

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

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」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Tax で利用できる電子版の交付も行っています。電子版の利用方法などについては、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」については、日本年金機構ホームページに掲載される予定です。また、同ホームページに、お客様からの照会に対してチャットの形式で自動的に応答するチャットボットも設定されます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、右記のダイヤルでもお受けしています。

	対象者		送付時期
①	令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送	令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和5年10月中旬から10月下旬にかけて順次
③	令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方（①の対象者は除きます）	郵送	令和6年2月上旬
④	③のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和6年1月下旬

ねんきん加入者ダイヤル 月～金曜日 午前8:30～午後7:00
TEL0570-003-004 第2土曜日 午前9:30～午後4:00

カーリングホール冬期開放のお知らせ

お問い合わせ先
カーリングホール TEL0164-32-9511

冬期カーリングホールは11月1日にオープンし、各大会や体験メニューを通じて、冬場の体力づくり、コミュニケーションの場としてご利用いただけます。

初心者をはじめ、もう一度カーリングをしてみたいと持っている方も、指導者がていねいに教えてくれます。指導料は無料ですが、事前の予約が必要です。

オープン期間 令和5年11月1日（水）～令和6年3月31日（日）

開放時間 午前10時～午後9時（事前予約がある場合は午後10時まで）

カーリングホール使用料金表 (1シート1時間あたりの町内料金)	
一般・大学生	520円
高校生	360円
中学生以下	260円
貸出用具1セット	100円

二十歳を祝う会のご案内

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げとなりましたが、妹背牛町では「二十歳を祝う会」として二十歳を迎えられる方を対象として式典を開催いたします。

妹背牛町に住所を有する方で、平成15年4月2日～平成16年4月1日までに生まれた方が対象となり、対象者には別途案内状をお送りいたします。

なお、町外に住所を移した方で、本町での式典参加を希望される方は令和5年11月30日（木）までにご連絡願います。

日 時 令和6年1月7日（日）午後2時
場 所 妹背牛町民会館
お問い合わせ 妹背牛町教育委員会
社会教育グループ
TEL 0164-32-2525

11月30日（木）は、 個人事業税第2期の納期限です

納税通知書は、8月に第1期分と併せて送付していますので、お確かめの上、以下の方法により納期限までに納めてください。

現金納付：金融機関や郵便局など
キャッシュレス納税：地方税お支払サイト

個人事業税の納税相談は、
深川道税事務所まで

◆個人事業税の猶予制度について

一時に納めることができない場合は申請により納税が猶予される制度がありますのでご相談ください。

空知総合振興局深川道税事務所
TEL0164-23-3578

11月5日は「津波防災の日」です

これは、1854年同日（旧暦）の安政南海地震で和歌山県を津波が襲った際、稲むらに火をつけて村人を高台に避難させた“稲むらの火”の逸話にちなんで制定されたものです。

北海道では、強い揺れや大きな津波を伴う日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の発生が切迫しています。突発的に地震が発生した場合を想定し、普段か

ら巨大地震に備えておくことが重要です。これに加えて、想定される震源域や周辺でマグニチュード7以上の地震が発生した後、続いて大規模地震発生の可能性が普段に比べて高まれば、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発表して注意を呼びかけます。「津波防災の日」を機会に、地震・津波への備えをご確認下さい。札幌管区気象台 地震火山課（TEL011-611-6125）

「歯～とふるフェスティバル 2023」

滝川市立図書館による、
歯・口の健康に関するお話と本の提示、
お子様対象の歯の健康グッズプレゼント。
どなたでも参加可能です

開催日：令和5年11月18日（土）
時間：13時～14時30分
会場：ホテル三浦華園 1階 オーロラホール
住所：滝川市花月町1丁目2-26
参加費：無料
問い合わせ先：空知歯科医師会事務局
TEL0125-22-4539

空知歯科医師会 未就業歯科衛生士復職支援交流会

歯科衛生士の資格をお持ちで
現在歯科医院などにご勤務されていない方を対象に
復職支援のための交流会を開催いたします。

場所：滝川市民交流プラザ
時間：随時募集（詳しくはお電話にてご相談ください）
定員：なし
参加費：無料
申込先：空知歯科医師会事務局 TEL0125-22-4539
※詳しく内容を確認したい方はお電話もしくは
「sorachi.dental.association@gmail.com」までメールをお願いします。

令和5年度自衛官募集案内

資格	日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女
受付期間	年間を通じて受付を行っております。

・自衛官候補生

試験期日	11月19日（日）～20日（月）のいずれか1日
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

【お問い合わせ先】 自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊 TEL0166 - 55 - 0100

妹背牛駐在所よりお知らせ

妹背牛で対向車同士の交通事故！

- ・町内で生命への危険もあった交通事故がありました！
- ・運転中の居眠り、わき見、スマホ操作は厳禁です。前方注意はしっかりと。

相手にせず警察に相談を！最近の詐欺事例

- ・インターネットの副業サイト側からの「初期費用がかかる」という文言を鵜呑みにして多額の現金を送金した事案。
- ・パソコンやスマホに「ウイルス感染！」との表示。

【重要】詐欺防止！NTT固定電話の新サービス

- ・70歳以上の契約者らを対象に、ナンバーディスプレイなどの利用料を無償化するサービスです。
- ・申し込みは、NTT東日本の担当係ダイヤル0120-722-455へ（9時～17時）。

【法改正】自転車にはヘルメットを！

- ・自転車の死亡事故原因の約6割が頭部の外傷となっています。
- ・SGマークなど安全適合マーク付きをお勧めします。

冬こそダイエット！

毎年冬に太っても雪が解けたらたくさん動くので自然と元に戻っていたのに、だんだんやせにくくなったという声をよくお聞きします。それは、加齢や生活環境の変化が原因かもしれません。肥満はメタボリックシンドロームや生活習慣病の温床です。生活習慣をリセットして、すっきりボディにチェンジしましょう！冬の体重増加を抑えれば、来年の夏は少しスマートな自分になっているかもしれません。冬こそチャンスです！

○BMI（体格指数）で自分の体型をチェックしてみましょう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

判定	18.5 未満	18.5 ~ 25 未満	25 以上
	やせすぎ	ふつう	太りすぎ

※やせすぎは骨量や体力の低下に注意が必要です

○ポッコリお腹にご用心

肥満で問題になるのは内臓脂肪です。実は、内臓脂肪は適正量なら「血圧や中性脂肪を下げ、動脈硬化を防ぐ働きのある物質」を分泌するのですが、増えすぎると一転して「血圧や血糖を上げ、血栓を作り、動脈硬化を進める物質」を分泌します。これが将来、深刻な病気を招く原因になります。

内臓脂肪がたまっているサインは腹囲（おへそ周り）で、男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上が目安です。お腹の肉がつかめるのは皮下脂肪で、内臓脂肪はつかめません。見た目は太っていないのに、お腹周りだけ大きくなっていたら危険です。

○成功のためのヒント

1. 目につく場所に体重計を置き、毎日測って記録する。

スマホアプリ活用もおすすめ。

2. 睡眠不足はダイエットの敵。

規則正しい生活で日中はしっかり活動を。

3. 夕食は軽めに、朝食はしっかり。

間食や脂質の多いメニューは明るいうちに。

(5と6のお問合せ先は、保健センター TEL32-2412 保健師まで)

○加齢で太りやすくなる？

年齢とともに代謝機能が落ち、基礎代謝量が減ってきます。この主な要因は筋肉量の減少です。筋肉量は30歳以降、鍛えなければ減っていきます。基礎代謝の低下に伴い、消費エネルギーも減っていきます。若い頃と同じ活動量だとエネルギーが余って太りやすくなるのです。

○2 kg、2 cm減らして体をリセット

内臓脂肪は増えやすい一方、減らしやすい特徴もあり、生活習慣を見直して体重を3~5%ほど減らすと内臓脂肪も減り、検査値の改善が期待できます。急激なダイエットは体に負担がかかる上に逆戻りしやすいので、まずは2 kgを目標に減らしてみましょう。内臓脂肪2 kgは腹囲2 cm分に相当します。体をリセットする生活を始めましょう。

4. 座りっぱなしを避け、こまめに立ち上がる。

今より10分長く歩く。

5. 保健センターのダイエット教室やサーキットトレーニングなどに参加する。

6. 保健師や栄養士と個別に相談し、自分に合う方法を見つける。

戸籍の窓
9月16日~10月14日 届け出分

お誕生おめでとう

ごさいます

中川 和芭ちゃん かずは 9月18日 恭一郎さん

お悔やみ

申し上げます

平田 久司さん 9月22日 47歳
角野 光子さん 9月26日 93歳
小島 スミ子さん 10月3日 84歳

ご厚志ありがとうございます

ごさいます

妹背牛町社会福祉協議会

角野 勇様 (1区) 死去に際して
母 角野 光子氏 死去に際して
平田 明美様 (1区)
夫 平田 久司氏 死去に際して