住宅の耐震化をサポートします

問 役場建築係 （内線 57）

町では、住宅の耐震化を促進するために、「知内町既存住宅耐震改修等補助金条例」に基づき、耐震診断費や耐震改修工事費の補助を行っています。ぜひご活用ください。

耐震診断

1．対象住宅及び対象者
①昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された戸建て、併用住宅で自ら所有し居住する既存住宅
②建築基準法その他関係法令に、明らかな法令違反がないこと
③申込予定者及び居住者が町税及び使用料等の収納事務に係る滞納が無いこと
④過去に本事業による補助金交付を受けたことがないもの
2．補助金交付額
対象経費の 3 分の 2 の額で、補助額の限度は 8 万 6 千円とする（※千円以下の額は切り捨てとする）

耐震改修工事

1．対象住宅及び対象者
①昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された戸建て、併用住宅で自ら所有し居住する既存住宅
②耐震診断の結果、現行の耐震関係規定と同程度の性能を満たさないと判断されたもの
③建築基準法その他関係法令に、明らかな法令違反がないこと
④申込予定者及び居住者が町税及び使用料等の収納事務に係る滞納が無いこと
⑤過去に本事業による補助金交付を受けたことがないもの
2．補助金交付額
①補助対象経費が 500 万円未満の場合は当該経費の 20 パーセント（※千円以下の額は切り捨てとする）
②補助対象経費が 500 万円以上の場合は 100 万円
※補助対象経費は、耐震改修工事及び耐震改修工事に伴う付帯工事も含む。ただし、耐震改修工事に明らかに寄与しない工事は、当該工事費を分離して算定し補助対象経費から除外する。

住宅の図面をお持ちの方は、無料で簡易耐震診断を行うことができます。くわしくは建築係にお問い合わせください。

国民健康保険の手続きは速やかに

問 役場保険係（内線 27・28）

国民健康保険への加入や脱退、変更があった場合、14 日以内に役場保険係へ届け出ることとなっています。手続きが遅れると、遅れた期間の保険税をさかのぼって納めていただくことになりますが、国民健康保険の給付については届出日に保険証が発行され、給付開始となります。（保険証が無い場合、医療機関にて医療費を全額負担していただくことがあります）

以下の場合（「届出事由一覧」参照）は、速やかに役場保険係で手続きを行ってください。

各証の有効期限など

国民健康保険証	
有効期限	4 月 1 日～翌年 4 月 30 日（一年更新）
更新時期	4 月下旬
更新場所	役場窓口、各町内会館、生活改善センター
国民健康保険高齢受給者証および限度額適用認定証・標準負担額減額認定証	
有効期限	8 月 1 日～翌年 7 月 31 日（一年更新）
更新時期	7 月下旬
国民健康保険特定疾病療養受療証	
有効期限	8 月 1 日～翌年 7 月 31 日（一年更新）
更新時期	7 月下旬

〈届出事由一覧〉

こんなとき		お持ちいただくもの
国民健康保険に入るとき	他の市町村から転入してきたとき	印鑑、転出証明書
	勤務先などの健康保険をやめたとき	印鑑、健康保険資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	世帯主の保険証、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑
国民健康保険をやめるとき	他の市町村へ転出するとき	保険証、印鑑
	勤務先などの健康保険に入ったとき	保険証、印鑑、勤務先などの保険証
	死亡したとき	保険証、印鑑、喪主の預貯金通帳
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、印鑑
	75 歳になったとき（後期高齢者医療へ移行）	保険証、印鑑、本人の預貯金通帳
その他の手続き	氏名や世帯主が変わったとき	保険証、印鑑
	保険証をなくしたり、よごしたりしたとき	保険証、印鑑、運転免許証など本人であることを証明するもの
	町内で転居したとき	保険証、印鑑
	修学のため他市町村へ転出するとき	保険証、印鑑、在学証明書
	町外の社会福祉施設などに入所するとき	保険証、印鑑
	病院に入院するとき	保険証、印鑑

※全ての手続きにはマイナンバーカードまたは通知カードが必要となります。

平成29年成人式

町では、大人の仲間入りをする皆さんを祝福するため、平成29年1月8日（日）に中央公民館で「平成29年成人式」を開催します。

対象者は、平成8年4月2日から平成9年4月1日までの間に生まれ、知内町に住民登録されている方と、当町成人式への出席を希望される方です。

一生に一度の成人式で、友人とともに成人の喜びを分かち合い、人生の思い出の1ページを心に刻みませんか？また、ご両親やご家族も一緒に出席され、お子様の晴れの門出を祝福されてはいかがでしょうか。

なお、学生や一時帰省など、現在町内に居住されていない方でも成人式に出席できます。ご希望の方は教育委員会社会教育係（⑤6855）までお申し出ください。

中ノ川（3人）
・西村省悟　・西山源太
・西山まり

重内（3人）
・歸山敏亮　・木本貴也
・吉田愛梨華

渡島知内（8人）
・大船友也　・岡田桃代
・佐々木友斗　・佐藤拓朗
・中村将也　・奈良洸洋
・端場龍也　・村上雄大

湯ノ里（1人）
・道上啓司

元町（9人）
・浅部乃愛　・東丈二
・阿部島千優　・池田凌人
・石田航　・五日市美重子
・大野翼　・谷嶋健太
・西野真悠

前浜（4人）
・岡本和佳子　・佐藤博一
・砂子間佑二　・堂前一也

涌元谷地（2人）
・片山知奈美　・佐藤祐香

涌元（2人）
・成澤紗理奈　・野戸悠史

小谷石（1人）
・内海有咲

きらく（4人）
・白田梨菜　・髙松駿也
・冨森楓　・森彩美

町外（2人）
・伊藤香菜（東京都）
・野戸彩花（北斗市）

男22人・女17人・計39人
（10月13日現在　敬称略）

※この名簿は、当町に住民登録されている方と、当町の成人式へ出席を希望されている方を掲載していますが、名簿からもれている方や、誤字などがありましたら、至急ご連絡ください。

成人式実行委員会のみなさん

成人式実行委員会から

私たちは、晴れて成人を迎えることとなりました。

実行委員会では、今までにない思い出に残るような成人式にしようと、記念誌「躍動」の発行や「成人式後夜祭」の準備を進めています。

成人を迎えた喜びを、みんなで語り合いましょう。

実行委員長　佐藤　博一

★11月は固定資産税第4期・国民健康保険税第6期の納期です。

納期を過ぎると延滞金が発生しますのでご注意ください。〈税務係〉

税務NEWS ZERO ～滞納額ゼロを目指して～

地方税の手続きはeLTAXで！

問 役場税務係（内線31・37）

◆地方税ポータルシステム（eLTAX）とは

地方税ポータルシステム（eLTAX：エルタックス）とは、地方税の各種手続きを、インターネットを利用して行えるシステムのことです。

知内町でも納税者の利便性向上を図るためeLTAXを導入しており、各種手続きの受付をしています。ぜひご利用ください。

◆知内町で利用できる税目

- 個人住民税
  給与支払報告書・特別徴収異動届
- 法人町民税
  各種申告・法人設立・設置届等
- 固定資産税
  償却資産の申告

◆eLTAXの利用によるメリット

- 手続きが自宅やオフィスでできる！
  インターネットを利用するため、自宅やオフィスなどから手続きを行うことができます。
- 複数の申告も一括で処理できる！
  複数の公共団体への申告などの手続きをまとめて行えます。
- 申告書が簡単に作成できる！
  様々な申告書の作成支援が受けられます。また、eLTAXに対応した市販の税務・会計ソフトで作成したデータを利用することもできます。

◆eLTAXの利用にあたって

eLTAXのサービスは無料でご利用いただけますが、事前にパソコン環境やインターネット環境、必要に応じて電子証明などの準備が必要となります。

詳しくは、eLTAXを運営している一般社団法人地方税電子化協議会へお問い合わせください。

- 電話番号（0570―081459）
- 受付時間　午前9時から午後5時（土・日・祝祭日・年末年始を除く）

平成28年度の差押累計
（平成28年10月15日現在）

・預貯金	11件	446,211円
・給与	4件	450,459円
・その他	6件	243,414円

真剣に出会いを探しませんか？

「知内婚活GO！2016」

司会進行 佐藤　律子さん

知内町婚活イベント実行委員会では、独身者の出会いの場を応援するため、下記のとおり婚活イベントを開催します。また、参加男性向けの事前セミナーも開催しますので、多数のご参加お待ちしています。

♡日時…11月27日（日）14：00～18：00　♡場所…かき小屋知内番屋
♡内容…食事をしながら歓談・交流・カップリングタイム等
♡参加資格…【男性】独身の町内在住者・年齢制限なし　【女性】独身の20歳以上の方
♡参加費…男性5,000円・女性3,000円　♡申込・問合せ…役場企画振興係までご連絡ください。

参加男性向け事前セミナー

イベントに参加する男性は原則事前セミナーに参加していただきます。
内容　・コミュニケーションスキルアップ　・ファッションアドバイス　等
日時　11月17日（木）19：00～　場所　知内町中央公民館　大研修室
※婚活イベントに参加しない女性や既婚者の方も事前セミナーには参加できます。

問 役場企画振興係（内線35）

食と健康情報
From Health Center

おいしく減塩～乳和食のすすめ

私たち日本人にとって、食塩の摂り過ぎは、高血圧の最も大きな要因の一つです。平成 26 年の日本人の 1 日あたり平均食塩摂取量は、男性が 10.9g、女性が 9.2g、男女の平均は 10.0g で、多くの人が 1 日に 10g ほどの食塩を摂っています。

年々徐々に減ってきてはいても、まだまだ食塩の摂取量が多過ぎます。

減塩は高血圧の予防になるだけでなく、改善にもつながります。個人差はありますが、食塩 1g 減らすごとに収縮期血圧が 1㎜ Hg 下がる効果が期待できます。

毎食のわずかな食塩量の違いにもっと敏感になりましょう。

おすすめ乳和食レシピ

●さばのミルクみそ煮●

〈材料 2 人分〉

- さば…2 切れ（75g）
- 砂糖…大さじ 1
- 赤唐辛子…1 本
- 酒…大さじ 2
- みそ…大さじ 1
- 牛乳…100ml

〈作り方〉

・鍋に酒、砂糖、みそ、赤唐辛子とさばを入れ、牛乳を注ぐ

・落し蓋をして火にかけ、約 15 分くらい煮て冷ます

●かぼちゃのミルクそぼろ煮●

〈材料 2 人分〉

- かぼちゃ…200g
- めんつゆ…大さじ 1
- 牛乳…200ml
- 鶏挽肉…60g

〈作り方〉

・かぼちゃは皮と種を取り除き、２ｃｍ角切り。

・鍋に牛乳、めんつゆ、挽肉を入れて煮る。挽肉がほぐれたらかぼちゃも加え中火で煮る。

＊牛乳＋みそ、牛乳＋めんつゆは相性の良い組み合わせです。素材にコクとうま味が加わるので、味付けの調味料も少なくてすみ、減塩になります！

保健師・栄養士による健康相談を行っています。
健診で要指導と判定された方 、血圧や血液検査の結果が気になる方、お腹周りが気になる方などお気軽にご相談ください。

生活習慣改善講座～高血糖予防編

高血糖は血液中に糖があふれた状態です。血中の多すぎる糖は体内の毛細血管を傷つけ、網膜・腎・末梢神経などに障害を及ぼす恐れがあります。そこで普段の生活と食事管理が大切となります。この機会に毎日の食材選びや調理の工夫について学びましょう。

●日時　平成２８年 11 月 9 日（水）13 時 30 分～
●内容　講話「糖尿病の基礎知識」 実習「血糖値の上昇を抑える食材活用」
●会場　保健センター　＊当日はエプロンをご持参ください。

問 保健センター（5-3506）

column（コラム） しおざい橋

『理科屋さん』

湯ノ里小学校　校長　井上　一男

大学時代地学教室に所属していた関係もあり、新卒以来理科研に所属している。今年のノーベル生理学・医学賞を大隅良典東京大学理学博士が受賞した。生理学・医学賞では、2年連続、他の部門を含めると3年連続の日本人の受賞となった。理科ばなれと言われてからかなりの年数が立つ。理科を研究して来た者として「理科好き」な子どもたちを育てることはとても重要な仕事である。理科が好きで理科研究会に入っている人を仲間うちで「理科屋さん」と呼んでいる。理科屋さんは、理科の授業研究のみならず、科学の祭典やおもしろ実験室等で理科の楽しさを伝えるためにブースを開設するなど活動している。私も函館で8月末に毎年行われている「科学の祭典」にブースを出している。ここ数年は、「光の万華鏡」といって紙コップに貼った偏光板（特定方向から入ってくる光だけを通し、それ以外の方向の光を遮断する特殊な板）にセロテープを貼ることによって、万華鏡のように様々な光が見えるものを来てくれた子どもたちや大人に作ってもらっている。偏光板にセロテープを貼ることによって様々な色が見え、さらに紙コップを回すことによって色が変わって見えます。作った子どもたちは、色がみえただけで、歓声をあげ、さらに紙コップを回すと笑顔になる。なぜそのように見えるのかというのは大変難しい説明なので、子どもたちには説明しない。この不思議な現象を体験して、あわよくば、将来この不思議についてもっと知りたいという気持ちを持って、理科好きになってくれることを願っている。この偏光板は、携帯電話の表示板や液晶テレビの画面など様々な身近なものに、使われているわりには、あまり知られていない。このようなものが日常生活の中には、たくさんある。最近の子どもたちの遊びものを見ると、スイッチ一つで遊べるものばかりが、目につく。自分で材料を見つけ、より楽しく工夫することからも、科学への発展へとつながっていく。理科の楽しさを少しでも伝えたくて、学校でもクラブを持たせてもらった。今年は三回「理科クラブ」を持たせてもらった。もの作りを通して多くの理科の不思議にふれてもらった。第一回目は、ゴミ袋を使った「熱気球」の演示とスライム作りを実施した。スライムというのは、液体と固体の中間にあるような物体で、子どもたちには大人気のものである。市販のものもあるが、自分で作って遊べることが大切と考えた。（市販のものとは同じものではないが…）ほう砂（四ホウ酸ナトリウム）を溶かした液体と洗濯のり（ＰＶＡ）を混ぜると出来上がる。色は絵具を入れることによって自分のお好みのものができあがる。混ぜてすぐの時には、手について気持ちの悪い状態だが、しばらくこねるとぷよぷよとしたスライムが完成する。子どもたちは、その感触を楽しんだり、上からたらして、友達と長さ比べをしたりと楽しんでくれた。

二回目は、このスライムに鉄粉を混ぜて「磁石を飲み込むスライム」を作った。磁石を近づけるとゆっくりと磁石を飲み込む姿は、生きているようである。今後も、様々な場面で理科の不思議を伝えていきたいと考えている。

子育てサロンの開放日について

「子育てサロン」は、子育てママがお子さんと一緒に集うフリースペースです。

ママさん同士の情報交換や息抜きをする場所として開放していますので、ぜひご利用ください。

● 11 月開放日　　月曜日～金曜日
9:00 ～ 12:00・13:00 ～ 17:00
●場所　中央公民館（児童室）

【カメラルポ特別編】

一人 ひとり が輝きを放つ

町内の各学校で学芸会や学校祭が行われ、児童生徒は日頃の練習の成果を披露しました。その一部を写真で紹介します。

知内中（10月２日）

湯ノ里ゆめ学園（10月９日）

知内小（10月16日）

しおさい園に知内野菜を寄贈

10月21日、馬鈴しょ生産組合の宮下進也組合長からしおさい園にキタアカリ120キロが贈られました。

宮下組合長が「ぜひ美味しく食べてください」と手渡すと、入所者を代表して田中フミさんが笑顔で受け取りました。

贈られたキタアカリはみそ汁やイモの塩煮などに調理され、入所者の食卓に並びます。