

ねんきん

こんなときは国民年金の手続きが必要です

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。第1号被保険者は自営業や学生、第2号被保険者は厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員、第3号被保険者は第2号被保険者に扶養されている配偶者（一定の収入を超えない方）の3つに区分されています。

ご本人や配偶者の就職、転職、結婚などで国民年金の種類が変わることがあり、下記の表のように種別変更などの手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合、病気やけがで障害が残ったときや、死亡した場合の障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きをしてください。

国民年金は老後やもしものときにあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害基礎年金を受け取れない場合もあります。保険料は納期限内に納めましょう。

例	被保険者の区分	手続先
学生やアルバイトなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になった時	未加入→第1号	役場または年金事務所
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になった時	未加入→第3号	勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになった時	第1号→第3号	勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職した時	第2号→第1号	役場または年金事務所
第2号被保険者である方が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになった時	第2号→第3号	勤務先
第2号被保険者（配偶者）に扶養されていた方で、その配偶者が退職した時、配偶者の扶養から外れるようになった時	第3号→第1号	役場または年金事務所

いんぷおめーしょん

情報蔵

information

せいぎん

10月は不正軽油防止強化月間です

・道は10月を「不正軽油防止強化月間」と定め、道内各地でトラックなどの燃料採取調査を実施します。混和軽油（軽油＋灯油や重油）や製造軽油（軽油以外の油から製造）など、不正軽油に関する情報をお寄せください。

「不正軽油」を「使わない・買わない・作らない・売らない」のほか、石油販売、建設、運輸などの業者間での市場競争の不公平につながっています。道は不正軽油ストッパー110番を開設しています。不正軽油と思われる情報があるときは、直ちにお電話ください。

☎0800-8002-110

問い合わせ先
空知総合振興局深川道税事務所
課税課（☎0164-23-3578）

しょうぼう

暖房器具からの出火を防ぐ
10月に入り、暖房器具を使う機会が多くなってきました。暖房器具は私たちにとって欠かせないものです。しかし、ちょっとした不注意や油断から火災になってしまう場合があります。

暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と財産を守りましょう。

《暖房器具からの出火を防ぐには》

衣類などの燃えやすい物の近くで使用しない
ストーブの上で洗濯物を乾かすと、洗濯物が落下して火災になる危険性があります。カーテ

ンや衣類、布団、ふすまなどのそばでは使用しないようにしましょう。
寝る時や外出する時は必ず火を消す

布団などがストーブに接触して火災となる危険性があるので、寝る時や外出する時は暖房器具のスイッチを切る習慣を身に付けましょう。また、電気ストーブなどを長期間使用しない時には、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜きましょう。電気ストーブなどを収納する際には電池を抜いてから収納しましょう。

ポータブルストーブに給油をする際には必ず火を消してからポータブルストーブに給油をする際には、火が完全に消えていることを確認してから給油を行いましょう。また、給油をする際に油が漏れてしまったらよく拭き取りましょう。

けいさつ

侵入窃盗の被害防止について

- ・妹背牛町や近郊で、店舗や住宅対象の侵入窃盗が頻発しています。
- ・戸締まり、多額現金を保管しない、不審者などの通報を願います。
- ・補助錠、センサーライト、防犯カメラなどの自己防衛もご検討を。

チャイルドシート、シートベルトの利用を

- ・子どもの命を守るには、親の交通安全への強い意識が必要です。
 - ・同乗の子どもへのチャイルドシートやシートベルトの徹底を。
- ### 高齢ドライバーの事故防止について

- ・不要不急な夜間、悪天候、長距離、体調不良時の運転は控えましょう。
- ・車庫入れが困難、車線からはみ出す、事故が重なる、同乗者から危ないと言われたなどの予兆があれば早めに医師や警察に相談を。
- ・なお、更新、講習、検査の手続きはお早めに！

けんこう

スマホ老眼にご用心

「老眼」と聞いて、自分にはまだ先の話だと思っていないませんか？実は今、世代を問わず、元のピントが合わない、書類の文字が見えにくいなど、老眼と同じような症状を抱えている人が増えています。それは「スマホ老眼」かもしれせん。スマホ老眼になる原因は、ずばりスマホの使い過ぎによる目

の疲れです。「電車スマホ」「歩きスマホ」はブレたり揺れたりする状態で画面を見るため、片目だけに偏った負担が掛かってしまいます。

スマホ老眼になっても、一時的だと思いつみ込み、悪習慣を続けて症状を悪化させてしまうことも多く、要注意です。

スマホ老眼が進んでいる人は、スマホ画面の凝視により、瞬きの回数が減って目が乾くため、ドライアイも同時に進行している場合が多いようです。

さらに、スマホ老眼は目だけにとどまらず、全身に悪影響を及ぼします。長時間同じ姿勢でスマホを見ていることや、毛様体筋(目のピントを合わせるための筋肉)の使い過ぎにより、頭痛や肩こりを引き起こしやすくなります。また、スマホの画面から発せられる強力なブルーライトを長時間見続けていると、メラトニンという眠気を

誘うホルモンが分泌されにくくなって睡眠不足となり、そこに日頃のストレスが重なればうつ病を発症する危険性も大きくなります。

上手にスマホと付き合うコツ
①画面と目の距離を30〜40cm
離す

目を離すだけではなく、視線を下に向けたとわずかですが目の乾燥を防ぐこともできます。

②音楽で目と心に癒しを

スマホを見る時間を短くすることがスマホ老眼を防ぐ近道ではありませんが、つい動画やゲームに目が行ってしまいそうな時は、スマホで音楽を聴くことがお勧めです。画面から視線を外し、ゆっくり音楽に耳を傾ければ、目も心も休まります。

③5分間の瞑想で頭もスッキリ
5分間目を閉じるだけでも毛様体筋が休まります。脳の緊張も解け、脳のパフォーマンスもアップします。

【あなたは大丈夫？スマホ老眼チェック】

- スマホを1日に述べ3時間以上操作している。
- スマホの操作直後、画面から目を離すと周囲の視界にピントが合わない。
- 遠くを見ていた後に近く（または近くを見ていた後に遠く）をみると、ピントが合わない。
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくい。
- 以前は読めていたスマホの文字が、最近読みづらい。
- 肩こりや頭痛などが以前よりひどくなっている

3つ以上当てはまるとスマホ老眼の可能性がります

ご寄付のお知らせ

妹背牛町へのご寄付
ありがとうございました

■1区 中西 敏夫 様
老人福祉振興施策のため

戸籍の窓

8月16日～9月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

渡会 奏太くん 8/13 慎一郎さん
武田 鋼明くん 8/16 晃幸さん

お悔やみ
申し上げます

田村 勲 さん 8/22 84歳
橋本 春子 さん 8/30 91歳
飯岡きみ子 さん 9/2 87歳
武石 洋克 さん 9/4 58歳
虎谷 勇 さん 9/11 74歳
赤藤 行子 さん 9/13 85歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 橋本 誠一 様
母 橋本 春子 氏 死去に際して
■3区 武石 竹次 様
子 武石 洋克 氏 死去に際して
■1区 赤藤 敏仁 様
母 赤藤 行子 氏 死去に際して