

確定申告には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付をお忘れなく

問い合わせ

広島西年金事務所 ☎0822-2322-4171
保険介護課 ☎592141

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

控除の対象となるのは、平成26年1月～12月中に納めた保険料全額です。ご自身の保険料だけでなく、配偶者やお子さんの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、その際には、ご家族分の控除証明書も一緒に添付する必要があります。

国民年金保険料控除証明書の送付時期について

平成26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した方は、昨年の11月上旬に送付されています。

平成26年10月1日から12月31日までの間に初めて国民年金保険料を納付された方は、今年の2月上旬に送付されています。

確定申告の手続きのときに、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、必ずこの控除証明書が必要となりますので大切に保管してください。再発行が必要な方は、控除証明書専用ダイヤルにご連絡ください。市役所で再発行できません。

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が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ないようにしましょう。

控除証明書専用ダイヤル

☎0570-058-555

(IP電話からは ☎03-6700-1144)

飲み物や汁物の突沸とよぶに注意

問い合わせ

市消費生活センター ☎573236

〈事例1〉

牛乳をカップに入れて電子レンジで温めたら、爆発音がして半分以上の牛乳が庫内に飛び散った。今まで毎日のように同様の方法で牛乳を温めていたが、このようになったのは初めてだ。

(70歳代 男性)

〈事例2〉

みそ汁の入った鍋をガスコンロで温め直したところ、みそ汁から突然、ボンと破裂音がして中身が飛び散り鍋も飛んだ。

(60歳代 女性)

【アドバイス】

飲み物などを加熱した場合、爆発するように沸騰し、中身が飛び散る「突沸とよぶ」という現象が起こることがあります。突沸は前触れなく起こるため、やけどを負う恐れがあります。

電子レンジで飲み物などを温める場合は、温めすぎないようにしましょう。取り出したときの振動や取り出した後に砂糖を入れるなどの刺激が加わると突沸することもあります。温めすぎた飲み物はすぐに取り出さず、扉を開けないで1～2分冷ましましょう。

ガスコンロやIHクッキングヒーターを使ってみそ汁などの液体を温め直すときは、火力を弱めにし、かき混ぜながら行いましょう。

(国民生活センター発行「見守り新鮮情報210号」より)

こんなときどうしたらいいのかしら？

問い合わせ

子育て支援センター ☎540021
福祉課 ☎592148

食事(食べ方)について

食べさせるときに顔中汚して食べるのですが、いいのでしょうか？

【アドバイス】

1歳を過ぎると「自分で」と一人で食事をしたがるようになります。手づかみで口いっぱいほおばって満足そうに食べています。

でもまだ自分では口の中に入れる量を調節できず、口の中に食べものが入っていても、次々と口の中に入れてしまいます。また、大好きなおかずや口の中に一口で入るくらいの大きさのものは、手で口元を押さえながら、一気に食べようとしてしまいます。

そんなときは一口サイズに切り分け、お皿に小分けにしてあげます。また、手で持てるものなら前歯で「あぐっ」と噛み切ることを教えていくことが大切です。ほかにも油物や煮物、果物などはチューチューと吸いながら食べる子もいると思います。そのときにも前歯で噛み切ることを教えていきましょう。

大人と子どもと一緒に食べることも大切です。「もぐもぐしようね」「ごくんしてからお口に入れようね」などと声をかけながら、大人も同じ物を食べて見せます。こうしたことで子どもは大人のまねをしながら、食べ方を学習していくのではないのでしょうか。