

妹背牛町立小中学校統合校建設計画の再検討について

住民各位におかれましては、日頃より町政執行に多大なご理解とご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

標記につきましては、昨年末開催の町政懇談会において、建設年度などの方向性をお知らせしたところであります。

しかしながら、近年の世界情勢や物価高騰の影響を受け、新校舎の建設費は当初の想定から大幅に増加し、予定通り実施した場合、将来の財政運営に大きな支障を来す恐れが生じました。

そのため、建設計画などは見直しをせざるを得ず、今後、現校舎の増改築も視野に、統合校の開校年度についても再検討させていただくことといたしました。

以上、お知らせいたしますので、住民各位におかれましては、諸事情をご理解賜りますようお願い申し上げます。

妹背牛町長 田 中 一 典
妹背牛町教育委員会
教育長 廣 澤 勉

～運動がもたらす脳への効果～

運動の効果というと、ダイエットや生活習慣病予防を思い浮かべる方が多いと思いますが、今回は運動が脳に与える良い効果についてご紹介します。

○運動が認知症予防に役立つのはなぜ？

運動をすると、脳の中でも記憶をつかさどる「海馬」で、脳神経を成長させる物質が多く分泌され、海馬の機能維持＝記憶力の向上に効果をもたらします。

脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症患者の脳では、海馬などで脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的です。

○認知症の危険因子「生活習慣病」対策としても、運動は効果的

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管性認知症の危険因子と考えられています。

また、糖尿病患者では2倍、高血圧患者では3倍もアルツハイマー型認知症の発症率が上がることがわかっています。生活習慣病を予防するためには、運動と食事の両方に取り組むことが大切です。

○子どもの成績アップにも運動が効果的

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」の結果と、「体力・運動能力調査」の結果を重ねてみると、運動能力が高い子どもは学習能力も高いという結果が出ています。運動することで脳に様々な刺激をもたらす「思考力」「学習能力」「集中力」「記憶力」「モチベーション」「コミュニケーション力」…など、多くの能力が高まります。

ただし、運動をしたら急に成績が上がるわけではなく、運動はあくまで脳が学習するための準備ですので、運動をして脳の血流がよくなった状態で机に向かい学習に取り組むことがおすすめです。

○どんな運動が良いの？

脳に良い影響を与えるには、有酸素運動（散歩やウォーキング、ジョギングなど）が有効といわれています。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。

これまで運動習慣がなかった方は、まずは週に3日以上、1回30分以上歩くことから始めることをおすすめします。生涯を通して脳を活性化できるように「無理なく継続できる運動習慣」を身につけましょう。

健康福祉課健康グループ

国民年金よりお知らせ

■学生納付特例制度の申請について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修行年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が下記の計算した金額以下であることが条件です。

《所得の目安》128万円 + {扶養親族等の数 × 38万円} で計算した額以下

ただし、学生納付特例制度で保険料が猶予されている期間は、年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。※10年以内であれば納付できます。

学生納付特例制度の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合には、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項をご記入の上、ご返送ください。

【お問合せ先】

役場住民課住民グループ
TEL 0164-32-2031

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、

運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和5年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは…

道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。

北海道 自動車税 住所変更 で検索

【お問い合わせ先】

札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1190

戸籍の窓

1月15日～2月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

村椿タカ子さん	1月15日	95歳
長谷 幸孝さん	1月16日	95歳
中村美智子さん	1月27日	93歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

山本 衛様(仙台市)	死去に際して
母 山本 コヨ 氏	死去に際して
玉尾 洋子様(1区)	死去に際して
母 村椿タカ子 氏	死去に際して
加藤 恒子様(1区)	死去に際して
夫 加藤 隆征 氏	死去に際して