

下田税務署より 各種説明会のお知らせ

問合せ先 下田税務署 ☎20185

開催日 11月27日（水）

◎年末調整等説明会

対 象 源泉徴収義務のある事業者の方

場 所 市民文化会館大ホール

時 間 13時15分～14時15分

※書類は対象となる方へ事前を送付しますので、当日必ず持参してください。

◎消費税軽減税率制度等説明会

対 象 事業者の方

時 間 ①11時10分～11時50分

②14時30分～15時30分

③15時20分～16時

※①・③は②の簡易版です。

場 所 ①・③市民文化会館大会議室

②市民文化会館大ホール

◎青色申告決算等説明会

対 象 個人の青色申告者

場 所 市民文化会館大会議室

時 間 ①9時20分～11時

②13時30分～15時10分

※①・②は同じ内容です。

※令和元年分の青色申告決算書用紙は確定申告書用紙等に同封されます。

※不足する書類がある場合は説明会場又は下田税務署で配布します。

※税務署への電話は、自動音声により案内していますので、この内容に関するご質問は「2」を選択してください。



食育推進レシピ

問合せ先 市民保健課健康づくり係（窓口⑤）☎22217

9月に稲梓中学校で「野菜だいすき減塩教室」を開催しました。下田市健康づくり食生活推進協議会（通称：食推）が1日に必要な350gの野菜を見せたり、下田には高血圧の人が多くお話をし、塩を使わないスペイン風オムレツを作りました。



～レシピ～

- ① サバをフォークでほぐす。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎ、しいたけは5mm幅のサイコロ状に、ほうれん草は3cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、ほうれん草以外の野菜を全て炒める。
- ④ 卵はボウルに溶きほぐし、サバ、チーズ、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ 玉ねぎがきつね色になってきたら、ほうれん草を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥ 弱火にして卵液を流し入れ、木べらで軽く混ぜて、蓋をする。
- ⑦ 膨らんできたら蓋をとり、火を止める。フライパンより大きなお皿をかぶせて、手で押さえたまま、オムレツを上下に返す。
- ⑧ 再びオムレツをフライパンにスライドさせ、蓋をして3分程度加熱し、火を止めてから2分蒸らしてできあがり。

～材料～（4人分）

たまご…3個、サバ缶-水煮…100g、ミニトマト…6個、
にんじん…90g、ほうれん草…120g、玉ねぎ…100g、
しいたけ…中4個、ピザ用チーズ…28g、
こしょう（白・粉）…少々、オリーブオイル…6g

～栄養価～（1人当たり）

エネルギー：178kcal、たんぱく質：14.1g、脂質：10.8g、
炭水化物：5.6g、食塩相当量：0.6g

防災かわら版



12月1日（日）は
地域防災訓練です！

大規模地震が発生した想定で、その地域に沿った内容の防災訓練を行います。午前9時に地震発生時のサイレンを鳴らし、同時に緊急速報メールを配信します。訓練の開始時間、内容等は、各地区によって異なるので、お住まいの自主防災会に確認してください。

最近では全国的に大規模な災害が多発しています。地域で実施される防災訓練に積極的に参加し、改めて、自分自身、家族、身の回りの方の命を守るために、「自助・共助」の力を身につけましょう。

台風第15、19号の際に 避難所を開設しました

9月8日（日）の台風第15号、10月12日（土）の台風第19号、2つの台風により市内も多くの被害がありました。土砂流出や倒木による道路の通行止め、数日間継続した停電、突風による家屋被害、大雨による家屋等の浸水被害など様々な被害が確認されました。

どちらの台風についても市では避難所の開設を行い、台風第19号の際には最大644名の方が避難しました。

大雨による避難所の開設が予想されます。
台風、大雨時に避難所を利用する際の注意点を次のとおりまとめましたので、家庭での事前準備についてご理解とご協力をお願いします。
①身の周りの準備
避難所で過ごす際の、食糧、飲料、薬、携帯の充電器、寝袋、スリッパ等のご自身、ご家族で使用する物の準備は各自でお願いします。
②公共交通機関の利用
各避難所には、全ての方に利用できるだけの駐車場の用意はありません。できる限り、公共交通機関、タクシー等の利用をお願いします。
③早めの避難
実際に雨が降り始めたり、風が強くなったりしてから移動には危険が伴います。市では「警戒レベル3」避難準備・高齢者等避難開始」や「警戒レベル4」避難勧告」などの情報を早めに発表するようにしています。
このような情報を参考に、自宅が危険な場合は、早めの避難を心がけてください。
問合せ先 防災安全課防災係（窓口⑩）☎364145

助けあい、支えあう 「年金」って とっても大事

～社会保険料控除について～



こんなところで有利な
国民年金

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納めた保険料の全額です。過去の年度分や追納した保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担する国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成31（令和元）年中に納付した国民年金保険料

11月上旬に 社会保険料控除証明書が 届きます

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を行うときに、領収証書など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。

平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書、または領収証書を添付してください（令和元年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に証明書が送られます）。

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料の納め忘れがないようご注意ください。

問合せ先

市民保健課国保年金係（窓口③）☎23922

11月は 児童虐待防止推進月間 ～早期発見が 何より大切です～

「189（いちばやく）
ちいさな命に
待ったなし」

令和元年度 「児童虐待防止推進月間」標語

子どもたちは、家族や地域から温かく見守られ健やかに成長していくことが約束されているはずですが、

しかし、親から虐待を受け、心身ともに傷を負った児童が増加しています。幼い命が奪われる痛ましい事件が後を絶ちません。子どもは虐待を受けていても自分から周囲に訴えることができません。周りの方が子どものサインに気づいてあげることが必要です。「虐待を受けたと思われる子ども」を見つけたときには、ためらわずに子どもを救う行動を起こしてください。

「おかしいな」と感じたら迷わず福祉事務所又は地域の民生委員児童委員に連絡してください。

あなたからの連絡が子どもを守る第一歩となります。

虐待かもと思ったら 189（いちばやく）番へ

189番へかけるとお近くの児童相談所に繋がります。通告・相談は匿名でも行うこともでき、通告・相談をした方、その内容に関する秘密は守られます。

なお、児童虐待に関する相談は左記でも受け付けますのでご連絡ください。



子どもを虐待から 守るための5か条

①「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）（通告は義務＝権利）

②「しつけのつもり…」は言い訳（子どもの立場で判断）

③ひとりで抱え込まない（あなたにできることから即実行）

④親の立場より子どもの立場（子どもの命が最優先）

⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる（特別なことではない）

問合せ先

福祉事務所社会福祉係（窓口⑥）☎22216