

広報

# くしま

お知らせ版/Information

3

No.907  
毎月2回1日・15日発行  
March 2012

## お知らせ

### よかバス回数券

4月1日から串間市コミュニティバス「よかバス」に回数券ができます。

● 2,000円券 200円券 × 11枚つづり

● 1,000円券 100円券 × 11枚つづり

※どちらも1回分お得です。

● 購入方法 宮交タクシー(株) 串間営業所もしくは「よかバス」車内で購入ください。

● 問い合わせ先 宮交タクシー(株) 串間営業所 ☎ 7210112、総合政策課 ☎ 内線333

### 国税専門官採用試験

国税専門官採用試験の受験者の募集を行います。今回の募集はインターネットによる申し込みが可能です。

#### 受験資格

・昭和57年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方(学歴は問いません)  
・平成3年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業され

た方および平成25年までに大学を卒業する見込みの方

#### 試験内容 大学卒業程度

#### 申込手続き

① インターネット申込 人事院ホームページにて申込手続きを行ってください。

※ 申込ホームページアドレス  
= <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

② 郵送または持参による申込 人事院九州事務局、熊本国税局または最寄りの税務署に申込書をご請求ください。

※ ②による申し込みはインターネットを利用できない方のみです。

#### 受付期間

・ インターネット申込 4月2日(月)～12日(木)

・ 郵送または持参による申込 4月2日(月)～3日(火)

● 第1次試験日 6月10日(日)

※ 申込方法や試験などの詳細についてはお問い合わせください。

#### 問い合わせ先 人事院九州事務局 ☎ 092-4311-7733、熊本国税局人事第二課試験研修係 ☎ 096-354-6171、日南税務署総務課総務係 ☎ 22-

3671

### 税務署からのお知らせ

#### ネットで申告「e-Tax」

「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」では、自宅オフィス、税理士事務所などからインターネットを利用して国税に関する各種手続きが可能です。

#### 手続き内容

・ 所得税、法人税、消費税、酒税および印紙税の申告  
・ すべての国税の納税  
・ 納税証明書の交付請求および法定調書の提出などの申請、届出など

※ 詳細はホームページをご覧ください。ホームページアドレス <http://www.e-tax.nta.go.jp>

電話相談をご利用ください  
国税へのご相談は電話相談センターをご利用ください。職員がご相談をお受けします。

● 相談の手順  
① 最寄りの税務署に電話  
② 自動音声案内に従い番号「1」を選択  
③ 自動音声案内に従い相談したい内容の番号を選択  
(1) 年金や給与または事業などの所得

(2) 相続税や給与税または譲渡所得  
(3) 法人税や源泉所得税または年末調整  
(4) 消費税や印紙税  
(5) その他のお問い合わせなど  
なお、これらとは別に税務署にご用がある場合には②の案内の際、自動音声案内に従って番号「2」を選択してください。

税務署への相談は事前予約を  
税務署でのご相談は事前のご予約をお願いします。具体的書類や事実関係を確認する必要のある場合など、相談内容によっては電話などでの回答が困難なことがあります。そのような際には、電話などで事前に相談日時などをご予約していただき、最寄りの税務署でのご相談をお受けします。

● 問い合わせ先 日南税務署 ☎ 22-3671

### 桜を見ながらウォーキング

第1回福島川お花見ウォーキングを開催します。さくらつつみロード沿いに咲く桜を眺めながら、ウォーキングを楽しみませんか。

●実施日 4月1日(日)

●時間 午前8時半集合、9時半出発。

●コース 4kmコース(約1時間)、8kmコース(約2時間)

※分かれて出発します。

●参加費

- ・大人、高校生 500円
- ・中学生以下 300円

●参加予定人数 200人

※200人になり次第締め切ります。

●主催 串間元気クラブ

※お申し込み、詳細についてはお問い合わせください。

●問い合わせ先 串間元気クラブ 事務局 ☎72-0454

### イルカランド ステージイベント開催

志布志湾大黒イルカランドでダンスステージイベントを開催します。イベント会場への入場は無料ですので、ぜひお越しください。

●日時 4月1日(日) 午後1時半

●場所 志布志湾大黒イルカランド前イベント広場

●内容 幼児から高校生までの約100人が、歌に合わせてダンスを披露します。

ステージは無料で利用することが出来ます。イベントなどをご検討されている方はぜひご活用ください。音響機器などの機材については備え付けられていませんので、利用者がご準備ください。

※利用方法などの詳細はお問い合わせください。



●問い合わせ先 志布志湾大黒イルカランド ☎27-3939

### 収穫祭へお越しください

障がい者支援施設あすか園では、毎年恒例のあすか園収穫祭を開催します。ぜひ皆さままでお越しください。

●日時 4月8日(日) 午前

9時～午後3時

●内容 花、野菜苗、縫製品、漬物などの即売会など

●問い合わせ先 障がい者支援施設あすか園 ☎72-3781

### 視覚障害者福祉会員募集中

わたしたち串間市視覚障害者福祉会では随時新会員を募集しております。主な活動内容は、月1回の例会を始め調理体験やカラオケ大会などを行っています。

また、財団法人宮崎県視覚障害者福祉協会の参加団体としての活動も行っています。共に親睦を深めながら、情報交換の場としてまたは自立生活の手がかりとして参加してみませんか。ご連絡をお待ちしています。

●問い合わせ先 串間市視覚障害者福祉会会長住本広光 ☎72-8355

### 高額な外来診療が変わります

4月1日から高額な外来診療を受けたとき「限度額適用認定証」などを提示すれば、窓口での支払いを一定の金額にとどめることができます。

### ◎休日在宅医

月日	医療機関	診療科	電話
4月1日	島田外科医院	外科	72-5636
4月8日	本城診療所	内科	75-1234
4月15日	谷村内科医院	内科	72-4786
4月22日	いにいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
4月29日	岡村クリニック	整形外科	72-7710
4月30日	県南病院	神・精・内科	72-0224

※休日在宅医は変更になる場合があります。受診する前に医療機関もしくはテレフォンサービス(☎23-9999)にて必ずご確認ください。

### ◎日曜給油店

月日	給油店名
4月1日	坂元串間店・井上大東店・坂元本城店・井手都井店
4月8日	井上仲町店・津曲北方店・坂元本城店・富山都井店
4月15日	片平本町店・井手産商串間店・坂元本城店・井手都井店
4月22日	谷口本町店・井上大東店・坂元本城店・富山都井店
4月29日	酒井串間店・三協西小路店・津曲北方店・坂元本城店・井手都井店

しゅんせい  
清山 竣生くん  
(平成23年8月13日生)

## スクスクのびのび



竣生は今6カ月ですが夜泣きもなく、手がかりません。おかげで、子育てを楽しむ毎日です。夫も育児に協力的で、よく抱っこやおムツ替えなどをしてくれます。2人でお散歩にも出かけるんですよ。竣生には元気いっばいすくすくと育ってほしいですね。

ひさえ  
清山 貴幸・寿江さんの長男  
(福島地区・本町2丁目)

●70歳未満の方、70歳以上の非課税世帯などの方

・事前手続きⅡ加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額認定証)の交付を申請してください

・窓口での対応方法Ⅱ「認定証」を病院、薬局の窓口にて提示してください。

●70歳以上75歳未満で非課税世帯などではない方

・事前手続きⅡ必要なし

・窓口での対応方法Ⅱ「高齢受給者証」を病院、薬局の窓口にて提示してください。

●75歳以上で非課税世帯などではない方

・事前手続きⅡ必要なし

・窓口での対応方法Ⅱ「後期高齢者医療被保険者証」を病院、薬局の窓口にて提示してください。

高額療養費の現物給付化における所得区分

【70歳未満】

●上位所得者

・要件Ⅱ年間所得が600万円以上

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ150,000円+(医療費)500,000円

×1%

※多数該当Ⅱ83,400円

●一般

・要件Ⅱ上位所得者、低所得者以外

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ80,100円+(医療費)267,000円

×1%

※多数該当Ⅱ44,400円

●低所得者

・要件Ⅱ住民税非課税

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ354,000円

※多数該当Ⅱ24,600円

【70歳以上】

●現役並み所得者

・要件Ⅱ課税所得が145万円以上

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ80,100円+(医療費)267,000円

×1%

※多数該当Ⅱ44,400円

「外来」Ⅱ44,400円

●一般

・要件Ⅱ現役並み所得者、低所得Ⅰ・Ⅱ以外

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ44,400円

「入院」Ⅱ44,400円

「外来」Ⅱ12,000円

※要件Ⅱ住民税非課税

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ24,600円

「入院」Ⅱ8,000円

●低所得Ⅰ

・要件Ⅱ住民税非課税、年収80万円以下など

・自己負担限度額(1月当たり)Ⅱ15,000円

「入院」Ⅱ8,000円

「外来」Ⅱ8,000円

※3月31日以前に交付された限度額適用認定証または限度額適用・標準負担減額認定証でも外来で使用することができません。有効期限は記載されている期日までです。限度額適用認定証等を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が後日支給されます)。

※事前の申請には、保険証、印鑑が必要です。

●問い合わせ先Ⅱ医療介護課 医療保険係 ☎72-0333 内線519

**無料相談**

①人権相談Ⅱ4月9日(月)

午前10時～午後3時・市役所1階B会議室

②行政相談Ⅱ4月23日(月) 午前10時～午後3時・市役所1階B会議室

③年金相談Ⅱ4月5日(木) 午前10時～午後2時40分・市役所3階大会議室

※事前に都城年金事務所へ予約(1カ月前から可)をお願いします。

\*予約受付時間Ⅱ平日午前8時半～午後5時15分

持参するもの

事前に都城年金事務所への電話確認をお勧めします。

◇年金手帳、年金証書など

◇依頼状(本人以外の方が代理相談する場合)

※依頼状は、便せんなどに①代理人の氏名・住所・本人との関係②依頼する方(本人)の基礎年金番号・氏名・住所・生年月日③依頼する内容を記入、押印してください。

※この場合、代理の方の身分(免許証・保険証など)確認をさせていただきます

※依頼状は市民生活課年金窓口にもあります。

◇その他

※請求内容により、必要書類

が異なります。

④法律相談Ⅱ4月16日(月) 午後1時～3時(要予約)・総合保健福祉センター

⑤夜間法律相談Ⅱ4月11日(水) 午後5時半～7時半(要予約)・総合保健福祉センター会議室

●問い合わせ先Ⅱ①総合政策課協働推進係 ☎内線381、②市民生活課生活係 ☎内線255、③同市民係 ☎内線225・226、④都城年金事務所 ☎0986-23-2571、④社会福祉協議会 ☎72-6943

●無料・日曜相談所開設(遺言などの法律相談)

左記のとおり、法律相談所を開設します。相談料は無料です。気軽にご利用ください。

●期日Ⅱ4月1日(日) 午前10時～午後4時

●場所Ⅱ日南公証役場

●内容Ⅱ遺言、相続、高齢者などの財産管理など

●その他Ⅱ予約制のため、平日に事前の電話予約が必要。※受付時間は、午前8時半～午後5時

●問い合わせ先Ⅱ日南公証役場 ☎23-5430

# じやがじやが

## 健康通信



眠らないと損をよめ!!

コンビニやパソコンが普及したことで生活が便利になりました。一方で生活が夜型化し、睡眠がおろそかになってきていませんか?

### 睡眠の役割

睡眠には「身体を休める」以外にもたくさん役割があることがわかっていきます。  
しっかりと眠って若々しく

睡眠不足になると血糖を下げるホルモンがききにくくなる、自立神経などに影響するホルモン調節がうまくいかず緊張状態が続き高血圧になりやすくなる、食欲抑制させるホルモンが低下し肥満になりやすくなるなど老化現象と同じような状態を招きます。  
しっかりと眠って成績アップ  
睡眠習慣と学校の成績を調べた調査から、睡眠時間が長く寝る時刻が早いグループは成績がよい、という結果が

出ています。睡眠中に脳は記憶を整理したり、定着させたりしています。勉強をした後に睡眠をとらなければしっかりと記憶できないのです。

### 「寝る子は育つ」は本当

成長ホルモンは、睡眠中に分泌のピークを迎えます。子どもの睡眠は身体や脳の発育にも影響するのです。  
質の良い眠りにするために

- 朝日をしっかりと浴びる
  - 朝食を食べる
  - 自分にあつた睡眠時間を確保する(子どもは9時までには寝かせる)
  - 昼間は体を動かす(運動)
  - 眠る前にはテレビなどの照明を落とし、眠る時は電気を消して暗くする。
- 睡眠で得られる効果をムダにするなんてもつたいない! 実践して睡眠の質を高めましょう。
- 問い合わせ先 福祉保健課 ☎内線504

# 地球のメッセージ



4R①

皆さんは日ごろ出されているゴミの量をご存じでしょうか。宮崎県内では年間約42万トンのゴミが家庭・オフィスから排出されています(平成21年度)。

便利な生活環境を追い求めるあまり、物を簡単に捨ててしまったり、使い捨ての製品に頼りがちになってはいませんか。従来の大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会経済システムは大量の資源・エネルギーを消費し、大量の廃棄物を発生させ、地球温暖化をはじめとする深刻な環境問題をもたらしてしまいました。

このことからわたしたちに今求められているのが循環型社会の形成です。現在宮崎県では循環型社会を身近に感じてもらうため4Rを推進しています。(続く)

●問い合わせ先 市民生活課 環境保全係 ☎内線254

## 国家公務員採用試験

国家公務員採用試験は、平成24年度から新試験制度に移行します。受験希望の方は原則インターネットでお申し込みください。インターネットが利用できない方は人事院九州事務局までお問い合わせください。

- 国家公務員採用総合職試験(院卒者、大卒程度)  
受付期間  
インターネット 4月2日(月)～9日(月)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)

- 国家公務員採用一般試験(大卒程度)  
受付期間  
インターネット 4月10日(火)～19日(木)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)

- 皇宮護衛官採用試験(大卒程度)  
受付期間  
インターネット 4月2日(月)～12日(木)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)

- 財務省専門職員(人間科学)採用試験  
受付期間  
インターネット 4月2日(月)～12日(木)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)
- 食品衛生監視員採用試験  
受付期間  
インターネット 4月2日(月)～12日(木)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)
- 労働基準監督官採用試験  
受付期間  
インターネット 4月2日(月)～12日(木)  
郵送または持参 4月2日(月)、3日(火)

※受験資格は試験ごとに異なるため、詳細はお問い合わせください。

●問い合わせ先 人事院九州事務局 ☎092-475-1773