

# 「ねんきん特別便」

## 年金記録の確認にご協力ください

緑色の封筒でお届けします



「ねんきん特別便」が届いたら

・年金記録に「もれ」や「間違い」がないか十分にご確認をお願いします。  
「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も、必ず回答をしてください。

本年3月までに青色の封筒で「ねんきん特別便」が届いた方は、年金記録にもれがある可能性が高い方です  
まだ回答をいただいていない方がいます。

まずは、「ねんきん特別便専用ダイヤル0570-058-555」

8555にお電話ください。結びつく可能性のある記録についての具体的な情報を提供します。

平成8年以前に旧姓で年金に加入していた方は「注意を

結婚等により氏名を変更されている方の記録が、持ち主不明であった記録の中に存在

・自営業、専業主婦、学生などの方には、直接ご本人の住所へ  
・会社勤めの方には、お勤めの会社を通じて(会社のご協力が得られた場合)または直接ご本人の住所へ

することが見込まれています。これらの年金記録は、皆様からのお申し出により、速やかに記録に結びつけることができますので、ご協力をお願いします。

住所変更をしたら忘れずに手続きを

「ねんきん特別便」を確実にお届けするためには、正しい住所の届出が必要です。住所異動の際は、変更の手続きを忘れずをお願いします。

### お問い合わせ先

## 「ねんきん特別便専用ダイヤル」 0570-058-555

月～金曜：9時～20時 / 第2土曜：9時～17時  
上記以外の受付日時については、  
社会保険庁HR (<http://www.sia.go.jp/>) でご案内しています。  
一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」0570-05-1165へ

### 健康一口メモ

#### 「足関節の捻挫」

足関節の捻挫は多くの人が一度や二度は経験したことがあるほど、よくみられるケガの一つです。スポーツ中に起きるケガのうち、12%を占めるという報告もあります。

足関節の捻挫は、それだけ頻繁に起きるケガなので、なごりがちですが、場合によっては、「痛みが消えない」「捻挫くせがついた」等の後遺症が残ることもあります。

足関節捻挫を生じたら、すぐに応急処置(RICE処置)を行います。正しく行うと痛みと腫れを抑え、治りが早く、スポーツにも早く復帰できます。RICEとは以下の方法です。

R(Rest)：まずは患部の安静です。  
I(Icing)：患部を氷で冷やしましょう。冷やすと血管が収縮し、炎症・内出血・腫れ・痛みを軽減します。

C(Compression)：包帯で患部を圧迫し、必要以上の腫れや内出血を防ぎます。

E(Elevation)：患部を心臓よりも高い位置に上げておくことと内出血を防ぎ、痛みが軽くなります。RICE療法は24

時間以内に行くと効果的です。もしRICE療法後、歩行が楽にでき、腫れも軽いつきにはテーピング等でスポーツに復帰ができます。RICE療法後にも、痛みと腫れが強いときには医療機関へ行く必要があります。

受診すると、レントゲン検査の後、ケガの程度によっては、3週間程度のギブス固定が行われます。ギブスを取った後もテーピング、サポーターで足関節を固定してスポーツ再開となります。

もし、足関節の固定期間が長くなるようでしたら、足関節が硬くなり、筋力も低下します。スポーツ復帰の前にリハビリが必要となります。リハビリとしては、柔軟性を回復させる可動域訓練や筋力トレーニングが行われます。

捻挫の再発を防ぐには、スポーツ前にストレッチを念入りに行ったり、日ごろの筋力トレーニングが重要です。また自分の足に合った靴を選ぶことも忘れずに行ってください。

桶川北本伊奈地区医師会  
「健康一口メモ」に関するご意見、ご感想をお寄せください。  
あて先：企画課秘書広報係  
2213



## 副町長に細田藤夫氏再任

平成20年7月1日付で、副町長に細田藤夫氏が再任されました。細田氏は、昭和36年から役場に勤務し、総務課長、参事兼企画財政課長、消防長などを歴任されました。



## 故山田俊彦氏(元伊奈中学校長) 瑞宝双光章を受章

山田氏は昭和40年に公立中学校教諭として奉職して以来、37年間にわたり、学校教育ならびに教育行政の振興と充実に尽力されました。また、平成11年4月から平成13年3月までの2年間、町立伊奈中学校長として活躍されました。このたびの受章は、長年にわたる教育行政への多大な業績が認められたものです。

## 第22回 総合防災訓練

日時 8月30日  
8時30分～12時  
場所 町制施行記念公園  
対象地区 大針、細田山、羽貫、小針新宿、小針内宿、光ヶ丘



9月1日は『防災の日』  
8月30日から9月5日は『防災週間』

## 男女共同参画シリーズ②

あなたらしく、わたしらしく  
～社会的性別(ジェンダ-)の視点とは?～

人間は生まれつきの生物学的性別(セックス/sex)があります。一方、社会通念や慣習の中には、社会によって作り上げられた、「男性像」、「女性像」があり、このような男性、女性の別を「社会的性別」(ジェンダ-/gender)といいます。「社会的性別」は、それ自体に良い、悪いの価値を含むものではなく、国際的にも使われています。

「社会的性別の視点」とは、「社会的性別」が、性差別、性別による固定的役割分担、偏見等につながっている場合もあり、これらが社会的に作られたものであることを意識していこうとするものです。

このように、「社会的性別の視点」でとらえられる対象には、性差別、性別による固定的役割分担および偏見等、男女共同参画社会の形成を阻害すると考えられるものがあります。その一方で、対象の中には、男女共同参画社会の形成を阻害しないと考えられるものもあり、このようなものまで見直しを行おうとするものではありません。社会制度・慣行の見直しを行う際には、社会的な合意を得ながら進める必要があります。

「ジェンダ-フリ-」という用語を使用して、性差を否定したり、中性化を目指すことは、国民の求める男女共同参画社会とは異なります。

☎ 人権推進課 2241

## 住民税の寄附金控除制度が変わりました

平成20年度の地方税法の改正により、平成21年度課税分から住民税の寄附金控除は、総所得金額の30%まで、寄附をした金額から5,000円を控除した残りの金額の10%について税額控除が可能となりました。

また、制度面でも次のとおり2つの大きな改正がありました。

1 最近話題となった「ふるさと納税」に関係するもので、都道府県、市町村または特別区に寄附をした場合、5,000円を控除した残りについて、特別に所得税と合わせ、ほぼ全額を控除することが可能となりました。

具体的な計算方法

次の ① の合計額が、住民税(町民税+県民税)から税額控除されます。

$$\begin{aligned} & (\text{寄附金額} - 5,000\text{円}) \times 10\% \\ & (\text{寄附金額} - 5,000\text{円}) \times (90\% - 0 \sim 40\%) \end{aligned}$$

0～40%は、その人の所得に係る所得税の税率です。

の金額は個人住民税の所得割額の1割が限度です。

2 所得税で寄附金控除の対象となる寄附金の一部について条例で定めれば、住民税についても寄附金控除が可能となりました。

町では、寄附先に伊奈町社会福祉協議会を指定しました。伊奈町社会福祉協議会への寄附については、いまのところ町民税のみの控除となりますので、税額控除可能額は10%ではなく6%となります。

寄附金控除を受けるには領収書を添付して申告をする必要がありますが、所得税の確定申告をした場合には、住民税の申告は不要です。

1と2の寄附金控除のイメージは次のとおりです

1のイメージ(全体が寄附金額。■の部分が控除対象。)

5千円	基本控除額 町民税 6% 県民税 4%	特例控除額 寄附金額 - 5千円 - -	所得税における 控除分 (0～40%)
-----	------------------------	-------------------------	---------------------------

2のイメージ(全体が寄附金額。■の部分が控除対象。)

5千円	町民税 6% 県民税 0%		所得税における 控除分 (0～40%)
-----	---------------	--	---------------------------

☎ 税務課町民税係 2152