



※詳しい制度や手続きは日本年金機構ホームページをご覧ください。



国民年金加入・喪失の手続き

◆国民年金への加入

20歳から59歳の方が職場を退職し、厚生年金の資格を喪失すると、国民年金に加入しなければなりません。

また、20歳から59歳までの扶養している配偶者がいる場合は、配偶者も国民年金の種別が第3号から第1号被保険者に変更になります。あわせて手続きしてください。

<手続きに必要なもの>

- ①加入者の基礎年金番号が分かるもの
- ②健康保険資格喪失証明書など、退職日が分かるもの

◆国民年金の喪失

就職した時や、厚生年金に加入している配偶者の扶養に入る場合、厚生年金への加入手続きは原則として勤務先の事業所などが行うため、個人での手続きは不要です。ただし、国民健康保険の喪失手続きは個人で行う必要があります。

学生納付特例制度

日本に住むすべての人は、20歳から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられています。しかし、学生の場合、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

申請が遅れて保険料が未納になると、不慮の事故などで障害が残った場合に、障害年金を受けることができなくなります。

◆対象者

大学や高校、各種学校などに在学する学生で、前年の所得が基準額以下の方。

【基準額】※本人の所得のみ

128万円+扶養親族の数×38万円+社会保険料控除など

◆年金を受け取るためには放置せず手続きを

年金を受け取るためには原則として10年以上の納付期間が必要となります。学生納付特例制度を利用することで、最大10年の保険料納付の猶予が可能となり、この期間は老齢基礎年金の受け取りに必要な期間として算入されるため、放置せずに手続きすることをお勧めします。

なお、猶予期間は保険料を納めていないため、年金額には反映されません。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

保険料の追納制度

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例を利用した期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。ただし、後から保険料を納付（追納）することで、年金額を増やすことができます。また、追納した保険料は社会保険料控除となり、所得税・住民税が軽減されます。

- ・追納できるのは、追納が承認された月の前10年以内となります。
- ・原則、古い期間の分から納付していただきます。
- ・免除などが承認された期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。

北見年金事務所出張相談所

開設日	開設時間	開設会場
4月16日（水）	午後1時～午後5時	紋別市民会館（紋別市潮見町1丁目）
4月17日（木）	午前9時～午後2時30分	
5月15日（木）	午前10時～午後4時	遠軽町保健福祉総合センター・げんき21（遠軽町1条通北1丁目）
6月18日（水）	午後1時～午後5時	紋別市民会館
6月19日（木）	午前9時～午後2時30分	



パスポートが 変わります

3月24日(月) 申請受理分から、偽造や変造対策を大幅に強化した「2025年旅券(パスポート)」の発給を開始します。あわせて、手続きが次のとおり変更になります。

◆変更点

- ・現在、オンライン申請は更新のみでしたが、新規申請も可能となります。
- ・「2025年旅券」は国立印刷局で集中的に作成し、各窓口へ配送されるため、現在よりも申請から交付までの期間が長くなります。旅行などの予定がある方は、お早めの申請をお願いします。

- ・パスポートの新規申請には戸籍謄本の原本が必要ですが、オンライン申請では紙の戸籍謄本を提出する必要がなくなります。

◆申請から受取までの日数

湧別町での申請・受取は現在の約2週間から約3週間に変わります。

◆お問い合わせ先

住民税務課 住民生活グループ
Tel 215863



詳しくは北海道
パスポートセンター
ホームページへ



引っ越ししたら 住所異動手続きを

就職・転勤・入学など住所の異動がある方は、役場窓口で手続きを行ってください。

◆届け出の種類と時期

- ・転出届(町内から町外へ引っ越し)
転出予定日前までに届け出。
- ※署名用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードをお持ちの方は、オンライン申請で手続きできます。

- ・転入届(町外から町内へ引っ越し)
転入日から14日以内に届け出。
- ・転居届(町内で引っ越し)
転居日から14日以内に届け出。

◆届け出に必要なもの

- ・本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など公的機関発行のもの)
- ・その他、町などから発行されている医療受給者証などもお持ちください

◆届け出先

役場上湧別庁舎・役場湧別庁舎・中湧別出張所・芭露出張所
※土日・祝日は、中湧別出張所のみ。マイナンバーカード関連の手続きは停止しています。

◆お問い合わせ先

住民税務課 住民生活グループ
Tel 215863



自動車の住所変更を お忘れなく

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の登録に基づいて課税されます。次の場合は、3月末までに登録手続きを行ってください。

- ・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)
- ・自動車を使わなくなったとき(抹消登録)

◆登録手続き窓口

北見運輸支局(北見市東三輪)
Tel 050・5540・2007

◆変更登録が間に合わないとき

札幌道税事務所に連絡するか、道税ホームページで納税通知書の送付先住所の変更ができます。

◆お問い合わせ先

札幌道税事務所自動車税部
Tel 011・746・1190



道税ホームページ

広告

お電話1本、24時間、365日お迎えに伺います



株式会社

えんがる葬祭

☎0158-42-9898

遠軽町学田2丁目6-1 FAX 0158-42-9933

24時間
受付

式場収容数

- ・大ホール400名
- ・中ホール200名
- ・小ホール100名
- ・法事ホール



3月は道税の滞納
整理強化月間です

3月は自動車税、個人事業税および不動産取得税などの滞納整理を強化しています。給与や預貯金など財産の差し押さえを行いますので、納税がお済みでない方は、至急納税してください。

◆お問い合わせ先

紋別道税事務所
Tel 0158-24-2626



相続登記の申請が
義務化されています

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されています。不動産取引や公共事業の妨げとなる「所有者不明土地（不動産登記事項を見ても所有者が判明しない土地）」の発生を予防するため、相続によって不動産を取得した方は、それを知った日から3年以内に登記申請をしなければなりません。

相続登記の申請は、専門家である司法書士に依頼することができます。また、登記手続きに必要な書類は、釧路地方法務局のホームページをご覧いただくか、登記手続案内（予約制）にお電話ください。



ご存じですか？
相続土地国庫帰属制度

◆釧路地方法務局登記手続案内
予約
Tel 0154-31-5021

相続または相続人への遺贈により土地を取得したものの「遠くに住んでいて利用する予定がない」、「周りに迷惑がからないようにきちんと管理するのは経済的な負担が大きい」などの理由で土地を手放したいとき、その土地を国に引き渡すことができる「相続土地国庫帰属制度」という制度があります。制度の利用には審査手数料および負担金の納付が必要です。また、国が引き取ることができる土地について、一定の要件があります。

◆お問い合わせ先

釧路地方法務局北見支局
Tel 0158-23-6166



釧路地方法務局
ホームページ



釧路地方法務局
ホームページ

財務専門官採用試験

財務局では財政・金融のプロフェッショナルとして活躍する令和8年4月採用の財務専門官を募集しています。

◆インターネット受付期間
令和7年3月24日（月）まで

◆お問い合わせ先
北海道財務局人事課
Tel 011-709-2311



国家公務員試験
採用情報NAVI

海上保安官採用試験（大卒）

海上保安庁では令和8年4月採用の海上保安官を募集しています。

◆インターネット受付期間
令和7年3月24日（月）まで

◆お問い合わせ先
紋別海上保安部管理課
Tel 0158-23-0118

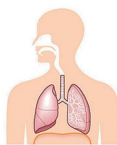


海上保安庁
採用サイト

パブリックコメント（意見募集）の結果を公表した政策案

政策名称	募集期間	意見の提出数
「錦研修センター」と「錦寿の家」の統合について	1/10～2/10	なし
「湧別町国民保護計画」の修正案について	1/10～2/10	なし
「湧別町地域防災計画」および「湧別町水防計画」の修正案について	1/10～2/10	なし
「新町まちづくりビジョン（新町基本計画）」の変更について	1/17～2/19	なし

ごえんせい
誤嚥性肺炎を予防しましょう



「誤嚥」とは飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうことをいいます。これにより、飲食物や唾液に含まれる細菌が肺に入り起こる肺炎を、誤嚥性肺炎といいます。

症状は、発熱、咳、濃い色の痰、食欲不振、全身のだるさなどが見られます。高齢者の場合、熱や咳が出ないこともあるので注意が必要です。

原因

・飲み込む機能の低下

高齢になると、喉の筋力が衰えてきます。飲み込むことや、むせることが難しくなると誤嚥する危険性が高まります。

・口の中の清潔が保たれていない

口の中がキレイに保たれていないと、誤嚥により唾液や食物とともに細菌が気管に入り、肺炎を引き起こすことがあります。

・体力や免疫力の低下

体力や免疫力が低下すると肺炎など感染症にかかりやすくなります。

予防方法

①口や喉の筋肉をトレーニング

口や喉のまわりの筋肉をトレーニングすることで、飲み込む力がつくため、誤嚥を予防することができます。

②歯みがきをする

歯みがきにより、誤嚥性肺炎の原因となる細菌を減らし、肺炎のリスクを下げるすることができます。

③十分な睡眠をとる

睡眠不足になると免疫力が低下します。十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

喉の筋力トレーニング～「パタカラ体操」～

①唇を閉じて「パ・パ・パ・パ」と発音する。

②舌を上あごにしっかりと付け、「タ・タ・タ・タ」

③喉の奥に力を入れ、「カ・カ・カ・カ」

④舌先を上の前歯の裏側につけて「ラ・ラ・ラ・ラ」

⑤最後に「パ・タ・カ・ラ」と発音する。

10回を1セットとして1日3セットを目安に行いましょう。

～ヘルシースプーン会の缶詰を使った簡単レシピ～

野菜も食べられるおかず

ねぎとしめじのさば味噌煮炒め



1人分 *エネルギー：207kcal *塩分：1.0g

材料（2人分）

さば味噌煮缶 … 1 缶（150g）
ねぎ … 1 本
しめじ … 1 袋
オリーブオイル … 小さじ 1 杯
塩 … 適量
こしょう … 適量

しめじの代わりに、まいたけやエリンギなどでも代用できます。

作り方

①切る

・ねぎは斜め切り、しめじは石づきを切ってほぐします。

②炒める

・フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でねぎ、しめじを炒めます。
・火が通ったらさば味噌煮缶を加え、よく混ぜます。
お好みに合わせて塩こしょうで味付けます。



ヘルシースプーン会事務局：健康こども課

その他のレシピはこちら



輝け

ゆうべつ人

美しさを引き出す伝統技術

池坊近藤社中

師範

近藤

優子

ほか 6人



2023年初生け（新年一回目の作品）

室町時代に始まり、華道の根源といわれる流派、池坊。その歴史は550年以上にもなる。池坊近藤社中の師範である近藤優子さんは、いけばなを続けて60年。初めは、職場に来ていた先生に、花嫁修業の一環として教わっていた。結婚、出産を経て、育児に奮闘する中でも決して諦めなかったいけばな。その魅力は、生きるものに対する愛情や、美しさ、命の尊さを実感できることにあるという。道端に生えている植物一つひとつにも、輝きが秘められている。華道といえば、張り詰めた空気ではさみの音、植物のこすれる音のみが聞こえてくる空間を想像するが、池坊近藤社中では和気あいあいとした雰囲気の中で稽古が行われている。技術を高め合うための意見交換が活発に行われ、笑い声も絶えない。生徒にとって稽古場は、憩いの場でもあるのだ。池坊にはさまざまな生け方があり、繊細な作業から力のいる作業、使用する植物や技法によって稽古場の雰囲気もガラッと変わるといふ。

自然を生かした美しさ

植物に触れ、観察し、その美しさを最大限に引き出せる位置、角度を探す。一筋縄ではいかなないこの作業に、凝縮された日本の伝統文化が詰まっており、華道の奥深さがある。



生徒の活けた桃の花



「長い歴史が絶えないよう、若い方にももっと知ってもらいたい。」と話す近藤さん。興味のある方は、ぜひ参加してみてください。

町の動き
1.21~2.20



人口と世帯(2.28)

人口：(男) 3,764人(-6)
(女) 4,103人(-6)
計 7,867人(-12)
世帯数： 4,027戸(-2)
()は前月対比



まちへ善意をありがとう

・企業版ふるさと納税
ホクレン農業協同組合連合会様



ご結婚おめでとう

山根 涼さん (計呂地)
成ヶ澤加奈さん (北見市)



お誕生おめでとう

石山 こうちゃん (男)
(寿樹・詩穂さん 中湧別東町)
安部川 慧ちゃん (男)
(祥也・歩未さん 北兵村一区)
越智 ひだか 柊天ちゃん (男)
(健太・理真さん 芭露)



は～い 元気です!!

3月生まれ(1歳)

令和6年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。
(写真：保護者提供)



田中 ^{かんた} 環汰ちゃん
令和6年3月15日生まれ
「毎日やんちゃに遊び
まわって大きくなってね」
佑弥・愛子



大嶺 ^{せな} 瀬凧ちゃん
令和6年3月31日生まれ
「食べるの大好き！」
人も大好き！」
新史・葉

文化センターTOM周辺の 活性化 に向けて

～町民ワークショップを開催～

2月12日に「第2回未来づくり町民ワークショップ」を開催しました。このワークショップは、“文化センターTOM周辺の一体的な活性化”に向けて、町民の方々からのご意見やアイデアを今後の施策の参考とさせていただくために開催したもので、昨年9月に続き第2回目となります。

当日は町内の事業所や団体などに所属する20代から40代の方を中心に、高校生を含む22人が参加。講師としてお招きした、地域力創造アドバイザーの(株)47partnersの横尾代表取締役から、他市町村での事例紹介の後に、グループごとに「どんな機能が欲しいか」「得られる効果」などについてディスカッションを行いました。

町では、今後も町民の皆さんがまちづくりに参加できる場を設けていきます。



<グループワークで出されたアイデア> (一部抜粋)

▼TOMを拠点としたエリア

- ・総合体育館からトレーニングジムを移転させる
- ・新たにスタッフを採用し図書館にカフェの機能を持たせ集いの場にする
- ・日本語が堪能な外国の方に協力いただき日本語教室を設ける
- ・農家や漁師のためにアルバイト求人コーナーを設ける

▼飲食店・宿泊施設を拠点としたエリア

- ・屋台村で湧別高校生による模擬店を行う
- ・コインランドリー内にカフェスペースや室内遊具を設置
- ・ホテル宿泊者に対し町内で利用できる割引券を交付
- ・エリアまでの無人バスを運行

▼チューリップ温泉を拠点としたエリア

- ・ハンモックや漫画コーナー、天体観測などができる休憩スペースを整備
- ・乳幼児がいるファミリーがゆっくりとできる個室スペースを整備
- ・サウナが苦手な方でも楽しめるように岩盤浴を整備
- ・温泉施設内に仮眠スペースの設置や、近くの中湧別駅舎を改修し宿泊施設にする

▼百年記念公園を拠点としたエリア

- ・BBQ場に農協や漁協などから直送された新鮮な野菜や海産物の販売所を設ける
- ・子ども用のアスレチック付近に子どもを見守ることができるスペースや、駄菓子屋を設けることで長時間の滞在を促す
- ・友好都市であるカナダのホワイトコート町のようなダウンタウン（商店）や家族で楽しめるミニゴルフ場を整備



各グループからの発表が行われ、横尾さんから「極端な設備投資を行わなくとも、皆さんで知恵を出し合えばまちづくりはできます。このワークショップを機会に、もっとまちなかを観察していただければ」とあいさつがありました

この広報紙は町民有志プロジェクトにより選定された5色のゆうべつの色を基調としています。