



20歳の集いの お知らせ

令和8年の20歳の集いを次のとおり行います。

20歳を迎えられた皆さまの門出を祝う大切な式典であり、旧友との再会の場でもあります。

10月1日現在の住民登録情報を基に対象者の皆さまにはすでにご案内済みですが、「10月以降に住民登録をされた方」「町内在住で住民登録をされていない方」「学生などの理由で町外に住民登録を移している方」などで出席を希望される方は、11月17日（月）までにご連絡ください。

なお、式典後には交流会も予定しています。交流会を一緒に企画・運営していただける方を募集していますので、案内の出欠報告の際にご回答をお願いします。

◆開催日

令和8年1月11日（日）
午後1時30分～2時30分
（午後1時までに集合）

◆開催場所

文化センターさざ波

◆対象者

平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方

◆お問い合わせ先

教育委員会社会教育課
TEL 5-3132



11月は児童虐待防止 推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたのお電話で救われる子どもがいます。

【児童虐待とは】

●身体的虐待

体に傷を負わせる、生命に危険を及ぼすような行為

●ネグレクト

子どもの心身の健やかな発達を損なうなどの不適切な養育、監護の怠慢、子どもの安全に対する重大な不注意や無関心

●心理的虐待

言葉による脅かしや拒否的態度などで子どもの心を傷つける行為。子どもの目の前で家族に対して暴言や暴力をふるう（DV）も同様

●性的虐待

子どもにわいせつな行為をすること、させることや見せること

【虐待を疑うきっかけは】

次のように虐待が起こりやすい

状況や、子どもや保護者の様子から、虐待に気付くこともあります。

●子ども

いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある、不自然な傷や打撲のあとがある、衣類やからだがいとも汚れている、落ち着きがなく乱暴である、表情が乏しい、活気がない、夜遅くまで一人で家の外にいるなど

●保護者

地域などと交流が少なく孤立している、小さい子どもを家に置いたまま外出している、子育てに関して拒否的・無関心である、強い不安や悩みを抱えている、子どものけがについて不自然な説明をするなど

【虐待かも？と思ったら】

子どもへの虐待は、虐待をしてしまう保護者の側にも、子育ての不安やいろいろな事情があり、家庭全体が多面的な悩みを抱え、援助を必要としている場合があります。子どもを助けたいと思う一報が、子どもの命を救うとともに、社会的な支援への第一歩となり家庭全体を救うことにもつながります。虐待ではなかったとしても、相談・連絡した人に責任はありませんし、相談・連絡した人が誰か特定されてしまうような情報は、決して漏らしません。

虐待かも？と思ったら、相談・連絡をお願いします。

◆お問い合わせ先

・湧別町子ども家庭総合支援拠点（健康こども課内）TEL 5-3765
予約対応・個室対応・秘密厳守
・北海道北見児童相談所
TEL 0157-24-3498
・児童相談所虐待対応無料ダイヤル
TEL 189（いちばやく）

子どもの福祉に関するさまざまな相談を、

児童相談所相談専用ダイヤル
TEL 0120-189-783

子どもも保護者もオンラインで気軽に相談、

北海道親子のための
相談LINE



eL-TAX(エルタックス)で
まとめて簡単手続き

自宅やオフィスからインターネットを利用した地方税ポータルシステム（エルタックス）により、道税（法人道民税、法人事業税、特別法人事業税、地方たばこ税、ゴルフ場利用税、軽油引取税、循環資源利用促進税）の納税・申告・申請の手続きができます。

詳細はエルタックスホームページをご覧ください。

◆お問い合わせ先

紋別道税事務所

Tel 0158-24-2626

エルタックス
ホームページ



年金生活者支援
給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

◆支給要件

- ① 65歳以上で老齢基礎年金を受けている
- ② 世帯全員が市町村民税非課税となっている
- ③ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が90万9千円以下である
- ④ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受けている方で前年の所得が479万4千円（※扶養親族等の数に応じて増額）。

◆給付金の金額

● 老齢年金生活者支援給付金

月額5,450円を基準に、保険料納付済期間などに応じて算出

● 障害年金生活者支援給付金

障害等級が2級の方は月額5,450円、1級の方は月額6,813円

● 遺族年金生活者支援給付金

月額5,450円。2人以上の子が遺族基礎年金を受給している場合、5,450円を子の数で割った金額がそれぞれに支払われます

◆請求手続き

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

◆お問い合わせ先

給付金専用ダイヤル
Tel 0570-05-4092



個人事業税・第2期の納期限は
12月1日(月)です

道税事務所から送付されている納税通知書で納めてください。
※スマホ決済アプリ、クレジットカード、インターネットバンキングなどによるキャッシュレス納税もできます。

◆お問い合わせ先

紋別道税事務所

Tel 0158-24-2626



年末調整手続き
電子化しませんか？

年末調整控除申告書作成用ソフトウェア「年調ソフト」で電子化することにより、記入や計算の手間が省けるほか、勤務先の事務も軽減されるので、従業員と勤務先どちらにもメリットがあります。

◆電子化のメリットは？

【従業員】

- 控除額などの記入、手計算不要
- 証明書などを紛失しても、再交付依頼不要

● 勤務先からの問い合わせ減少

【勤務先】

- 控除額の検算不要
- 証明書などのチェック事務減少
- 従業員からの問い合わせ減少
- 取り込み機能がある場合、給与計算ソフトに取り込める

◆利用方法は？

従業員は、保険料控除証明書を電子データで受け取り、「年調ソフト」に取り込むことで、自動計算された各種控除申告書をデータで作成することができます。申告書データはメールなどで勤務先に提出することもできます。

● 保険料控除証明書を電子データで受け取るには？
各保険会社のウェブサイトなどから取得する方法と、マイナポータルで一括取得する方法があります。※マイナポータルで一括取得する方は、国税庁ホームページ「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

◆年調ソフトの入手方法は？

控除証明書の電子データの取り込み・控除申告書のデータ作成に対応した「年調ソフト」は、各アプリストアや国税庁ホームページで入手できます。

◆お問い合わせ先

紋別税務署
Tel 0158-23-2191

国税のご質問・ご相談はチャットボット・タックスアンサーをご利用ください。



チャットボット



タックスアンサー



暴風雪に備える

暴風雪とは、雪をとまった強い風が吹くことです。降っている雪と積もっている雪が風で巻き上げられるため、視界が真っ白になり、数メートル先が見えなくなります。

網走地方気象台では、暴風雪による災害が予想される際には、「暴風雪警報」や「暴風雪に関する網走・北見・紋別地方気象情報」を発表し、警戒を呼びかけます。これらの情報が発表されたときは無理な外出はせず、安全な場所で待機するなどしてください。

札幌管区気象台ホームページでは、暴風雪のリーフレットをご覧いただけますので、暴風雪への備えにお役立て下さい。

◆お問い合わせ先

網走地方気象台
Tel 0152-434349



網走地方気象台
ホームページ



暴風雪への備え
リーフレット



北海道立北見高等技術専門学校
令和8年度の訓練生募集

● 選考場所

北海道立北見高等技術専門学校
(北見市末広町356番地1)

● 募集訓練科

電気工学科、自動車整備科、造形デザイン科、建築技術科、機械技術科

● 日程

【学校長推薦・自己推薦選考】

願書受付期間：11月20日(木)まで

選考試験日：11月25日(火)

試験内容：面接試験

【一般選考】

願書受付期間：11月21日(金)～12月10日(水)

選考試験日：12月16日(火)

試験内容：学力試験(国語・数学)、面接試験

【問い合わせ先】

北海道立北見高等学校技術専門学院
Tel 0157-2418024

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
「宮の森センター」ほか全20施設の地域集会施設指定管理候補者の選定	9/25～10/24	なし
「湧別寿の家」の廃止について	9/25～10/24	なし
「湧別町社会福祉会館」指定管理候補者の選定	9/25～10/24	なし

意見の概要、意見に対する町の考え方など、詳細は町ホームページをご覧ください



11月11日から17日までは
「税を考える週間」です

毎年11月11日から17日までの一週間を「税を考える週間」としています。

税の仕組み、使い道や必要性について考えていただき国税・地方税への理解を一層深めていただくことを目的として、今年はテーマを「これからの社会に向かって」とし、さまざまな広報広聴施策を実施します。



国税庁
ホームページ

広告

相続手続

「親の名義のままの土地」はありませんか？
祖父母兄弟姉妹相続も、お問い合わせください

デジタル行政書士®(登録6924518)

寺西行政書士事務所

Tel 090-6211-8230

湧別町北兵村一区101番地11 旧てらにし商店



ビジネス宿泊施設
ワークマンハウス
TEL:011-206-1831

全室完全個室
駐車場完備
朝昼夕3食付き
素泊まり5,900円～
3食付き8,500円～



※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。



こんなときには届け出が必要です

次のような場合には届け出が必要です。事由が生じたときから原則として14日以内に届け出をしてください。手続きには資格喪失・退職日が分かるもの、基礎年金番号またはマイナンバーの分かるものをお持ちください。

◆第2号→第1号被保険者へ

厚生年金・共済組合に加入していた方が会社を退職した場合

◆第3号→第1号被保険者へ

○配偶者が退職などにより厚生年金・共済組合の加入者でなくなった場合

○厚生年金や共済組合に加入している配偶者が65歳になり年金の受給資格を得た場合

○収入の増加や離婚などで配偶者の扶養から外れた場合

◆国民年金の加入種別

第1号被保険者	自営業、農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方など
第2号被保険者	会社や官公庁にお勤めの方で、厚生年金や共済組合に加入している方
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者の方

保険料を前払いすると割引されます

口座振替により一定期間の保険料をまとめて前払い（前納）することができます。前払いすると割引が適用されるのでお得です。

振替方法	割引額	申込期限
①2年前納（4月～翌々年3月分）・2年前納（4月開始）	17,010円	2月末日 （※③下期は8月末）
②1年前納（4月～翌年3月分）	4,400円	
③6カ月前納（4月～9月分または10月～翌年3月分）	1,190円	
④当月末振替（早割）※納付期限より1カ月早く引き落とし	60円	—
⑤翌月末振替（通常の口座振替）	—	—

納付書によるお支払いの場合、専用の納付書により当年度末または翌年度末までの国民年金保険料をまとめて前払いすることもできます。

保険料控除証明書が発行されます

年末調整や確定申告に必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が10月から1月にかけて郵送されます。所得税および住民税の申告にあたり、その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料の全額が控除の対象となります。控除を受けるには、この控除証明書や領収証書を添付のうえ申告してください。ご家族の保険料を納付した場合も合わせて控除が受けられます。家族の控除証明書を添付のうえ申告してください。

※e-Taxでの確定申告などに使える控除証明書の電子データをマイナポータルで受け取ることができます。

北見年金事務所出張相談所

開設日	開設時間	開設会場
12月10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）
12月11日（木）	午前 9時～午後2時30分	
1月 8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）
2月18日（水）	午後 1時～午後5時	紋別市民会館
2月19日（木）	午前 9時～午後2時30分	
3月12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

高尿酸血症



尿酸は食品などに含まれている「プリン体」が体の中で分解されてできるもので、通常は尿として体外へ排泄されます。「高尿酸血症」とは、尿酸がうまく排泄されずに血液中に過剰に増えた状態を言います。

高尿酸血症を放っておくと…

普段は無症状ですが、放置するとさまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

- ・痛風発作 尿酸が関節（主に足の親指の付け根）に増え、激しい痛みや腫れを引き起こします。
- ・腎障害 尿酸が腎臓に付着し、腎機能を低下させます。
- ・尿路結石 尿酸が増えると尿に溶けにくくなり、結石が作られます。
- ・動脈硬化 増えすぎた尿酸の塊が血管の壁を傷つけることで動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

高尿酸血症の予防方法

- ①尿酸値を下げる食品を積極的にとる
肉や魚介類、特にレバーなどの内臓類、干物や魚卵にはプリン体が多く含まれています。大豆製品や乳製品、海藻、野菜をバランスよく取り入れることで尿酸の排泄を促すことができます。
- ②水分を多めにとる
水やお茶を1日2ℓ程度を目安に飲むことで尿の量が増え、尿酸が排泄されやすくなります。アルコールは尿酸を増やすため飲みすぎには注意が必要です。
- ③有酸素運動を取り入れる
激しい運動は尿酸を増やすことがあるため、ウォーキングなどの有酸素運動や、徒歩や自転車移動、階段利用などを日常的に取り入れ、活動量を増やすことが効果的です。
- ④ストレスをためない
過度なストレスは尿酸値を高めます。十分な睡眠をとり、ストレス解消を心がけましょう。



町の健診では、ご自身の健康状態を確認できます。早期発見・対策で、より健康な毎日を目指しましょう！

～ヘルシースプーン会の時短・かんたん♪レシピ～

今より野菜 ^{プラス} + 1皿

大根サラダ



1人分 * エネルギー：70kcal * 塩分：0.7g

材料（4人分）

- 大根 …10cm程度
- りんご …1/6個
- かに風味かまぼこ …2本
- マヨネーズ …大さじ1杯強
- みそ …大さじ1/2杯
- 砂糖 …小さじ1杯

作り方

- ①大根はいちょう切りにして塩もみをします。しんなりしたら塩を洗い流し、キッチンペーパーで水分をふき取っておきます。
- ②りんごは皮をむかずにいちょう切りにし、塩水につけておきます。かに風味かまぼこは縦に裂きます。
- ③ボウルに下準備した大根、りんご、かまぼこ、マヨネーズ、みそ、砂糖を入れて和えればできあがりです。

会員募集中！



ヘルシースプーン会事務局：健康こども課
会の活動、その他のレシピはこちら



輝け ゆうべつ人

共に気持ちの良い汗を

湧別町赤十字奉仕団
上湧別分団 あゆみの会

会長 原田 幸子

ほか 17人



毎週火曜日と木曜日、せっせと洗濯物を仕分け、チクチク衣類のほつれを直す。何十年も続く、湧愛園でのボランティア。

特別養護老人ホーム湧愛園でボランティア活動をしているのは、「あゆみの会」の皆さん。会長の原田さんは、気づけばこの活動を20年以上続けているベテラン。2人1組でペアになり、週に2回、精力的にお手伝いをして

いる。以前は、入浴や食事の手伝い、カーテン作りまで行っていたというが、現在は洗濯物の仕分けや、衣類のほつれ補修がお仕事のメイン。基本的には午前中に終わるが、年に1・2回、イベントのお手伝いをすることも。チューリップフェア期間には、施設利用者の車いすを押してチューリップ公園へお花見のお供をしたり、湧愛園で開催される盆踊りに、スタッフや踊り手として参加したり。

楽しくお話ししながら

原田さんがあゆみの会での活動を続けられたのは、「辛いと感じていないから」と話す。もともと喘息もちで、体が強くなかった原田さん。最初に誘われたときは、断るつもりでいたという。しかし実際に参加してみると、手を動かす合間に楽しく会話が弾む環境が心地よく、新しい人

とのつながりも楽しいと感じたそう。原田さんは、「少し縫い物ができれば誰でも。今にもしていないくて手が空いている人、時間がある人は、ぜひ一緒に活動してみませんか。」と、会員を募集している。



興味のある方はご連絡ください

【連絡先】

TEL 01586-212281



湧愛園での盆踊りの様子

町の動き

9.21~10.20



人口と世帯(10.31)

人口：(男) 3,745人(-8)
(女) 4,077人(-11)
計 7,822人(-19)
世帯数： 4,071戸(-1)
()は前月対比



お誕生おめでとう

谷口 ^{ゆいと}結飛ちゃん (男) 錦町
(柊風・祐美さん)
鈴木 ^{りら}璃来ちゃん (女) 緑町
(孟春・舞さん)
安藤 ^{しろう}獅凰ちゃん (男) 錦町
(彪・夕夏さん)
工藤 ^{あおい}碧育ちゃん (女) 栄町
(嘉信・愛絵さん)



ご結婚おめでとう

檜山 裕允さん (登栄床)
国井はるなさん (札幌市)



まちへ善意をありがとう

・備蓄米、レトルトカレー
㈱西村組 様

は～い 元気です!!

11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)



しゅうま
加田 柊真ちゃん
令和6年11月10日生まれ
「ずっとお喋りして
賑やかにしてくれます！」
衡・すみれ



とあ
中山 叶彩ちゃん
令和6年11月13日生まれ
「絵本がだいすき～っ！」
嬉一・颯希



らな
佐藤 来那ちゃん
令和6年11月28日生まれ
「お兄ちゃん大好き♡」
凌也・奈々

わたSHIGA輝く国スポ2025 10000m競歩に出場の齊藤茅音さん 見事第5位入賞!

湧別中学校、遠軽高校を卒業した
齊藤茅音さん（順天堂大学4年）
が、10月3日（金）～7日（火）に
滋賀県で開催された、国内最大のス
ポーツの祭典「第79回国民スポーツ
大会」の10000m競歩に北海道代表
として出場しました。

当日は雨の中の競技となりました
が、「やり切った」という齊藤さ
ん。46分15秒60で見事第5位入賞を
果たしました。

齊藤さんは、「北海道の代表とし
て最後の国民スポーツ大会に出場で
き、とても嬉しく思います。これま
で支えてくださった皆さんに感謝す
るとともに、最後まで全力で競技に
臨めたことは貴重な経験になりまし
た。」と話しました。



発行／湧別町
〒099-6592

編集／総務課 広報・自治会グループ
北海道紋別郡湧別町上湧別屯田市街地318番地
TEL(01586)2-2111(代表)