

## 町税の納期のお知らせ **第4期納期限 12月25日(火)まで**

町税（住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税）は、6月11日発送の納付書で、納期限までに納付願います。既に口座振替による納付をご利用の場合は、納期限の日に引き落としをいたします。

やむを得ない理由によって期限内の納付が困難となったときは、納期限前に必ず役場税務係までご相談願います。事前の相談なく町税を滞納した場合には、勤務先や金融機関などへの財産調査、給与や預貯金の差押えなど、法に基づいた厳しい滞納処分を行うことがあります。

### 〈納付の方法〉

#### ○口座振替による納付

北門信用金庫浦臼支店、ピンネ農業協同組合浦臼支所及びゆうちょ銀行で口座振替による町税の納付ができます。納税通知書、通帳及びその通帳の届出印を金融機関の窓口にご持参の上、お手続きください。

ゆうちょ銀行で口座振替の手続きをなされる場合には、申込書の「払込先」欄に以下のとおりご記入願います。

加入者名：浦臼町役場

口座番号：02780-9-960227

払込日：毎月末日

口座振替による納付は、納付しに行く手間もなく納め忘れも防ぐことができますのでとても便利で安心です。

#### ○納付書による納付

北門信用金庫、北海道銀行及び北洋銀行の各支店窓口又はピンネ農業協同組合浦臼支所又は浦臼町役場出納窓口でお支払いください。

なお、ゆうちょ銀行では納付書による納付はできませんのでご留意願います。

●お問い合わせ：役場 暮らし応援課 税務係（68-2112）

## ～年末の犯罪や交通事故の防止！～

### ◎家は戸締まり、車はキーを抜いて施錠を！

家、物置、車庫などの施錠は確実に！

この時期は、車上荒らし、タイヤ盗が増加する他、農機具や除雪機などが盗まれる事件も発生しますので、保管や管理には注意を！

### ◎特殊詐欺の被害防止！

息子や孫を名乗る者が「風邪を引いている」「携帯電話の番号が変わった」「トラブルに巻き込まれた」「会社の金をなくした」などと、言葉巧みに電話で現金を要求してきたら、それは詐欺です。

特に「**消費料金に関する訴訟最終通告**」などの架空請求のハガキには注意しましょう！

### ◎交通事故防止！

積雪、アイスバーン、吹きだまりなど冬道は危険がいっぱいです。

ドライバーの皆さんは、車間距離の保持、スピードダウンはもちろんのこと、気象状況、路面状況にも注意した安全運転を心掛けましょう。

歩行者の皆さんは、明るい色の服装、夜行反射材を着装するなどして、交通事故に遭わないように気を付けましょう。

飲酒運転は、悲惨な交通事故を引き起こす悪質、危険な行為です。

また、飲酒運転は、運転者だけではなく、周りの人にも重い処罰が待っています。

砂川警察署

54-0110

## 浦臼町歯科診療所 健康便り

皆さんこんにちは。浦臼町歯科診療所所長の木津です。

今回、歯科の立場からみた健康生活のポイントについてお話する機会を頂きましたので、少々お付き合いくださいませ。

日本人の平均寿命が男性でも80歳を超えた現在、誰もが生涯健康で過ごしたいと考えていると思います。しかしながら、実際には何らかの介護を必要とする期間が平均で10年前後あると言われていています。年齢を重ねるとともに、身体のいろいろな機能が衰えていくのは自然な現象ですが、その衰えるスピードを少しでも遅くすることは可能なのです。数多くの研究から、元気に長生きするためには以下の三つの要素が大切だということがわかってきました。一つは「栄養」、二つ目は「運動」、そして三つ目が「社会参加」です。この三要素は「健康長寿の三本柱」とも言われていますが、「歯」というのはこのすべてに深く関わっているのです。



浦臼町歯科診療所所長 木津先生

歯を失っていくとしっかり噛めないで、十分な栄養を摂ることが難しくなってきたり、消化器官の負担を増やしてしまったりします。栄養が不足してくると全身の筋力や噛む力も衰えてきてますます噛めなくなる悪循環に陥ります。噛むことが減ると脳への刺激や血流も減少し、認知症のリスクも上がってきます。恐ろしいことですね。また、噛み合わせがしっかりしていないと運動するにも力が入らなかったり、バランスが悪くなったりします。場合によっては背骨や腰に異常をきたすこともあります。他にも、見える場所の前歯などが無かったりすると、うまく話ができなかったり、見た目の悪さから外へ出る機会を減らしてしまったりします。そんな状態が長く続くとどうなってしまうのでしょうか？

歯を失う原因の多くは虫歯と歯周病です。この二つを予防できればかなりの確率で歯を長く残すことが可能になります。虫歯も歯周病も細菌による感染症ですから、菌をなくせば良いのですが、残念ながらお口の中を無菌状態にすることはできません。しかし、菌を減らすことは可能なのです。具体的には、家庭での歯ブラシと歯科医院での定期的なクリーニングです。要は「お手入れ」が重要ということです。庭や草花、家や車など、どんなものでも愛情をもって「お手入れ」してあげると長持ちするものです。人の身体も例外ではありません。

「歯磨きしてるのにいつも虫歯ができる！」という話を聞くことがありますが、歯ブラシだけではどうしても磨き残しがあるので、虫歯や歯周病の予防には不十分なのです。菌は一般的に3か月で増殖しやすい環境（バイオフィルム）を作り上げていきます。これは私たちの目に見えるものではありません。ですから、個人差はありますが概ね3～6か月に一度は専門的なクリーニングを受けることが、最も効果的な予防方法と考えられています。定期的に歯科医院に通った人は、通わなかった人に比べて10年間で失った歯の本数が約1/7だったというデータもあります。

歯科医院というのは「何か問題が起こってから行くところ」「治療のためにいくところ」、という考えの方が多くは多いと思いますが、歯を長持ちさせるためには、「何も問題がないときにこそ行くところ」「歯のお手入れに行くところ」、と考えて欲しいのです。虫歯も歯周病もなかなか症状（痛みや腫れなど）が出てこない厄介な病気です。自分では問題が無いと思っても秘かに進行している場合が少なくありません。「歯」を長持ちさせることは健康長寿への第一歩です。まずは自分の現状をきちんと把握して、是非「歯」にも温かい愛情を注いであげてください。