

広報わっさむ お知らせ版

2025.2.20 発行
NO.384

編集 総務課情報防災安全係 (TEL32-2421)
※お知らせ版は全ての人を読みやすいユニバーサルデザイン
フォントを使用しています

3/6
(木)

生活習慣病予防教室のお知らせ

「健康診断でデータが良くないと言われたが、何を意味しているの?」「改善するには何をどのくらい食べたら良いの?」などの疑問を、調理実習を通して一緒に考えましょう。

- テーマ 「健診結果の読み取り方」～私のデータに合わせた食べ方とは～
- 内容 保健師と管理栄養士の講話、調理実習と試食
- 日時 3月6日(木) 午前9時30分～午後1時
- 場所 保健福祉センター(2階 ふれあいルーム)
- 対象 下記に該当する方、またはそのご家族
 - ・高血圧、脂質異常症、糖尿病のいずれかと診断を受けた方
 - ・健康診断等で血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、血糖値のいずれかが高いと言われた方(和寒町で実施している健康診断に限りません)
- 持ち物 エプロン、筆記用具、マスク、糖尿病連携手帳(持っている方)、職場で健診を受けた方は健診結果
- 参加費 300円
- 申込み 2月26日(水)までに保健福祉課保健係にご連絡ください。



■保健福祉課保健係 (TEL32-2000)

みそを造ってみませんか(加工センター)

- 原料 大豆、塩、こうじ、樽、漬物袋は個人で用意してください。
※古大豆の場合は、煮る時間が異なりますので、事前にお知らせください。
- 日程 3月4日～3月末を予定しています。日程調整しますので、都合の良い日をお知らせください。大豆は加工センターで、前日(午前8時30分～午後4時30分の間)洗って、1日水に浸しておいてください。製造は、午前の部は午前8時30分から、午後の部は午後1時から行います。
- 申し込み 2月28日(金)までに農業活性化センターFAX(32-2448)まで、氏名、大豆重量、予定月日、電話番号を記入の上ご連絡ください。FAXをお持ちでない方は、電話でも申し込み可能です。受付後、3日以内に日程調整のためご連絡いたします。



■農業活性化センター (TEL32-2010)

保養センター営業時間の変更について

3月1日より、保養センターの営業時間に変更となりますのでお知らせします。

- 変更前 午後4時～午後9時
- ↓
- 変更後 午後4時30分～午後9時30分(10月30日まで)



■住民課環境衛生係 (TEL32-2422)

確定申告受付中です

- 申告期間 3月14日（金）まで
- 場 所 町民センター1階 子ども会室
- 確認事項

①マイナンバーカード

カードをお持ちの方はご持参ください。

お持ちでない方は、通知カードと合わせて本人確認書類をご持参ください。

②医療費控除の明細書

領収書の添付が不要となり、明細書を作成し添付が必要となりました。

③給与（年金）の源泉徴収票

令和元年分より添付が不要となりましたが、申告書を役場等で作成する場合は提出又は提示していただく必要がありますのでご持参ください。

④控除の支払い証明書

社会保険料控除や生命保険料控除、地震保険控除などを受ける場合は、支払いを証明する書類の添付が必要です。

銀行口座のわかるもの（還付の場合）、確定申告に必要なものをご持参のうえ、ご来場ください。

■住民課税務係（Tel32-2422）



個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告について

- 申告期間 3月28日（金）まで
- 場 所 町民センター1階 子ども会室
- 確認事項

和寒町での消費税の申告受付については、完成した申告書のみを受付しますので、申告書に必要事項を記入のうえ、ご提出願います。

～令和6年分において課税事業者となる個人事業者の方～

①令和4年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者

②令和4年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、令和4年12月末までに

「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者

③上記に該当しない場合で、令和5年1月1日から令和5年6月30日までに期間（特定期間）の課税売上高が1,000万円を超える事業者（特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて給与等支払額の合計額によることもできます）

※事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

【国税庁ホームページから確定申告（e-Tax）】

消費税及び地方消費税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成できます。画面の案内に沿って金額等を入力すれば、税務署等に行かずに自宅から申告できますので、ぜひご利用ください。e-Taxに関する情報は、e-Tax ホームページ (<https://www.e-tax.nta.go.jp/>) へ



■住民課税務係（Tel32-2422）

奨学資金の貸付制度

町には、経済的理由などにより修学困難な生徒や学生を対象に、無利子で資金を貸与する奨学資金貸付制度があります。

また、返還期限内に和寒町に戻られてきた方を対象に「ふるさと生活応援事業」として減免制度もあります。

利用を希望される方は、教育推進課学校教育係までご連絡ください。

●奨学資金制度

【対象者】 和寒町に住所を有する方の子で、高等学校、専修学校、短期大学、専門学校、大学に在籍する生徒・学生

【貸与額】 高校生・専修学校生 月額 10,000 円
短期大学またはこれに準ずる学生 月額 20,000 円
大学生 月額 30,000 円
※更に貸与を必要と認める場合にあっては月額 1 万円増額して貸与することができます。

【償還期間】 高校生 5 年以内
専修学校生 2 年以内
短期大学またはこれに準ずる学生 7 年以内
大学生 10 年以内

※償還は、最終学年卒業後から 1 年以内に開始する必要があります。

【申請書類】 ・奨学資金申請書 ・同一生計の親族全員の収入状況を証明する書類
・在学する学校長の推薦書 ・合格通知の写し
・成績証明書 ・連帯保証人及び保証人の収入状況を証明する書類
(保証人の方は町外可)

【申込期間】 3 月 25 日 (火)

※申し込みをご希望の方は、教育推進課学校教育係までご連絡をお願いします。

※年度の途中でも随時受け付けしますので、ご利用ください。

●ふるさと生活応援事業（平成 27 年度以降に卒業し返還を開始する方から対象）

- ①返還期限内に和寒町に住所を有し、居住している方に対し、償還額の 1/2 を減免
- ②医師免許取得者で返還期限内に和寒町に住所を有し、居住している方、また和寒町にある事業所で常勤の医師として就労している方に対し、償還額を全額減免

■教育推進課学校教育係 (Tel.32-2477)

町外医療機関で接種したワクチン接種費用の助成をしています

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の発症・重症化の予防を目的に、接種費用の一部助成をしています。

助成対象者（※1）の方で、町外の医療機関でインフルエンザ及び新型コロナワクチンを接種した場合は、接種費用の一部を払い戻します。3 月末までに保健福祉センターで手続きをしてください。

【町外の医療機関で接種した場合、払い戻し上限額と申請に必要なもの】

インフルエンザワクチン	種類	新型コロナワクチン
2,000 円まで 接種費用から自己負担額の 1,300 円を 差し引いた額	払い戻しの 上限額	11,800 円まで 個人が負担する接種費用の 1/2 (3,500 円限度) + 国の助成金 8,300 円
<p>≪申請手続きに必要なもの≫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">・領収書（明細書含む） <li style="width: 33%;">・予診票のコピー <li style="width: 33%;">・印かん（スタンプ印は不可） <li style="width: 33%;">・振込口座が確認できるもの（通帳の写し等） <li style="width: 33%;">・母子健康手帳（妊婦のみ） 		

※1 助成対象者

インフルエンザワクチン／新型コロナワクチン	インフルエンザワクチンのみ
<ul style="list-style-type: none"> ・ 65 歳以上 ・ 60～64 歳で重症化リスクの高い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生後 6 か月～高校 3 年生相当年齢 ・ 妊婦の方

※詳しい助成内容・助成対象者は、町ホームページ（QR コード）でご確認ください。



■保健福祉課保健係 (Tel.32-2000)

セルフメディケーションで医療費節約

セルフメディケーションとは、『自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること』です。自分の健康を守り、医療費の節約につなげましょう！

こんなこともセルフメディケーションです

①

運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠などで、病気になるにくい体を作る



②

年1回は健康診査を受ける



③

市販薬（OTC医薬品）を使って自分で手当てする



確定申告でセルフメディケーション税制を使えばお得！

一部の市販薬「OTC医薬品」を年間12,000円を超えて購入した場合、確定申告により、超えた分の金額が総所得金額等から控除されるものです。控除を受けられる方は、特定健診やがん検診などの定期健康診断を受診している方が対象です。詳細は、厚生労働省のサイトをご確認ください。



【こんな薬が減税措置の対象になる可能性があります】

- ・かぜ薬 ・胃腸薬 ・鼻炎用内服薬 ・水虫、たむし用薬
- ・肩こり、腰痛、関節痛の貼付薬など



■住民課保険医療係（Tel.32-2422）

普及職員（農業）の受験者募集

北海道では、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を、試験研究機関や農業関係団体と連携し農業者に普及指導する「普及職員」を募集しています。採用試験の概要については、北海道人事委員会のホームページをご覧ください。

●北海道人事委員会事務局任用課HP

(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hj/nny/>)

普及職員（農業）の業務内容については、次のホームページをご覧ください。

●普及職員（農業）職員採用のページURL

(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/gjf/fukyuu-saiyou.html>)

■詳しくは北海道農政部生産振興局技術普及課普及推進室まで（Tel.011-204-5379）

