■区間賞

☆・・・大会新記録

小学生男子

1区	1.8㎞	厚見　寿	（嶺北ジュニアA）	☆6分51秒
2区	2.0㎞	黒岩　洸太	（嶺北ジュニアA）	8分24秒
3区	1.7㎞	吉永　三郎	（嶺北ジュニアB）	7分33秒
4区	1.9㎞	山中　壱星	（嶺北ジュニアA）	8分06秒
5区	2.7㎞	筒井　祥哉	（嶺北ジュニアB）	11分55秒

小学生女子

1区	1.8㎞	川村萌々子	（土佐町少年剣道　女子）	8分37秒
2区	2.0㎞	森　有芽香	（土佐町少年剣道　女子）	10分28秒
3区	1.7㎞	髙橋　佑香	（土佐町少年剣道　女子）	8分52秒
4区	1.9㎞	髙橋このか	（土佐町少年剣道　女子）	10分11秒
5区	2.7㎞	右城　朋香	（土佐町少年剣道　女子）	15分18秒

（参加1チーム）

中学生男子

1区	3.7㎞	北村　昌也	（猪突猛進～HGK48～）	13分06秒
2区	1.8㎞	西原　幹門	（猪突猛進～HGK48～）	6分30秒
3区	3.7㎞	川村　勇斗	（猪突猛進～HGK48～）	13分20秒
4区	1.9㎞	前田　良太	（猪突猛進～HGK48～）	7分10秒
5区	4.5㎞	高橋　尚希	（Yb～俺たちの情熱～）	17分10秒

中学生女子

1区	1.8㎞	上田奈々花	（ちーむN）	☆6分44秒
2区	2.0㎞	川田　芽生	（ちーむN）	8分30秒
3区	1.7㎞	西内　天音	（チームY）	7分45秒
4区	1.9㎞	坂口　麗奈	（チームY）	8分23秒
5区	2.7㎞	式地　悠貴	（チームY）	11分08秒

一般男子

1区	3.7㎞	式地　恭平	（もうすぐ一年生パパ）	12分24秒
2区	1.8㎞	筒井　於室	（平成お山のあんぽんたん）	6分30秒
3区	3.7㎞	上田　歩	（平成お山のあんぽんたん）	14分00秒
4区	1.9㎞	澤田　豪	（平成お山のあんぽんたん）	7分51秒
5区	4.5㎞	上田　隆一	（本山運送駅伝部）	14分25秒

一般女子

1区	1.8㎞	川村　万喜	（もうすぐ一年生ママ）	9分55秒
2区	2.0㎞	和田　裕美	（もうすぐ一年生ママ）	10分38秒
3区	1.7㎞	古谷　睦子	（もうすぐ一年生ママ）	9分03秒
4区	1.9㎞	光冨　志信	（もうすぐ一年生ママ）	10分05秒
5区	2.7㎞	川田　理恵	（もうすぐ一年生ママ）	15分07秒

（参加1チーム）

■ピッタリ賞

小学生の部

嶺北ジュニアA

申告タイム　44分10秒
記録　44分13秒
タイム差　0分03秒

中学生の部

猪突猛進～HGK48～

申告タイム　58分00秒
記録　57分54秒
タイム差　0分06秒

一般の部

本山運送駅伝部

申告タイム　1時間03分00秒
記録　1時間02分40秒
タイム差　0分20秒

■敢闘賞

らぶさめ

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作

てつぼうを　くるくるまわる　いわしぐも　大杉小学校　２年生　鎌倉 萌々華

20歳から国民年金

新成人のみなさんおめでとうございます

日本に住む 20 歳から 60 歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。加入の手続きは、市（区）役所または町村役場の国民年金担当係または年金事務所へお尋ねください。（20 歳前に就職して厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です。）

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市（区）役所または町村役場で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

■国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金
65歳から生涯受けられます。

障害基礎年金
病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。

遺族基礎年金
夫が亡くなったときに子のある妻または子が受けられます。

被保険者の種類	第1号被保険者	第3号被保険者	第2号被保険者
対象者	20歳以上60歳未満の自営業の方、農林漁業の方、学生の方など	第2号被保険者に扶養されている配偶者	会社員、公務員など
保険料	国民年金保険料【定額】15,040円（平成25年度）	被保険者本人は保険料負担を要しない。配偶者の加入している年金の保険者が負担	労使折半で保険料負担
国庫負担	基礎年金の国庫負担割合については、平成21年4月1日より、それまでの1/3から1/2へ引上げられました。		

■年金手帳は大切に保管しましょう

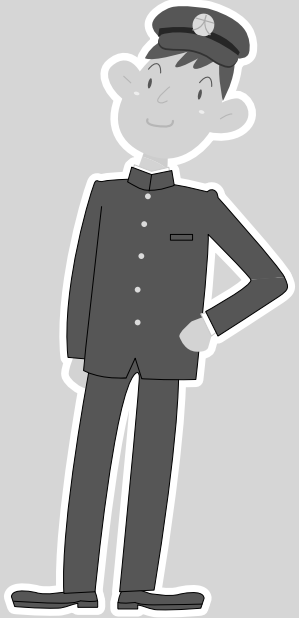
公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作
つゆの日も　雨のダンスで　楽しいな　函館市立北美原小学校　２年生　本間 百詠

学生納付特例申請の簡素化について



平成24年度において学生納付特例制度により、保険料納付を猶予されている方で、平成25年度も引き続き在学予定の方へ、3月下旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要最小限の記載事項を記入するだけで申請ができます。この場合は、在学証明書又は学生証は不要です。なお、はじめて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書等が必要です。

また、平成25年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたしますので、お手数ですがお近くの年金事務所にご連絡ください。

ご存知ですか？「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。また夜間・定時制課程や通信制課程の方も含まれますので、ほとんどの学生の方が対象となります。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、次の年度も在学予定である場合、4月始めに再申請の用紙が送られてきますので、引続き学生であれば、必要事項を記入の上ご返送ください。

また、学生でない30歳未満の方の場合には、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金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。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば、保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

詳しくは土佐町役場住民課国民年金担当またはお近くの年金事務所国民年金担当課までお問い合わせください。

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作

母の日に　何がほしいの　お母さん　土佐市立高岡第一小学校　４年生　梅﨑 ひなた

国保被保険者の皆様へ
単なる肩こりや筋肉痛、腰痛、マッサージなどには、国民健康保険は使えません！

ご存知ですか？

柔道整復の正しいかかり方

（接骨院・整骨院）

柔道整骨とは、骨や関節、筋肉のケガ（転倒や接触などによる負傷）の治療・応急手当を目的とする施術です。

○ 国民健康保険が使える場合

ねんざ・打撲

応急処置で行う骨折・脱臼の施術

医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術

× 国民健康保険が使えない場合

日常生活での単なる疲労・肩こり・腰痛など

病気
（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなどからくる痛み）

労災保険が適用となる仕事中や通勤途上での負傷

スポーツによる肉体疲労

脳疾患後遺症などの慢性病

症状の改善が見られない長期の施術

施術を受ける際の注意事項

・負傷原因を正確に伝えましょう。
「いつ・どこで・何をして・どんな症状か」をしっかりと伝えましょう。

・保険医療機関での治療と重複はできません。
同一の負傷で、保険医療機関の治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として施術料は全額自己負担となります。

・施術が長期間にわたる場合は、医師の診察を受けましょう。
施術が長期間にわたる場合は内科的要因も考えられます。一度、医師の診察を受けましょう。

・療養費支給申請書には、必ず自署または捺印をしましょう。
柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けるときは、
療養費支給申請書に、原則患者の自筆による記入または捺印が必要となります。

・領収書は必ず保管し、医療費通知で金額と日数の確認をしましょう。
領収書は医療費控除を受ける際にも必要となりますので大切に保管しておきましょう。

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作
蟷螂が　秋蝉捕まえ　顔を食む　大豊町中学校　1年生　横山 尚史

国民健康保険で鍼灸師の施術を受けるには、
医師の同意書、または診断書を提出する必要があります。

ご存知ですか？

あんま・マッサージ、はり・きゅうの正しいかかり方

国民健康保険が使えるのは・・・

あんま・マッサージの場合

筋マヒ、関節拘縮などで医療上
マッサージを必要とする症状。

はり・きゅうの場合

主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群、
五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症などの病名で
あって、慢性的な疼痛を主症とする疾患の施術
を受けた場合。

施術を受ける際の注意事項

- 国民健康保険を使うには、あらかじめ医師の同意書か診断書が必要です。
- 保険医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている間は、国民健康保険の対象にはなりません。
- 疲労やコリをとるためや疾病予防などは国民健康保険の対象になりません。
- 治療内容について保険者からお尋ねすることがあります。領収書などの関係書類を保管し、保険者から照会がありましたらご自身で回答できるようご協力をお願いします。

住民課　国保係 82-1110

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作
蚯蚓鳴く　夕暮れ時の　散歩道　大豊町中学校　1年生　釣井 香歩

国民健康保険の届出はお早めに

会社の健康保険などに加入していない方は、お住まいの市町村で国民健康保険（国保）の加入手続きをして下さい。また国保加入者が会社の健康保険などに加入したときは、国保喪失の手続きをしなければなりません。

こんなときは、必ず**14日以内**に役場住民課へ届け出てください。

	こんなとき	持参するもの
国保に加入するとき	他市町村から転入したとき	印鑑、転出証明書
	他の健康保険の資格を喪失したとき	印鑑、他健保の離脱証明書
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
	子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子健康手帳
国保の資格を喪失したとき	他市町村へ転出したとき	印鑑、保険証
	他の健康保険に加入したとき	印鑑、国保と健保の保険証
	生活保護を受けはじめたとき	印鑑、保険証、保護開始決定通知書
	死亡したとき	印鑑、保険証、死亡を証明するもの
	障害により後期高齢者医療の対象となったとき	印鑑、保険証
その他	退職者医療制度に該当したとき	印鑑、年金証明書、保険証
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印鑑、保険証
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印鑑、保険証、身分を証明するもの
	修学のため、子どもが他市町村に転出したとき	印鑑、保険証、在学証明書

加入・喪失の手続きは14日以内に！

1.加入手続きが14日以内にされない場合

特別な理由がない限り、手続きをした月の初日より前の医療費は全額自己負担になります。

また、国保税は届出をした月からではなく、国民健康保険に加入する資格を得た月までさかのぼって納めることとなります。（最高3年間）

2.喪失の手続きが遅れた場合

職場の健康保険に加入後、国民健康保険証を使用して受診をした場合、国民健康保険負担分の医療費を返還していただくことになります。また、国保税と職場の健康保険の保険料を二重に払ってしまう場合があります。

医療機関にも保険変更の届出を

職場の健康保険等は資格の取得日がさかのぼることがあります。

このため新しい保険証が交付されるまでの間に、お手元の国民健康保険を使って医療機関で受診している場合は、至急保険の変更を医療機関に届け出てください。

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　佳作
玉虫の　甲の輝き　虹映えて　大豊町中学校　２年生　小笠原 直樹

後期高齢者医療費の負担

後期高齢者医療の窓口負担額は、原則として若い世代よりも軽い1割の負担で、病院などで医療が受けられます。

	病院での利用者負担
①後期高齢者医療制度の被保険者	１割　（注）
②若い世代	３割

（注）
若い世代並みに
所得のある方は3割

上記①による利用者負担の金額が高くなった場合、下記の限度額（月額）を超える額が払い戻されます。

		病院での利用者負担の限度額
若い世代並みに所得のある方 （３割負担となる方）		80,100円＋（医療費−267,000円）×１％ （外来 ４４,４００円）
一般的な所得の方		４４,４００円（外来 １２,０００円）
低所得の方	Ⅱ（住民税非課税）	２４,６００円（外来　８,０００円）
	Ⅰ（所得無し）	１５,０００円（外来　８,０００円）

（注）・金額は1月当たりの世帯単位の限度額。外来は1月当たりの個人単位の限度額。
・「若い世代並みに所得のある方」は、過去１２ヶ月間に４回以上利用者負担が限度額を超えている場合、４回目から限度額が「４４，４００円」となります。
・「低所得の方Ⅰ（所得無し）」は、世帯全員が住民税の課税対象となる各種所得の金額がない方（年金収入のみの方の場合は年金受給額８０万円以下）です。

高額な診療を受ける皆さまへ

高額な外来診療を受けたとき、限度額適用認定証（※）と被保険者証を提示すれば、ひと月の医療機関等の窓口での支払が一定の金額となっています。

高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いただき、後で医療保険者から高額療養費としてお返ししていましたが、医療機関等の窓口に被保険者証と共に限度額適用認定証を提示すれば、限度額を超える分を支払う必要はなくなります。また、保険薬局、指定訪問看護事業者についても同様の取扱いを受けることができるようになっています。

なお、限度額適用認定証を提示することで、ひと月の入院時の窓口負担も一定の金額となり、食事代（1回当りの金額）も減額されます。

※限度額適用認定証等は、土佐町役場（担当課：住民課）に事前に申請し、交付を受ける必要があります。申請方法、自己負担限度額等、詳しくは土佐町役場住民課（82-1110）にご相談ください。

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　入選
すいかをね　ぱくりとたべて　たねぷっぷ　土佐町小学校　１年　田岡 夕奈

軽自動車税にかかる届け出について

乗らなくなったバイクや軽自動車など廃車・名義変更の手続きをお忘れなく！

他人に譲ったり、廃棄するなどして、現在所有していないバイクや軽自動車はありませんか。
軽自動車税は、毎年4月1日現在に主たる定置場所の市町村において、その所有者（登録名義人）に課税されます。実際に所有していない場合でも、廃車の手続きをしていない方は軽自動車税が課税されますので、３月末日までに廃車や名義変更の手続きをしてください。

◆下記車種の登録・変更・廃車手続きの届出先

車種		申請場所	持参するもの
原動機付自転車	125cc 以下	土佐町役場住民課税務係 （又は転入先市町村役場） 住所　土佐郡土佐町土居194 電話　0887-82-2500	○車名・型式及び車体番号等がわかるもの（新規登録の場合） ○印鑑（名義変更の場合は新・旧所有者） ○ナンバープレート（廃車の場合） ○その他の書類
小型特殊自動車	農耕作業用 ※乗用装置のある農耕トラクタなど		
	その他のもの ※フォーク・リフトなど		

※①小型特殊自動車は公道を走行しなくても、軽自動車税の課税対象となります。該当する車両を取得した方、又は現在未申告の車両を所有している方は、軽自動車税の申告手続きをして標識（ナンバープレート）の交付を受けてください。
②納税された軽自動車税は事業所得の申告の際に必要経費として収入から差し引くことができます。

◆下記車種の登録・変更・廃車手続きの届出先

車種		申請場所	持参するもの
軽自動車 （営業用・自家用）	三輪 四輪貨物 四輪乗用	転入先都道府県の軽自動車検査協会 高知事務所 住所　高知市長浜3106-2（長浜産業団地内） 電話　088-842-5734	○住民票 ○自動車検査証 ○自賠責保険証書 ○新使用者及び新旧所有者の印鑑 ○ナンバープレート（廃車の場合） ○その他の書類
	二輪 （125ccを超え250cc以下）	転入先都道府県の全国軽自動車協会連合会 高知県事務取扱所 住所　高知市長浜3106-3（長浜産業団地内） 電話　088-842-4311	
二輪の小型自動車 （250ccを超えるもの）		転入先都道府県の国土交通省　運輸局 高知運輸支局 住所　高知市大津乙1879-1 電話　050-5540-2077（登録部門）	

◎いずれも申告先により持参するものが異なる場合がありますので、受付時間も含めて各申告先にお問い合わせの上お出かけください。

お問い合わせ先　土佐町役場住民課税務係
TEL　0887-82-2500

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　入選
ひまわりが　はじけるような　花さかす　蕨市立南小学校　３年生　お田 さくら

平成25年度 町県民税・国民健康保険税の申告を！

お問い合わせ先
住民課税務係
☎ 82-2500

申告期限は3月15日（金）迄です。

申告期間内になるべく早めに申告をお願いします。

平成24年中の所得に対する町県民税・国民健康保険税の申告時期がきました。
申告用紙は部落長さんを通じて配布をお願いしております。
なお、本年所得税の確定申告をされる方、給与所得のみの方（給与支払報告が事業所から提出されている方）は申告の必要がありません。

申告には次の書類等をお持ちください。

1. 印鑑（認印）
2. 本人名義の預貯金の口座番号が確認できるもの
3. 源泉徴収票（給与、年金）、給与明細書など
4. 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書
   ＊国民年金保険料の控除を受けられる方は「国民年金保険料控除証明書」の添付が義務づけられています。
5. 収入、経費のわかる帳簿や支払い調書、領収書など
   ＊農業所得、営業所得、その他の事業所得は収支内訳書を作成しましょう。
6. 24年中に支払った医療費の領収書。生命保険料、地震（損害）保険料の支払証明（領収）書など。

収入がなくても申告を！

昨年1年間全く収入が無かった方も課税の適正を期す為に、申告用紙（裏面下段）に収入の無かった理由（病気入院や失業など）を記入して申告用紙を提出してください。また、各種の制度（国民健康保険、介護保険、福祉医療など）の手当や給付を受ける際にも申告が必要となります。

無申告は不利になります。

○各種控除が不明の為、控除がされない
○所得、課税証明書が発行出来ない
○国民健康保険税の軽減措置が適用されない

25年度申告分より生命保険料控除が一部改訂されました。（介護医療保険制度の新設）

高年齢者雇用安定法が改正されます

○平成25年4月1日から、希望者全員の雇用確保を図るための高年齢者雇用安定法が施行されます。

〈改正のポイント〉

1. 継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止
2. 継続雇用制度の対象者を雇用する企業の範囲の拡大
3. 義務違反の企業に対する公表規定の導入
4. 高年齢者雇用確保措置の実施及び運用に関する指針の策定

○問合せ先

高知労働局職業対策課
TEL：088-885-6052
ハローワーク高知
TEL：088-878-5328
ハローワーク香美
TEL：0887-53-4171

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　入選
春風と　いっしょに空を　とびたいな　土佐市立高岡第一小学校　４年生　森澤 奈々

危険業務従事者叙勲（消防関係）
瑞宝単光章を受章

この章は、消防職員として国民の生命、身体及び財産を火災等の災害から防御するため、永年にわたり著しく危険性の高い業務に精励するとともに消防力の強化、充実に尽力され、消防の発展に貢献し、社会公共の福祉の増進に寄与された方々に送られます。

土佐町東石原
近藤　義孝 氏
発令年月日 平成24年11月3日

高知県嶺北消防組合発足時より、常備消防体制の基礎作りに努められ、住民に対する火災予防の推進及び、消防団員の資質向上に尽力された功績が高く評価されたものです。

『ジョブカフェこうち』

若者のための、
「高知県就職支援相談センター」
〈これからについて、仕事について、一緒に考えてみませんか〉

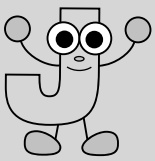
■就職相談（原則予約制）
キャリアコンサルタントが就職活動全般について、個別に相談に応じます。履歴書、面接などのアドバイスも行います。

■しごと体験講習（短期間の就労体験で就職を応援）を活用してみませんか。

■就活セミナーや職業適性検査も行います。

※詳しくは、ホームページをご覧下さい。

■お問い合わせ
高知市帯屋町二丁目一-二五片岡ビル（アーケード内）
開所時間…10：00～19：00
（年末年始は除く）
電　話　088-802-2025
URL　http://jobcafe-kochi.jp/



交通災害共済加入のご案内

共済期間／平成25年4月1日～平成26年3月31日

交通災害共済は自動車やバイク、自転車等での事故による死傷に対して、災害見舞金が支払われます。
申込み用紙は２月部落長会にて各部落全戸配布を依頼しています。

- **申込期限／平成 25 年 3 月 31 日**
  （役場本庁、各支所・出張所で受付）
- **加入掛金／１人 500 円**
- **加入資格／土佐町に住民票のある方、年齢制限なし。**

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会　入選
虫たちが　ひらくよ夏の　コンサート　土佐市立高岡第一小学校　４年生　奥野 桜子