりません。が、保険料の納付については法律によって免除される制度があります（法定免除）。具体的には障害基礎年金を受けている方、障害厚生（共済）年金を受けている方で障害等級が1級または2級の方が対象となります。

また、生活保護法による生活扶助を受けている方も対象となります。

# 国民年金保険料

## 免除等の申請について

忘れずに申請しましょう！



## 若年者納付猶予制度

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が猶予される若年者納付猶予制度があります。

30歳未満の方で、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下であれば申請により、保険料の納付が猶予されます（世帯主の所得は審査の対象外です）。

保険料を納めないままにしておく「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。納めることが困難な場合は、申請をしましょう。



## 退職（失業）による

## 特例免除制度をご利用ください

厚生年金に加入していた方が退職（失業）されると、市区役所・町村役場で国民年金の加入手続きを行い、月額15,040円（平成25年度の金額）の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、退職（失業）した年度及び翌年度に限り、利用することが出来ます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、**雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを添付して、住所地の市区役所・町村役場国民年金担当窓口へ提出してください。**

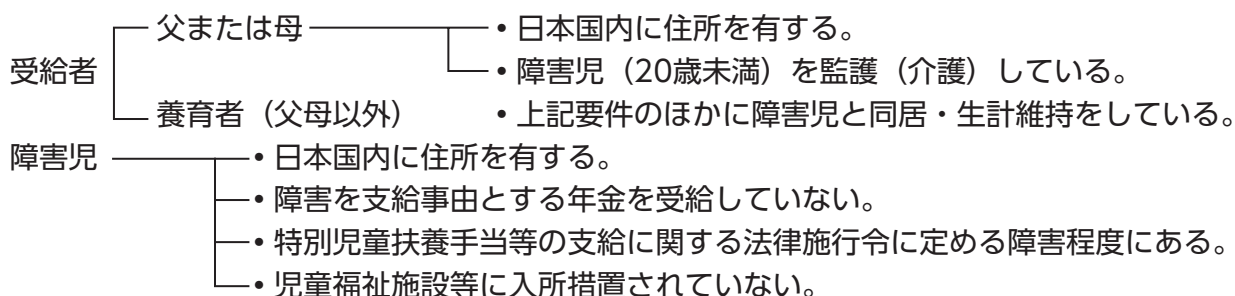
なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。



# 特別児童扶養手当について

精神又は身体に障害のある児童を監護している者に対して、特別児童扶養手当を支給することにより、在宅障害児の福祉の増進を図ることを目的とし、監護・養育者に対する介護料的性格を有した手当です。

## 支給要件について



- \* 受給者または配偶者・扶養義務者にそれぞれ定められた所得限度額を超える所得がある場合は、支給が停止されます。
- \* 受給者または障害児が支給要件に該当しない場合は申請をされても却下となります。また、受給中の方でも支給要件に該当しなくなった場合には、資格喪失となりますので手続きをとる必要があります。
- \* 受給者と障害児が別居している場合には、受給者の住所地で申請していただくことになります。
- \* 障害児の数にかかわらず、受給者（父母または養育者）は1人のみとなります。

## 手当を受ける手続きについて

手当を受けようとする方は、役場の窓口へ必要書類を添えて申請し、知事の認定を受けなければなりません。

## 手当の支給について

手当は県知事の認定を受けると、認定請求した日の属する月の翌月分から支給されます。

対 象 月	支 払 月
8月分～11月分	11月
12月分～3月分	4月
4月分～7月分	8月

## 特別児童扶養手当額について

- ・重度の障害児（1級）1人につき 月額 50,400円
- ・中度の障害児（2級）1人につき 月額 33,570円

### 【すでに受給されている方へ】

8月以降の受給資格審査決定の為、8月11日～9月10日までの間に所得状況届の提出をお願いします。



お問い合わせ先

健康福祉課福祉係（82-2333）

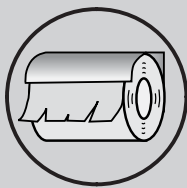
# 排水(下水道・浄化槽)に流さないで!

必ず守りましょう!

下記のを流すと下水道・浄化槽が詰まったりポンプが故障・破損したり汚水処理施設に重大な被害が出ますので絶対に流さないで下さい。

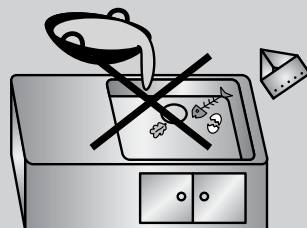
## トイレ

- ティッシュペーパーは水に溶けにくいので使用しない。
- タバコ、紙おむつ、生理用品等の異物。
- 「そのまま流せる・・・」など、使い捨てのトイレ清掃用品は、実際は水に溶けにくいので流さない。



## 台 所

- 天ぷら油等の油類を流さない。
- 食器についた油污は拭き取ってから洗いましょう。
- 野菜や魚肉類の小片、茶カス、食べ残し、ビニール袋等のゴミを流さない。(三角コーナー、水切り袋を利用下さい)
- 米のとぎ汁もできるだけ流さない。



## 浴 室

- 石鹸の包装、ビニール類を流さない。
- 髪の毛を流さない。(市販の髪の毛取りなどを利用下さい)

## 洗濯場

- 洗剤は適量、無リンの洗剤を使いましょう。
- 漂白剤は適量を使いましょう。

## その他

- 雨水は排水管に流さない。
- 農薬、ガソリン、石油等は絶対流さない。
- 水に溶けない固形物(金属、土砂、木材等)は流さない。

### お問い合わせ先

土佐町役場

建設課 上下水道係

電話 82-0400

## 第22回 中四国文化の集い

# 中四国伝統芸能フェスティバル in こうち

日時：平成25年9月15日(日) 午前10時～(予定)

会場：高知県民文化ホール・オレンジホール1階

主催：中四国各県・高知県立県民文化ホール(公益財団法人高知県文化財団)

概要：中四国各県を代表する伝統芸能の公演

(1) 出演団体 10団体(県内2団体、県外8団体)

(2) 演目数 10演目(各団体1演目)

入場料：無料

お問い合わせ先事務局：高知県文化生活部文化推進課

088-823-9793



# 食育だより

## ヘルスメイトの活動紹介

### がんばりっ子料理教室

#### — 小学5年生 —

##### バランス朝食プレート作り

「朝食の大切さ、噛むことの大切さを知る」をテーマに、調理実習と噛む力テストを行いました。

調理実習では、主食・主菜・副菜・乳製品・果物の表示をした紙皿に、作ったものを盛り付けてもらいました。家庭でお手伝いしている子と、していない子の差が見られましたが、作業は順調に進んでいました。今回実習したことを参考に、1日の始まりである朝食を、しっかり食べる習慣がつくと良いと思います。

噛む力テストでは、2色のガムを同時に噛んでもらい、混ぜり具合で、噛む力が弱いか強いかを見てもらいました。自分の噛む力がどのくらいか分かってもらえたと思います。



##### <実習献立>

ゆで豆ごはん・ゆでウインナー・厚揚げの香味焼き・エノキとりのりのすまし汁・ゆでジャガイモのサラダ・バナナヨーグルト

#### — 小学6年生 —

##### バランス弁当作り

「食事のバランスについて知ろう」をテーマに、調理実習を行いました。

調理実習では、家庭にありそうな食材と、あったら便利な食材を使った料理を作り、いつも使っているお弁当箱に詰めてもらいました。グループの中のお世話役さんが中心になって作業を進め、ケガもなく終えることができました。さすがです。

試食後、四国農政局高知地域センターより提供していただいた食育冊子を使って、食事についての話を聞いてもらいました。いつも食べている給食も参考にして、食事のバランスを考えられるようになってほしいと思います。



##### <実習献立>

福神いためごはん・ササミのバターソテー・パプリカと玉ねぎのマリネ風・簡単タラモサラダ・フルーツラッシー

#### ★★★小・中学生への食育は 学校応援団として行っています★★★

料理には、国語・算数・理科・社会、また、いろいろな体験の要素が詰まっています。おいしさの表現、分数の基礎、ものの変化、栄養、歴史、文化など、1つの料理からいろいろなことを知ることができます。調理実習をとおして、知ることの楽しさも伝えていきたいと思います。

土佐町食生活改善推進協議会事務局  
土佐町役場健康福祉課健康係  
☎82-0442

# 伝えたい この1品

今回は、地藏寺地区のヘルスメイトより、この時季おすすめの一品を紹介します。



## ピーマンとカチリのいり卵和え

1人分 (4人分の場合) 82 kcal 塩8.4g 脂4.1g 糖0.7g

### 材料 (3~4人分)

ピーマン …… 4コ  
卵 …………… 2コ  
カチリ …… 30g  
ショウガ …… 少々  
サラダ油 …… 少々  
しょう油 …… 小さじ1



### 栄養ミニ講座 「ピーマンの栄養」

とれたてのつやつやしたピーマンをかじると歯ごたえもよく、みずみずしさとともに苦味と甘味が感じられます。このピーマンには、熱に強いビタミンCがたっぷり含まれ、トマトのおよそ4倍とされています。緑から赤に熟すと、その量はさらに2倍、カロテンは約3倍になるとも言われています。(ビタミンCは疲労回復、カロテンは免疫力を高めるはたらきがあります。) 漢方や薬膳では、ピーマンには憂鬱解消、血液の流れを良くし、胃腸の調子を整えると言われています。夏バテ防止に、おかずの一品に加えてみてはいかがでしょうか。

### 作り方

1. ピーマンを洗い2つに割り、千切りにします。
2. 湯を沸かしピーマンをさっとゆで、ザルにとり、粗熱を取ったら、しょう油少々をかけ(しょう油洗い)、軽くしぼり水っぽさをなくします。
3. フライパンにサラダ油を熱し、割りほぐした卵を入れ大きくかき混ぜいり卵をつくります。
4. 同じフライパンでカチリをから炒りします。
5. ショウガをみじん切りにして、2・3・4を合わせたものを加え和えます。

ピーマンがたくさん出回るこの時季、いつも作ります。簡単で朝の一品に。残ったものは焼飯に入れたり、夕食の春巻の具にしたりといろんなアレンジで楽しんで下さい。

## 離乳食講習会のようす

健康係では、年間3回、離乳食講習会を行っています。

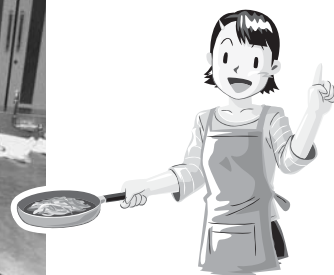
先日6月14日(金)に行った講習会では、7名のお母さんが参加してくれました。

大変熱心に受講され、質問もよく出ていました。

調理実習では、お母さん同士が楽しくお話ししている姿も見られ(話しながらでも、調理の手は止まっていない。さすがです。)、楽しく調理されていました。

離乳食の時期は、しっかり咀嚼力をつけるための大切な時期。

大変なことがたくさんあると思いますが、お子さんに合わせた食事を食べさせてあげてほしいと思います。







# 土佐町立図書館

電話：82-1800

10:00~18:00 休み：火曜日

夏の新刊案内 2013・6月・7月号

## 6月号新刊

### 成人



- ① 夢幻花／東野圭吾 ② 陽炎の門／葉室麟 ③ わりなき恋／岸恵子 ④ ジヴェルニーの食卓／原田マハ  
⑤ 切り裂きジャックの告白／中山七里 ⑥ 余命1年のスタリオン／石田衣良 ⑦ ほんとのこと言えば？／佐野洋子  
⑧ 怒らない禅の作法／枡野俊明 ⑨ 知らない恥をかく世界の大大問題4／池上彰 ⑩ ヘルプマン22／くさかり樹

### 児童



- ① からすのてんぷらやさん ② うみキリン ③ まゆとうりんこ ④ ふうとはなとうし ⑤ ねずみのさかなつり  
⑥ たのきゅう ⑦ かみなりむすめ ⑧ にゃんにゃん探偵団 ⑨ グータラ王子のぐ〜たらおばけ大レース ⑩ 君に届け9

## 第59回 課題図書

			<ul style="list-style-type: none"> <li>・なみだひっこんでろ</li> <li>・わたしの1ばんあのこの1ばん</li> <li>・いっしょだよ</li> <li>・ジャコのお菓子な学校</li> <li>・ゾウの森とポテトチップス</li> <li>・有松の庄九郎</li> <li>・はるかなるアフガニスタン</li> <li>・永遠に捨てない服が着たい</li> <li>・こおり</li> </ul>
メガネをかけたら	くりいむパン	オムレツ屋へようこそ	

## 7月号新刊

### 成人



- ① ときどすり／畠中恵 ② ランチのアクセちゃん／柚木麻子 ③ 聖なる急げ者の冒険／森見登美彦  
④ シンクロニシティ／川瀬七緒 ⑤ 市川中車 46歳の新参者／香川照之  
⑥ 禅が教えてくれる美しい時間をつくる所作の智慧／枡野俊明 ⑦ 二十億光年の孤独／谷川俊太郎  
⑧ キッチンが走る／NHKキッチンが走る制作班 ⑨ 水と小麦だけのパン種でつくる酵母パン／林弘子  
⑩ ヘルプマン23／くさかり樹

### 児童



- ① シバ犬のチャイ ② だってだってのおばあさん ③ キャベツくん ④ キャベツくんのにちようび  
⑤ てがみをください ⑥ アンパンマンとサシスセソウ ⑦ アンパンマンとカラコちゃん  
⑧ アンパンマンとシドロアンドモドロ ⑨ トチノキ村の雑貨屋さん ⑩ シャーロットのおくりもの

—毎月23日は「家庭読書の日」です—