

税

チャンネル

税務に関する証明書について

お問い合わせ 税務課 ☎ 0986-76-8804

委任者の押印がある委任状と窓口に来られる方の本人確認書類が必要です。

マイナンバーカード・運転免許証・公的医療保険の被保険者証などで確認します。

本人確認書類について

納税証明・所得証明・課税証明・資産証明・名寄・評価・公課証明など ※車検用の納税証明や地籍図・土地台帳閲覧などは必要ありません。

本人確認が必要な証明書

新年度は税務に関する証明書を提出しないといけない場合が多くあります。証明書の取得には、窓口に来られる方の本人確認書類が必要です。

税務関係の証明書の発行について

公的扶助などを受けるために税務に関する証明書の提出が必要になる場合があります。窓口に来られる際は、提出先から送付された文書や手引きなど（証明書の種類や記載内容がわかるもの）をご持参ください。必要な証明書の種類は記載内容（世帯分か個人分なのか、所得のみか課税内容まで必要なのかなど）は状況に応じて異なります。証明書や記載内容が異なっていると再発行になってしまいますのでご協力をお願いします。

国民年金のはなし

学生納付特例制度について

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)

20歳になると日本年金機構から「基礎年金番号通知書」など書類一式が送付されます。(すでに厚生年金に加入している方などには送付されません) 「基礎年金番号通知書」は就職する時など一生をおして使用するため大切に保管してください。

学生で所得が一定額以下の場合、在学中は保険料の額が0円になる「学生納付特例制度」が利用できます。(ただしその分だけ将来貰える年金額は減ります) 手続方法は書類一式の中にある「学生納付特例制度の申請書」に必要事項を記入し、学生証(写)など必要書類を添付して返信用封筒で郵送または住所地の市役所か年金事務所の窓口に出す、あるいは電子申請でも行うことができます。

申請が遅れると申請日より前に生じた不慮の事故や病気による障がいについて障害基礎年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

また学生納付特例の承認期間は4月から翌年3年までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き申請を希望される場合は必要事項を記入のうえ忘れずに返送してください。

送または住所地の市役所か年金事務所の窓口に出す、あるいは電子申請でも行うことができます。

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
4月10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9号

脂質異常症(運動編)

～運動の効果をアップさせたいあなたへ～

お問い合わせ 保健課 ☎ 0986-76-8806

なぜ運動するといいの？

運動をして筋肉を使うと、血液中の脂肪が消費される

血液データが良くなる
・中性脂肪が減る
・HDL(善玉)コレステロールが増える

血管が元気になる!



おすすめの運動は？

ウォーキング・水中歩行・自転車・ラジオ体操などの有酸素運動がおすすめです。軽く汗ばむ程度の強度で1日合計30分、週3日以上が目安です。食後15分～1時間以内に運動すると中性脂肪が溜まりにくくなります。

効果アップのポイント

有酸素運動の前に「筋トレ」を行うと、血液の流れが良くなり脂肪燃焼効果がさらにアップします!!

「筋トレ」

- スクワット
- 腕立て伏せ
- かかとの上げ下げなど



「有酸素運動」ウォーキングなど

- 視線はまっすぐ
- 腕は大きく振る
- 息がはずむ程度の速さで
- 着地はかかとから
- 歩幅は大きめに



今回は脂質異常症(高脂血症)くすり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

今月の相談

「簡単にもうかる」というインターネットの広告を見て、情報商材を購入した。その後事業者から電話があり「有料プランに入らないともうからない。高額なプランほど色々なサポートが受けられる」と言われて高額な有料プランを契約したが、指示通りに作業してもまったくもうからない。解約したいがどうすればよいか。



お問い合わせ
消費生活センター
☎ 0986-76-8823

情報商材のトラブル

● 情報商材とはインターネットなどで、副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウなどと称して電子書籍などの形で販売されるものです。購入するまで内容が分からないため、広告や説明と違い、あまり価値のない情報だったという場合があります。

● その後の電話勧誘で勧められる有料プランは数十万円以上と高額なものが多く、消費者が支払えないと言いつつ、クレジットの分割払いや借金を勧められて契約させるケースが多く見られます。

● このような情報商材は詐欺的なものが多く、被害回復が困難な傾向にあります。「簡単にもうかる」などという甘い話はありません。

● トラブルになった時は、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：5月8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。