

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者あてに下記スケジュールにて送付されます。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。

	対象者		送付時期
①	令和7年1月1日～令和7年9月30日に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和7年10月中旬～下旬にかけて順次
		郵送	令和7年10月下旬～11月上旬にかけて順次
②	令和7年10月1日～令和7年12月31日に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除きます。)	電子送付	令和8年1月下旬
		郵送	令和8年2月上旬

※マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。(郵送がされなくなります)
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関する概要、よくあるご質問などについては、日本年金機構ホームページをご覧ください。
お問い合わせは下記のダイヤルへご連絡ください。

ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570-003-004

マイナンバー
カードの窓口

マイナンバーカードの更新や受取の時期には、
封筒やはがきが届きます。

☑ **マイナンバーカードをお持ちの人は、更新時期がくると「有効期限通知書」という封筒が届きます。**

「電子証明書の更新」の方

…発行から5回目の誕生日を迎える人

➡役場窓口で更新手続きが必要です。電話予約の上、来庁してください。

「マイナンバーカードの更新」の方

…発行から10回目の誕生日を迎える人(発行時に未成年は5回目)

➡顔写真を撮影し、カードを再作成します。

新しいカードの申請は、同封の申請書を使い、ご自身で申請します。申請方法は郵送やスマホのオンライン申請があります。ご自身の申請が難しい方は、役場での申請サポートをご利用ください。

●予約・問い合わせ

町民課町民係 ☎86-4081
(マイナンバーカード専用窓口)
🕒 平日8:30～17:15

●マイナンバーカードのお手続き窓口

平日	9:00～12:00	13:00～16:45
毎週水曜日(延長窓口)	9:00～12:00	13:00～18:30
11月23日(日)	9:00～12:00	
休日臨時交付窓口	※証明書の発行や、届出の受付はしていません。	

☑ **また、お渡しするカードができた人には「マイナンバーカード交付通知書」というはがきが届きます。**

➡電話予約の上、来庁してください。

Q 電話では何を伝えればいいの？

1. 手続きの内容
(例：新規申請、更新の通知がきた、はがきが届いた)
2. お名前(フルネーム)
3. 連絡先(連絡のとりやすい番号)
4. ご希望の来庁日時
(はがきが届いた人は)
5. はがき裏面の赤字の番号 例) **12345-2**

Q 予約は必要？

予約がなくても手続きはできますが、混雑状況によっては長時間お待ちいただく場合があります。
また、手続き内容によって必要な書類が異なりますので、職員からご案内いたします。



11月・12月は見守り強化月間です

町では、住み慣れた地域で誰しものが安心した暮らしを続けられるよう、「見守りネットワーク事業」をおこなっています。町民だけでなく民間企業とも協定を締結し、さりげない見守りにご協力いただいています。

近所の方や身の回りの方で「最近見かけない」「今までと様子が違い心配だな」と思われる方がいましたら、地域の民生委員・児童委員または、町健康福祉課までご相談ください。

「みんなで支えようみんなの暮らし」を合言葉に、地域の方向士のさりげない見守りで、安心して暮らしていける町にしましょう。



健康福祉課 ☎80-3300

11月12日～25日は

女性に対する暴力をなくす運動週間です

本来、暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありませんが、現在の社会構造上、特に女性に対する暴力が問題視されています。配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなどの暴力は、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。この運動期間をきっかけに女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりを進めましょう。被害を受けている、受けている人を知っている場合は、一人で悩まずにご相談ください。

- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
☎#8891
- DV相談+ (プラス)
電話、チャット相談
☎0120-279-889



▲DV相談+(プラス)

総務課 庶務係 ☎86-6082

こじゅりん体操の

輪



Vol. 7

こじゅりん体操サポーター



私たち、こじゅりん体操サポーターは、結成して4年ほどになります。町が開催する「介護予防サポーターステップアップ講座」を受講し、自身も健康的な生活を送りながら、東庄町で、高齢者がいきいきと暮らせるようにサポートしていきたいという思いから活動を始めました。主に、団体ごとのこじゅりん体操の開催に合わせて定期的に訪問をし、サポートをしています。それぞれの団体で特色があり、体操のほか、レクやイベントなどもあるので、楽しみながら訪問しています。団体だけでなく、介護施設への訪問も行っており、折り紙が得意なサポーターは、作品をプレゼントして参加者も楽しんでいただけるよう工夫しています。

サポーターは、参加者と同年代です。定期的に行うこじゅりん体操のおかげで体力、筋力ともに向上を実感しています。私たちが、東庄の高齢者を引っ張っていく存在となれるよう工夫しながら、今後も活動を続けていきたいです。

広告

広告

市民健康勉強会 専門医による講演

市民健康勉強会～心臓弁膜症編～

2025年11月27日(木)

時間 10時00分～11時00分 (受付開始 9時30分)

入場料無料

場所 みんなの賑わい交流拠点コンパス 小野川ホール(香取市佐原イ134-3)

事前申込 電話または受付へお申し付けください

申込方法 0299-77-8888 ※ガイダンス後「#3」を押してください

電話受付:午前9時～ 定員100人(先着順)

講師 鹿嶋ハートクリニック 循環器内科 不整脈疾患部門 部長 清國 雅義

不用品買取・処分致します

鉄くず買取致します

ビニール類・プラスチック類処分します

お困り事はなんでもお問い合わせください。

一般の方 業者の方 大歓迎

0478-80-7015

香取産資源有限会社

香取市木内1182

環境先進はリサイクルから 私たちはリサイクルを通じて社会に貢献します

信頼と実績 土地・建物 買取強化中

創業52年 売却物件募集中!

・建物が古くてボロボロ・荷物の整理が大変

・ローンが残ってる・相続したけどどうしよう...

査定無料・秘密厳守・不動産買取

お気軽にお問い合わせください!

千葉県知事(14)第4030号

井上商事有限会社

公団全国各地建物取引業協会会員 (一社)千葉県各地建物取引業協会会員

千葉県香取市北1-13-2 豊島ビル1階

☎0478-79-9431

神栖・鹿島セントラル 法律事務所

お気軽にご相談ください

弁護士 瀧 智英

弁護士 谷本 雅晃 (茨城県弁護士会所属)

☎0299-91-1171

鹿島セントラルビル新館5階

〒314-0144 茨城県神栖市大野原4丁目7番11号