

レイクの丘

レイクヒルズ美方病院
の医師が皆さんの疑問に
お答えします

Q・更年期の女性は、何を注意すればよいのでしょうか？

A・更年期は、女性が高齢期へと向かう人生の大きな節目です。女性ホルモンの分泌が減って月経がなくなるのは、女性のからだにとって大事件で、そのために更年期障害といわれる症状が出てきます。

症状で最も多いのは、急な顔のほてり、発汗、動悸です。他には、手足や腰が冷える、寝つきが悪い、気分がイライラする、くよくよする、ゆづつづになる、頭が痛い、めまいがする、疲れやすい、肩がこる、手足がしびれる、関節が痛い、尿がもれる、などがあります。多くの女性は、時がたてばよくなるはずだと我慢したり、あきらめたりしているようです。しかし、放っておくとひどくなったり、重大な病気が隠れている場合もありますので、注意が必要です。

人生80余年。はつらつとした高齢期を迎えるために、更年期にからだと心の再点検をされてはいかがでしょうか？

（婦人科 折坂医師）

※お問い合わせ先

レイクヒルズ美方病院 総務課
45-11131

木造住宅耐震診断 費用助成

地震から生命・財産を守るためには、住宅の耐震性が重要であるといわれています。

阪神淡路大震災や新潟中越地震の被害状況から、昭和56年6月の建築基準法の改正（耐震基準の強化）前に建築された木造住宅の耐震性が劣ることが判明しています。

このようなことから、町では、昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅を所有されている方に、住宅の耐震性を確認していただくため、耐震診断士の派遣及び耐震診断費用の一部を助成します。

●対象者

在来工法または枠組壁工法による一戸建木造住宅（併用住宅の場合は、延床面積の2分の1以上が住宅に使用されているもの）の所有者で、町税等に滞納がない方

●助成額

耐震診断に係る費用3万円のうち、町が2万7千円を助成します（個人負担額3千円）。

●募集件数

2件（先着順）

●申込方法

町建築管理課にある申込書で申し込んでください。

※お問い合わせ先

町建築管理課（担当・木谷）
32-6708

年金 ニュース

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、ゆとりある老後を送るため、国民年金に上乘せする年金として国の法律に定められた年金です。

加入できるのは、自営業者とその配偶者、学生の方など、国民年金の第1号被保険者に該当する方です。ただし、国民年金の保険料を免除されている方は加入できません。

〈国民年金基金のポイント〉

①掛金は、全額社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

②受け取る年金は、公的年金等控除の対象となります。

③短期間の加入でも掛金に応じた年金が受けられ、掛金は掛け捨てにはなりません。

※お問い合わせ先

県国民年金基金

0776-33-1660

町住民生活課（担当・津原）

32-6703



募集

県消費生活モニター

県では、消費者の皆さんの声を施策に反映するため、消費者生活モニターと食品表示ウォッチャーを募集しています。暮らしの中で「この広告おかしいな」、「この商品危ないな」そんな思いを抱いたことはありませんか？

あなたの声で暮らしをもっと快適にしていきましょう。興味をもたれた方はお気軽にお問い合わせください。

●募集締切 1月20日（金）

※お問い合わせ先

町住民生活課（担当・津原）

32-6703



～税務署からのお知らせ～ 確定申告 自分で書いてお早めに！

還付申告書の受付

税務署では、納め過ぎた税金をお返しする「還付申告書」の提出を1月から受け付けています。

例えば、還付申告書は、次の場合などに提出することができます。

- ①給与所得者で、マイホームを住宅ローンで取得した方で、住宅借入金等特別控除を受けることにより、源泉徴収された所得税が納め過ぎになっている場合
- ②一定の金額を超える公的年金等を受け取る方で、社会保険料控除等を受けることにより、源泉徴収された所得税が納め過ぎになっている場合

金沢国税局ホームページ〈<http://www.kanazawa.nta.go.jp>〉「確定申告特集」内の「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成することもできます。（印刷の上、税務署へ提出してください）

平成17年分所得の確定申告における注意点

●公的年金等控除額が見直されました

65歳以上の人（昭和16年1月1日以前に生まれた人）について、所得控除の計算式が下表のとおり改正されました。なお、65歳未満の人については現行通りです。

その年中の 公的年金等の収入金額〔A〕	平成16年分までの控除額	平成17年分からの控除額
260万円以下	140万円	120万円
260万円超 330万円以下	$[A] \times 25\% + 75\text{万円}$	上に同じ
330万円超 410万円以下	上に同じ	$[A] \times 25\% + 37.5\text{万円}$
410万円超 460万円以下	上に同じ	$[A] \times 15\% + 78.5\text{万円}$
460万円超 770万円以下	$[A] \times 15\% + 121\text{万円}$	上に同じ
770万円超 820万円以下	上に同じ	$[A] \times 5\% + 155.5\text{万円}$
820万円超	$[A] \times 5\% + 203\text{万円}$	上に同じ

●老年者控除が廃止されます

これまで、65歳以上で合計所得金額が1,000万円以下の方に適用されていた老年者控除が廃止されることになりました。（控除額 所得税50万円、町県民税48万円がなくなります）

●社会保険料控除の改正

国民年金保険料（基金）にかかる社会保険控除の適用を受ける場合には、確定申告書を提出する際に、国民年金保険料等の支払いをした旨を証明する書類を添付または提示することとされました。

自宅にしながら税金相談！タックスアンサーをご利用ください

あなたの質問にコンピュータが年中無休24時間お答えします。

- タックスアンサーホームページ… 〈<http://www.taxanser.nta.go.jp>〉をご利用ください。
- 電話・ファクシミリによる利用… お知りになりたい項目のコード番号（コード表は税務署または町税務課にあります）をお調べの上、☎0776-24-7766にお電話ください。

申告書の提出は送付等でお早めに！

- 申告と納税の期限は… 所得税は平成18年3月15日（水）に、消費税及び地方消費税は平成18年3月31日（金）
- 納税は口座振替で！
口座振替を利用すると… 所得税は平成18年4月20日（木）に、消費税及び地方消費税は平成18年4月27日（木）に口座から振替納付されます。

【※お問い合わせ先：敦賀税務署 個人課税第1部門 ☎22-9267】

嶺南駅伝 美浜陸協12連覇!



12連覇を達成し、選手らから
胸上げされる金吾康史監督

11月13日に、第51回嶺南駅伝競走大会が開催され、美浜陸協駅伝部が一般の部で優勝し、12連覇を達成しました。同大会は、敦賀市総合運動公園陸上競技場をスタートし、小浜市役所までの秋の若狭路48・8kmで競われました。美浜陸協駅伝部は、10区間中8区間で区間賞を獲得し、2位に大差をつけて優勝しました。

たすきをつないだ10選手 (敬称略)

区 間	氏 名
1区	野添 利博 (佐田)
2区	山口 俊幸 (太田)
3区	田辺 保 (気山)
4区	橋本 隆一 (日向)
5区	寺川 進 (早瀬)
6区	今村 哲史 (大藪)
7区	田辺 邦俊 (山上)
8区	高木 宏和 (新庄)
9区	大江 力 (丹生)
10区	谷川 寛和 (佐田)



まち ウォッチング

写真を中心に身近な出来事をお知らせします。



12月10日に、「人権のつどい2005」が中央公民館で開催されました。今回は「紙ふうせん」の後藤悦治郎さん、平山泰代さんをお招きしてお話と歌のステージが行われ、紙ふうせんの名曲「翼をください」や「冬が来る前に」などが披露されたほか、後藤さんにより「竹田の子守唄」に込められた悲しい差別問題のお話もされました。会場を訪れた約300人の参加者は、「紙ふうせん」の歌をとおして、歌が伝える人の様々な気持ちを感じていました。



人権のつどい 2005 ふれあいトーク&ライブ



12月11日に、美浜観光センター(美浜駅横)でまちづくり組織「夢ネットワークみはま」主催のクリスマスイベント「ギャラクリ☆2」が開催されました。昨年に続き2回目となる今回のイベントでは、リースやしめ縄作り、コンサートなどが行われ、クリスマススムードの中、たくさんの方で賑わっていました。

美浜駅でちょっとお先にクリスマス ギャラクリ☆2

