「農業者年金加入」のご案内

農業者年金は、自分で積み立てた保険料とその運用実績に応じて、将来の年金額が決まる積立方式です。少子高齢化の影響を受けにくく、税制面での優遇や保険料の国庫補助があるなど、農業者にメリットの多い制度です。

○加入要件

①国民年金第１号被保険者であること（保険料免除者を除く）。
②年間 60 日以上、農業に従事すること。
③ 20 歳以上 60 歳未満であること（60 歳以上 65 歳未満の国民年金任意加入者も対象）。
※国民年金の付加年金への加入も必要です。

○メリット

①保険料は自分で設定でき、いつでも変更できます。
②納めた保険料は全額、社会保険料控除の対象となります。
③認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。

●問い合わせ先
新冠町農業委員会　☎ 0146・47・2472
新冠町農業協同組合　☎ 0146・47・3111

町道冬期間通行止めのお知らせ

次の町道については、冬期間の通行に支障が考えられることから通行止めとします。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

○通行止めの路線

①岩清水アブカシャンペ線
（入口ゲートからアブカシャンペ橋の間）
②大富東泊津線
（大富、宮下宅から東泊津、旧赤坂宅の間）
③里平新和線１号支線
④共栄３号線
（河原宅から胡桑沢宅の間）

○通行止めの期間

令和８年 12 月１日から
春先の通行安全を確認した日まで

○その他

農地での作業や狩猟などでバリケードを開けて通行した場合には、必ず元の状態に戻してください。

●問い合わせ先：建設水道課建設管理グループ
☎ 0146・47・2518

令和７年国勢調査 集計結果

令和７年 10 月１日を基準日として行われた国勢調査の人口等基本集計結果（確定値）が公表されました。

当町の人口は、令和２年調査から 553 人（10.4％）減少となりました。また、世帯数については 64 世帯（2.6％）減少となりました。

北海道および日高管内７町の人口は下記のとおりです。

	令和２年調査	令和７年調査	増 減 率
北海道内	5,224,614 人	4,980,272 人	△ 4.7％
日高管内	63,372 人	57,436 人	△ 9.4％
日高町	11,279 人	10,290 人	△ 8.8％
平取町	4,776 人	4,331 人	△ 9.3％
新冠町	5,309 人	4,756 人	△ 10.4％
新ひだか町	21,517 人	19,552 人	△ 9.1％
浦河町	12,074 人	11,110 人	△ 8.0％
様似町	4,043 人	3,665 人	△ 9.3％
えりも町	4,374 人	3,732 人	△ 14.7％

●問い合わせ先：企画課広報統計係　☎ 0146・47・2498

健 康 カ レ ン ダ ー

（お問い合わせ先：保健福祉課　☎ 0146・47・2113）

月	日	時 間	事業名	場 所
12月	９日(水)	19:00~20:30	からだリセット講座	レ・コード館
	12 日(土)	9:30~13:30	おやこの楽しい料理教室	新冠小学校 家庭科室
	17 日(木)	15:00~16:30	フッ素塗布	保健センター
	22 日(火)	受付 10:00~ 受付 13:00~	４・７・12 カ月児健康診査 １歳６カ月・３歳児健康診査	保健センター

ご寄附ありがとうございました。（敬称略）

●老人ホーム「恵寿荘」で役立ててと
☆匿　名　(30,000 円)
☆藤原　まさ子　(古布１袋)
☆田端　百合子　(長ネギ 2.8 kg)
☆大福　真司　(オムツ３袋、古布６袋)
☆木村　千鶴子　(食用菊１袋)
☆匿　名　(古着４袋)
☆ボランティアグループちょぼら
(カット布５袋)

新冠町社会福祉協議会へ

●香典返しに代えて
☆大滝　智美　(30,000 円)
☆椎名　てる子　(50,000 円)
☆岩見　祥江　(50,000 円)
☆武藤　憲市　(30,000 円)
☆畠山　護　(30,000 円)
☆大槻　美江子　(30,000 円)
☆石郷岡　松太郎　(50,000 円)

●福祉事業に役立ててと
☆ボランティアグループあゆみ
(5,000 円)
☆日高地区郵便局長夫人会日高中部会
(5,000 円)
☆匿　名　(17,825 円)
☆匿　名　(5,906 円)
☆新田　ヒデ　(古切手１袋)
☆匿名の方より
（古布１袋）（古布 20 袋）（古布４袋）

にいかっぷ健康通信

ぐっすり眠って、すくすく育つ

～ こどもの睡眠のおはなし ～

朝起きられない、昼間も眠たい・・・など、睡眠になんらかの問題を抱えているこどもは４～５人に１人と言われています。

現代のこどもは、タブレットなど電子機器の使用、運動時間の短縮、家族の夜型生活などにより睡眠不足になりやすい環境です。この機会にお子さんの睡眠を見直してみましょう。

お子さんにこんな様子はありませんか？

これらの症状には、睡眠不足が隠れている可能性があります。

- □ 朝、何度も起こしてもらう
- □ 忘れっぽい、ミスが多い
- □ やる気がでなくて、疲れやすい
- □ そわそわしたり、おちつかない
- □ イライラしたり、怒りっぽい
- □ 頭痛やめまいがする

※症状が続く場合は、睡眠不足以外の原因も考えられます。医療機関に相談してください。

こどもにとって睡眠はこんな効果があります

【 体のこと 】
- ○骨や筋肉の成長を促す
- ○免疫力が向上する
- ○将来の生活習慣病予防

【 脳のこと 】
- ○言葉の発達を促す
- ○考える力がつく
- ○感情が安定する

【 睡眠時間の目安 】
- ○１歳児～２歳児　11～14 時間
- ○３歳児～未就学児　10～13 時間
- ○小学生　9～12 時間
- ○中学生・高校生　8～10 時間

※米国睡眠医学会

今日からできる！ぐっすり眠るための４つのポイント

朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光をあびよう



朝ごはんをしっかり食べよう

食事のリズムが整うと、生活リズムも安定します。



昼間は外遊びや運動で、たくさんからだを動かそう



寝る１～２時間前からは、テレビ・ゲーム・スマホを控えよう



より詳しく知りたい方へ

厚生労働省
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
ＱＲコードはこちら ⇒



今月は、保健師 川道が健康通信を書きました。

●問い合わせ先
保健福祉課
保健福祉グループ健康推進係
☎ 0146・47・2113