

# 11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は、子どもの重大な人権侵害となるばかりか、時には生命を脅かしたり、心身に大きな傷跡を残してしまうことも少なくありません。

虐待かも、と感じたら勇気を出して通告（連絡）してください。虐待が発見できず、子どもが命を落としてしまうことになっては遅いのです。

あなたの周りに「虐待を受けたと思われる子ども」がいた場合には、すぐにお電話ください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。お住まいの地域の児童相談所につながります。

いち はや く

児童相談所  
全国共通3桁ダイヤル

**189**

※一部のIP電話からはつながりません。

## 【問い合わせ先】

市役所福祉課 電話42-2111（内線239）  
五所川原児童相談所 電話38-1555

あなたの気付きは、子どもの希望。

児童虐待かもと思ったら  
すぐに相談を。

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

いち はや く  
**189**

WEBでよくある相談公開中!

# 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、所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象となるのは、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日まで）に納められた保険料の**全額**です。令和2年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や次年度以降の保険料（前納）も対象です。生計を一にするご家族（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は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

本年中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の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。このため、日本年金機構から対象者宛てに「**社会保険料（国民年金保険料）控除証明書**」が発送されますので、お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

※控除証明書を紛失したときは、ねんきんネットで再交付申請ができます。また、ねんきん加入者ダイヤルや年金事務所でも受け付けています。



## ●控除証明書の発送時期

発送時期	対象者
令和2年 11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年 2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

## 【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339 市役所市民課 電話42-2111（内線261・267）

○弘前年金事務所で行う手続き（厚生年金保険の給付等）は、つがる市移動年金相談でも行えます。

日時 11月25日（水）、12月23日（水）、令和3年1月27日（水） 10時～15時

場所 つがる市役所2階相談室 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止になる場合があります。

ご利用には事前の予約が必要です。 予約先：弘前年金事務所お客様相談室 電話0172-27-1339

# 農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、

- ①国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）で、
- ②年間60日以上農業に従事し、
- ③60歳未満の方 などなたでも加入できます。
- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。
- 保険料の全額社会保険料控除の税制優遇措置もあります。
- 年金は、家族一人一人について準備することが大切です。



## 若い農業者の皆さんへ —政策支援加入（保険料の国庫補助）で老後の安心を—

保険料の負担が大きいという方は、政策支援加入で保険料の国庫補助が受けられます。政策支援は、農業者年金の加入要件（上記①～③）に加え、

- ④39歳までに加入
- ⑤農業所得が900万円以下
- ⑥右表の必要な要件1～5のいずれかを満たせば、右表の区分に応じた国庫補助を受けられます。

区分	必要な要件	国庫補助金額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
2	認定就農者で青色申告者		
3	区分1または2の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者または後継者	6,000円 (3割)	4,000円 (2割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者		
5	35歳まで（25歳未満の場合は10年以内）に区分1の者となることを約束した後継者		—

## 40歳を超えて政策支援を受けられない方へ —加入期間が短くても老後の備えは間に合います—

農業者年金の保険料は、月額2万円から6万7千円まで（千円単位で）加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直しできます。

加入期間が短くても保険料を増やすことで、豊かな老後に備えることができます。  
※脱退も自由ですが、脱退された場合でも脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。

### 【問い合わせ先】

農業委員会事務局 電話23-3622      ごしょつがる農協木造総合支店 電話42-2155  
つがるにしきた農協つがる支店 電話46-2211

## 足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょう。申し込みは不要です。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内 容
11月27日(金)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
12月4日(金)	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩く。
12月11日(金)	軽め	主にイスを使つての有酸素運動やストレッチ。

場 所 つがる市民健康づくりセンター 講 師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏  
時 間 13時30分～14時30分 持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

## トレーニングルームで健康づくり教室

初回指導の日程 11月20日(金) 13時30分～15時30分 定員6名  
3日前までにお申し込みください。上記の日程に都合がつかない場合は、運動実践の日に各2名まで受け付けします。運動実践の日程、必要な持ち物および参加条件については、ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-111（内線307）