

広報 ないえ

健康と福祉のまち奈井江町



おもいやり明日へ

Kindness for Tomorrow



おもな記事

- p 2 2024 年二十歳を祝う会
- p 4 所得税確定申告・町道民税申告のご案内
- p 6 令和 6 年消防出初式
- p 7 能登半島地震被災者に対する義援金の募集

ずど——んと

No.790

2024

2

日本一の直線道路のまち
奈井江町



2024 二十歳を祝う会

「二十歳を祝う会」が、1月7日（日）に文化ホールで開催されました。

会場には、対象者46名（男性28名・女性18名）のうち34名が出席し、式典では、出席者を代表して、菊永奈於さんが町民の誓いを朗唱。最後に井上英輔さんが答辞を読み、20年間支えていただいた方々への感謝と人との関わりを大切にし、誰かの支えになれる人を目指していくことを誓いました。

式典終了後には、出席者の門出を祝い、琴によるミニコンサートが行われました。



町民の誓い 菊永奈於さん



答 辞 井上英輔さん



新成人の生まれた年 (平成 15 年 4 月 2 日～平成 16 年 4 月 1 日)

【5 月】

- ・小惑星探査機「はやぶさ」打ち上げ

【7 月】

- ・食糧庁が廃止される
- ・世界水泳選手権 100 m 平泳ぎ、200 m 平泳ぎで北島康介選手が世界新記録で 2 冠達成

【8 月】

- ・コンチェルトホールを楽しむ会 創立 10 周年記念コンサート開催 (奈井江町)

【9 月】

- ・奈井江町合併問題に関する住民投票条例を施行 (奈井江町)

【10 月】

- ・奈井江町合併問題に関する住民投票・子ども投票を行い、合併しないことに決定 (奈井江町)

【11 月】

- ・第 2 次小泉内閣発足

【12 月】

- ・地上デジタル放送開始
- ・米国で BSE の牛の発見され、日本政府が米国産牛肉・牛肉製品の輸入を停止

【1 月】

- ・自衛隊がイラクに派遣される



今年は、新型コロナウイルス感染症が 5 類になってから初めての開催。昨年までは会場に入ることのできなかった保護者の方と会場で一緒に出席者を祝うことができました。

また、出席者の皆様には奈井江町のキャッチフレーズ「ずどーん」のロゴが入ったトートバッグ、エコバック、キーホルダー等を記念品として贈呈しました。ぜひ、色々な場面で使って奈井江町をたくさんアピールしてください。



二十歳を
祝う会

未来をつかめ! ずどーん

日本一の直線道路のまち
奈井江町

所得税確定申告・ 町道民税申告のご案内

	受付期間（土、日、祝日除く）	対象地区等
①	2月8日（木）～15日（木）	全地区 （還付申告のみ受付可）
②	2月16日（金）～19日（月）	東町・宮村
③	2月20日（火）～22日（木）	北町・瑞穂・大和
④	2月26日（月）～27日（火）	厳島・白山・向ヶ丘・住友新町
⑤	2月28日（水）～3月1日（金）	本町・茶志内・高島
⑥	3月4日（月）～6日（水）	南町
⑦	3月7日（木）～15日（金）	全地区

受付期間のご案内

●受付期間

2月8日（木）
～3月15日（金）

●受付時間

9時～12時、13時～16時
※3月15日（金）のみ
9時～12時

※申告場所の混雑緩和とインフルエンザ等のウイルス感染を防止するため、対象日の来庁にご協力ください。

●夜間受付

日中の来庁が困難な方を対象として、夜間受付を実施します。

・開設日時

3月7日（木）
17時～19時まで
（休日の受付は行いませんのでご了承願います）

●受付場所

役場1階 町民生活課
税務係（窓口③）

所得税確定申告 が必要な方

- ▽個人で事業を行っている方、不動産収入がある方（事前に収支内訳書を作成の上、申告時にご持参ください）
 - ▽公的年金収入が400万円を超える方
 - ▽給与収入が2000万円を超える方
 - ▽2か所以上から給与を受けている方
 - ▽給与所得以外に20万円を超える所得がある方
 - ▽年末調整を受けていない方（中途退職した方など）
 - ▽医療費控除などの控除を受ける方
- ※これらの方以外でも確定申告が必要となる場合があります。



インフルエンザ等ウイルス感染防止対策のお願い

- ・受付での検温、手指の消毒、マスクの着用にご協力ください。
- ・発熱等の症状がある方は、来庁をお控えください。
- ・混雑緩和のため、原則、申告される方のみの来庁をお願いします。
- ・3密（密閉・密集・密接）を避けるため、e-Taxによる電子申告やご自分でパソコン・スマートフォンにより作成または直接記入した申告書を税務署へ郵送する方法をご活用ください。

手指の消毒・マスク着用

にご協力をお願いします



役場で 受付できない申告

次の申告は役場で受付が
できないため、滝川税務署
で申告してください。

▽青色申告、消費税、贈与
税および相続税の申告

▽新規の住宅借入金等特別
控除の申告

▽土地や建物、株式、先物
取引など譲渡所得の申告
(分離課税)

▽令和5年分以外の申告

▽雑損控除の申告

※右記以外にも申告内容に
よっては、滝川税務署での
受付となる場合があります
のでご了承ください。

町・道民税の 申告が必要な方

令和6年1月1日現在、
町内に住所がある方は令和
5年中の所得について申告
が必要です。

ただし、次のどちらかに
該当する方は申告の必要は
ありません。

▽所得税の確定申告をした
方

▽給与所得のみで年末調整
をしている方

※遺族年金・障害者年金な
ど非課税年金のみの方、令
和5年中に収入がなかった
方は電話での申告を受け付
けています。

申告に必要なもの

▽①印鑑

▽②マイナンバーカード
(お持ちの方) または、持っ
ていない場合は次の(A)

と(B)の両方が必要です

(A) ※マイナンバー通知
カードまたは住民票の写し

(マイナンバーの記載があ
るもの) のいずれかひとつ

(B) 本人確認書類(運転
免許証や健康保険証、パス
ポートなど)

※通知カードは令和2年5
月25日に廃止されています
が、通知カードに記載され
た氏名、住所などが住民票

に記載されている内容と一
致している場合に限り、引
き続き番号確認書類として

利用できます。

▽③申告者本人の振込口座
がわかるもの(還付になる
方のみ必要)

▽④確定申告のお知らせ
(税務署から郵送されてい
る方)

【前年中の収入額がわかる
もの】

▽⑤源泉徴収票や報酬の支
払調書など

【控除を受けるために必要
なもの】

▽⑥生命保険料などの控除
証明書

▽⑦障害者手帳、療育手帳、
精神保健福祉手帳(お持ち
の方)

▽⑧医療費控除の明細書
(事前にご自身で作成の上、
申告時にご持参ください)

▽⑨寄付金の受領書

※これ以外にも申告内容に
よっては必要なものがある
場合もあります。

【問合せ先】

役場1階 町民生活課

税務係(窓口③)

☎ 65-2113

「オンライン」を活用して感染防止！

確定申告はオンラインがオススメ！！

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」を利用すると、税務署や役場
に行く手間がかからず、いつでも申告書を作成することができます。

作成した申告書はプリンターで印刷して郵送もしくはe-Tax(電子申告)で滝
川税務署へ提出することができます。

詳しくは、国税庁ホームページもしくは滝川税務署にお問い合わせください。

●滝川税務署 〒073-0022 滝川市大町1丁目8番14号 ☎ 22-2191



国税庁
ホームページ

自宅からe-Taxのここが便利！

「添付書類」「印刷・郵送代」「来場」
が不要



書類の印刷や郵送代、確定申告会場へ
来場する必要がありません。

確定申告期間
24時間利用可能



メンテナンス時間を除き、いつで
も確定申告を行えます。

マイナンバーカードがあれば
さらに便利



マイナンバーカードがあればID・
パスワードの設定手続きが不要

町の大切な自主財源です！

町税や住宅使用料等の納め忘れはありませんか？

皆様には、納税等の納期内納付にご協力をいただいておりますが、年度末が近づいてまいりましたので、納め忘れがないか今一度ご確認ください、納期限が過ぎている場合は、お早めに納付願います。

※令和5年度分は、コンビニやスマホでも納付することができます。

※町税や住宅使用料等の公金の納付には、納め忘れがない便利な口座振替をお勧めします。

※納税等の相談については、担当までご連絡ください。

【口座振替可能な公金】

- ・町民税、道民税（普通徴収、給与特徴）
- ・固定資産税、都市計画税
- ・軽自動車税種別割
- ・国民健康保険税（普通徴収）
- ・後期高齢者医療保険料（普通徴収）
- ・公営住宅使用料
- ・認定こども園入所運営費負担金
- ・学童保育利用者負担金
- ・預かり保育利用者負担金

※金融機関により取り扱いできる公金が異なります。詳しくは担当までお問い合わせ下さい。

2月は町税等の納期です 国民健康保険税(第8期)・後期高齢者医療保険料(第8期)



1月6日（土）、奈井江・浦臼支署敷地内において奈井江消防出初式が行われました。

当日は、多数の来賓が見守る中、岡本総指揮官の指揮の下、分列行進や観閲などが規律厳正に行われました。

終了後には、消防団活動の功績者や永年勤続者に対する表彰が行われました。表彰者は、次の方々となります。

令和6年 消防出初式

消防団員功績者 ・永年勤続表彰

■北海道知事表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長

分団長

副分団長

団員

柴田真宏

佐藤洋一

南 昌則

馬場孝之

■砂川地区広域消防 組合長表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長

分団長

副分団長

団員

柴田真宏

佐藤洋一

南 昌則

◎感謝状

元団員

水落正行

■日本消防協会表彰

▽勤続30年

分団長

団員

柴田真宏

馬場孝之

■北海道消防協会会長表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続30年

分団長

分団長

副分団長

▽勤続20年

団員

団員

柴田真宏

佐藤洋一

南 昌則

鈴木裕也

金子 央

■北海道消防協会 空知地方支部長表彰

◎永年勤続表彰

▽勤続25年

班長

▽勤続5年

団員

団員

団員

団員

団員

団員

東 秀行

多田梓紗

阿部和哉

稲垣大地

斉藤真之介

高田雄介

■北海道消防協会 空知地方支部 中空知分会長表彰

空知地方支部

中空知分会長表彰

◎功績章

団員

団員

団員

団員

団員

多田梓紗

阿部和哉

稲垣大地

斉藤真之介

高田雄介

税の書道コンクール (12/22)

奈井江小学校 6 年生の三原姫子さんが、奈井江町租税教育推進懇話会が実施した「税を考える書道」で滝川税務署長賞に選ばれ、滝川税務署長より表彰状が贈られました。

三原さんは、「トメやハネに気を付けて書き上げた。自信がなかったので表彰状をもらっても受賞を信じられなかった。書道では初めての受賞だったのでうれしかった。」と話していました。



1 年の始まりにあたり (1/6)

令和 6 年新年交礼会が公民館にて開催され、町内各界より 67 名が集まり挨拶を交わしながら新年を祝いました。

年頭の挨拶で、三本町長はこれから 10 年先を見据えた「第 7 期まちづくり計画」の策定に向け、「町民の皆さんと意見交換をしながら活力あるまちづくりに取り組んで参ります。」と語りました。



野球しようぜ!! (1/24)

メジャーリーグで活躍されている大谷翔平選手より全国の小学校等に寄付されたグローブが奈井江町にも届きました。

小学校ではグローブを各学年 2 日ずつ回し、子どもたちが昼休みに体育館でキャッチボールなどをして遊べるようにしています。

子どもたちは、「初めてグローブに触った」「思っていたよりも大きい」とよろこんで話していました。



令和 6 年能登半島地震被災者に対する 義援金を募集してます

令和 6 年 1 月 1 日に発生した能登半島を震源とする地震で被災された方々を支援するため、町内の公共施設 5 か所に義援金の募金箱を設置しております。

○募金箱設置箇所

奈井江町役場、町立国保病院、交流プラザみなクル、公民館、文化ホール

○募金受付期間

2 月 29 日 (木) まで

※義援金のみ受け付けております。支援物資の受付は行っておりません。



この度の被災地に対し、奈井江町より 50 万円、奈井江町議会議員会より 10 万円の義援金を贈りました。

【問い合わせ】総務課防災交通係 (窓口⑭) ☎ 65 - 2111

地域おこし協力隊活動情報

ななかま通信

協力隊：柴田 上野 竹内

○寒さに負けない！ 冬の「朝カツ！」

冬休み期間中の7日間に「朝カツ！」を実施し、学習のサポートと五感で学べる特別活動を行いました。

厚真町の地域おこし協力隊と協働で実施した理科の実験では、磁石で動くスライムや、子どもがすっぽり入ってしまうシャボン玉を作りました。また、絵手紙協会の公認講師をお迎えした絵手紙教室では、感謝を伝えたい人に贈る絵手紙を作成。墨や顔彩がじんわりとにじんで、温かさを感じられる作品になりました。

今回は、音楽の地域おこし協力隊ともコラボ。町内イベントを企画するワークや、「冬の華リサイタル」で作曲体験も行い、最後は、完成した朝カツの歌をみんなで歌って、和やかに閉会しました。子どもたちは夏よりも格段に成長していて、学びをたくさん持ち帰ってくれました。



718 レコードマガジン

協力隊：清水 東 澤田

○718 レコードの3人で楽器の演奏を披露しました！



奈井江町公民館で行われた朝活推進事業「朝カツ!!with ななかま」の「冬の華リサイタル」で楽器の演奏をさせていただきました。朝から元気いっぱいの子供たちに終始圧倒されながらも、普段は得られないパワーから元気を貰いました。

そしてそして！次回の協力隊主催イベントを只今計画中です！これまでのコンサートとは趣の異なる、新しいことをやってみよう！ということで、あれやこれやとアイデアを出し合う日々です。

カラオケ…？昭和…？イントロクイズ…？などなど、一風変わった内容になるかもしれません。詳細は折り込みのチラシをご覧ください！

トレーナー通信

協力隊：山本

○みなクルでコンディショニングセッション

12月15日（金）にR-bodyの中島さんと伊月さんが指導しているシルバー元気塾にお邪魔させていただき、肩こり、腰痛などの不調の原因となる猫背姿勢などの姿勢改善エクササイズを行いました。皆さんしっかりと体を一直線にした状態が出来ていました！

2月20日から毎週火曜日にみなクルで姿勢改善やトレーニングのセッションを行いたいと考えているのでぜひチラシでご確認ください！！

.....
■(株) R-body のトレーナーによるコンディショニング講座

○日程 2月24日(土)・29日(木)

※詳細はチラシでお知らせいたします。



令和6年4月からの広告主を募集中!!

奈井江町では広報紙の他、町ホームページを広告媒体として活用して頂く有料広告事業を行っています。お店のPRや、事業のご案内などに活用してみませんか。

▽広報ないえ広告

- 掲載期間：1か月単位（裏表紙）最長12か月、（中面）最長4か月
- 広告掲載場所：裏表紙（カラー印刷）、
中面（白黒印刷、半枠のみ）
- 広告料：1枠 5,237円 / 1ヶ月（縦45mm × 横180mm）
半枠 3,143円 / 1ヶ月（縦45mm × 横88mm）

▽奈井江町ホームページバナー広告

- 掲載期間：1ヶ月単位（毎月1日開始）
- 広告掲載場所：奈井江町ホームページトップページ下部
- 広告料：1枠 2,000円 / 1ヶ月
（縦60ピクセル × 横150ピクセル、4KB以内、GIF形式）

- 応募締切：3月1日（金）
（郵送の場合、必着）

※広告掲載枠を超えた場合は、「奈井江町刊行物等への有料広告の掲載に関する要綱」に基づき掲載順位の判断及び抽選を行い掲載可否を決定いたしますので、ご了承ください。

- 問い合わせ
企画財政課広報協働係（窓口⑧）
☎ 65-2112

図書館 ☎ 65-5311 <https://www.town.naie.hokkaido.jp/bunka/bunka/shakyo/Tosho>

【図書展示】災害対策特集 展示期間 2月17日（土）～

新年早々に起きた能登半島地震。日本はもともと地震が多い国ではあったものの、近年、震度7を記録するような驚異的な大地震が繰り返し起こっています。いつ起こるかわからない災害に備える気持ちを作るため、いざというときに役立つ知識を集めた本を特集します。

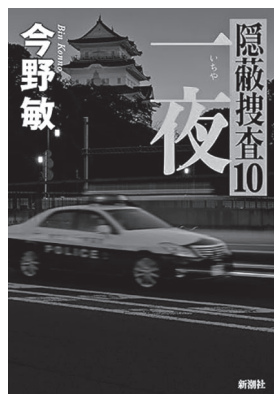
住所・電話番号が変更になった場合は、図書館にも連絡してください

年度末が近づいてきています。3～4月には転勤などでお引越される方も多いと思います。図書館の貸出カードをお持ちの方は、転勤などに限らず、ご住所・電話番号等が登録時より変更になった際は職員までお知らせください。

おすすめの一冊

「一夜 隠蔽捜査 10」

今野 敏 著



人気作家、今野敏さんの作品の中でも特に人気の高い隠蔽捜査シリーズ最新作。

神奈川県警刑事部長・竜崎伸也のもとに著名作家が誘拐されたという報が舞い込む。犯人も目的も安否も不明なまま捜査は進むが…。

おすすめの一冊 幼児よみきかせ向け

「大ピンチずかん 2」

鈴木 のりたけ 作



あの「大ピンチずかん」ふたたび！

新たなピンチの数々に加え、大ピンチグラフも追加されてパワーアップ！

これでいつピンチになっても大丈夫!?

読んであげるなら3～4歳くらいから。

中空知交通遺児奨学事業の案内

中空知広域市町村圏組合では、交通事故により生計中心者を失った遺児の皆さんに対して奨学金を支給しています。(返却不要)

該当される方は、申請してください。

○対象

中空知5市5町に住民登録している小・中・高校生

○奨学金 (年間1人当たり)

- ・小学生 30,000円
- ・中学生 45,000円
- ・高校生 84,000円

○奨学一時金 (入学時)

- ・小学生 30,000円
- ・中学生 36,000円
- ・高校生 36,000円

○条件

保護者などの所得額が一定以下などの条件があります。

※随時受付してます。詳しくはお問い合わせ下さい。

○申請・問い合わせ

総務課防災交通係 (窓口⑭)

☎ 65 - 2111

自衛官募集

■幹部候補生

(一般、歯科・薬剤科)

海上・航空自衛隊は飛行要員を含む

○資格

- 20歳～27歳 (一般)
- 20歳～29歳 (歯科)
- 20歳～27歳 (薬剤科)
- ※一部応募資格要件あり

○受付期間

【第1回】

3月1日(金)～4月12日(金)

【第2回】

3月1日(金)～6月14日(金)

○試験日

【1次試験】

(一般、歯科、薬剤科)

- ・第1回 4月20日(土)
- ・第2回 6月22日(土)

(海上・航空自衛隊飛行要員)

4月20日(土)・21日(日)

【2次試験】

・第1回

5月24日(金)～6月1日(土)
のうち指定する1日

・第2回

8月1日(木)～8月7日(水)
のうち指定する1日

【3次試験】

(海・空飛行要員のみ)

細部は下記へお問い合わせ下さい

○問い合わせ

自衛隊札幌地方協力本部滝川地域事務所

☎ 22 - 2140

※受付期間及び試験日が変更・延期となる場合があります。自衛隊札幌地方協力本部ホームページ

ジ (<https://www.mod.go.jp/pco/sapporo>)を確認するか、滝川地域事務所まで問い合わせください。

財務専門官採用試験のお知らせ

○受験資格

- ①平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの人
- ②平成15年4月2日以降生まれの人で次に掲げる者
 - (1) 大学を卒業した者及び令和6年3月までに大学を卒業する見込みの人
 - (2) 短大又は高専を卒業した者及び令和6年3月までに短大又は高専を卒業する見込みの人

○受験申込受付期間

2月22日(木)9時～
3月25日(月)【受信有効】

○受験申込方法

下記URLからインターネットにより行ってください。
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

○試験日

第一次試験 5月26日(日)

○問い合わせ

北海道財務局人事課人事係
☎ 011 - 709 - 2311
(内線4252)

町内事業者価格高騰給付金【(商工業・農業)事業者向け】

給付額 20万円 申請受付中！ 3月11日(月)まで

【問い合わせ】産業観光課 商工観光係 (窓口⑪) ☎ 65 - 2118



交通災害共済に加入しましょう

今月から、令和6年度の交通災害共済加入申請を受け付けます。

万が一の交通事故に備えるためにも、ご家族のみなさんで加入することをお勧めします。

○年会費 1人400円

○補償内容

交通事故による3日以上入院・通院に対して見舞金を支給

【受付窓口】町民生活課 出納係 (窓口⑩) 【問い合わせ】総務課 防災交通係 (窓口⑭) ☎ 65 - 2111

I-Box

2024 年 交通事故発生状況 (1 月 20 日現在 () は前年比)	
人身事故	発生 1 件 (± 0)
	傷者 2 人 (± 0)
	死者 0 人 (± 0)
物損事故	発生 6 件 (− 3)
死亡事故ゼロ連続日数	1,334 日

高齢者生活福祉センター 「ひだまり」入居者募集

- 募集戸数 1 戸
- 入居基準
満 60 歳以上の単身世帯で、高齢や障がいのため自立して生活することに不安がある方
- その他
自炊など身の回りのことを自分でできる方
- 選考基準
申込者が複数いる場合、身体・

生活状況により決定します。

- 月額利用料
- ・事務費 (収入により変動)
0 円～ 50,000 円
- ・管理費 10,476 円
(電気代、食費等は自己負担)
- 申込期限 3 月 1 日 (金)
- 申込先
保健福祉課福祉係 (窓口⑤)
☎ 65-2119

就学援助制度について

小中学校に通う子どもに必要な

経費 (学用品費や給食費など) を援助する制度です。

詳しくは、学校で配られた「就学援助制度についてのお知らせ」をご覧ください。

なお、援助を希望される方は、上記お知らせに同封されている申請書に必要書類を添えて、下記まで提出してください。(町ホームページからダウンロード可能)

- 申請・問い合わせ
教育委員会教育支援係
☎ 65 - 5381

令和 6 年度会計年度任用職員(町の臨時職員)募集

- 募集の職種 一般事務、看護職、介護職
- 応募資格 次の要件を満たす方
 - ・町内居住者、又は通勤可能な方
 - ・専門職は国家資格等の免許取得者
- 登録から採用まで
申込みのあった方を「令和 6 年度会計年度任用職員採用登録名簿」に登録し、必要に応じて登録者の中から面接を行い会計年度任用職員として採用します。
- 任用期間 最長 1 年間
(勤務成績が良好な場合、再任用あり)
- 給料・報酬 (例)
 - ・一般事務
日額 7,221 円～、時給 996 円～
 - ・看護師
月額 218,800 円～、時給 1,344 円～
 - ・准看護師
月額 183,500 円～、時給 1,127 円～
 - ・介護福祉士
月額 164,000 円～、時給 1,007 円～
 - ・看護・介護助手
月額 156,400 円～、時給 960 円～
- ※勤務時間等の条件を満たす場合には期末手当等が支給されます。
- ※看護師・准看護師は、経験年数加算あり
- 勤務時間
原則 8 時 30 分～ 16 時 30 分
(職種によりこの限りではありません)
- ※看護職・介護職は、勤務時間・日数の相談に応じます。
- 社会保険等
雇用期間に応じ、社会保険等に参加します。
- 休暇
勤務日数に応じ有給休暇・特別休暇等が付与されます。
- ※詳しい雇用条件などは、面接を実施する段階で説明します。
- 応募方法
窓口で配布する申込書又は市販の履歴書に所定事項を記入し、提出してください。
- 募集期間
登録受付は随時ですが、4 月 1 日からの勤務を希望する方は 2 月 16 日 (金) までに申し込んでください。
- 申込・問い合わせ
総務課総務係 (窓口⑩) ☎ 65 - 2111
- ※奈井江町は障がいのある方の雇用に努めています。積極的にご登録ください。

命に関わる動脈硬化



保健ミニコーナー

動脈硬化は、血管が硬く、もろくなっている状態のことです。加齢や高血圧、高コレステロール、高血糖などが原因となります。

血圧や血糖値が高いと血管の内側が傷つき、そこから血管壁の中にコレステロールが入りこみます。すると、「プラーク」という脂肪の塊ができ、血管の内側が狭くなります。脳や心臓、腎臓といった重要な臓器へ続く血管が狭くなると、血液が不足し、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全といった命に関わる病気を引き起こします。

動脈硬化は、自覚症状がないまま全身の血管で進行していくため、日頃から予防することが大切です。

【動脈硬化を予防するポイント】

①運動習慣を身につける

- ・有酸素運動
1日30分以上の運動がおすすめ
無理せず、継続することが目標
- ・筋力トレーニング
- ・忙しいときには家事でこまめに体を動かす

②食習慣を改善する

- ・脂質の多い食事を避ける
- ・お菓子やジュースの頻度を減らす
- ・塩分をとりすぎない
- ・タンパク質や野菜、食物繊維を意識してとる

「もっと具体的な話を聞きたい!」「自分に合った対策を相談してみたい!」
という方は保健センターへ

【問い合わせ】保健センター ☎ 65 - 2131

介護予防いろいろ

薬を確実に飲むための工夫

高齢になると毎日のお薬を確実に服用することが難しくなる場合があります。薬を飲むことをすっかり忘れてしまい、たくさん薬が残ってしまっていたり、逆に、飲んだことを忘れて何度も飲もうとしたり…。また、手先の細やかな動作が困難になることで、シートから取り出すときや口に入れるときに落としてしまい、大事な薬が飲めていなかったということも起こりえます。

そこでお薬を確実に飲むためのちょっとした工夫をご紹介します。

①お薬の一包化

調剤薬局では、薬をシートから取り出して、1回分ずつ分けて（一包化して）処方してもらうことが可能です。日付や「朝・昼・夕」などの印字をしてくれるため、飲み忘れや飲みすぎ防止になります。



②お薬カレンダーの利用

お薬カレンダーを使用するのも効果的です。目の付く場所に貼っておくことで飲みすぎ飲み忘れを防ぎます。



③訪問薬剤指導の利用

医療保険や介護保険で薬剤師が自宅訪問して適切に服用できるよう指導してくれる制度があります。残薬などを調べて服薬状況を把握し、その方に合った薬の飲み方について助言してもらえます。



④訪問看護・訪問介護・通所介護（デイサービス）

訪問看護・訪問介護・通所介護（デイサービス）利用時に声をかけてもらい確実に服用する方法もあります。



【問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 65 - 2119

人のうごき

おくやみ申し上げます

深田 全男さん (82歳) 本7
藤田 英治さん (80歳) 東6
佐藤 ミヤさん (92歳) 東4
鈴木ヒサヨさん (98歳) 茶2

ご厚志ありがとうございます

(敬称略)

【地域振興基金へ】

札幌市

セコマグループ株式会社セコマ

休日診療当番医の変更

◆歯科◆ 2月25日(日)

深川第一病院歯科口腔外科



伊東歯科医院 (深川市)

☎ (0164) 23 - 3516

人口動態

総人口 4,824人(4,819人)

男 2,279人(2,227人)

女 2,545人(2,542人)

世帯数 2,619戸(2,615戸)

1月20日現在()は12月末

担当者のつぎやき

■今年の道路は特に滑りやすく、転倒して怪我をしたというお話しをよく聞きます。私も今年初の取材で盛大に転んでしまいました。みなさんも足元には十分お気を付けてください。

A

ねんきん つうしん

保険料の前納がお得!!

国民年金保険料はまとめて納付いただくと保険料が割引され、お得になります。口座振替とあわせて利用いただくと、さらにお得です。

●「口座振替」と「納付書・クレジットカード支払」の割引額の比較

前納は「口座振替」「納付書支払」「クレジットカード支払」の3種類から自由に選んで申し込むことができます。

令和5年度の金額

納付方法		1か月分 (早割)	6か月分	1年分	2年分
割引なし		16,520円	99,120円	198,240円	402,000円
前納	納付書・クレジットカード支払 (割引額)	※前納制度なし	98,310円 (810円)	194,720円 (3,520円)	387,170円 (14,830円)
	口座振替 (割引額)	16,470円 (50円)	97,990円 (1,130円)	194,090円 (4,150円)	385,900円 (16,100円)

令和6年4月引き落とし分の前納申込み締め切りは、令和6年2月末までとなっています。

お早めの手続きをお願いします。

●申込方法

口座振替、クレジットカード納付の前納は必ず手続きが必要です。

納付書支払の場合は、2年前納希望の場合のみ手続きが必要です。

下記のものを持参して役場窓口で手続きしてください。

【共通】 年金手帳、または基礎年金番号通知書

【口座振替の場合】 預金通帳 通帳の届出印

【クレジットカードの場合】 クレジットカード

※既に口座振替による前納をしている方は、再度手続きはいりません。

※保険料が一部免除されている方は、口座振替の前納制度をご利用頂けません。

【問い合わせ】 役場町民生活課戸籍係 (窓口①) ☎ 65 - 2113

砂川年金事務所 ☎ 52 - 2144

今月の表紙



「二十歳を祝う会」(1/7)
二十歳の皆さんおめでとうございます。

久しぶりに会った友人と談笑や写真撮影をして盛り上がっていました。

大鳥居たつた独りの初詣
年明くる午前三時の下弦かな
初社絵馬の数だけ祈りあり
初雀押すな押すな松垣根

浅尾 清枝
岩口 紀子
西澤カズ子

泉 恂子



作品コーナー(奈井江ホトトギス会)

水道

についての
お問い合わせは…



中空知広域水道企業団

フリーアクセス
通話料金無料)

オイシイミズ

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

奈井江営業所(奈井江町役場1階)

☎65-2116

料金のお支払いには、
便利な口座振替を

屋根・壁・各種板金・サイディング・工事請負



上嶋板金店

本町9区(役場となり)

☎65-2528・FAX65-3518

洋服注文仕立

背広・ビジネススーツ・礼服・婦人服・他

ホームヘルパーのいる店

テーラーきただ

しんせつ
ていねい

町のお針箱

直し物

◎紳士服 ◎婦人服 ◎男女学生服

◎他色々(お気軽にご相談下さい)

詳しくは、ホームページをご覧ください▶▶▶▶

お電話1本でお伺いいたします。

北町2区 ☎・FAX 65-4497



屋根板金・壁サイディング工事一式・間口除雪

有限会社 青木板金

☎ 65 - 3529

本町4区 FAX 65 - 3569

英語 joy kids club

英会話、学校のテスト対策の両方を学べます。
年少〜中3まで各クラス(定員あり、お早めに)

代表 矢萩 奈井江町東町6区

65 - 6922

090 - 6449 - 5895

まずは、ショートメールでご連絡ください。

LINE アドレスを送ります。

当教室は NICO 奈井江国際交流の会

ウクレレサークル LELE CLUB を支援しています。



おうちのこと相談してみませんか？

あなたにあったライフプランと一緒に考えます！



新築の計画

リフォーム・増改築

借換で返済額の見直し など

北門信用金庫

奈井江支店 ☎ 65 - 2311

そらぶちキッズキャンプ 掲示版

第156回：スノーギフト実施中

雪のない地域の小児病院へ、キャンプ場に降ったばかりのパウダースノーを冷凍空輸する「スノーギフト」を今年も実施しています。

雪玉で雪合戦をしたり、思い思いの雪だるまをつくったり。子どもたちだけではなく病院のスタッフも、普段は触れることのない雪を楽しんでくれているようです。たくさんの笑顔が届けられるよう、さむ〜い朝の雪詰め作業、楽しみながら頑張っています。

応援します！
そらぶちキッズキャンプ



日本初！ 難病の子どものための
医療ケア付きキャンプ場

灯油

重油

有限会社 永友商事

北町6区 ☎65-6251

【取扱工種】

土木
建築(継ぎ・リフォーム)
舗装
水道
排水
造作
塗装
電気
除雪
住宅解体

【賛助会員】

上嶋板金店、梅澤興業、岡本塗装工業
カバト技研、キムラ工業、佐々木電機工業
三幸木工製作所、関口緑化
道央開発総業、ナベケン工業
深田製作所、北海道アトリウム
山善インテリア、ヤマト企画、緑宝

信頼と実績

協会員の会社

奈井江建設協会 ☎ 65-2547 Fax65-5630

あたたかいおもてなし

JR奈井江駅前

松島屋旅館

〒079-0313 奈井江町本町1区

TEL (0125) 65-2335



三原商事の

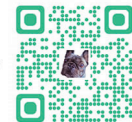
ホームページ

できました！

ハローガス

三原商事

北町1区 ☎ 65-2458



Instagram
「今日の諭吉」
更新中！



町公式

ホームページ

町からの各種お知らせなどを
掲載。



町公式

Facebook

まちの話題や HP の更新情報
などを紹介。災害時の情報も。



LINE

町公式アカウント

まちの情報があなたのスマホ
に直接届く。

