

ネット依存にならないために

近年、ネット依存の疑いがある中学生・高校生が増えています。特に今年はコロナによる休校期間があったため、家でネットをする時間が長くなり、ネット依存に陥ってしまったケースが多かったようです。

依存症というのは、ある「もの」や「行為」に熱中し、それがないと平常の状態を保てなくなる病気です。ネット依存は、インターネットを長時間利用しているうちに抑制が効かなくなりやめたくてもやめられない状態になってしまうことをいいます。

ネット依存になると、こころや体に問題が生じたり、社会生活に支障をきたすため、多くの場合、専門機関での治療が必要となります。しかし、早期に対処することで、回復を早めることができます。そのためには、家族など周囲の人の早めの気づきが必要となります。

【ネット依存のサイン】

- ・スマホやネットの時間が長い。自室にこもってネット。
- ・多額の課金、または買い物をする
- ・1日1食になるような食事の乱れ
- ・いつもイライラ
- ・不眠・昼夜逆転など睡眠の異常
- ・視力低下
- ・入浴をしないなどの不衛生な状態
- ・会話の減少
- ・学校での成績不振
- ・遅刻・欠席
- ・不登校
- ・攻撃的な言動
- ・暴力
- ・使用時間や頻度のごまかし

ネット依存が疑われても、ただちにネットを遮断してはいけません。ネットを遮断すると、かえって本人の依存欲求を高めたり、家族への暴力行為につながる場合があります。ネットを使いすぎていると

感じた場合は、まずは本人と話し合い、ネット使用のルールを決めてみましょう。

ルールの例

- ・使用する時間を決める。
 - ・使用しない時のスマホやゲームの置き場所を決める。
 - ・食事中、家族での団らん中など、使わない時間・場所を決める。
 - ・約束を破ってしまったときのペナルティを設ける。
- ルールは、家族全員で話し合っ決めて、全員で守るようにすることが大切です。

その他にも、「ネット以外の楽しみや趣味を見つける」「自分の行動日記をつけて、ネットの利用時間を客観的に知る」など、ネット依存に陥らないための工夫はいくつかあります。

しかし、それでも改善がみられない場合は（ネット依存のサインが2か月以上続いた場合）、専門医療機関への受診が必要です。

専門の医療機関の情報については、精神保健福祉センターや保健所にご相談ください。

北海道立精神保健福祉センター

TEL 011-864-7000

深川保健所

TEL 22-1421



役場健康福祉課健康グループ

道税についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により道税の納税や申告などが困難な場合には、次の制度があります。詳しくは、道税ホームページをご覧くださいか、最寄りの総合振興局、または道税事務所へご相談ください。

納税の猶予について

事業収入の減少などにより道税を一時に納税できない場合は、申請によって1年以内の期間に限り納税の猶予が適用される場合があります。


申請期限などの延長

道税の申告・申請・請求などについて、期限までに行うことが困難な場合は申請によってその期限が延長される場合があります。

※感染拡大防止による窓口の混雑緩和のため、郵送や電子申告等（eLTAX、OSS）の積極的なご利用をお願いします。

【問い合わせ先】

空知総合振興局納税課
TEL 0126-20-0055

道税 コロナ  で検索

国民年金保険料についてのお知らせ

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納められます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけではなく、納付義務のある方（本人、配偶者、世帯主）の財産を差し押さえることがあります。また障がいや死亡といった不慮の事態になったとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合もありますので、お早めに納付してください。

なお経済的な理由等で納付が困難な場合には、保険料の免除・納付猶予制度がありますのでご利用ください。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除、猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので手続きをしてください。

令和2年分（令和2年7月分から令和3年6月分まで）の免除などの受付は令和2年7月1日から開始されています。また、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になった方は、砂川年金事務所または住民課住民グループへご相談ください。

役場住民課住民グループ

妹背牛駐在所よりお知らせ

空知管内で児童への声かけが頻発

- ・最近、空知管内で小学校男児への声かけが頻発しています。
- ・保護者の方は、「知らない人についていかない」などの指導をお願いします。

妹背牛で自転車の乗り捨て発生

- ・油断は大敵。駐輪場の自転車の施錠をお忘れなく。
- ・軽い気持ちでも、自転車の持ち去りは「窃盗」として処罰されることがあります。あとで後悔することないように。

「警察」と名乗る電話には要注意

- ・全国的に、「警察官」をかたる嘘の電話で、キャッシュカードなどをだまし取られる事案が多発しています。

- ・「深川警察署〇〇課」からの電話でも、「逮捕した詐欺グループがあなた名義の通帳を…」などと疑わしい内容ならば電話を切り、深川署（0164-23-0110）までご確認願います。

行楽期の交通事故防止

- ・長距離運転の前には、ガソリン量、エンジンオイル量、バッテリー残量、ウォッシャー液量、タイヤ空気圧などの点検をお忘れなく。
- ・楽しい旅行は、まず交通事故防止から。スピードダウン、適切な車間距離、前方注意と安全確認の徹底で交通事故を防ぎましょう。

深川警察署妹背牛駐在所

妹背牛町へのご寄付
ありがとうございました

株式会社昭和プラント 様
コロナウイルス対策のため

戸籍の窓

7月16日～8月15日 届け出分

お誕生おめでとう

ございませう

岸上 夏禾ちゃん 7月14日 敏之さん

お悔やみ

申し上げます

菊入フジエさん 7月18日 97歳

渡邊 静雄さん 7月21日 94歳

星野 君子さん 8月1日 98歳

高橋 康さん 8月3日 87歳

ご厚志ありがとうございます

ございませう

妹背牛町社会福祉協議会

菊入 孝志様（5区）
母 菊入フジエ氏 死去に際して

渡辺 俊和様（1区）
父 渡邊 静雄氏 死去に際して

星野 順一様（東川町）
母 星野 君子氏 死去に際して

高橋 祥子様（1区）
夫 高橋 康 氏 死去に際して