

令和6・7年度「小規模修繕等契約希望者」を募集します

町が発注する小規模な修繕等について見積参加を希望する方は、次のとおり登録申請をしてください。詳細は提出要項をご覧ください。

■小規模修繕等契約希望者登録とは

町の入札参加資格名簿(指名願)への登録が困難な町内の小規模事業者を登録し、積極的に活用することにより当該事業者の受注機会を確保するとともに、町内経済の活性化を図るものです。

■小規模な修繕等とは

修繕等の内容が軽易かつ履行が容易で、契約額が原則として50万円未満のものです。

修繕等の種類

- ①大工 ②ガラス・サッシ ③畳 ④建具、木製品修理・再生 ⑤装飾、敷物 ⑥塗装 ⑦左官・タイル ⑧建築板金 ⑨電気設備 ⑩給排水衛生設備 ⑪鋼構造物 ⑫造園・林業 ⑬シャッター ⑭農機具、機械等修理 ⑮土木 ⑯その他

■登録できる事業者

町内に主たる事業所または住所を有する方
※建設業許可の有無、経営組織等は問いませんが、受注した内容を自ら施工できる方に限ります。

■登録できない事業者

- ・町内に主たる事業所または住所を有しない方
- ・希望業種について技術者資格等を有しない方
- ・町の入札参加資格名簿へ登録されている方
- ・町税を滞納している方 など

■受付期間

2月5日(月)～3月6日(水)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く。

■受付場所

美郷町役場1階 総務課管財班

■登録の有効期間

令和6年4月1日(月)～令和8年3月31日(火)

令和4・5年度の登録をしている方も申請が必要です。

提出書類

	法人の方	個人の方
①	申請書	① 申請書
②	履歴事項全部証明書(発行後3カ月以内、写し可)	② 住民票(発行後3カ月以内、写し可)
③	町税の納税証明書(直近1年分かつ発行後1カ月以内、写し可)	③ 町税の納税証明書(令和5年度分かつ発行後1カ月以内、写し可)
④	希望業種に係る技術者資格等を証明できる書類	④ 希望業種に係る技術者資格等を証明できる書類
⑤	町税等未納有無調査承諾書	⑤ 町税等未納有無調査承諾書

※申請書、提出要項などは町総務課に備え付けているほか、町ホームページからダウンロードできます。

問●町総務課 管財班 ☎0187(84)1111

税 務 課

2月29日(木)は後期高齢者医療保険料の納期限です

■各税の納期限(口座振替日)

項目	期別	納期限(口座振替日)	期別	納期限(口座振替日)
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	8期	2月29日(木)	7期	1月31日(水)
国民健康保険税(普通徴収)			7期	1月31日(水)

！納め忘れがないかご確認ください！

□口座振替を希望する方は次の取り扱い金融機関でお申し込みください。

- 秋田銀行
- 北都銀行
- 羽後信用金庫
- JA秋田おぼこ
- JA秋田ふるさと
- ゆうちょ銀行

町税等の納付方法の詳細については「美郷町ホームページ」または「令和5年度版 美郷町まちづくりガイド」をご覧ください。

問 町税務課 ☎0187(84)4902

住民生活課

人権擁護委員をご紹介します

【新任】橘 正幸 さん(外川原)

橘正幸さん(外川原)が1月1日付けで、法務大臣から人権

擁護委員の委嘱を受けました。任期は令和8年12月31日までの3年間です。いじめや家庭内でのめめごと、近所でのトラブルなど、身近なことで困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。

問 町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903

「ともすけ共済」令和6年度の申し込みを受け付けています

加入を希望する方は、2月に配布する「ともすけ共済」パンフレット(加入申込書)をご覧ください、下記の申込先へ直接お申し込みください。

- 対象者**◆美郷町に住居登録している方
 ※令和6年4月に小学校へ入学する児童は1年に限り交通災害共済金の掛金が無料になります。
- 共済期間**◆4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
- 共済掛金**◆交通災害共済金 年間300円
 不慮の災害共済金 年間700円
- 申込先**◆郵便局、秋田銀行、北都銀行、羽後信用金庫、秋田おばこ農協、秋田ふるさと農協、町住民生活課、六郷出張所、仙南出張所
 ※昨年度からインターネットでの受付ができるようになりました。詳しくは町ホームページまたは2月に配布する「ともすけ共済」パンフレット(加入申込書)をご覧ください。

共済金内容

- 交通災害共済金**
 対象:交通災害による通院・入院(1日でも請求可)
 傷害:1万5,000円～20万円
 死亡:100万円
- 不慮の災害共済金**
 対象:不慮の災害による入院のみ(1日でも請求可)
 傷害:1万5,000円～11万円
 死亡:60万円

申込期間◆金融機関の加入取扱期間は7月31日(水)までです。なお、町住民生活課、六郷・仙南各出張所、インターネット受付では通年で加入を受け付けています。

申・問 町住民生活課 環境安全班 ☎0187(84)4903

福祉保健課

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」②

睡眠は疲労回復・リフレッシュに効果がありますが、認知症予防にも重要です。睡眠には、脳に入った情報の中から必要なものといらないものを整理する効果、脳内に蓄積するとアルツハイマー型認知症を発症する原因になる「アミロイドベータ」を取り除く効果などがあります。最適な睡眠時間は7時間程度といわれていますが、目覚めがすっきりして満足感が得られる「質の良い睡眠」が大切です。

■「質の良い睡眠」をとるために必要なこと

目覚めに太陽の光を浴びる

太陽の光は体内時計を整えます。良い目覚めを作り、夜に眠くなるホルモンも増やします。曇りの日でも十分に効果を得ることができるので、朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びましょう。



寝る直前に食事をしない

満腹になると眠くなるのはよくあることですが、実は逆効果です。お腹に食べ物が入ると消化しようとして頑張るので、体は休まず、眠りが浅くなります。食事は就寝3時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝るのが理想的です。お酒は寝つきを良くしますが、眠りを浅くし夜中に目を覚ましやすくなってしまいます。

睡眠前の適度な疲労

夕方から夜にかけての時間帯に簡単な運動の習慣を持つと寝つきが良くなり深い眠りが得られます。適度な疲労とともにリラックス効果のある入浴も効果的です。就寝の1時間半くらい前までに、40度くらいのお風呂にゆっくりつかるのがおすすめです。体の中から温まり血流が良くなるとリラックスでき、その後体温が下がることで寝つきが良くなります。

質の良い睡眠をとると、生活リズムが整い、生活習慣病の予防にもなります。良質な睡眠でからだも心も健康を保ちましょう。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

おやこふらっと広場事業へ参加しませんか

毎月第4土曜日に満3歳から小学校3年生までのお子さんとその保護者の方を対象に、親子で参加できる子育て支援の事業を行います。ぜひ、親子でご参加ください。
 ※参加を希望される方は申し込みが必要です(先着10組までとなります)。

- 事業内容**◆つるし飾りをつくろう
日時◆2月24日(出) 午前10時～午前11時30分
会場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
申込期限◆2月17日(出)
受付時間◆午前9時～午後5時(月曜日休館)

申 NPO法人みさぼーと(美郷町住民活動センター内) ☎0187(84)4922

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907