



第24回青山高原つつじクォーターマラソン大会参加者募集

マラソンを通じて参加者の健康を増進し、交流の輪を広げ、地域の活性化を図ることを目的に開催します。

【とき】5月29日(日) 午前8時30分～ ※荒天中止

【ところ】青山高原山頂小屋付近

コース：青山高原ロード折り返しコース

【競技部門】 ○3km 小学生男女：小学3年生以上対象

○3km 一般男女：中学生以上対象

(3km…午前10時30分スタート)

○5km 一般男女：中学生以上対象

○クォーター一般男女：中学生以上対象

(5km・クォーター…午前11時スタート)

【参加費】 ※傷害保険料などを含みます。

大人：3,000円/中高生：1,500円/小学生：500円

【表彰規定・参加賞】

○各部門上位6位まで表彰、上位3位に記念品贈呈

○参加者全員に大会オリジナルTシャツを贈呈

○地場産品の抽選会

【申込方法】

①インターネット(ランネット・スポーツ
エントリー・JTBスポーツステーション)

②郵便振替またはスポーツ振興課へ持参

※参加要項書は、スポーツ振興課・各支所・各地区市民センターに設置しています。

【申込期限】4月22日(金)



【申込先・問い合わせ】〒518-8501 伊賀市上野丸之内116番地

青山高原つつじクォーターマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎22-9680

国民健康保険からのお知らせ

■国民健康保険税と 確定申告の社会保険料 控除について

国民年金などと同様にその年の1月1日から12月31日までの間に支払った国民健康保険税は、全額所得税の社会保険料控除の対象となります。

※支払保険税(料)をあらかじめご自身で計算して申告してください。

※年金天引き(特別徴収)の人は、本人に控除が適用されます。

※その年に支払ったものであれば、過去の年分のもの(延滞金など除く。)であっても控除の対象になります。

※平成23年3月分までの国民健康保険税を前納した分も控除の対象になります。

※国民年金は証明書の添付が必要ですが、国民健康保険税については、証明書の添付は必要ありません。

※このほか、後期高齢者医療保険料や介護保険料も社会保険料控除の対象です。



■確定申告の医療費控除などについて

その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費が所得税の医療費控除の対象となります。控除の対象となる金額(最高200万円)の計算式は次のとおりです。

【実際に支払った医療費】 - 【高額療養費・出産育児一時金などで支給された金額】 - 【生命保険などから支給された入院費給付金など】 - 【10万円(その年の総所得金額などが200万円未満の人は、総所得金額などの5%の金額)】 = 【医療費控除額】

国民健康保険の高額療養費を申請する際は、医療機関などの領収書の添付が必要です。そのため医療費控除を申告する際は、高額療養費の申請が済んでいない領収書は、申告書に添付せずに提示してください。(確定申告を郵送などでする場合は、医療費の領収書の返戻を希望する旨の書面と返信用封筒、切手を同封してください。)

※市から送付する医療費のお知らせは医療費の領収書には当たりません。

※申告後、補てん(高額療養費など)された金額が、申告額と異なる場合は、修正申告する必要があります。

※差額ベッド費用・検診費用・美容整形手術費用などは、高額療養費や医療費控除の対象になりません。

○国民健康保険の資格に変更が生じた場合(住所変更や勤務先の保険に加入または喪失したときなど)は、14日以内に下記の問い合わせ先に届出を行ってください。資格喪失後の受診は、保険給付した分を返還していただく場合があります。

○市の国民健康保険が実施する各種ドックの申し込みは終了しています。来年度実施の各種ドックの詳細は、本紙4月15日号でお知らせする予定です。