

知ってほしい税のこと

税

チャンネル

納税には便利な口座振替をご利用ください

お問い合わせ 税務課 ☎ 0986-76-8804

- ご利用できる金融機関
- 鹿屋農協
- 鹿屋農協信用組合
- 南日本銀行
- 鹿屋島興業信用組合
- 鹿屋島相互信用金庫
- ゆうちょ銀行

◎申し込み手続き
金融機関に預貯金通帳・届出印をお持ちのうえ、申し込みください。口座振替依頼書は金融機関に準備してあります。
※市役所では手続きできませんのでご注意ください。

◎対象となる市税など
・市県民税(普通徴収)
・固定資産税
・軽自動車税
・国民健康保険税(普通徴収)
・介護保険料(普通徴収)
・後期高齢者医療保険料(普通徴収)

曾於市では安全・便利・確実な口座振替による税金などの納付を推奨しています。

10月の納期について

- 市県民税 3期
- 国民健康保険税 5期
- 介護保険料 5期
- 後期医療保険料 4期

※口座振替を利用されている方は、10月31日に振り替えしますので残高のご確認をお願いします。

◎注意
国民健康保険から後期高齢者医療制度に自動的に移行された方で、引き続き口座振替を希望される場合は改めてお手続きが必要です。

◎口座振替日
各期別の納期限日が振替日となります。全期納付の場合は最初の納期限日となります。(納期限日は月末となっておりますが、休日の場合は翌日となります。)

◎振替開始の時期
申し込み受付日より約2〜3カ月後の納期から口座振替が始まります。

国民年金のはなし

年金生活者支援給付金の請求書について

お問い合わせ
市民環境課 ☎ 0986-76-8805 大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923
財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934
鹿屋年金事務所 ☎ 0994-42-5121 (はじめに音声ガイドが対応します)

年金生活者支援給付金は公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために年金に上乗せして支給されるものです。

1年ごとに前年の所得などに基づく支給判定を行い、判定の結果は10月から翌年9月まで反映されます。

すでに基礎年金を受給している方のうち、新たに対象となった方は日本年金機構より9月頃から順次請求手続きの案内が届きます。同封のはがきを記入し、切手を貼って投函してください。前年に引き続き対象になる方は手続き不要ですので案内は送付されません。

原則として請求手続きをした翌月分から支給の対象となりますので、案内が届いた方は早目に手続きを行ってください。新たに基礎年金の受給権を得た方で支給の対象になる方については受給権を得た日から3カ月以内に手続きをすることで受給権を得た日に手続きを行ったものとみなして、さかのぼって支給されますが3カ月を過ぎると手続した翌月分からの支給になりますのでご注意ください。

鹿屋年金事務所による出張年金相談

日 程	時 間	場 所	予 約 先
10月11日(水)	午前9時30分～午後3時30分	末吉本庁 3階第3委員会室	市民環境課国民年金係 ☎ 0986-76-8805

相談は無料ですが予約が必要です。定員になり次第締め切ります。年金請求の相談が優先となります。

Soo市健康なび 第3号

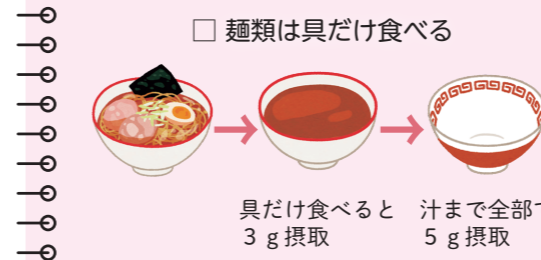
高血圧(減塩の方法編)

～今日からできる上手な減塩方法～

お問い合わせ 保健課 ☎ 0986-76-8806

1日の塩分摂取の基準値
[日本人の食事摂取基準 2020]

【男性】7.5g 【女性】6.5g 【高血圧の人】6g



- しょうゆは『かける』ではなく『つける』。
- 1日の食事のうち漬物や佃煮は今より1回減らす。
- みそ汁は具たくさんにして1日1回まで。
- 曾於市特産ゆず果汁の酸味は減塩の味方!!
- 野菜・果物類、いも類、海藻類、大豆類はカリウムを多く含む食品です。

カリウム摂取のポイント

- カリウムと水分を同時にとると、血圧を下げる効果があります。塩分を摂りすぎたと思う時や、むくみがある時に食べることをおすすめします。
- カリウムは水に溶けやすいので、水にさらす時間を減らしたり、レンジでチンすると上手にとれます。
【注意】腎機能障害がありカリウム制限がある方は、お医者さんの指示に従ってください。

次回は高血圧(運動編)について掲載します。お楽しみに。



日常に潜む消費生活トラブル

お問い合わせ
消費生活センター
☎ 0986-76-8823

今月の相談

現在自宅にソーラーパネルを設置している。先日訪問して来た業者から、「電気料金も年々上がっているの、蓄電池を設置して自家消費にすれば電気代が抑えられる」と勧められ、約250万円を13年の分割払いで支払う契約をした。しかし後で、自分たちも高齢であり、これから長期間の支払いが続くことを考えると急に不安になった。



家庭用蓄電池の契約

- 家庭用蓄電池の導入には、購入費用や設置工事などの初期費用のほか、ローンの利息、メンテナンス費用など様々な費用が発生します。契約には先々かかるコストも考慮して慎重に検討し、納得したうえで契約しましょう。
 - 家庭用蓄電池は、災害時に活用できるなどの経済価値に換算できないメリットもあります。自分自身でも情報収集し、総合的に判断しましょう。
 - 設置する場合は、複数社から見積もりを取り、比較検討したうえで契約することが大切です。
- 困ったときは、早めに消費生活センターにご相談ください。

曾於市消費生活
弁護士相談会のお知らせ
日時：11月15日(水)午前10時～正午
場所：市役所本庁南棟2階 多目的室②
相談時間：1人30分 定員：4名
※相談無料。事前申し込み順です。