

小川町在住の皆さんへ **10月1日を期日とする国勢調査を実施します！**

10月1日（木）現在、小川町に在住している全ての人（住民登録・国籍問わず）を対象に、令和2年国勢調査を実施します。9月14日（月）から調査員が各世帯を訪問し、調査の説明および調査票の配布を行います。調査回答へご協力をお願いします。

## 調査事項

## 世帯員に関する事項（14項目）

1. 氏名および男女の別、
2. 世帯主との続柄、
3. 出生の年月、
4. 配偶者の有無、
5. 国籍、
6. 現在の住居における居住期間、
7. 5年前の住居の所在地、
8. 教育、
9. 就業状況、
10. 従業地または通学地、
11. 就業地または通学地までの利用交通手段、
12. 勤務か自営かの別、
13. 勤務先・業主などの名称及び事業の内容、
14. 仕事内容

## 世帯に関する事項（2項目）

1. 住居の種類、
2. 世帯員の数

## スケジュール

- 調査書類の配布：9月14日（月）～10月20日（火）
- 回答期間  
インターネット：9月14日（月）～10月7日（水） 郵送：10月1日（木）～7日（水）

## コールセンター

「調査票の記入の仕方が分からない・・・」など調査票に関する質問はコールセンターへ

## 国勢調査コールセンター

☎0570-07-2020

(IP電話の場合：☎03-6636-9607)

設置期間：9月14日（月）～10月31日（土）

土日・祝日もご利用できます。

受付時間：午前8時～午後9時

問合せ 総務課 統計担当 ☎☎215

## 「仙元山見晴らしの丘公園」「八和田学童クラブ」指定管理者を募集します

町では、民間事業者等が有する管理運営のノウハウを導入し、更なるサービスと管理運営の効率化を図るため、次の施設で管理を行う指定管理者を各々募集します。

## 対象施設

- 1 仙元山見晴らしの丘公園（大字小川1442番地）  
\*ローラー滑り台や展望台等が設置され、観光とレクリエーションの振興等を図るための施設です。
- 2 八和田学童クラブ（大字上横田471番地6）  
\*放課後児童健全育成事業を行うための施設です。

指定管理の期間 令和3年4月1日～令和6年3月31日（予定）

募集要項等の配布 9月2日（水）～10月2日（金）  
午前8時30分～午後5時15分 \*土・日・祝日を除く

現地説明会 各施設、応募する団体は現地説明会の参加が必須です。また、参加にあたっては、参加申込みが必要です。現地説明会の開催日時、参加申込み期限については、各施設で異なりますので、詳細は町HPをご覧ください。

問合せ 1について にぎわい創出課 ☎☎234

2について 学校教育課 ☎☎273

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画 <健康コラム②> **9月10日～16日は自殺予防週間です**

自殺は、さまざまな原因により、誰にでも起こり得る危機です。

国は自殺予防対策を推進するために、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、9月10日（水）からの1週間を「自殺予防週間」と決めました。

## ストレスのセルフケア

自分でできるストレス解消方法をご紹介します。ぜひお試しください。

- ①**体の疲れをいやす**：まずは身体の疲れをいやしましょう。また、食べることや寝ることはセルフケアの基本です。
- ②**マイ・ストレスサインを知る**：疲労やイライラする、ミスが増えるなど自分がストレス状態になったときの症状や行動の変化を知ること、早めの対策につながります。
- ③**サックスゲーム**：その日に「よかったこと」「うれしかったこと」を思い出しましょう。物事に対して前向きに考えられるようになります。
- ④**ちょっとした楽しみリストをつくる**：手軽にできることをリストに書き、毎日1つは実行するようにしましょう。
- ⑤**自分をほめる、見方を変える**：「うまくできなかった」→「ほかは大体うまく行った」といったように、日常生活の見方を変えてみましょう。

## 心の悩みに関する相談先

○埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343 24時間365日対応

○埼玉県立精神保健福祉センター

埼玉県こころの電話 ☎048-723-1447 平日午前9時～午後5時

精神保健福祉相談【予約制】☎048-723-6811 平日午前9時～午後5時

○埼玉県東松山保健所 ☎22-0280 平日午前8時30分～午後5時15分

○小川町健康福祉課 ☎72-1221 平日午前8時30分～午後5時15分

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158

## 元気アップおがわプラン（改定計画）

## （小川町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）を策定しました

町では令和元年度に、平成27年3月に10か年の計画として策定した小川町健康増進計画・食育推進計画「元気アップおがわプラン」の中間評価と見直しを行うとともに、「健康増進計画」「食育推進計画」に「自殺対策計画」を加え、3計画を一体的に取りまとめた改定計画を策定しました。

健康寿命の延伸を目標に、健康づくり・食育推進・自殺対策の具体的な目標を設定しました。“自分の健康は自分がつくる”ことを意識し、みなさんで目標を達成していきましょう。計画の内容につきましては、町HPをご覧ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎☎157、158

## 国民年金からのお知らせ

## 任意加入制度について

保険料の納付済み期間が480月に満たない場合、60歳から65歳になるまでの間、任意加入をして受給する年金額を増やすことができます。また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することができます。保険料の納付は原則、口座振替になります。

ただし、老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方や、厚生年金・共済組合に加入している方は任意加入できません。

申請時に必要なもの：年金手帳・印鑑（認印）・預金通帳・通帳届出印

問合せ 町民課 戸籍年金担当 ☎☎146