



生活用および農業用の道路・水路などの補助制度を一部改正しました

▶問い合わせ 建設港湾課 ☎73-3043 土地改良課 ☎73-3041

※詳しくは担当課にお問い合わせください。

担当課	市単独補助事業		原材料等支給事業	
	建設港湾課	土地改良課	建設港湾課	土地改良課
補助対象	生活道路 生活排水路	農道 かんがい排水 (用排水路など) ため池	生活道路 市道 生活排水路	農道 かんがい排水 (用排水路など) ため池
申請者	自治会長	共同施工者(代表者) 水利組合長など	自治会長	共同施工者(代表者) 水利組合長など
採択要件	受益戸数 農道幅員 事業費	2戸以上 2m以上 20万円以上 120万円以下	受益戸数	2戸以上
補助率・ 支給限度額	65%以内 (畑地かんがい施設 70%以内)		原材料 重機借上料	30万円以内 15万円以内

生活用および農業用の道路・水路などの維持管理(改修・修繕)を行う受益者の負担軽減を図るため、工事費の一部補助または原材料等支給を行っています。また、このたびの消費税増税や建設資材価格の上昇を受け、補助率(支給限度額)を改正しました。10月以降の申請分から適用となります。



国民年金のお知らせ

▶問い合わせ 市民課 ☎73-3005
普通年金事務所 ☎0877-62-1662
ねんきんネット https://www.nenkin.go.jp/n_net

11月は「ねんきん月間」です
11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。ねんきんネットで自分の年金記録や将来の年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。
なお、11月30日(土)に普通年金事務所が休日開庁を行いますので事前に電話予約をして、ご相談ください。

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です
国民年金保険料は、所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。
また、自身の保険料だけでなく、家族(配偶者や子など)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成31年1月から令和元年12月までに納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、

領収証書など保険料を支払っ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、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。また、令和元年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した人には、令和2年2月上旬に控除証明書が送付されます。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証書を添付してください。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会や、控除証明書の届出に示されている電話番号にお問い合わせください。



▲ねんきんネットHP

社会保険労務士による無料年金相談
日時 11月13日(水)
午前10時～午後3時
場所 危機管理センター
持ち物 年金手帳、年金証書、相談者本人であることが確認できるもの
※代理人の場合は、委任状および代理人本人であることを確認できるものが必要
お問い合わせ
街角の年金相談センター(高松オフィス)
☎087(811)6020

ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004

健康コラム

Vol.10

運動効果の高いスロージョギング

痩せるためには、毎日激しい運動をしなければならぬのではというか。そう思い込んでいる人が多いかもしれませんが、これは完全な間違いです。むしろ痩せるためには、笑顔が保てる程度の軽い運動を、無理のない程度の時間で継続する方が効果的だということが実証されています。

スロージョギングは、名前のとおりゆっくり走る運動です。速度は歩くのと同程度か少し速いくらい、または一緒に走る人と会話できるくらいです。ジョギングでは歩く動作と違い、両足が一瞬宙に浮きます。そのため、歩く時より大きな筋肉を使うことで多くのエネルギーを使い、消費カロリーが増えるのです。歩く程度のジョギングでも、消費されるカロリーは、歩く時よりも2倍になります。また、下肢の骨にも良い刺激が与えられます。

顎を上げて視線は遠くに、背筋を伸ばし、足の指のつけ根で着地します。息が上がらないように、自然に呼吸してください。



要予約
日時 11月10日(日)
午前10時30分～11時30分
料金 200円

要予約
日時 11月2日(土)
午前10時30分～11時30分
料金 200円

要予約
日時 11月2日(土)
午前10時30分～11時30分
料金 200円

内容
インストラクターによる正しい有酸素運動のレクチャ―および器具を使用した実践指導

要予約
日時 11月2日(土)
午前10時30分～11時30分
料金 200円



四国学院大学教授
市緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん



9/30 財田町



サツマイモが実ったよ!

財田小学校1・2年生と財田幼稚園、財田保育所3歳児が5月に植えたサツマイモを収穫しました。子どもたちが丁寧に土を掘って収穫したサツマイモは、焼き芋にして味わう予定です。



9/17～18 市内

137人の長寿をお祝い

今年、市内で数え年100歳以上となる137人のうち、訪問を希望された54人を市長が訪ねました。高瀬町の森操さんは、「花の水やりや洗濯、できることは自分ですべてしています。市外に住んでいるひ孫が遊びに来てくれるのが一番の楽しみです」と話してくれました。