

“笑い” がもたらす 健康効果

健康福祉課健康グループ

(1) 免疫力が高まる

がん細胞や体内に侵入したウイルスを退治するNK細胞は、笑うことによって活性化します。また、体内の免疫システム全体のバランスも整えるため免疫力が高まります。

(2) 脳の働きが活性化

脳の「海馬」は、笑うと活性化されて記憶力がアップします。また、脳内の血液量が増加するため脳の働きが活発になり、認知症予防にも役立ちます。

(3) 自律神経のバランスが整う

“笑い”によって交感神経（緊張モード）の働きが高まり、その後一息つくことで副交感神経（リラックスモード）がうまく働き、自律神経のバランスが整います。

(4) 血行促進・筋力アップ

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。いっとき心拍数や血圧が上がり、酸素の消費量も増えるため、いわば“内臓の体操”といえます。腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などにもよい刺激となります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減すると言われています。

これらは、面白いことで笑わなくても「作り笑い」でも同様の効果が得られると言われています。笑いヨガなどのエクササイズもありますので、ぜひ日頃から笑顔の時間を増やすことを心掛けてみましょう。

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき（変更登録）
- ・自動車を売買したとき（移転登録）
- ・自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

令和6年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

北海道 自動車税 住所変更 で検索

▶お問い合わせ先 札幌道税事務所自動車税部【TEL011-746-1190】

雪解け水による「洪水」や「なだれ」などにご注意

春の訪れを感じる季節になってきました。一方で、山間部にはまだ多くの雪が残っており、季節の進みにあわせて解けていきます。

雪解けの水は、河川の洪水や融雪による土砂崩れ、なだれの原因にもなります。

气象台では、災害のおそれがある場合に、それぞれ「洪水注意報・警報」、「融雪注意報」、「なだれ注意報」を発表し、注意や警戒を呼び掛けます。

外出の際には、最新の気象情報をご確認ください。

札幌管区气象台天気相談所
TEL (011) 611-0170



警報・注意報

住民基本台帳の閲覧状況について

閲覧ができる場合

- ・国又は地方公共団体の機関が、法令で定める事務のために必要である場合
- ・統計調査、世帯調査、学術研究その他の調査研究のうち公益性が高いと認められるものの実施のために必要である場合
- ・公共的団体が行う地域住民の福祉向上に寄与する活動のうち公益性が高いと認められるものの実施のために必要である場合

【お問い合わせ先】役場住民課住民グループ
TEL 32-2031 内線135

「住民基本台帳の一部の写し」の閲覧制度

住民基本台帳の閲覧は、個人情報保護に十分留意した原則非公開とする制度に改められています。

令和5年の閲覧状況は、下記のとおりです。

閲覧者氏名 又は名称	閲覧事由・ 利用目的	閲覧年月日	閲覧した住民の範囲
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター	厚生労働省補助事業として実施するアンケート調査業務	令和5年9月28日	2区3区4区6区の令和5年11月1日現在で18～74歳の男女
自衛隊旭川地方協力本部	陸上自衛隊高等工科学校の生徒に関する募集事務	令和5年10月2日	平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの男子

学生納付特例制度の申請について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修行年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が下記の計算した金額以下であることが条件です。

ただし、学生納付特例制度で保険料が猶予されて

【お問合せ先】 役場住民課住民グループ TEL 0164-32-2031

いる期間は、年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをお勧めします。※10年以内であれば納付できます。

学生納付特例制度の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合には、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項をご記入の上、ご返送ください。

《所得の目安》

128万円 + {扶養親族等の数 × 38万円} で計算した額以下

妹背牛駐在所よりお知らせ

隣接町で落雪事故！

・傾斜のある屋根または積雪の多い屋根付近を通過時には細心の注意を。

妹背牛で急増、冬型事故の防止！

- ・冬季は車間距離を保ち、スピードダウンを。
- ・急アクセル、急ハンドル、急ブレーキは危険です。

暴風雪に注意！

- ・荒天時は不要不急の外出を避けましょう。
- ・長距離運転時は天候、燃料、携帯電話と充電器、防寒着、カイロ、スコップ、飲料水などの確認を。
- ・暴風雪に巻き込まれる前にコンビニや道の駅などの駐車場へ避難しましょう。

妹背牛温泉に名前を刻みませんか

妹背牛町は、自治体がいし道を示して寄付金を募るガバメントクラウドファンディング（GCF）を活用し、今年4月末にリニューアルオープンする妹背牛温泉「ペペル」を応援して下さる方々を3月18日まで募集しています。

10,000円以上のご寄付で、温泉内ロビーの壁面に設置する銘板に寄付者名を刻印します。

【お問合せ先】 妹背牛町企画振興課 TEL 0164-34-8581

寄付金は、温泉の大規模改修工事と銘板の設置に活用させていただきます。

皆様から温かいご支援をいただき、当初目標の100万円は2月7日に達成しました。現在はセカンドゴールの200万円に向けて挑戦中です。

町民の皆様も税の控除を受けられますので、引き続き、妹背牛温泉の応援をよろしくお願ひします。



妹背牛町の
GCF ページ

戸籍の窓

1月11日～2月15日 届け出分

お誕生おめでとう

ごさいます

中野 こはくちゃん 1月11日 尚輝さん

お悔やみ

申し上げます

中落 キヨ子さん 1月17日 81歳

佐藤 義明さん 1月17日 91歳

田倉 巖さん 2月11日 78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

村上 佐知子様 (1区)

義母 村上 マツエ氏 死去に際して

中落 時雄 様 (1区)

妻 中落 キヨ子氏 死去に際して

J A 妹背牛支所 O B 会 様 (1区)

同会 (旧妹背牛農協会) 解散につき

大櫛 美津雄 様 (1区)

妻 大櫛 緋紗子氏 死去に際して