

旭川地方法務局からのお知らせ

・法定相続情報証明制度のご案内

相続手続では、お亡くなりになられた方に関する大量の戸籍書類一式を、相続手続を取り扱う各種窓口にも何度も出し直す必要があります。

法定相続情報証明制度は、法務局に「申出書」、「戸籍書類一式」及び「相続関係を一覧にした図（法定相続情報一覧図）」を一緒に提出することで、内容を確認した上で、法定相続人が誰であるのかを、提出された一覧図の写しに登記官が証明して無料で交付します。法定相続情報一覧図を利用することで、お亡くなりになられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、各種年金手続などを行うときに必要とされる戸籍書類一式の提出が省略できます。

・相続登記の義務化始まる！

これまで不動産の所有者（名義人）が亡くなり、相続が発生しても直ちに相続登記がされない要因として、相続登記の申請が任意であることや申請をしなくとも不利益を被ることが少ないことなどが指摘されており、所有者不明土地発生の原因となっていました。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより相続人は、所有権を取得したことを知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記申請をしなければならないこととなりました（既に発生している相続も対象となり、履行期間は令和6年4月1日から3年間です。）。

【お問い合わせ先】旭川地方法務局登記部門 電話0166-38-1161（直通）

※受付時間 平日の午前8時30分から午後5時15分まで（年末年始・土日・祝日を除く）

【手続の詳細】法務省ホームページ

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html

不動産登記関連イメージキャラクター
「トウキツネ」



働いている調理師の皆様へ！

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所などを届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。

届出が必要な調理師は、次の施設、店舗で調理の業務に従事している方です。

・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設

・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

届出は、北海道全調理師会深川支部（所在地：深川市2条10番1号 プラザ富士屋内 ☎0164-23-2107）に令和5年1月15日までに行ってください。

届出用紙は、一般社団法人北海道全調理師会深川支部及び北海道深川保健所に備えてあります。

また、インターネットでの届出も可能です。次のウェブサイトアドレス（URL = <https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=oRTBL5bX>）もしくはQRコード（デンソーウェブの登録商標）からアクセスしてください。



詳しくは、一般社団法人北海道全調理師会深川支部（☎0164-23-2107）

または北海道深川保健所（☎0164-22-1421）にお問い合わせください。

空気が乾燥する季節 口呼吸への注意と対策

長時間マスクをつける生活が続き、気が付くと口呼吸になっていた、ということはありませんか。口呼吸は感染症をはじめ、さまざまな健康リスクにもつながります。

■呼吸の際に鼻が担う重要な役割

人間は本来、安静時には鼻呼吸をしています。鼻には2つの大切な役割があります。

1つ目はフィルターのような役割です。外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉、ほこりなどを粘膜でとらえ、鼻の奥に生えている細かい毛（腺（せん）毛（もう））によって外に押し流してくれます。

2つ目はエアコンや加湿器の役割も果たしています。寒く乾燥した環境でも、吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することによって、気道には温度37度、湿度100%の空気を送り、体に必要な熱や湿気を取り込んでいるのです。

口呼吸になると、鼻のフィルター機能やエアコン機能を介さずに、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。特に就寝中は、意識して口を閉じることができず、長時間口を開けたままになりますので、朝起きたときにのどが痛い、よだれが出る、といった症状を自覚する人もいます。また、口が乾燥して唾液が少なくなれば浄化作用・殺菌作用が得られず、歯周病菌などの細菌の温床にもなりますので、口臭や歯周病の悪化のリスクも考えられます。

■日常でできる口呼吸防止策

口呼吸を防ぐためには、日中であれば意識して口を閉じ、鼻呼吸をすることが大切です。特に、長時間マスクをしていると、息苦しさもあり、鼻と口の両方で呼吸になりがちです。苦しいときに無理をして口を閉じる必要はありませんが、マスクを外す場面など、気づいたときに意識するように心がけましょう。

夜間、就寝中は無意識になり、呼吸を自分でコントロールすることができません。加湿機能のあるマスクをして寝たり、唇の両端にハの字形にテープを貼って筋肉の緩みを抑え、口が開くのを防いだりする方法があります。いびきをかいている場合も口呼吸になっていると考えられます。耳鼻咽喉科や睡眠を専門とするクリニックなどで相談してみてください。あごを押さえるチンストラップやマウスピースなどの医療器具もあります。

■元気に寒い冬を乗り越えましょう

特に外気が低温で乾燥する時期は、ウイルスや細菌の活動も活発になり、感染リスクが高まることから注意が必要です。日常的に鼻呼吸を意識するとともに、加湿器で空気を加湿する、こまめに水分補給をしてのどを潤す、就寝時はベッドサイドにペットボトルの水を置いて水分を摂れるようにするなど、工夫して健康維持に努めましょう。



妹背牛駐在所よりお知らせ

町内や道内で不審メール！

- ・町内で「国税庁、重要なお知らせ、必ずお読みください」などとの不審メールがありました。
- ・道内でも、
 - ①財務省管轄・国際通貨基金より強制返還通知が届いております
 - ②特例給付金の電子申請ページの仮登録が完了しましたなどの不審メールが届いております。
- ・どちらも URL へのクリックを促す内容で、絶対にクリックはせず、家族や警察に相談しましょう。

道内でさまざまな特殊詐欺が多発！

- ・道内で、
 - ①介護保険の過払い金が戻る、という電話
 - ②新しい老人ホームの入居権利が当たった、という電話
 - ③パソコンやスマホに「ウイルス感染」と表示されるなどによって、お金をだまし取られる詐欺が発生しています。・「還付金が…」 「名義が…」 「権利が…」 などの時点で詐欺です。相手にしないで家族や警察に相談を。

冬型事故に注意！

- ・この時期、気温低下による路面凍結、スリップ事故のおそれがあります。急ブレーキ、悪天候時の運転は避けましょう。

深川警察署妹背牛駐在所

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

【国民年金のポイント】

- ・将来の大きな支えになります！
- ・老後のためだけのものではありません！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残った時に受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

【国民年金保険料のお支払い】

- ・国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1か月当たりの保険料は16,590円です。（令和4年度）

- ・前納割引制度があります！

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでお得です。

- ・付加年金制度があります！

定額保険料（16,590円）に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

- ・口座振替、クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

【学生納付特性制度】

- ・「学生納付制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、砂川年金事務所（☎0125-28-9000）までお問い合わせください。

戸籍の窓

11月18日～12月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

田倉 てる子さん 11月19日 95歳

村木 ツヤ子さん 11月19日 84歳

川田 信義さん 12月10日 91歳

藤田 勇さん 12月12日 93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

田倉 陽子様（1区）

母 田倉 てる子氏 死去に際して

社会福祉法人 幸福会（秩父別町）

設立20周年に際して

妹背牛まちおこし

プロレス実行委員会（1区）

イベント収益より福祉事業へ

高見 春明様（1区）

父 高見 明氏 死去に際して

川田 晃弘様（1区）

父 川田 信義氏 死去に際して