

衆議院議員総選挙から「投票所」が 11か所から10か所になります

問合せ
上里町選挙管理委員会
【☎35-1237】

今秋に「衆議院議員総選挙」および「最高裁判所裁判官国民審査」が行われます。

今まで11か所だった投票所は10か所になり、投票所の番号も下記一覧表のとおり繰り上がりで変更になります。

投票所は入場券でもお知らせしますが、お間違えのないようにお気をつけください。

◆旧投票所一覧

投票所	区域（行政区等）
第1 賀美児童館	黨・金上・内出・西金・勝一・勝二・原一・原二
第2 上里北中会議室	金下・金下東・天神・真下・堀込
第3 長幡保育園（※）	宿・屋敷・東宮・十八軒四軒家・中五明・南五明・寺西・新堀・並木沖
第4 長幡児童館（※）	下郷・宮・上郷・久保・西大・東大南・東大北
第5 七本木児童館	田中・石倉丹蔵・岡・堀之内・東堤・横町・阿保町・長浜町
第6 上里町男女共同参画推進センター	立野・立野南・上中久城・本郷一・本郷二・本郷三
第7 上里東公民館	下久城・京塚・古新田
第8 上里町東児童館	三田・三軒
第9 上里町役場町民ホール	久保新田・四ツ谷・西原町東・西原町西
第10 安盛保育園	一丁目・二丁目・三丁目・四丁目・五丁目・東町
第11 神保原児童館	宮本町・八町河原・忍保

※今回の選挙から投票所が統合することになる選挙区です。

◆新投票所一覧

投票所	区域（行政区等）
第1 賀美児童館	黨・金上・内出・西金・勝一・勝二・原一・原二
第2 上里北中会議室	金下・金下東・天神・真下・堀込
第3 長幡児童館（※）	宿・屋敷・東宮・十八軒四軒家・中五明・南五明・寺西・新堀・並木沖・下郷・宮・上郷・久保・西大・東大南・東大北
第4 七本木児童館	田中・石倉丹蔵・岡・堀之内・東堤・横町・阿保町・長浜町
第5 上里町男女共同参画推進センター	立野・立野南・上中久城・本郷一・本郷二・本郷三
第6 上里東公民館	下久城・京塚・古新田
第7 上里町東児童館	三田・三軒
第8 上里町役場町民ホール	久保新田・四ツ谷・西原町東・西原町西
第9 安盛保育園	一丁目・二丁目・三丁目・四丁目・五丁目・東町
第10 神保原児童館	宮本町・八町河原・忍保

※今回の選挙から投票所が統合されます。

今回の選挙から投票所の番号が変更になる選挙区です。

新型コロナウイルス感染症対策について

有権者の皆さまが安心して投票できるよう、投票所内での感染防止に取り組んで選挙を実施します。

投票所における感染症対策



有権者の皆様へのお願い



投票所の混雑緩和のため、期日前投票の積極的なご利用をお願いします。

- 投票所では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に取り組みます**
- 上里町選挙管理委員会が行う感染症対策**
- 投票管理者、投票立会人および投票所従事職員はマスクを着用します。
 - 投票所にはアルコール消毒液を設置します。
 - 投票所の換気を定期的に行います。
 - 記載台、鉛筆等を定期的に消毒します。
- 感染症対策に関する有権者の皆さまへのお願い**
- 黒鉛筆またはシャープペンシルを持参し、記入することができません。
 - マスク着用のご協力をお願いします。
 - 周りの人との距離を保つようお願いいたします。
 - 咳エチケット、投票所出入り口での手指の消毒、来場前後の手洗いにご協力ください。
 - 積極的に期日前投票をご利用ください。

国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受け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低額となります。

しかし、この期間の保険料を後から納付（追納）することにより、年金額を増やすことができます。

❖申込み

「国民年金保険料追納申込書」に必要事項（基礎年金番号等）を記入し、年金事務所または町役場健康保険課の窓口へ提出してください。

❖注意事項

- ①追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
(令和3年4月分は令和13年3月末まで)
- ②承認等をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- ③保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

問合せ…ねんきん加入者ダイヤル【☎0570-003-004】／健康保険課医療年金係【☎35-1222】
050から始まる電話からかける場合【☎03-6630-2525】

来年（令和3年分）の確定申告は 電子申告（e-Tax）をご利用ください

令和3年分所得税・復興特別所得税の確定申告はぜひ、電子申告（e-Tax）をご利用ください。電子申告を行うことにより書類紛失リスクの低減や還付申告の処理の早期化等が見込まれるほか、混雑する税務署や町役場の確定申告会場へ行かずに済むため、各種感染症の感染予防対策にもなります。

◆マイナンバーカードを利用して電子申告を行う場合

マイナンバーカードと「パソコンでマイナンバーカードを読み込むICカードリーダーまたはマイナンバー対応のスマートフォン」を利用することにより、ご自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができます。

◆マイナンバーカードを利用せずに電子申告を行う場合

利用者識別番号（税務署が発行する電子データ受付用の番号）を税務署またはe-Taxホームページから取得し税務署へ届け出ることにより、ご自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができます。

◆電子申告を行わない場合

e-Taxホームページで作成した申告書等をご自宅のプリンタまたはコンビニエンスストア等のプリントサービスで印刷し、郵送等で税務署に提出することもできます。



▲ e-Tax ホームページ

問合せ…税務課住民税係【☎35-1220（内線1131～1133）】

納税相談窓口 ～休日開庁・夜間開庁のお知らせ～

- ◆9月の開庁日 【休日】（午前8時30分～正午） **9月12日(日)**
【夜間】（午後8時まで） **9月27日(月)**
※夜間は庁舎西入口（夜間入口）からお入りください。

- ◆相談窓口の問合せ…税務課収税係【☎35-1221（内線1121～1125）】
※納税相談の場合は、あらかじめお電話でご連絡ください。

国民健康保険税第3期・固定資産税第3期の納期限は**9月30日(木)**です。税金のお納めには便利な**口座振替**をご利用ください。

〔口座振替日は納期限日となります。残高不足等で振替ができなかった場合、再度の振替はできませんので、残高の確認をお願いします。〕

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえ「認知症」について学びませんか。修了者には、サポーター証をお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、できる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

日時…9月27日(月)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時30分～)

会場…上里町役場 大会議室



内容…認知症について基礎的な知識

講師…新井千鶴氏
(認知症キャラバンメイト)

申込…9月17日(金)まで

申込み・問合せ
高齢者いきいき課
地域包括支援係
【☎35-1243】



上里町敬老祝金支給について

町では、次のとおり敬老祝金を支給します。該当する方には9月15日(水)以降に「敬老祝金支給認定通知書」および「敬老祝金支給申請書」を送付します。

令和3年9月15日現在で本町に1年以上在住し、次の各号に該当する方

- ①年齢満77歳の方
(昭和18年9月16日～昭和19年9月15日までに生まれた方)
- ②年齢満88歳の方
(昭和7年9月16日～昭和8年9月15日までに生まれた方)
- ③年齢満99歳の方
(大正10年9月16日～大正11年9月15日までに生まれた方)

祝い金の額

- | | |
|-----------|---------|
| ①年齢満77歳の方 | 5,000円 |
| ②年齢満88歳の方 | 20,000円 |
| ③年齢満99歳の方 | 30,000円 |

申請受付期限…10月8日(金)

支給日…10月29日(金)

支払方法…原則口座振込

問合せ…高齢者いきいき課高齢介護係
【☎35-1243】



ちよつくら講座

おうちで出来る

フレイル予防⑥

いつまでも元気な体を維持することができるように
ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます!!

片脚上げ

- ・椅子の背もたれ等につかまり、足を肩幅に開く。
- ・身体が傾かないよう注意しながら膝をあげて5秒保持する。
- ・左右それぞれ10回×2セット行う。

==得られる効果==

歩行機能の向上・転倒予防

【筋トレ時の注意点】

ゆっくりと行う！息を止めない！無理をしない！

*フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の間にある状態のことをいいます。



椅子や壁などにつかまり行いましょう。



肩の位置を水平に保つように意識します。

上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】

～認知症でお悩みのご家族の方～ 認知症初期集中支援チームへご相談ください

認知症初期集中 支援チームとは？

認知症サポート医と医療・福祉の専門職がチームとなり、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、困りごとを解決するための支援をしています。

上里町では、保健師、看護師、社会福祉士がチーム員となっており、認知症サポート医が支援の方針への助言などでチーム員をバックアップしています。

「認知症？物忘れ？最近気になっているけど、どうなんだろう？」・「認知症かもしれないので受診させたいけど本人が拒否している」・「介護サービスを使ってほしいが本人の拒否が強い」・「認知症の症状で介護に困っている」

など、「大切なご家族が認知症かも……」と思ったら、一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

●どんな支援をしてくれるの？

認知症またはその疑いがある方のご家庭を認知症初期集中支援チーム（専門職）が訪問し、必要に応じた支援を行います。具体的には、認知症に関する情報の提供や相談、医療機関の受診や介護保険のサービス等の利用につなげる支援を行います。

●対象となる方

上里町内の自宅で生活されており、40歳以上で認知症の方やその疑いのある方のうち、次の①～③のいずれかに該当する方

- ①認知症の診断を受けていない方、または治療を中断されている方
- ②介護保険サービスを利用していない方、または利用を中断している方
- ③何らかのサービスは利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応したらいいのか困っている方

●費用…無料

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係
【☎35—1243】



認知症ほっと相談

町内の認知症グループホームでは、認知症ケアのプロに相談ができます。

認知症専門病院の受診方法や、認知症介護に役立つサービスのご紹介も行います。まずはお電話ください。

上里町の認知症グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

施設名	対応形態	住所	電話番号
栄華の里	予約制	三町22-2	34-2188
さくらんぼ		金久保777	34-3388
賀美邑		勅使河原1584	35-0333
かみさと		七本木291-1	35-3483
カンナの里		勅使河原1577	35-3525
愛の家神保原	随時	神保原町91	35-3700

※守秘義務は遵守します。安心してご相談ください。

※予約制の場合は電話で相談日時を調整後に相談をお受けします。

問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係【☎35—1243】

物忘れがあるけれど
これって認知症？

介護の話有谁かに
聞いてほしい！

お財布を盗られたと
言う事が多くて
対応に困る

