



Rikubetsu Town

# ひろはら

Public Information No.742

2023



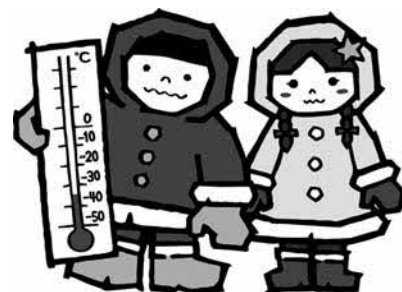
令和5年



～今月の表紙～

## 第37回 冬季ミニバレー大会

(12月7日)





# 新春のお慶びを 申し上げます



陸別町議会議長  
**本田 学**

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた令和5年の新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、常日頃より議会に対しご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大が、住民の行動まで変える状態が続き、経済活動を停滞させ、人と人との繋がりさえも希薄になることを余儀なくされました。

しかし、少しずつではありますが、ウィズコロナを見据えた対策を取りながら、日常生活を取り戻し、経済が好転していくことを期待するところであります。

さて、昨年を振り返りますと、陸別町にとって大変大きな動きがありました。

一つ目は、特別養護老人ホーム「しらかば苑」の建替え工事が8月から開始されました。この建て替えによって、多くの方々が抱える老後の不安を少しでも解消し、高齢期を幸せに過ごすことができるよう、引き続き福祉の充実に努めてまいります。

二つ目は、「適切なふん尿処理による環境保全」という問題を解決するため、バイオガスプラント施設を9月に竣工し、当町の循環型酪農を持続、発展させることで、今後さまざまな効果がもたらされるものと期待しております。

議会においては、住民の皆様のご意見をお聞きかせいただきながら、これまで以上に議員一人一人が議会の使命と責任を認識し、分かりやすく開かれた議会を目指し、町民福祉の向上につながる議会運営に努めてまいります。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして素晴らしい年でありますよう心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



陸別町長  
**野尻 秀隆**

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、令和5年の希望に満ちた新春をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。また、旧年中は行政の運営に対し、温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

令和2年から続く新型コロナウイルス感染症ではありますが、重症化を予防するワクチン接種につきましては、町民の皆様のご協力により安全かつスムーズに実施する事ができております。今後も順次接種を続けてまいりますので、連絡をお待ちいただきたいと思います。感染は拡大と収束を繰り返しておりますので、町民の皆様には、引き続き基本的な感染予防に努めてくださいますようお願い申し上げます。

さて、昨年もコロナ禍で、しばれフェスティバルをはじめとする各種行事が中止となり、とても残念であり悔しい思いをしております。本年はすべての行事が実施できるよう心より願うところであります。

そのような中、老朽化しておりました特別養護老人ホームしらかば苑の建替工事が始まりました。令和6年の夏頃には全ての工事が完了する予定です。また家畜ふん尿を活用し発電する念願のバイオガスプラントが昨年12月から稼働し売電を開始しました。この施設は脱炭素社会、環境問題、持続可能なまちづくりの中核となるものであり、陸別町は今年度中に2050年、二酸化炭素実質排出量ゼロに取り組む「ゼロカーボンシティ宣言」を行います。コロナ禍に加えて、ロシアのウクライナ侵攻による経済への大きな影響などにより、各産業は非常に厳しい環境下にあります。行政としても正面から向き合い、各種課題の解決や政策立案など、職員一丸となって取り組んできました。本年もより良い行政サービスを目指してまいりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに本年が皆様にとって良き年になりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

# 生き生き元気 健康講座 11/30

陸別町社会福祉協議会、陸別町老人クラブ連合会共催の生き生き元気健康講座が役場タウンホールで開催されました。講師は足寄町在住でレクインストラクターの小林永枝（こばやしひさえ）氏で、健康

体操～コロナ禍に負けない体づくり～と題した講話、及び座ったままできる体操が紹介され、参加者は講師の動きに合わせて元気に体を動かしました。



第39号が発刊されました



陸別町民文藝誌 あかえぞ

サロンガンビー（東一条1区）及び、陸別町観光・物産館で販売しています。

# 令和4年度 陸別町商工業 優良従業員表彰 12/12

長年にわたり商工業の振興にご尽力された楠田聖一さん（菊地林業有限会社）と満田東代子さん（有限会社石橋石油）が陸別町商工業優良従業員として表彰されました。



（写真左から）野尻町長、宇野壽さん（菊地林業有限会社代表取締役）、楠田聖一さん、満田東代子さん、石橋強さん（陸別町商工会会長、有限会社石橋石油代表取締役）

# 第37回 冬季ミニバレー大会 12/7

陸別町教育委員会主催の第37回冬季ミニバレー大会（兼陸別町ミニバレー協会主催2022町民ミニバレー大会）が3年ぶりに開催されました。今回は12チームが参加し3つのブロックに分かれて熱戦が繰り広げられました。



Aブロック優勝  
協会①



Bブロック優勝  
山田 JAPAN



Cブロック優勝  
セイちゃん



# 子育て支援センター クリスマス会 12/20

小さな子どもたちがトナカイの引くソリに乗って登場したサンタクロースからクリスマスプレゼントをもらいました。



# 陸別保育所生活発表会 12/10

陸別保育所の生活発表会は、昨年同様、コロナ禍による密を避けるためクラスごとに観客を入れ替え、検温、手指消毒、窓を開けての換気などを行いながら保育所内で開催されました。園児たちは練習の成果を精一杯発揮し、観客からは多くの拍手が送られました。



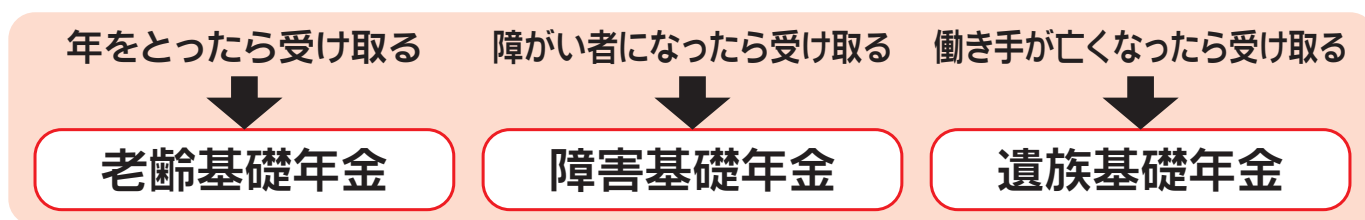
# 年金特集号

## 国民年金制度ってナニ？

公的年金制度は、年老いたときやいざというときに、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。若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

### 国民年金の“3つの”大きな安心

国民年金には、「**老齢基礎年金**」の他、まさかの時に受け取れる「**障害基礎年金**」や「**遺族基礎年金**」があります。必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。



## 国民年金に加入するための手続き

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金保険に加入していない方は、すべて国民年金の**第1号被保険者**または**第3号被保険者**となります。

### ◆ 第1号被保険者の加入の手続き

手 続 き 窓 口	住所地の町村役場（陸別町役場 町民課戸籍住民担当）
手続きに必要な持ちもの	基礎年金番号通知書または年金手帳等の基礎年金番号を明らかにすることができる書類
提 出 期 限	退職日の翌日から14日以内
提 出 者	ご本人または世帯主

○60歳以上で**老齢基礎年金**の受給資格期間を満たしていない方や、受給資格期間は満たしているが保険料を納付した期間が短く満額（40年間保険料納付分）の老齢基礎年金が受けられない方は、65歳になるまで国民年金に**任意加入**することができます。

○20歳になった方は、概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料の案内（パンフレット）」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されてきます。

## ◆ 第3号被保険者（配偶者の被扶養者となる方）の加入の手続き

### ・要件

1. 日本国内に住んでいること。  
海外に赴任する配偶者に同行する場合等、日本国内に住所を有しないが、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる場合、居住要件に係る特例（海外特例要件）があります。
2. 20歳以上60歳未満であること。
3. 厚生年金保険に加入する配偶者（65歳以上70歳未満で老齢または退職を理由とする年金の受給権を有する人は除く）に扶養されており、原則として年収が130万円未満であること。  
※年収が130万円未満であっても、厚生年金保険の加入要件にあてはまる方は、厚生年金保険及び健康保険に加入することになるため、第3号被保険者には該当しません。

### ・手続き

第3号被保険者の方は、配偶者の勤務している事業所を通じて手続きしてください。

## ◆ 第1号・第3号被保険者の「適用除外」

治療を受ける目的や観光・保養を目的とするロングステイのために海外から日本に来た方は、第1号・第3号被保険者の対象とならない場合があります。

手続き方法等詳しくは、年金事務所もしくは町民課戸籍住民担当へご相談ください。

## 保険料納付についてのお願い

保険料は納付期限までに納めてください。納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。

※納付期限までに保険料を納めないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

## 1. 国民年金の保険料

### ・国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者

令和4年度の1カ月当たりの保険料は **16,590円** です。

なお、**まとめて前払い（前納）**すると、割引が適用されるのでおトクです。

※平成29年4月より、新たに現金・クレジットカード納付による2年前納が可能になりました。

### ・国民年金第3号被保険者の保険料について

国民年金の第3号被保険者は、ご自身で保険料を納付する必要がありません。

これは、配偶者である第2号被保険者が加入している被用者年金制度（厚生年金保険や共済組合など）の保険者が集めた保険料や掛金などの一部を基礎年金拠出金として毎年度負担しているためです。

## ・付加保険料

定額保険料のほかに月額400円の付加保険料を追加して納付することにより、将来の老齢基礎年金の額を増額できる制度があります。付加保険料の納付は、**申出月からの開始**となります。

## 2. 保険料の納付方法

納付方法は以下の3つがあります。

### ◆ 口座振替でのお支払い

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐこともできます。

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書兼国民年金保険料口座振替依頼書」（金融機関や年金事務所の窓口にも備え付けてあります）を、通帳をお持ちの金融機関またはお近くの年金事務所の窓口へ提出してください。

### ◆ 現金納付（納付書でのお支払い）

納付書を使用し、納付期限または使用期限までに銀行などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、電子納付にて納めてください。お手元に納付書がないときは、お近くの年金事務所までご連絡ください。

### ◆ クレジットカードでのお支払い（継続納付）

クレジットカードから継続的にお支払いいただく方法で、前納※も可能です。

ご利用には「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」の提出が必要となります。（被保険者からの辞退の申し出がない限り、クレジットカード納付を継続いたします。なお、カード会社の規定による会員資格の喪失および国民年金保険料の一部または全額を納付することを要しないとされた場合は辞退したものとみなします）

※前納方法は、次の3種類です。

- ・ 2年前納（4月分～翌々年3月分）
- ・ 1年前納（4月分～翌年3月分）
- ・ 6カ月前納（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）

前納額は**現金払いの前納**と同額です。

ご利用になるクレジットカードの利用限度額や有効期限にご注意ください。

## 3. 国民年金保険料の「2年前納」制度

「2年前納」をご利用いただくと、毎月納付する場合に比べ、2年間で15,000円程度の割引になります。

◇毎月納付した場合の保険料額

$$\begin{aligned} & (\text{令和4年度保険料 } 16,590\text{円} \times 12\text{カ月}) + (\text{令和5年度保険料 } 16,520\text{円} \times 12\text{カ月}) \\ & = \mathbf{397,320\text{円}} \end{aligned}$$

◇口座振替2年前納の割引額は15,790円です。

$$397,320\text{円} - 15,790\text{円} = 381,530\text{円}$$

◇現金およびクレジットカード納付2年前納の割引額は14,540円です。

$$397,320\text{円} - 14,540\text{円} = 382,780\text{円}$$





## 国民年金保険料は、全額「社会保険料控除」の対象となります

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を毎年10月下旬にお送りしています（10月以降に、その年初めて国民年金保険料を納付された方は翌年2月上旬にお送りします）。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の再発行や、「準確定申告」が必要な場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

## 国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度

収入の減少や失業等により、国民年金保険料を納められない場合があります。しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金）を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、保険料を「免除」または「猶予」する制度があります。

### ◆ 保険料免除申請

所得が少なく**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、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に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

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、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます。これを納付猶予制度といいます。

### ◆ 手続きをするメリット

- ・ 保険料を免除された期間は、老齢年金を受け取る際に2分の1（税金分）受け取れます。（手続きをされず未納となった場合、2分の1（税金分）は受け取れません）
- ・ 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慮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。

※**学生の方はこの制度を利用できません。「学生納付特例制度」を利用してください。**

※**出産の際の免除については、「国民年金保険料の産前産後期間の免除制度」を利用してください。**

※納付猶予の期間は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、**後から追納しないと老齢基礎年金額の受給額が増えることはありません。**

問い合わせ

陸別町役場 町民課戸籍住民担当 ☎ 27-2141

英語指導助手

タイムのコラム

No.12

みなさんこんにちは。雪が積もり、クリスマスの雰囲気が増してきましたね。あつという間に11月が過ぎ去り、ボクと妻は冬休みにカナダに帰省する準備で大忙しです。お餅やラーメン、お菓子を梅酒など、たくさんものをカナダに戻って家族と分け合うのが楽しみです。結婚してから初めて帰省するので、家族や友人と過ごす機会を与えられ、とても感謝しています。

日本の冬のメインイベントは大晦日であり、クリスマスは後付けのようなものであることをボクは知っています。カナダでも、大晦日は人々がパーティーに参加して、シヤパンで乾杯したり、去年より健康的な生活を追求するために新年の決意を表明したりします。しかし、カナダではクリスマスが冬のメインイベントです。クリスマスには深い意味と伝統があります。「メリークリスマス！」を翻訳すると「クリスマスを喜べ！」という意味になります。一体何を

喜ぶのでしょうか？クリスマスは人類に救いをもたらすために地上に生まれた、イエス・キリストの誕生を祝うことが由来です。ボクたちは家族や友人に贈り物をすることで、ボクたちに与えられた救世主イエス・キリストというもつとも嬉しい贈り物を思い出し、祝います。町中美しい電飾やキャンドルで飾られますが、暗闇を照らす世の光としてお生まれになったイエス・キリストを象徴しています。寒い冬の暗闇の中で輝く光は温かく、希望を与えてくれます。イエス・キリストの役割は、神さまと人類との間に交流と和解をもたらすことです。神さまがボクたちに近づいてくださったので、ボクたちは神さまに近づくことができます。

ボクの家族の伝統は、家族や友人とクリスマスを過ごすことです。プレゼント交換したり、ゲームをしたり、教会に行ったり、美味しいごちそうを食べたりと、楽しい時間です。そして時間をとって祈



り、ボクたちに与えられたすべての祝福と恵みを振り返り、互いに支え合っ

て生かされていることを感謝します。ボクたちにとって、「なぜ祝福なのか」という目的は非常に重要なことです。「喜ばなければならぬ」という強制的なことではなく、喜び理由があるから、喜びが湧いてくるというイメージです。祝う理由は人それぞれ違うと思います。救世主イエス・キリストが与えられた！と喜ぶ人もいれば、食べ物と家族を愛する人もいます。ただリラックスタイムしたい人もいるかもしれません。祝うときに重要なのは、目的が何であるかを知っていることです。自分の周りを見渡し、感謝の気持ちで今年を締めくくりたいと思います。メリークリスマスとして良いお年を！それではまた。

公民館新着情報

◇ 一般図書

- 憐憫……………島本理生
- バッド・コップ・スクワッド……………木内一裕
- 嘘つきなふたり……………武田綾乃
- タクジヨ！みんなのみち……………小野寺史宜
- 栗と嘘の季節……………米澤穂信
- さつちゃん、なぜ死んだのか……………真梨幸子
- 高齢者のための健康レクリエーション……………斉藤道雄 編
- 先住民アイヌを学ぶ……………藤原ひろ子、石川康宏、建石始、大澤香

◇ 児童図書

- わたしはスペクトラム……………リバー・スコット、レック・ウエストコット
- 願いがかなう自動はんばいきのらねライセンス……………山口夕奈、たかいよしあず
- クイズ研究会チームスリー……………まはら三桃
- 絵本 おじさまと猫……………桜井 海
- 化石のよぶ声がきこえる……………ヘレン・ベッカー、サンドラ・デュイ
- おしりたんてい 13……………トロル
- パライパンマンマ……………イ・ジウン
- ねむらせやのネミイ……………阿部 結

◇ C D

- 「シングル」……………King & Prince
- ツキヨミ／彩り……………SEVENTEEN
- DREAM……………なにな男子
- ハッピーサプライズ……………なにな男子
- 「アルバム」……………LISA
- LANDER……………LISA

◇ DVD

- トップガン マーベリック
- 劇場版名探偵コナン ハロウィンの花嫁
- 流浪の月

公民館図書室よりお知らせ

1月の特集コーナーは「音楽特集」です

素敵な音楽や素敵な本に出会ってみませんか？

※本の貸出期間は3冊2週間です。

# 1月 子育て支援センター おやこのひろば 行事予定

1日(日)	● 元日	11日(水)		21日(土)	
2日(月)	振替休日	12日(木)	親子ふれあい遊び	22日(日)	
3日(火)	休み	13日(金)		23日(月)	
4日(水)		14日(土)		24日(火)	読み聞かせ
5日(木)	親子ふれあい遊び	15日(日)		25日(水)	
6日(金)		16日(月)		26日(木)	お誕生会
7日(土)		17日(火)	読み聞かせ	27日(金)	
8日(日)		18日(水)		28日(土)	
9日(月)	● 成人の日	19日(木)		29日(日)	
10日(火)	読み聞かせ	20日(金)		30日(月)	
				31日(火)	読み聞かせ

**問い合わせ** 社会福祉協議会 ☎27-2760 Fax 27-2017

※ 詳しい行事内容は、「おやこのひろば」内にある掲示板でお知らせしています。

2023年も、おやこのひろばを  
宜しくお願い致します。

**おやこのひろばの利用について**  
※ 下記の方は利用できません

1. お子様や同居家族に37.5度以上の発熱がある方
2. 風邪の症状がある方

## 消費生活相談室から

お知らせ

第117回



### お正月の帰省、身近な危険にご注意を

お正月、遠方の子どもたちがお孫さんを連れて帰省、楽しい時間を過ごされた家庭も多いかと思えます。普段は小さい子のいない大人だけの家庭では、見過ごしがちの危険もいっぱい。お孫さん来訪に、気を付けてあげられることを今一度おさらいしましょう。

お正月、遠方の子どもたちがお孫さんを連れて帰省、楽しい時間を過ごされた家庭も多いかと思えます。普段は小さい子のいない大人だけの家庭では、見過ごしがちの危険もいっぱい。お孫さん来訪に、気を付けてあげられることを今一度おさらいしましょう。

☆ストープはガードがあると心強いです。ない場合は子供が近づかないように気を付けて。

☆お孫さんのアレルギー情報は共有していますか？普段一緒に生活していないお孫さんが来ると、うれしくてつい、なんでも食べさせてあげたくありませんが、食べさせて良いか、必ずお孫さんの親に確かめましょうね。アレルギーは命にかかわることもあります。

☆加湿器、炊飯器、ポットなど、熱や蒸気の出る機器は、手の届かない所への設置とともに、コードが足に引っかかったり、手で引っ張ることのないように。

☆持病のお薬、たばこなど、いつもはテーブルの上に置いてあるかもしれないところにしてしまいましょう。

☆ブドウ、ミニトマトなど、口にすっぽり入る丸い食べ物は窒息の危険があります。小さく切つてあげましょう。パンなどのふわふわしたものは小さくちぎりましょう。

☆熱いお味噌汁などの料理はテーブルの奥の方へ配膳しましょう。☆スプーン、箸などの食器の共有はやめましょう。虫歯菌がうつ

☆ブドウ、ミニトマトなど、口にすっぽり入る丸い食べ物は窒息の危険があります。小さく切つてあげましょう。パンなどのふわふわしたものは小さくちぎりましょう。

☆持病のお薬、たばこなど、いつもはテーブルの上に置いてあるかもしれないところにしてしまいましょう。

☆熱いお味噌汁などの料理はテーブルの奥の方へ配膳しましょう。☆スプーン、箸などの食器の共有はやめましょう。虫歯菌がうつ

☆持病のお薬、たばこなど、いつもはテーブルの上に置いてあるかもしれないところにしてしまいましょう。

☆スプーン、箸などの食器の共有はやめましょう。虫歯菌がうつ

☆持病のお薬、たばこなど、いつもはテーブルの上に置いてあるかもしれないところにしてしまいましょう。

# 健康コーナー

第294回

## ☆肥満と脂肪細胞の話

【担当】  
保健福祉センター  
保健師 工藤このみ

年末年始、食べ過ぎ飲み過ぎから体重を増やした方もいるのではないのでしょうか。消費エネルギーより摂取エネルギーが多い場合、体重増加につながります。

肥満は脂肪組織が過剰に蓄積した状態と定義されています（日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」より）。国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性では1980年から2019年にかけての肥満の伸びは「+15%」でした。その背景には、「コンビニ店舗数の増加や肥満の原因となる食（工業用の油脂、ウイナーやスナック菓子）の増加等があります。」  
今月の広報では、肥満の特性についてお伝えします。

BMI…身長と体重から算出します

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

※例えば、体重 60kg、身長 160cmの人は  
 $\text{BMI} = 60\text{kg} \div (1.6\text{m})^2 = 23.4$

自分のBMIを出してみよう！健診を受けた方は結果表を確認してみましょう。

### ※肥満度分類

BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ ~ 25	普通体重
25 ≤ ~ 30	肥満 (1度)
30 ≤ ~ 35	肥満 (2度)
35 ≤ ~ 40	肥満 (3度)
40 ≤	肥満 (4度)

### 肥満の判定

肥満の判定基準については、現在、国際的に使用されているBMI（ビーエムアイ）が用いられています。

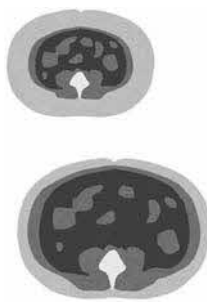
### 肥満による影響

BMIを越えると、脂肪細胞は肥大化することもに、その数も増えていきます。脂肪細胞から分泌される物質には、アディポサイトカインという生理活性物質があり、善玉と悪玉があります。正常な脂肪細胞量（BMI-18・5~24・9）の時は善玉サイトカインがたくさん出て血管を正常に保つ働きをしてくれますが、脂肪細胞が肥大化（BMI-25以上）したときは、悪玉サイトカインがたくさん出て動脈硬化を進めてしまいます。中性脂肪が増える、血栓をつくる、インスリンの働きを悪くする、血圧を上げるといった影響もあります。

また、

脂肪細胞は皮下脂肪と内臓脂肪があります。皮下脂肪は太ももやお尻、まわり、下腹部など触ってわかる部分につく脂肪です。

一方、内臓脂肪は内臓のまわりにつく脂肪です。どちらの脂肪も細胞内に中性脂肪を蓄積しますが、特に内臓脂肪の蓄積はさまざまに生活習慣病につながってまっ危険性があります。



さらに、皮下脂肪や内臓脂肪の脂肪組織に入りきらなくなった脂肪が、本来貯まるはずのない場所に蓄積される脂肪があります。「異所性脂肪」と言われ、心臓や肝臓、膵臓といった臓器自体やその周囲、さらに筋肉などに蓄積されます。臓器に蓄積した場合、その

臓器が本来持つ機能を悪化させると考えられています。異所性脂肪は内臓脂肪以上に危険視されています。

### 肥満の解決に向けて

食事面では夜の食事エネルギーを多くしないこと、遅くて量の多い夕食や夕食後のデザート、夜食などを控えることがよいでしょう。

運動面では、運動習慣がない肥満者が運動を始める際にはメディカルチェックが必要です。最初から無理をせず、まずは歩いたり、立ったりする時間を増やすことから始めるのもよいでしょう。



陸別町保健福祉センター  
保健指導担当

☎ 0156-27-8001

**11/28** 陸別町選挙管理委員会（芳賀均委員長）が令和4年7月10日執行の第26回参議院議員通常選挙に当たり、一致協力して選挙の適正な管理執行と明るい選挙の推進に優れた成果をあげたことに対し、北海道選挙管理委員会委員長から表彰を受けました。



**11/29** 旭川建装株式会社（吉田宗利代表取締役）が地域貢献活動の一環として、ふるさと銀河線りくべつ鉄道百恋駅「駅舎及び案内板」の塗り替え作業を行ったことに対し感謝状が贈呈されました。



**12/12** 株式会社NIPPPO十勝出張所（藤井和洋所長）が地域貢献活動の一環として、陸別町中央駐車場区画線引き直し作業を行ったことに対し感謝状が贈呈されました。

ASHORO

## 足寄から

### ウッドキャンドルナイト2023

足寄町の森林資源であるカラマツ材を有効活用したウッドキャンドルやアイスキャンドルの灯りが幻想的に会場を照らす、足寄の冬を楽しむイベントです。



**日時** 1月28日(土) 午後1時～7時  
**場所** あしよろ銀河ホール21 イベント広場  
**内容** ツリーイルミネーション、焚火、サウナテント体験ほか  
 ※内容は変更になる場合があります。  
**詳細** あしよろ観光協会 ☎25-6131

HONBETSU

## 本別から

### 第9回ほんべつ豆まかナイト

今年で9回目を迎える豆まかナイトでは、3年ぶりとなる総重量約2トを超える豆を使っの「リアル」豆まきをメインイベントに、「豆縁日」など盛りだくさんの内容を用意してお待ちしております。新型コロナウイルス感染症対策を最大限行い、内容変更や開催時間を早めるなど工夫して開催しますので、皆さんぜひご参加ください。

※お越しの際はマスクの着用をお願いいたします

**とき** 1月28日(土)  
 正午～午後6時

**ところ** 町体育館（北2丁目）

**入場料** 無料

**問い合わせ** 本別町商工会

☎22-2529



## 国税庁からのお知らせ

# 給与所得者の確定申告

給与所得がある方のうち、大部分の方は年末調整で所得税及び復興特別所得税が精算されることとなるため、確定申告をする必要はありません。

ただし、給与所得がある方でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。

### 確定申告をしなければならない方とは

給与所得がある方のうち、次のような方は確定申告をしなければなりません。

- ① 給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ② 1か所から給与の支払を受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ③ 2か所以上から給与の支払を受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整されなかった給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える方

### 確定申告をすると所得税及び復興特別所得税が還付される場合とは

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような方は確定申告をすると還付されることがあります。

- ① 災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受ける場合
- ② 病気やけがなどで支払った一定の医療費について医療費控除を受ける場合
- ③ ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合
- ④ 家屋を住宅借入金等で新築や購入、増改築等をして、住宅借入金等特別控除を受ける場合

### 確定申告書は、自宅からスマホやパソコンで作成できます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告書の作成・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情報を取得でき、申告書に自動入力することができます。

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダーをお持ちの方は、作成した申告書を「e-Tax」を利用して提出できます。

### 令和4年分確定申告の相談及び申告書の受付期間について

令和4年分確定申告の相談及び申告書の受付は、令和5年2月16日（木）から同年3月15日（水）までです。

還付申告については、令和5年2月15日（水）以前でも提出できます（税務署の閉庁日（土曜・日曜・祝日等）は、通常税務署では相談及び申告書の受付は行っておりません）。

国税庁ホームページ「タックスアンサー」では、よくある税のご質問に対する一般的な回答を調べることができます。

#### 「タックスアンサー」の利用方法

国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）からご利用ください。検索サイトで、「タックスアンサー」と検索してもご覧いただけます。

スマートフォン等で右のコードからアクセスできます。



税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス <https://www.nta.go.jp>

# 消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と納税は正しくお早めに

令和4年分の個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、令和5年3月31日(金)が申告・納付の期限となっています。ぜひご自宅からe-Taxをご活用ください。

なお、税務署などの確定申告会場には例年多数の方が訪れています。本年は、会場への入場には「入場整理券」が必要となりますので、国税庁ホームページで入手方法等の詳細をご確認ください。

## ■ 国税庁ホームページから確定申告(e-Tax)

消費税及び地方消費税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成できます。

画面の案内に沿って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され申告書等を作成することができ、作成した申告書等をe-Tax送信することで、税務署に行かずに自宅から申告できますので、ぜひご利用ください。

e-Taxに関する情報は、e-Taxホームページ(<https://www.e-tax.nta.go.jp>)へ。

## ■ 個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

### 【令和4年分において課税事業者となる個人事業者の方】

- ① 令和2年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- ② 令和2年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、令和3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3年1月1日から令和3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。

(注) 事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

### 【申告に当たっての留意点】

- 課税事業者となる方は、令和4年分(課税期間)の課税売上高が1,000万円以下であっても、令和4年分の消費税及び地方消費税の申告・納付が必要です。
- 令和2年分の課税売上高が5,000万円以下で、令和3年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(簡易課税用)」を提出してください。これ以外の課税事業者の方は、「消費税及び地方消費税の確定申告書(一般用)」を提出してください。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額及び課税仕入れ等の税額の明細等を記載した書類(一般用については「付表1-3・2-3」、簡易課税用については「付表4-3・5-3」)を添付してください。
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告に関する明細書(個人事業者用)」を添付してください。
- 消費税及び地方消費税の確定申告書には、マイナンバー(個人番号)の記載及び申告されるご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要となりますのでご注意ください。ただし、還付申告(申告書⑧欄に金額を記載した申告書)以外の確定申告書を提出する場合(相続人の方が提出する場合は除きます)は当該提示等を省略することができます。

## ■ 納期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税及び地方消費税の納期限及び振替日は、次のとおりです。

- 納期限 …… 令和5年3月31日(金)      ○ 振替日 …… 令和5年4月27日(木)

振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を納期限までに提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関又は税務署に向向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができる、大変便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」は、自宅からe-Taxで提出することができます。

振替納税の場合には、領収証書は発行されませんのでご注意ください。

国税の納付手続に関する情報は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm>)をご覧ください。

## 令和5年10月1日からインボイス制度が開始されます

制度開始時にインボイス発行事業者となるためには、原則、**令和5年3月31日までに登録申請が必要です。**

詳しくは、国税庁ホームページ内の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

インボイス制度についての一般的なご質問は

- チャットボットにご質問を入力いただくと、AIを活用して24時間自動でお答えします。「インボイス制度特設サイト」からも、ご利用いただけます。

- 軽減・インボイスコールセンターでは一般的なご質問にお答えします。

フリーダイヤル 0120-205-553 (無料) 9:00~17:00 (土日祝除く)

※個別相談は、所轄の税務署に事前予約の上、ご相談ください。

インボイス  
制度特設  
サイト



チャット  
ボットは  
こちらから



# 子育て支援講座 親子で楽しむリトミック 12/2

陸別町社会福祉協議会主催の子育て支援講座「親子で楽しむリトミック」が保健センターで開催されました。リトミックとは、音楽に合わせて体を動かすことで、子どもたちが個々に持っている「潜在的

な基礎能力」の発達を促す教育です。参加した子どもたちは、音楽に合わせてお母さんと一緒に元気よく体を動かしました。



## 令和5年度 陸別保育所 入所希望者の募集について

令和5年度陸別保育所を次のとおり開設します。  
入所を希望される方（保護者）は、入所申込書を提出してください。



### 開設保育所

陸別保育所

### 入所対象者

平成29年4月2日生まれ～令和4年4月1日生まれの子どもで、保護者が労働又は疾病その他の事由により家庭で保育することが困難であるもの。  
※ただし、入所時点で満1歳6カ月に達していることが条件です。

（満3歳以上小学校就学前の子どもは、保育困難事由に該当しない場合でも入所可能です）

その他、諸条件がございますので、詳しくはお問い合わせください。

### 入所期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日（入所式は令和5年4月7日）  
土日祝日を除き、午前8時45分から午後3時まで  
時間延長あり、夏期・冬期・春期に休所期間あり

### 保育料

無料（給食費も無料）

### 申込受付期限

令和5年1月31日（火）  
年度途中入所の場合は随時受付します。

### 問い合わせ

陸別保育所  
陸別町字陸別原野基線333番地1 ☎ 27-2256（担当：前田）





## INFORMATION 情報

### とちち広域消防局災害情報案内について

とちち広域消防局では、十勝管内の災害情報をホームページに掲載し案内しています。スマートフォンでQRコードを読み取ることにより簡単に確認できます。

また、令和5年2月1日から音声による災害情報案内の電話番号が変わります。

#### 1. 災害情報案内ホームページQRコード



災害情報案内ホームページURL  
<http://fire-tokachi.info/>

#### 2. 災害情報案内（音声）

新電話番号：0155-22-2119

（旧電話番号：0180-99-1198）

#### 3. 新電話番号運用開始年月日

令和5年2月1日（水）メンテナンス終了後

※同日午前9時から旧電話番号と新電話番号の切替作業を実施します。

また、メンテナンス中は災害情報の案内は行っておりません。

#### 問い合わせ

とちち広域消防局 情報指令課

帯広市西6条南6丁目3番地1

電話：0155-26-9127

FAX：0155-22-9119

メール：call@fire-tokachi.hokkaido.jp

とちち広域消防局 陸別消防署 警防係

足寄郡陸別町字陸別原野分線8-55

電話：0156-27-2524

FAX：0156-27-2438

メール：rikubetsu@fire-tokachi.hokkaido.jp

## 申請をお忘れではありませんか？

### 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

- 令和4年度陸別町電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の申請を現在受け付けております。

「住民税非課税世帯」 **50,000円**

「その他世帯」 **20,000円** です。

- 受給には、確認書（申請書）の提出（郵送可）が必要です。
- 締め切りは、令和5年1月31日（火）となっております。
- ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

#### 問い合わせ

陸別町役場 総務課 企画財政室 ☎ 0156-27-2141

受付時間／平日 8：45～17：30（12月29日～1月3日を除く）

## 陸別町入札参加資格審査申請書（指名願）の受付について

令和5年度及び令和6年度に陸別町が発注する工事の請負や物品の購入等の入札に参加を希望する事業所等の申請を次により受付します。

①受付期間：令和5年2月1日～2月28日

②申請様式：ア) 工事の請負、建築物・土木施設等の設計、測量については、道内市町村統一様式  
イ) 物品購入等については町ホームページに掲載

③添付書類：納税証明書（国税、道税、市区町村税の未納のないことの証明）及び決算書（直近2期分）、誓約書（指定様式あり）。証明書類はコピー可

※添付書類等の詳細、一部の様式は町ホームページにて閲覧、ダウンロードができます。

（<https://www.rikubetsu.jp/>）

**受付・問い合わせ** 陸別町役場 総務課管財防災担当 電話：0156-27-2141（内線216）

## 「北方領土の日」特別啓発期間

2月7日は、1855年のこの日（旧暦では安政元年12月21日）、伊豆の下田において日露通好条約が平和裏に調印された日であり、この条約により日露両国の国境が定められ、択捉島など北方領土が日本の領土として初めて国際的にも明確にされました。そして、その歴史的な意義と、平和的な外交交渉によって領土の返還を求める運動の趣旨から、2月7日が「北方領土の日」として定められています。

また、北海道は「北方領土の日」を含む1月21日（土）から2月20日（月）までの期間を「北方領土の日」特別啓発期間と定め、市町村及び関係団体と連携し、北方領土問題に関する啓発活動を一層

強力に実施しています。

北方領土問題は、日露間の最大の懸案です。両国の真の関係改善のためには、北方領土の返還によりこの問題を早急に解決し、平和条約を締結する必要があります。そのためには、国民一人ひとりが、この問題への正しい認識と理解を深め、北方領土の一日も早い返還実現のために皆様のご協力をお願いいたします。

なお、陸別町では、「北方領土の日」特別啓発期間に合わせて、1月23日（月）から2月20日（月）までの期間、役場庁舎1階ロビーに北方領土返還要求署名ブースを設置し、署名活動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

**問い合わせ** 陸別町役場 総務課総務担当 電話：0156-27-2141（内線213）

## 手紙を守るためのルールがあります【総務省からのお知らせ】

手紙やはがきなどの信書は、原則として、日本郵便株式会社及び信書便事業者だけが取り扱うことができると定められています（※宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません）。

**詳細・問い合わせ**

総務省情報流通行政局郵政行政部 <https://www.soumu.go.jp/yusei/index.html>

信書便制度周知リーフレット [https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000739946.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000739946.pdf)

総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課 電話：03-5253-5975

e-mail：shinsyo\_soudan@soumu.go.jp

## INFORMATION 情報

### 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は2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、令和5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とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している方です。

- ・ 寄宿舍、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、複合型そうざい製造業

届出は、陸別町を担当区域としている北海道全調理師会帯広支部（所在地：帯広市西7条南19丁目1株北海道ホテル内 ☎0155-26-5858）に令和5年1月15日までに提出してください。届出用紙は、一般社団法人北海道全調理師会帯広支部、北海道帯広保健所及び地域保健支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）もしくはQRコードからアクセスしてください。

ウェブサイトアドレス（URL）

<https://www.harj.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=oRTBL5bX>

（QRコードは（株）デンソーウェブの登録商標です）



#### 問い合わせ

北海道全調理師会（☎011-511-8633）

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課（☎011-231-4111 内線25-526）

北海道帯広保健所（☎0155-27-8638）

### ひとりで悩まないで相談してみませんか

釧路地方法務局帯広支局では、職員や人権擁護委員が、新型コロナウイルス感染症に対する不安等から生じる偏見、差別や嫌がらせ、インターネット上における誹謗中傷、名誉やプライバシーの侵害等、

人権に関する悩みごとや困りごとの相談をお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。電話やインターネットでも相談できますので、お気軽に御利用下さい。

#### 【みんなの人権110番】

0570-003-110（人権に関する相談全般）

#### 【子どもの人権110番】

0120-007-110（いじめ、虐待など子どもに関する相談）

#### 【女性の人権ホットライン】

0570-070-810（セクハラ、DVなど女性に関する相談）

#### 【インターネット人権相談】

<https://www.jinken.go.jp/>



人権イメージキャラクター  
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

#### 問い合わせ

釧路地方法務局帯広支局 電話：0155-24-5823（代表）

# 銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈12月16日現在 コテージ予約状況〉

予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認ください。

○ 余裕あります ● 満室です △ 予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ (TEL 27-4040 FAX 27-4041)

1月	コテージ 予約状況	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	6人用	●	●	●	△	○	△	△	△	△	○	○	○	○	△	○	○	△	○	○	○	△	○	○	△	△	△	△	△	○	○	
	10人用	●	●	●	○	○	○	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

2月	コテージ 予約状況	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	6人用	○	△	○	●	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	△	○	○	○	△	△	○	△	○	○	○	○
	10人用	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○

## 町民のうごき

おく  
やみ

西山信一さん 76歳 12・1 若葉町  
石川勇太郎さん 80歳 12・2 新町1区  
坂倉トキさん 89歳 12・6 中斗満第2  
西部修華さん 68歳 12・14 新町1区  
宮古テイ子さん 88歳 12・18 共栄第1  
長谷部則幸さん 55歳 12・24 緑町

## 運転免許更新時講習日程

詳細は本別警察署 (☎22-0110) にお問い合わせください。

月	会場名	種類	日	曜日	時刻	月	会場名	種類	日	曜日	時刻
1	本別中央 公民館	一般	11	水	10:00	2	本別中央 公民館	一般	8	水	10:00
		優良	11	水	11:30			優良	8	水	11:30
		違反	25	水	10:00			違反	22	水	10:00
		初回	25	水	13:00						
月	足寄町民 センター	優良	19	木	14:00	月	足寄町民 センター	優良	16	木	14:00
		一般	19	木	15:00			一般	16	木	15:00

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

## 町の人口・世帯数 令和4年11月30日現在

( )内は前月末比

人口 2,228人 (-8)  
男 1,116人 (-2)  
女 1,112人 (-6)  
世帯数 1,289戸 (-7)

友好町民の会 270人 (+6)

ホームページアドレス <https://www.rikubetsu.jp/>

## ご厚意 ご寄付ありがとうございます

### 陸別町へのご寄付

- ◇ 笹山一夫さん (北見市) 20万円
- ◇ 笹山章子さん (北見市) 10万円
- ◇ 笹山ひとみさん (帯広市) 30万円
- ◇ 矢久保和男さん (北見市) 20万円
- ◇ 矢久保ゆかりさん (北見市) 20万円
- ◇ 西山時子さん (若葉町) 3万円

### 社会福祉協議会ボランティアセンター(愛情銀行)へのご寄付

- ◇ 小澤輝男さん (栄町) 5万円
- ◇ 石井達也さん (下勲祿別) 5万円
- ◇ 杉山絵美さん (東一条2区) 5万円
- ◇ 戸水スサ子さん (共栄第1) 3万円

## 除雪・排雪時のお願い

路上駐車は、除雪・排雪の妨げになります。ご協力をお願いします。



みぎひだり

1月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,026日

「ちょっと待て 初心にかえり 右左」 請川久登さん (陸中2年)