

号被保険者は、ともに勤務先の事業所で加入手続きを行います（個別の加入手続きは必要ありません）。

▼**保険料の猶予、免除** 収入が少ないために保険料を納付できない場合、申請によって保険料を猶予、免除する制度があります。

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の場合、ご本人の申請によって保険料納付が猶予される制度です。

経済的な理由で保険料の納付が困難な方のために「保険料免除制度」「若年者納付猶予制度」もあります。

国民年金の保険料を未納している、万一重度の障害が残る病気や事故に見舞われた場合「障害基礎年金」を受け取ることができず、その後の療養設計に重大な支障が出ます。

年金保険料の支払いに支障がある場合は、申請の上保険料の猶予、免除を受けましょう。

1 旭川年金事務所 ☎27-161

**保健福祉課から**

申し込み、お問い合わせは、福祉のことは社会福祉室（内線503）、健康と食のことは保健指導室（内線505、506、507）

**食事で健康・栄養教室**

不適切な食事の摂取、運動不足から起る生活習慣病が増加しています。「自分の健康は自分で守る」ために健康の大切さを考えましょう。身近な材料を使って調理実習をします。バランス、味付けなどを確認し、食生活の見直しと健康を考えましょう（食生活改善推進員となる単位を取ることができます）。

日時 1月20日（木）午前10時～午後1時ごろまで

場所 保健福祉センター  
対象 町民の方はどなたでも  
内容 「食べて防ごう生活習慣病」「糖尿病」。講話・調理実習・試食（希望者は体脂肪測定）

持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾  
参加費 食材料の一部100円

**「おやこ食育教室」を開きます**

食生活改善協議会では、心と体の健康を守る食習慣を身に付けるため「おやこ食育教室」を開きます。食生活推進員（ヘルスメイト）と一緒に、「食育」について考えましょう。

日時 1月14日（金）午前10時～午後1時ごろまで

場所 保健福祉センター  
対象 幼児から小学生と保護者  
内容 講話、調理実習

**「フルディック・ウォーキング&健康づくり」教室**

ポールを両手に持って歩行する運動です。年齢、男女を問わず毎日の散歩という感覚で運動できてしまいます。

富良野からインストラクターを招き、冬場の健康づくり運動講座も行います。運動強度は60歳代くらいまでを想定しています。初めの方、関心のある方、ぜひお待ちしております。

ウォーキング用ポールをお持ちでない方は無料で貸し出します。

日時 1月28日（金）午前9時半～同11時半

場所 農村環境改善センターホール

内容 ①フルディック・ウォーキングの基礎、基本動作の説明と歩行②冬場家でもできる健康づくり運動

募集 40人程度（申し込み制）  
講師 角幡和子さん（フルディック・ウォーキング公認マスターインストラクター）

持ち物 運動しやすい靴、手袋（厚手過ぎないもの）、防寒着

**都市建設課から**

お問い合わせは（内線233）

**第二コミセン外部を塗装しました**

町はこのほど、電源立地地域対策交付金を活用して第一地区コミユニティセンターの外壁、屋根を塗装しました。

水力発電施設の立地地域、周辺地域で行う公共施設整備、住民福祉の向上に資する事業に交付されているものです。

地域住民の生活、文化及び教養や景観向上等の環境整備のため、今後とも同様の整備事業などに役立てます。

**企画総務課から**

お問い合わせは（内線222）

**自衛官候補生を募集します**

今年4月採用の自衛官候補生を募集します。

資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の者（男子）

受付期間 1月25日（火）～1月29日（土）

試験日 1月29日（土）

会場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭

**確定申告・納税は3月15日までに**

所得税の確定申告、納税は3月15日（火）が期限です  
個人事業者の消費税、地方消費税は3月31日（木）

特設会場	<p>■税務署が対応する会場</p> <p><b>旭川北洋ビル9階</b>（旭川市4条通9丁目） ※申告相談会場は税務署内ではありません。</p> <p>▶期間 1月24日（月）～3月15日（火） （土・日・祝・祭日を除く） 前9:15～11:30、後1:00～4:00</p>	<p>■役場会場</p> <p><b>役場庁舎1階第1会議室</b></p> <p>▶還付申告、相談期間 2月1日（火）～3月15日（火） （土・日・祝・祭日を除く）</p> <p>▶納付申告 2月16日（水）～3月15日（火） 前8:30～後5:15</p>
------	---	--

- 申告はお早めに  
申告期限の間際になると会場が大変混雑します。早めに済ませましょう。
- 確定申告書の作成  
「前年の申告書控え」「所得税の確定申告の手引き」を参考にしてご自分で作成しましょう。インターネットの国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用してご自宅で簡単に作成し、「e-Tax」で送信することができます。
- 確定申告書の提出  
郵送により提出することができます。受け付けした申告書控えが必要な場合は、返信用封筒を忘れずに同封しましょう。  
▶送付先 旭川東税務署（〒070-0026 旭川市東6条1丁目2番15号）

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用して提出された方、特設会場でパソコンを利用して提出された方は、これまで税務署が行っていた確定申告書等の送付を取り止めることになりました。ただし整理番号や予定納税額等をお知らせする必要がある方は、1月下旬に税務署からお知らせのがきが送付されます。確定申告会場にご持参ください。

お問い合わせ  
旭川東税務署個人課税第一部門 ☎23-6291  
（自動音声でご案内します。案内番号「2」をお選びください）  
税務課税務収納室 ☎82-2111（内線127・128）  
国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp/

**幼児の歯科検診、フッ素塗布** 保健福祉課

歯科検診とフッ素塗布を実施します。お子さんの歯の健康にお役立てください。

期 間	1月6日～2月28日（年2回の2回目）		
実 施 場 所	東川歯科 ☎82-3308 町内の歯科医院（要予約） 栄歯科 ☎82-4331 松山デンタルクリニック ☎82-7111		
対 象	1歳～6歳（就学前）の幼児		
内 容	歯科検診、フッ素塗布		
持 ち 物	保険証、母子手帳、印鑑（補助申請の書類に必要、書類は各医院にあります）		
料 金	500円（1,000円のうち500円は町で補助しています）その他の治療に係わる費用は個人負担です。		

**麻しん風しん（MR）の混合ワクチン定期予防接種**

まだ予防接種を受けていない対象年齢の方は、お子さんの冬休みを利用して体調の良い時に接種を受けましょう。

	第1期	第2期	第3期	第4期
時 期	生後12カ月から同24カ月に至るまで	5歳以上7歳未満の者（就学前の1年間）	13歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者（中学1年生に相当する年齢の者）	18歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者（高校3年生に相当する年齢の者）
対 象 者		16年4月2日～17年4月1日の間に生まれた方	9年4月2日～10年4月1日の間に生まれた方	4年4月2日～5年4月1日の間に生まれた方
回数・料金	無料（1回、全額町負担）			
間 隔	MR混合ワクチン接種後は、27日間以上他の予防接種の間隔を空けましょう			
日 程	毎週金曜日（3月末まで、祝日除く） 1月最初の実施は7日です			
時 間	午後1時～同4時半			
場 所	町立診療所			

【持ち物】母子手帳、住所の確認ができるもの（健康保険証、乳幼児医療受給者証など）  
※2期、3期、4期対象の方には個別に案内しています。  
※※お問い合わせは保健福祉課保健指導室（内線505、506、507）