

家族で考えよう！食生活！
～糖尿病予防5つの探検～

糖尿病は、生活習慣病のひとつであり、子どもから大人まで、家族で食生活を考えることが大切です。

糖尿病週間（11月8日～14日）にあわせ、食に係るイベントを開催します。

探検1 私の夕食さつと探検（あなたが選んだ食事をさつとパソコンで計算します。）

探検2 おいしく食べて太らない（秘密、秘密、会場ですつとお話します。）

探検3 赤鉄橋、行って帰ってこれぐらい！（赤鉄橋歩行と同じ食品のエネルギー）

探検4 食べ物情報コーナー～知って得する食品の豆知識～

探検5 もっと野菜を～1・2・3でできる簡単レシピの紹介～

【日時】 11月13日（土）
午前10時～午後5時

【会場】 フジグラン 四万十 2階 特設会場

【主催】 幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク、幡多福祉保健所
お問い合わせ
幡多福祉保健所
栄養士ネットワーク事務局
☎35-5973

地球にやさしい電話帳をつくるため古い電話帳の回収にご協力を

NTTグループでは、地球にやさしい取り組みとして、新しい電話帳をお届けする際に古い電話帳を回収させていただきます、それを新しい電話帳の原材料とする『電話帳クロードループリサイクル』の取り組みを行っております。

11月に新しい電話帳をお届けした際には、配達員に今までお使いになった古い電話帳をお渡しください。

なお、新しい電話帳をお届けした際にご不在の場合は、後日改めて回収にお伺いします。

また、タウンページセンターでは電話帳に関する各種ご要望（お届け先や配達冊数の変更など）も承っております。

お気軽にお申し付けください。

【お問い合わせ】
タウンページセンター（無料）
☎0120-506-309

【受付時間】 平日午前9時～午後5時 ※土曜・日曜・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

子犬の譲渡会

【開催日】 11月24日（水）
【場所】 中村小動物管理センター（四万十市古津賀）

【受付】 子犬を譲りたい人
午前9時30分～10時

※事前に必ず幡多保健所まで連絡し、当日は印鑑を持ってきてください。

◆子犬を飼いたい人
午前10時～10時10分

※当日は、必ず印鑑と子犬を入れる箱を持ってきてください。

※譲渡できる子犬がない場合は、中止にすることがあります。

【譲渡犬の決定】
午前10時10分～10時20分
（希望者が重複する場合は抽選となります。）

【飼いはじめ講習会】
午前10時20分～11時

【子犬の譲り渡し】 午前11時～
【お問い合わせ】
幡多福祉保健所
☎34-5119

税務署からのお知らせ
～相続または贈与などに係る生命保険契約や損害保険契約などに基づく年金の税務上の取り扱いの変更について～

このたび、遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となつた部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決がありました。

そこで、このような年金に係る税務上の取り扱いを改めることとしましたので、お知らせします。

これにより、平成17年分から平成21年分までの各年分について所得税が納めすぎとなっている方につきましては、その納めすぎとなつている所得税が還付となります。

お手数をお掛けしますが、必要なお手続き（更正の請求または確定申告など）をしていただきますようお願いいたします。

この取り扱いの変更の対象となる方や所得税の還付のお手続きについては、国税庁ホームページをご覧ください。

最寄りの税務署にお問い合わせください。

※平成17年分について、早い方は平成22年12月末が還付できる期限となりますので、お早目のお手続きをお願いします。

※受け取られた年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合は、実際に相続税や贈与税の納税額が生じなかつた方も対象となります。

【お問い合わせ】
中村税務署
（四万十市中村新町4-4）
☎35-2135

国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp>

「ヒューマン遊学講座」第4講座受講生募集

◆第4講座
【日時】 12月4日（土）
※午前7時50分に佐賀町民館集合
【内容・会場】
・識字運動について（高知市 西山市民館）
・土佐の自然について（高知市 牧野植物園）
【募集人数】 25人 **【申込締切】** 11月26日（金）
【参加料】 無料
※ただし、交通費などは実費負担いただきます。
○お問い合わせ・申し込み
佐賀町民館 ☎55-2108（直通）