

20 歳になったら国民年金

20 歳以上 60 歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20 歳の誕生日の約 2 週間後に国民年金加入のお知らせや納付書がご自宅に届きますので、ご確認をお願いいたします。令和 5 年度は月額 16,520 円です。

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除手続きなどわかりやすく動画でご案内していますので、ぜひご覧ください。

【動画内容】

「年金制度やメリットなどの紹介」

「学生納付特例制度の紹介」

「免除・納付特例制度の紹介」

「臨時特別免除制度の紹介」など

【国民年金の加入と

保険料のご案内】



国民年金制度の動画

問い合わせ先 砂川年金事務所 TEL0125-52-2144

大雪に備えましょう

本格的な雪の季節を迎えました。晴れた日の白銀の世界は素晴らしく、ウィンタースポーツも楽しいですが、雪は時に災害を引き起こすおそろしい一面も持っています。

大雪になると立ち往生が発生したり、集中除雪による通行止めが実施される場合があります。大雪による交通障害が予想される場合、あらかじめ目的地までのルートを変更したり、場合によっては不要不急の外出自体の延期・取りやめを検討しましょう。

気象台が発表する大雪警報や、大雪に関する気象情報、今後の雪の予想などをホームページで公開していますので、これらの情報を活用し大雪に備えましょう。

問い合わせ先

札幌管区气象台天気相談所

TEL (011) 611-0170



今後の雪（気象庁 HP）



北海道の積雪状況
（札幌管区 HP）

寒い季節に温活を

寒い季節になり、からだの芯から感じる冷えに悩まされることはありませんか。「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えはあらゆる不調や病気のベースをつくるとも言われています。例えば内臓の働きが悪くなり免疫が低下したり、下痢、月経不順、肩こり、頭痛などの不調が起りやすくなります。また、全身の新陳代謝が悪くなることで、抜け毛、白髪、肌のトラブルを招く原因にもなりえます。たかが冷えと甘く見ず、対策を十分に行っていきましょう。

冷え対策の基本は、からだを温めること（温活）です。下記は温活の一例です。運動や食事をはじめ、様々な方法を試してみましょう。

◇**運動編** ストレッチやマッサージで血行をよくしましょう。デスクワークなどで長時間同じ体勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをすると良いでしょう。

◇**食事編** 基礎代謝を上げるために、食事をバランスよく取り、適度な運動をしましょう。また、冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを摂取したり、体を温める食品（根菜や発酵食品など）を積極的に摂取しましょう。

◇**生活編** ヒールの高い靴やきつい靴、タイトな洋服は血流を悪くするので注意しましょう。体を温めるときは、お腹や背中を温めると、手足まで血液が流れやすくなります。手っ取り早くからだを温めるのには、入浴が有効です（38～40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりつかる）。

◆手足が冷えるタイプ	◆下半身が冷えるタイプ
10代から20代の女性に多い（特にダイエット中の女性）。運動不足や食事が少なく、体内で熱を十分に作り出すことができないと、末端まで血液が巡りにくくなって、手足が冷えてしまう。ほかの症状として、肩こりや頭痛もよく起きる。	上半身は冷えていないのに脚が冷えているタイプ。姿勢の悪さや長時間のデスクワークなどが原因で骨盤のゆがみ、尻やふくらはぎの筋肉のコリによる下半身の血行不良が起きている。加齢とともに起りやすくなる。
◆内臓が冷えるタイプ	◆全身が冷えるタイプ
内臓が冷えていることに気づきにくく、「隠れ冷え性」とも呼ばれている。手足や体の表面は温かい。自律神経の乱れが原因で、下腹部や二の腕に冷えを感じ、お腹をくだす症状を伴うこともある。	ストレスや生活習慣の悪化によって、基礎代謝の低下が原因となって起こる。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる可能性もあるので、症状がつかるときは医療機関を受診しましょう。

令和5年度自衛官募集案内

・自衛官候補生

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。

試験期日	1月21日(日)～22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

【重要】夜間、町内の住居への侵入窃盗が発生！

・昼夜間問わず、玄関や窓には鍵をかけて貴重品の管理の徹底を。

一時停止交差点事故、冬型事故に注意！

・一時停止交差点では、確実な一時停止と安全確認を。
・冬季は車間距離とスピードダウンを。急アクセル、急ハンドル、急ブレーキは厳禁です。

最近の詐欺事例！

- ・インターネットの副業サイトからの「必ず儲かる」「でも初期費用が必要」という勧誘。
- ・NTTをかたる自動音声ガイダンス電話や、パソコンなどに「ウイルス感染!」との表示。
- ・(+1) や (+44) から始まる国際電話を利用した詐欺

深川警察署妹背牛駐在所

スマホとマイナンバーカードで e-Tax !

スマホやパソコンで、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を作成し、マイナンバーカードを使って e-Tax による送信ができます。

マイナンバーカードを使用してマイナポータルと連携すれば、医療費やふるさと納税等の申告に必要な各種控除証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目に自動入力することができます。

目に自動入力することができます。

令和5年分以降の確定申告において、「給与所得の源泉徴収票」情報がマイナポータル連携の対象となります。

なお、「給与所得の源泉徴収票」情報が自動入力の対象となるためには、一定の条件があります。

詳細はこちら



国税庁 HP

1 国税庁ホームページから、スマートフォンやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。

[確定申告はマイナンバーカードと e-Tax でさらに便利!](#)



2 マイナポータル連携を利用すると、控除証明書などの必要書類のデータを申告書の該当項目へ自動で入力することができます。

[マイナポータルと連携して確定申告書に自動入力!](#)



令和5年分において課税事業者となる個人事業者の方

- ① 令和3年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- ② 令和3年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、令和4年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
- ③ ①、②に該当しない場合で、令和4年1月1日から令和4年6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1,000万円を超える事業者
なお、特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。
- ④ インボイス発行事業者の登録を受けている事業者

戸籍の窓

11月16日～12月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

田村 敏夫さん	11月24日	87歳
嶋貫 幸彦さん	11月24日	63歳
伊藤 敬一さん	11月26日	73歳
國兼 幸一さん	11月30日	60歳
南 守さん	12月1日	74歳
松下 春男さん	12月4日	88歳
村上 利明さん	12月4日	75歳
岡田 八重子さん	12月4日	99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

伊藤 眞優美様(1区)	死去に際して
伊藤 敬一氏	死去に際して
國兼 優子様(11区)	死去に際して
國兼 幸一氏	死去に際して
石塚 恭子様(4区)	死去に際して
松本 春男氏	死去に際して
遠藤 祐子様(1区)	死去に際して
遠藤 眞二氏	死去に際して