

第13回 上里町人権講演会 ～「ダニエルが語る 多文化共生論」～

日 時…11月16日(土)、午後1時開会 (午後0時30分受付開始)
 会 場…上里町総合文化センター (ワープ上里)
 講 師…ダニエル・カール 氏 (タレント/山形弁研究家)
 定 員…町内在住在勤者500名 (先着順・入場無料・申込不要)
 主 催…上里町、上里町教育委員会、上里町人権教育推進協議会
 協 力…明るい地域づくり推進委員会、上里町人権を大切にする会
 問合せ…生涯学習課生涯学習係 ☎35-1245



▲ダニエル・カール 氏

プログラム

午後0時30分 受付
 午後1時 開会
 午後1時15分 小中学生人権作文発表
 午後2時 講演会
 午後3時30分 閉会 (予定)

講師プロフィール

- 高校時代に交換留学生として奈良県智弁学園に1年間に在籍
- 大学生時代の数回の訪日を経て、大学卒業後、文部省 (当時) 英語指導主事助手として山形県に赴任。3年間の英語教育に従事。その後、上京し、セールスマンを経て、翻訳・通訳会社を設立。平成元年からテレビ・ラジオ等の仕事を兼務し現在に至る。
- 山形弁を武器に、ドラマ、司会、コメンテーターなど何でもこなすマルチタレント

＼ 有料広告掲載希望者募集 /

『上里町こむぎっちカレンダー』に広告を掲載してみませんか？

掲載位置	表紙・裏表紙を除く各月ページで、町が指定した位置 ※令和6年度版と比較して、レイアウトおよびサイズが変更されます。 詳しくは下記までお問合せください。
掲載規格	1か月につき原則1事業者1枠とする ※カラー (4色刷り) 1枠 横70mm×縦50mm
募集枠	原則1か月につき1枠×12か月分 ※レイアウトにより、掲載場所は指定させていただく場合があります。
掲載料	1枠につき 20,000円

募集期間…11月29日(金)まで

問合せ…生涯学習課生涯学習係 ☎35-1245



◀完成イメージ図 (見開きA3版)

年末フードパントリーを開催します ※要申込300名様分

- 日 時…12月21日(土)、午後1時～3時
- 会 場…上里町役場 1階町民ホール (上里町大字七本木5518)
- 対 象…①ひとり親世帯のうち、児童扶養手当を受給している世帯の方
 ②就学援助を受けている世帯の方
 ③18歳以下の子どもが4人以上いる世帯の方
 町内在住の方のうち、①～③のいずれかに該当し、当日会場に受け取りに来られる方 (生活保護世帯は除く)
- 配布物…お米、レトルト食品、乾麺など
- 申 込…11月22日(金)までに、右記申込フォームまたは電話にて申し込み。
- 問合せ…上里町社会福祉協議会 ☎33-4232
 ※申込み多数の場合は抽選となります。

町民の皆さま、企業様からの食品のご寄付も募集しています！
 (賞味期限が2ヶ月以上あるもの)



▲申込フォーム

町営住宅入居者募集

場所	戸数	間取り	家賃	通学区域
四ツ谷住宅	2戸	3DK	18,600円～29,200円	上里東小、上里北中
宮本住宅	1戸	1DK	12,100円～18,100円	神保原小・上里北中

受付期間…11月15日(金)まで(土・日・祝日を除く)

※申込用紙はまちづくり推進課窓口で配布します。

入居予定日…令和6年12月中旬

※募集戸数を超える場合は抽選となります。(抽選日:11月22日(金))

※入居者の条件や選考方法等の詳細はお問い合わせください。

問合せ…まちづくり推進課施設管理係【☎71-6511】



令和6年12月2日から国保、後期の健康保険証の新規発行は終了します

マイナンバーカードと健康保険証(以下、「保険証」といいます。)の一体化に伴い、令和6年12月2日から国保、後期の保険証の新規発行は終了します。

お手持ちの国保、後期の保険証は有効期限が切れるまで有効です

令和6年12月1日までに発行された国保、後期の保険証は、記載されている有効期限まで利用可能です。

マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカードに保険証の利用の登録をしたもの(以下、「マイナ保険証」といいます。)を利用するためには以下の3つのステップが必要です。

STEP1. マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ① オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの証明写真機から申請する

STEP2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う

STEP3. 医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付

■受付方法

- ① 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする

詳しい内容は、右記厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



◀ 厚生労働省HP

マイナ保険証を保有していない方には、「資格確認書」を交付する予定です

マイナ保険証を保有していない方については、お手元の国保、後期の保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を交付する予定です。また、令和6年12月2日以降、新たに国民健康保険に加入されマイナ保険証を保有していない方には、加入時に「資格確認書」を交付する予定です。

※後期高齢者医療被保険者(75歳以上の方)については、暫定的な運用として、本年12月2日以降、新規加入者や券面情報の変更・紛失等に伴い再交付をする場合、マイナ保険証の保有状況に関わらず、「資格確認書」を交付する予定です。

「資格確認書」を提示することで、引き続き保険診療を受けることができます。

問合せ…マイナンバーカードでの受診について 健康保険課医療年金係【☎35-1222】

マイナンバーカードの申請について 町民福祉課町民係【☎35-1224】

見守りキーホルダーを ご活用ください

高齢者が外出先で突然倒れたり保護された場合に、印字された連絡先に登録番号を伝え、身元や緊急連絡先が確認でき、必要な対応を行うことができます。認知症状のある方には、服や持ち物に貼り付けることができるシールも一緒にお渡ししています。

対象

町内に住所のあるおおむね65歳以上の方で、高齢者世帯の方、日中独居の方、認知症による症状がある方、急な発作の恐れあるいは身体上の慢性疾患があり、日常生活上注意が必要な方等

費用…無料

申込・問合せ先

高齢者いきいき課地域包括支援係

【☎ 35 - 1243】



11月は「ねんきん月間」 11月30日は「年金の日」です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、国民の皆さまが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、本年度も11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開します。年金セミナーや年金制度説明会などを実施しておりますので、詳しくは日本年金機構のHPをご覧ください。



◀日本年金機構HP

「ねんきんネット」を ご利用ください

ご自身の年金記録や将来の年金受給見込み額を確認することができる「ねんきんネット」をマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからぜひ、ご利用ください。(マイナンバーカードをお持ちでない方は日本年金機構のHPからもご利用できます)

ねんきんネット専用ダイヤル【☎ 0570 - 058 - 555】

問合せ

ねんきん加入者ダイヤル【☎ 0570 - 003 - 004】

050 から始まる電話でかける場合は

【☎ 03 - 6630 - 2525】

健康保険課医療年金係【☎ 35 - 1222】

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の送付について

国民年金保険料の納付額は、年末調整や確定申告の際に、「社会保険料控除」の対象になります。この「社会保険料控除」を受けるには、保険料を支払ったことを証明する書類が必要です。そこで、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際にご利用ください。

また、「e-Tax」で利用できる電子版の交付を行っています。詳しい利用方法等は、日本年金機構ホームページにてご確認ください。

＜送付時期＞

○令和6年1月1日～令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方

⇒10月下旬～11月上旬にかけて順次送付

○令和6年10月1日～令和6年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方

⇒翌年2月上旬に送付

なお、ご家族（配偶者やお子様等）が負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

問合せ…ねんきん加入者ダイヤル【☎ 0570 - 003 - 004】

050 から始まる電話でかける場合は【☎ 03 - 6630 - 2525】



ACP（人生会議）～もしものときのために話してみませんか～

【人生会議とは？】

もしものときのために、あなたが望むこと・大切にしていることについて前もって考え、家族や周りの方たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

日 時…11月27日(水)、午後1時30分～午後2時30分

会 場…上里町役場 4階大会議室

講 師…富沢医院 院長 富沢 峰雄 先生

内 容…「最期まで自分らしい生き方を保ちつつけるということ」

定 員…50名（先着順で定員になり次第締切）

申 込…11月20日(水)までに右記の2次元コードか電話にて申し込みください。

申込先・問合せ…高齢者いきいき課地域包括支援係 **【☎35-1243】**



▲富沢 峰雄 先生



▲申込フォーム

早期相談・発見で虐待を防ぎましょう

あなたの小さな気づきが解決の第一歩

核家族化や近所付き合いが希薄になっている今、家庭内で起こる虐待や暴力が社会問題になっています。家庭内での精神的ストレスの蓄積や介護者の負担の増大、または経済的な負担等が要因となり、虐待につながる事が懸念されています。しかし家庭内のことは周囲に発見されづらく、また、「家庭内の問題だから…」と通報しにくい現状があります。

しかし、虐待をうけている本人からSOSはなかなか出ません。地域でいち早く気づき通報することが被害を深刻化させず、早期解決に導きます。虐待を受けた・してしまった、または周囲の人が気づいたときには、一人で悩まず各窓口へご相談ください。

◆SOSサインの例

本人の様子

- ☒ 体や服がいつも汚れている
- ☒ 不自然なけがが多い
- ☒ 急におびえたり、わめく等、情緒不安定
- ☒ 家から怒鳴り声や悲鳴、ものが投げられる音が頻繁に聞こえる



◆私たちにできること

見守り

「こんにちは」「お出かけですか」など日頃から地域で声をかけあうことで、孤立を防ぐことができます。

気づき

「様子がおかしい」「暴力を振るわれているのかな」「家族が疲れているみたい」などあなたの小さな気づきが解決の第一歩です。

つなぐ

地域の民生委員・児童委員や町役場の担当窓口へ相談してください。秘密は守られます。

相談窓口

高齢者虐待	上里町地域包括支援センター (高齢者いきいき課内)	☎35-1243
障害者虐待	町民福祉課社会福祉係	☎35-1224
児童虐待	児童相談所全国共通ダイヤル	☎189
	子育て共生課子育て支援係	☎35-1236
全ての分野 24時間 365日対応	埼玉県虐待通報ダイヤル	☎#7171

埼玉県虐待通報ダイヤル

県では、児童・高齢者・障害者のすべてに24時間365日受付・対応する「埼玉県虐待通報ダイヤル #7171」を開設しています。

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、#7171に電話してください。

詳しくは、県ホームページを御覧ください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0601/20170711.html>

問合せ…埼玉県福祉部福祉政策課

【☎048-830-3391】

～上里町老人クラブ連合会からのお知らせ～ 老人クラブに入会しませんか？

老人クラブとは？

- ①地域を基盤として活動する高齢者の自主的な組織です。
- ②生きがいと健康づくりや生活を豊かにする活動を行います。
- ③知識や経験を生かし、地域を豊かにする社会活動にも取り組みます。

対象者は？

おおむね**60歳以上**の方は誰でも入会できます。



▲グラウンド・ゴルフ大会の様子

どんな活動をしているの？

- スポーツ活動…グラウンド・ゴルフ、筋力アップ体操等の健康づくりなど
 - 友愛活動…独居老人への一声活動など
 - 清掃活動…公園や学校などの清掃や、花植えなど
 - 地域見守り活動…児童の見守り活動など
 - 教養講座…健康講座、料理教室など
- ※地域により活動内容は異なります。

上里町では現在、19の単位クラブが各地域で活動しています。

詳しくはお近くの老人クラブ会員か、下記の事務局までお尋ねください。

問合せ

上里町老人クラブ連合会事務局
(高齢者いきいき課内) **【☎35-1243】**

地域包括支援センター 通信

■膝痛予防について

秋も深まり、公園や散策道が色とりどりの葉が美しく、散歩が一段と楽しい時期となってきました。歩行時の膝への負担は体重の2～3倍、階段の昇降では体重の6～7倍の負担がかかるといわれています。そのため、膝周りの筋力が低下すると痛みが出ることがあります。今回は膝痛予防の取組を紹介します。

◆散歩前のウォーミングアップ

- ①足踏み運動：足踏み10回を目安（不安定な方は椅子に座って足踏み10回程度）
- ②膝の曲げ伸ばし運動：椅子に座って2秒かけて膝を上げ伸ばし、2秒かけて戻す。

◆筋力運動

- ③膝関節を支える筋肉を鍛える。

手に力はいれない
5秒間力を入れる
膝の下にタオルをおきます
足全体でタオルを押しつぶす感覚で

◆体重管理

適正体重を維持して膝への負担を軽減しましょう。バランスの取れた食事、適度な運動を心掛けましょう。



- ★運動で痛みが出たり、増す場合は速やかに中止しましょう。痛みが続く場合は医療機関を受診しましょう。
- ★日常生活で膝の痛みが増強して玄関の上り下りがつらい、長く立っていると膝が痛いなど生活にお困りことがある方は、リハビリ専門職による運動指導などで生活動作の改善を図る事業を実施しております。お気軽にお問合せください！

上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内) **【☎35-1243】**

申告期限
12月16日(月)

取り壊したはずの 建物に固定資産税は 課税されていません か？

令和6年中に建物を取り壊した方、取り壊す予定の方は、登記の有無にかかわらず『建物滅失申告』を行ってください。令和6年中に取り壊した証明ができない場合は、令和7年度も課税されてしまいます。期限までに申告をお願いします。

申告方法

「建物滅失申告書」(税務課③番窓口)に設置)に必要事項を記入の上、税務課資産税係へ提出してください。固定資産税課税明細書(納税通知書に添付)等で建物が特定できる場合は、電話でも受付できます。

※申告後、税務課職員が現地へ確認に伺います。

問合せ

税務課資産税係

【☎35-1221(内線:1111~1113)】

税務署からのお知らせ

「税を考える週間」について

国税庁では、「これからの社会に向かって」をテーマとして、国民の皆様には租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行うとともに、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴施策を実施しています。

また、国税庁のホームページでは、「国税庁の取組」や「税に関する情報」を紹介しています。この機会に、税の役割や仕組みについて考えてみてはいかがでしょうか。



▲国税庁
「税を考える週間」
HP

税金



問合せ…本庄税務署【☎22-2111】

固定資産税(償却資産)の申告について

町内において、法人あるいは個人で事業を営んでいる方や町内の事業所に機械等をリースしている方は、毎年1月1日現在にその事業のために所有する構築物、機械、工具、器具、備品等について、税務課資産税係に申告する必要があります。

申告日時…令和7年1月6日(月)～31日(金)
(土・日・祝日を除く)

申告方法…窓口、郵送、電子申告(eLTAX)

必要書類等

償却資産申告書、種類別明細書(増加資産・全資産用、減少資産用)、「マイナンバーカード」または「通知カードと本人確認書類」(個人事業主の場合)

申告が必要な方

町内において、法人あるいは個人で事業を営んでいる方や上里町内の事業所に機械等をリースしている方

※郵送で申告される方で、償却資産申告書の控が必要な場合は、お手数ですが切手を貼った返信用封筒を同封してください。

問合せ…税務課資産税係

【☎35-1221】(内線:1111~1113)

納税相談窓口 ～休日開庁・夜間開庁のお知らせ～

◆11月の開庁日【休日】(午前8時30分～正午) 11月10日(日)
【夜間】(午後8時まで) 11月25日(月)

※夜間は庁舎西入口(夜間入口)からお入りください。

※休日・夜間開庁の各種証明書は発行できません。

◆相談窓口の問合せ…税務課収税係【☎35-1221(内線1121~1126)】

※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5期・固定資産税第4期の納期限は12月2日(月)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。〕



今月のおすすめ新刊本

『絵で見て楽しい！はじめての和の音楽』

上野 哲生／著 すばる舎／出版

【請求記号】

768 ウ

【あらすじ】

「和の音楽」とは「日本独自の音楽」のことです。日本の伝統的な音楽は、現代の音楽とは、使う楽器が異なり、メロディも少しちがいますが、不思議と私たちの心にひびきます。この本では、「和の音楽」の大きな文化の流れや時代ごとの楽器を解説しています。

みんなでできてね！

◆子どもシアター

日 時…11月9日(土)

午前11時から

作品名…『くまのおいしゃさん

すてきなコンサート』

(23分程度)

◆絵本の読み聞かせ

□くまさんのポケット

日 時…11月13日(水)、27日(水)

午前11時から



11月の図書館休館日

11日(月)・28日(木)

開館時間…午前9時～午後7時

上里町立図書館事業 クリスマスおたのしみ会

日 時…12月8日(日)

①午前11時～11時30分

くまさんのポケットスペシャル (幼児向け 保護者同伴)

②午後2時～2時30分

キッズタイム (小学校低学年向け ご家族もどうぞ)

内 容…クリスマスの楽しいおはなし会

定 員…各回先着10組(事前予約制)

申 込…11月12日(火)から図書館カウンター、
または、電話にてお申込みください。

※詳細は、お問い合わせください。

問合せ…上里町立図書館 ☎34-0455



郷土資料館

『かみさと郷土史研究』

郷土資料館では、町の歴史についての研究を紹介する、『かみさと郷土史研究』を年数回、刊行しています。先月は第20号の発行を行いました。図書館・郷土資料館で無償配布していますので、ぜひ、手に取ってみてください。

<第20号の内容>

○河岸及船問屋地図 (著者：小野 英彦)

○丸八出荷組合とそのラベル (著者：桑原 正明)

○大字七本木字京塚前 木村家の盆棚 (著者：林 道義)

問合せ…郷土資料館 ☎33-2682



かみさと文芸

探し物戸棚にこもる残暑かな

星月夜美代子姉ちゃん天国へ

水を摂り日傘広げて遺跡掘る

草むしり草むしりして老女逝く

年寄りの白髪の似合ふ黒甚平

鳥威しおそれいったか威勢よく

足腰が重い元氣敬老日

本宮 裕子

庄 和枝

小野英比古

飯塚 和風

福岡 山彦

今田 長一

塚越 節子