

熱中症に気を付けましょう！

深川消防署妹背牛支署 TEL32-2026

少しでも熱中症かなと感じたら・・・

熱中症とは、発汗による体温調節等が出来なくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、屋内で何もしていない時でも熱中症になることがあります。熱中症について正しい知識を身につけ熱中症による健康被害を防ぎましょう。

生活の中で出来る熱中症対策ポイント

- ・室温は28度以下を目安に冷房を活用しましょう。
- ・扇風機や窓を開けて風通しを良くしましょう。
- ・喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分や塩分を補給しましょう。
- ・暑い時間帯の運動や外出はなるべく短時間にするようにしましょう。

- ・衣服をゆるめて楽にしましょう。
- ・風通しの良い日陰や冷房の効いた場所に移動しましょう。
- ・冷やしたタオルやアイスパック等を脇の下や太ももの付け根に置き、身体を冷やしましょう。
- ・早めに医療機関で受診しましょう。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水分が摂れない場合。脱力感や、だるさが強く、動けない場合。意識がない、全身に痙攣がある場合。このような症状の方、このような症状を発見された方はためらわずに救急車を呼びましょう。

夏期における交通安全の推進！

妹背牛駐在所 TEL 32-2052

1. スピードダウンの徹底

夏は路面状況が良好な日が多く、また旅行等で目的地到着を急ぐあまり、ついスピードを出してしまいがちです。

意識してスピードダウンを心がけましょう。

2. オートバイ、自転車等のヘルメットの安全運転・ヘルメット着用

特に自転車は罰則がないためか、かぶらずに運転している方も多く見かけます。体をむき出しの状態ですり、乗る物はヘルメットを着用しているか否かが生死の分かれ目となることもあります。

ヘルメット着用を徹底し、家族にもヘルメットをかぶるよう助言しましょう。

3. 飲酒運転は絶対にダメ！

多くの方は、飲酒直後に運転するようなことはしないと思います。しかし時間が経過しても、アルコールは体内に残り、運転に悪影響を与え、二日酔い運転も法的に許されません。

運転する予定がある場合は深酒は絶対にしないでください。

令和8年度

土木学会全国大会 (in 北海道)

令和8年度の「土木学会全国大会 in 北海道」が令和8年8月31日(月)～9月4日(金)まで、札幌市内(札幌市教育文化会館・北海学園大学(豊平キャンパス)・北海商科大学)で開催されます。

「インフラを市民の手に～共創が拓くインフラの未来～」をテーマに様々な催しがありますので、ぜひお越しください。

土木学会全国大会 HP →



北方領土返還要求署名活動にご協力を

北海道では毎年「北方領土返還要求強調月間」として、重点的な北方領土返還要求運動を展開しています。

妹背牛町でも署名活動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

- ・実施期間 8月1日～8月31日
- ・署名簿設置場所 妹背牛町役場企画振興課カウンター

【お問合せ先】

企画振興課企画振興グループ TEL34-8581

働くみんなに **退職金効果!**

中退共は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

安心	有利	簡単
国の退職金制度 資金の一部を 国が助成します。	掛金は全額非課税 手数料もかかりません。	外部積立型だから 管理もラクラク 転職先でも引き継げる 「通算制度」があります。

●パート・アルバイトや家族従業員もご加入いただけます。 ●他の退職金・企業年金制度等との併用も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください [中退共](#) [検索](#)

中退共 独立行政法人労働者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 TEL (03) 6907-1234

国民年金保険料の免除制度について

保険料免除制度とは

本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業した場合など、保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人が申請書を提出し、承認されると保険料の納付が免除になります。

免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類があります。

保険料納付猶予制度とは

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人が申請書を提出し、承認されると保険料の納付が猶予されます。

【お問い合わせ先】

役場住民課住民グループ TEL32-2031（直通）

手続きをするメリット

保険料免除・納付猶予を受けた期間中に、ケガや病気で障害や死亡といった不測の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。（未納期間に発生した場合は受け取ることはできません）

未納のままにしておくこと…

① 病気やケガで障害や死亡といった不測の事態が発生したとき、障害年金・遺族年金を受け取ることができない場合があります。不慮の事故や病気が発生してから、過去にさかのぼって申請を行っても、障害基礎年金の保険料納付要件に参入されません。

② 老齢基礎年金を将来受け取ることができない場合があります。

老齢基礎年金を受け取るためには、保険料納付期間（厚生年金保険や共済組合等の加入期間を含む）と保険料免除期間などを合算した期間が10年以上必要です。

令和8年度自衛官募集案内

・2等陸・海・空士

自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊
TEL0166-55-0100

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	10月25日（日）、26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）

8月31日（月）は、個人事業税第1期の納期限

8月7日（金）に納税通知書を送付します。

今年度の納期は、8月末（第1期）と11月末（第2期）の2期に分かれています。年の中途で事業を辞めた方の納期については、別に指定します。

問い合わせ先 空知総合振興局深川道税事務所

TEL：0164-23-3578

令和8年度狩猟免許試験

【予備講習】

日時：令和8年11月8日（日曜日）

9時～16時30分

会場：岩見沢市民会館まなみ～る

受講料（税込み・テキスト代込み）

・第1種または第2種 17,000円

・網、わな各 11,000円

2、3種類同時の受講も可。最大 25,000円。

受付期間：令和8年9月29日（火）

～10月27日（火）

【狩猟試験】

日時：令和8年11月15日（日）9時～17時

試験会場：空知総合振興局（TEL 0126-20-0043）

受付：事前申請は9月10日（木）～24日（水）

狩猟免許申請受付は10月13日（火）～30日（金）

道のホームページを必ず確認してください。

空知猟政協議会 TEL・FAX 0126-24-1111

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千円・前後賞各1千円合わせて)

6月30日 3種類同時発売!
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
発売期間 6/30(金)～7/31(金) 抽せん日 8/12(金)
プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

クーちゃん

公益財団法人北海道市町村振興協会