

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。

（平成28年6月から平成29年1月まで免除期間を有する方が令和8年9月末に追納申込をした場合）

H28.6	H28.7	H28.8	H28.9	H28.10	H28.11	H28.12	H29.1
追納できない期間			追納できる期間				
			納付期限	R8.9末	R8.10末	R8.11末	R8.12末 R9.1末

②追納が承認された期間のうち、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、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。

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

eLTAXサービス停止のお知らせ

eLTAXのシステム更改に伴い、下記の期間中、地方税の電子申告・電子納付などのサービスが利用できません。納期限が近い場合は、早めのお手続きをお願いします。

サービス停止期間…9月19日(土) 午前0時～24日(木) 午前8時30分

○利用できない主なサービス

- ・eLTAXによる電子申告・電子納付等
- ・地方税お支払サイトによる納付
- ・OSS（自動車保有関係手続のワンストップサービス）を利用した電子申告に伴う電子納付
- ・eL-QR、eL番号を利用したキャッシュレス納付（地方税お支払サイト・スマホ決済アプリを利用した納付）

○9月24日以降、eLTAXがさらに便利になります

サービス再開後は、利用時間の拡大やホームページのリニューアルなどにより、より使いやすくなる予定です。

- ・サービス利用時間の拡大
- ・事業者向けログインの利便性向上
- ・eLTAXホームページのリニューアル
- ・「地方税お支払サイト」から「eLお支払サイト」へ名称変更

○納付はお早めをお願いします

停止期間中は、スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイトを利用した納付ができません。

納期限が近い税金がある方は、**9月18日(金)までに余裕をもってお手続きください。**

※詳しくは、eLTAXホームページをご確認ください。

問合せ…税務課収税係【☎35-1220】



▲eLTAXホームページ

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45分～正午） **9月13日(日)**
【夜間】（午後8時まで） **9月25日(金)**
※夜間は庁舎西入口（夜間入口）からお入りください。
※休日・夜間開庁では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【☎35-1220（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。

固定資産税第3期・国民健康保険税第3期の納期限は**9月30日(水)**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。

□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。

第36回

上里町ゴルフ協会主催
上里町チャリティー
ゴルフ大会～秋の大会～

日 時…10月28日(水)
会 場…上里ゴルフ場
競技方法…18ホールストロークプレイ方式
(新ペリア方式)
定 員…150名(先着順)
費 用…①参加費:3,500円【当日受付にて支払】
②プレー費:6,500円【フロントで各自清算】
(食事代含む)
※上里町ゴルフ協会会員以外の方は、
別途入会金1,000円が必要になります。
申 込…9月30日(水)まで
一斉受付:9月20日(日)
午前10時～午後2時
上里町役場町民ホール

申込先・問合せ

上里町ゴルフ協会事務局
(生涯学習課内)
【☎35-1245】



スポーツイベント 2026

体力・運動能力テスト 参加者募集

ご自身の運動能力を調査してみませんか。年齢別の総合評価を
判定します。お気軽にご参加ください。

日 時…9月26日(土)、午後1時30分～4時(最終受付:午後3時)
会 場…町民体育館・多目的スポーツホール
対 象…町内在住の20～79歳の方
(上記年齢以外の方も参加できますが、
総合評価判定はありません)
※当日の血圧や健康状態により
受けられない種目があります。

種 目

- 20～64歳の方
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・
20mシャトルラン・立ち幅とび
- 65～79歳の方
握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・
10m障害物歩行・6分間歩行

定 員…60名 参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ

参加方法

- 事前申込をする場合
9月18日(金)まで(右記申込フォームまたは役場窓口)
- 当日参加する場合
直接会場へお越しください。

問合せ…生涯学習課スポーツ振興係 【☎35-1245】

テストの後は…
・改善アドバイス
・健康測定ブース



▲申込フォーム

10月12日(月・祝) スポーツの日

町民体育館・多目的スポーツホールを無料開放します

町民体育館や多目的スポーツホールは個人や家族、友達同士でもご利用いただける施設です。
無料開放のこの機会に、広いスペースをのびのびと使って体を動かしてみませんか？

要予約

<概要>

日 時…10月12日(月・祝)、午前9時～午後5時
1グループ(または個人)につき2時間
(準備・清掃時間を含む)

申請できる方…町内在住の高校生以上の方

利用面積(1申込あたり)

町民体育館 半面(バスケットボールコートサイズ)
多目的スポーツホール 半面(約12m×25m)
持ち物…室内履き

<申込方法>

受付期間…9月10日(休)から(先着順)

申込方法…オンライン申込のみ。下記申込フォーム
から申込をしてください。

問合せ…生涯学習課スポーツ振興係 【☎35-1245】

<できること>

町民体育館…バドミントン・バスケットボール・バレー・
ソフトバレー・インディアカ・室内遊び 等
多目的スポーツホール…柔道・剣道・空手・ダンス・卓球・
室内遊び 等

<できないこと>

サッカー、フットサル、バッティング、壁打ち、車輪付き遊具(キック
ボードや幼児用の車等)、その他床や壁を傷つける恐れのある遊具
の使用、他の利用者の妨げとなる行為

<利用上の注意>

- ・中学生以下の方の利用には、保護者による申込と当日の
同伴が必要です。
- ・申請者を変えての同一グループの利用や、既存スポーツ
団体の練習場所としてのご利用はご遠慮ください。
- ・車いすは車輪を拭いてからご利用ください。
- ・支柱・ネット・卓球台の貸出あり。ボールやラケットの貸出はなし。
- ・多目的スポーツホールのみ、室内用モルック、ボッチャ、
フロアカーリングの貸出あり(要予約時申請)



◀申込フォーム

～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。

どんな活動をしているの？

- スポーツ活動
- 清掃活動
- 友愛活動
- 教養講座
- 地域見守り活動

対象者は？

おおむね**60歳以上**の方は誰でも入会できます。



◀6月26日開催「プラチナフェスティバル令和8年度シルバースポーツ大会」グラウンド・ゴルフ個人戦の部で、見事優勝に輝いた上里町代表の山口哲さん。県大会という大舞台での素晴らしい活躍、誠におめでとうございます！

上里町では現在、18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

包括支援センターの
事業を紹介します！

9月21日は「認知症の日」、9月は認知症月間です。

「認知症」と聞いて、どんなイメージをお持ちですか？もしかしたら、そのイメージは「古い」かも知れません。「新しい認知症観」にアップデートしていきましょう！

“新しい” 認知症観へ

「**認知症基本法**」には認知症のある人もそうでない人も、一人ひとりが自分らしく輝き、お互いを認め合い支え合いながら暮らせる温かい共生社会を目指すことが明記されています。そしてこれを実現するために、「認知症施策基本計画」では私たち一人ひとりが「**新しい認知症観**」に立ち、認知症の人の声の尊重していくことが重視されています。

【本人視点で】 ・本人は声を出せる。 ・本人が決められるよう手助けをする。 ・本人の意思を大事にする。 今まで「他人視点」 意見を聞かない、周囲が決める	【自分ごとに】 ・認知症と向き合い、備える。 ・自分や家族の誰もがなりうる。 今まで「他人ごと」 なりたくない、先送り	【可能性を重視する】 ・わかること、できることがたくさんある。 ・自由と安全のバランスを大切に。 今まで「問題重視」 できないと決めつける、 危ないからやらせない
【共に生きる】 ・地域の一員として暮らし活躍する。 今まで「疎外」 隠したい、地域で暮らせない	 新しい認知症観	【希望がある】 ・その人であることは何も変わらない。 ・自分らしく自然体でオープンに楽しく暮らす。 今まで「あきらめる」 何もできなくなる、支援される一方

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

いきいきラウンジからのお知らせ

※対象は60歳以上の方のみです

ラウンジジム使い方講座

運動器具の効果的な使い方を指導します。

日 時…9月30日(水) 午前9時30分～11時

講 師…スポーツインストラクター 入 美由紀 氏

持ち物…運動靴、運動しやすい服装、水分補給用飲料、
ラウンジジム利用登録証※申込は不要です。時間内にお越しいただき、
自由に先生に質問してください。

認知症月間映画上映会「わが母の記」

幼いころ両親と離れて暮らしていたことが「母に捨てられた」という心の傷になった小説家が、認知症で少しずつ記憶を失っていく母と向き合いながら、真実を知ることによって本当の家族の深い絆に気づかされていく感動の実話！

日 時…9月24日(木) 午後1時30分から
(上映時間 118分)

定 員…45名(先着順)

申 込…9月7日(月)、午前9時から
申込フォームまたはいきいき
ラウンジ窓口まで

▲申込フォーム

問合せ…高齢者いきいき課高齢介護係 ☎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16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。

《該当者》

令和8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

※(旧)敬老の日、9月15日を基準日としています

敬老祝金支給該当者	祝金額
年齢満77歳の方 昭和23年9月16日から 昭和24年9月15日までに生まれた方	5,000円
年齢満88歳の方 昭和12年9月16日から 昭和13年9月15日までに生まれた方	20,000円
年齢満99歳の方 大正15年9月16日から 昭和2年9月15日までに生まれた方	30,000円

申請受付期限…10月5日(月)

支給日…10月30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

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
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？介護の話を誰かに
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

こども家庭センターからのお知らせ 問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】

できない！



こども家庭センターコラム⑧ 支援員 天野喜代美

最近の5歳の孫は「できない！」と大泣きし、場合によっては大暴れもします。何にでも積極的に取り組めるのですが、お手伝いが上手にできなかったり、家族とのトランプ遊びで負けたりすると「できない！」と大泣きが始まり、手が付けられませんか。先日、ご機嫌でぬり絵をしていた孫に、小学生の兄がはみ出して塗っているのを見て「違うところを塗っているよ。」と優しく指摘すると、「もう嫌だ！できない！」と大泣きでした。

大泣きしたり、指摘されてやる気を失くしてしまうお子さんは、少なからず自分に自信がなく不安があります。また、大泣きをするのは、単にくやしいだけでなく、自分のイメージの中では『できた！』と思っていたのに、実は『できていなかった。』と、悲しい気持ちになってしまうのです。

孫の通っている保育園の先生に園での様子を聞くと、保育園ではうまくできなくても、指摘されても、泣くことなく落ち着いて、課題に戻るそうです。家では大騒ぎなのは不思議です。でも、家と保育園での子どもの様子が違うのはあたりまえです。私たち大人だって家と外の顔は使い分けます。大切なのは、家と外での態度を同じにさせようとするのではなく、家でのお子さんの態度も、外でのお子さんの態度もどちらも認めてあげることです。「できない！」と大泣きするお子さんも、保育園で素直に頑張っているお子さんも、『大好きだよ。』と包み込むことで、お子さんの自己肯定感が育ち、さまざまな失敗に対して乗り越える力が増進します。

私は、孫が間違ったときは、「間違えても大丈夫。まあ間違えることあるよ。」と話し、一緒に間違えを直します。もちろん強く泣くときは、しばらく様子をみて声掛けしますが、繰り返していくうちに少しずつ落ち着いてきます。また、間違えたときはほど明るく孫に接していき、派手に「間違えたのね、イエーイ」とハイタッチもします。後は、少しでもできたときは大いに褒めます。このような繰り返しで、お子さんの「できない！」対策を進めてみるはいかがでしょうか。

神保原児童館幼児教室（にこにこひろば）

寝相アート

日時…9月16日(水)
午前10時30分～11時30分

場所…神保原児童館

内容…寝相アート（撮影自由）
季節のテーマを背景に乳幼児を寝かせて写真を撮ります。

講師…みやざわ りょうこ 氏

対象…1歳未満の乳児と保護者
（1歳以上の兄弟の参加も可）

定員…5組（先着順）

参加費…無料

持ち物…カメラなどの撮影機器
※衣装貸出はありませんのでお好みのお洋服でお越しください。

申込…9月1日(火)、午前9時から
電話または直接児童館へ

申込先・問合せ…神保原児童館
【☎33-3621】



DV 防止パープルリボンキャンペーン

県では、「女性に対する暴力をなくす運動」を多くの方々に啓発するため、パープルリボンを作っていただき、タペストリーを完成させるキャンペーンを展開しています。

DVのない社会をめざし、タペストリーの製作にご協力をお願いします。

※むらさき色のリボン等は用意してありますので、お気軽にご参加ください。

日時…9月30日(水)～10月2日(金)
午前8時45分～午後4時45分
※10月2日(金)は午後1時まで
上里町役場町民ホール

10月4日(日)～7日(水)
午前9時～午後5時
男女共同参画推進センター
※10月4日は、上里町男女共同参画推進センター・七本木児童館・七本木公民館まつりでも展示します。
(午後1時まで)

問合せ…男女共同参画推進センター
【☎35-1357】



保健センターからのお知らせ 問合せ【☎33-2550】

◆「からだ改革塾2026」ストレッチ講座 マンスリーチャレンジ～ストレッチ編～

日 時…9月25日(金)、午前10時～11時30分

会 場…上里町保健センター

(こむぎっちテラス1階)

講 師…日本女子体育大学 木皿 久美子 氏

内 容…簡単にできるストレッチ

持ち物…運動できる服装、水分補給用の飲料、
筆記用具、フェイスタオル

※たまる健★幸マイレージに参加の方は、
ポイントカードまたはスマートフォン

申 込…9月4日(金)から15日(火)までに保健センターへ
電話で申し込み (先着50名)

健幸ポイントの付与…100ポイントを付与します。

《オンデマンド講座を合わせて実施します！》

会場への参加が難しい方も当日の動画を期間限定で閲覧できます。

オンデマンド講座受講後、アンケート等回答で健康ポイント
を付与します。ご希望の方は9月15日(火)までに、
申込フォームからお申込みください。



◀オンデマンド
専用申込フォーム



◆“私のおすすめ！野菜たっぷり レシピコンテスト”締切迫る！

まだまだ募集中！あなたの自慢の
レシピを教えてください！

※事業の詳細は、町ホームページを
ご確認ください。



◀町ホームページ



募集テーマ

上里町野菜・果物カレンダーに掲載している
野菜をたっぷり食べられるレシピ

応募資格…上里町内に在住の方

応募方法…専用フォームまたは専用用紙

締 切…9月30日(水)まで

賞および特典

入賞者にはポイントを付与します。また、入賞
レシピは広報紙等で紹介させていただきます！

【特典】かみさとたまる健★幸マイレージ

ポイントを付与します。

最優秀賞：1名500ポイント

優秀賞：3名300ポイント

参加賞：1件応募で50ポイント

(一人最大100ポイント) ▲専用フォーム



◆肺がん・結核検診、骨粗しょう症 検診を行います

※定員に達した時点で締切となります。

／検診費用は無料／

○申込方法

以下のいずれかの方法で申し込みができます

- ・右記の申込フォーム(24時間受付可能)
- ・健康ガイドブック巻末ハガキ(12月末まで使用可能)
- ・電話で申し込み【☎33-2550】



○肺がん・結核検診

日 程…12月1日(火)午後のみ、2日(水)

会 場…保健センター(こむぎっちテラス内)

受付時間…午前の部：午前9時30分～10時

午後の部：午後0時30分～1時30分

検診内容…問診、胸部エックス線検査



▲申込フォーム

○骨粗しょう症検診

日 程…12月4日(金)

会 場…保健センター(こむぎっちテラス内)

受付時間…午後0時30分～1時30分

検診内容…問診、骨密度測定(超音波検査)

◆令和8年度「みんなで健康 マイスター養成講座」のお知らせ

日 時…10月14日(水) 午前10時～正午

場 所…上里町保健センター

(こむぎっちテラス1階)

対 象…上里町内に在住の方

定 員…60名

内 容…①生活習慣病予防などの健康づくり全般
に関する講座

②簡単な〇×テストの実施

※埼玉県の「みんなで健康マイスター」
養成講習の内容となります。

持ち物…筆記用具、水分補給用飲料

※たまる健★幸マイレージに参加の方は、
ポイントカードまたはスマートフォン

申 込…10月7日(火)までに電話申込

健幸ポイントの付与…100ポイントを付与します。



※9月保健センター予定表、休日・夜間急患診療所、在宅当番医療機関は、22ページ最下段をご覧ください。