



いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	みなくる	東公民館	西春別ふれあいセンター
1月	12日(木)	10日(火)	17日(火)
2月	9日(木)	14日(火)	21日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加費無料

- 参加対象者**
- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
 - ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)
- ※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。
- ※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

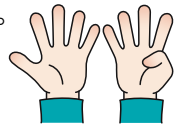
おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

やってみよう!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで認知症予防の一助になります!

今月のエクササイズ

- 両手の平を自分に向け、右手は親指1本を折り曲げ、左手はパーの状態からスタートします。
- 声を出して数を数えながら左右の指を一本ずつ折っていきます。
- 10まで数えたときに左手はパー、右手が親指1本が折られていると正解です。
- できたら左右を逆にしてみてください。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です。

■申込み・問合せ／TEL79-5500(直通) 役場1階福祉部内

町民課から



20歳になったら国民年金

国民年金は、高齢になったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、高齢になったときや、病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

■将来の大きな支えになります。

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■老後のためだけのものではありません。

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある妻」や「子」)が受け取ることができます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

いずれの制度も、申請が必要になりますので、下記問合せ先にご相談ください。

■学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校や各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

■納付猶予制度

50歳未満の方で、ご本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問合せ／戸籍年金担当(内線1222～1225)

釧路年金事務所 TEL0154-22-5810

忘れて
いませんか？

国民健康保険の加入・脱退の届け出について

退職や就職などによる国民健康保険（国保）の切り替え（加入や脱退）は自動的に行われなため、ご自身で届け出る必要があります。

会社を退職して保険証を返却した後、国保に加入する届け出をせずに無保険状態になっている場合があります。加入の届け出が遅れると、加入の資格を得た月までさかのぼって資格を取得し、保険税を納めることになります。

また、職場の健康保険への加入や自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となり社会保険に加入していた場合などに、国保を脱退する届け出をしていないケースも見受けられます。脱退の届け出が遅れると、国保資格がなくなった後に国保の保険証を使って医療機関を受診していた場合は、国保が負担した分の医療費を返還する必要がありますので、お早めに届け出をお願いします。

問合せ／国民健康保険担当（内線1215～1217）

第48回 別海町消費者大会

第48回別海町消費者大会を次のとおり開催します。ぜひご参加ください。

■日時 2月17日(金) 午前10時から正午

■場所 生涯学習センターみなくる 1階ホール

■内容

- ・講演会「迷惑メール等詐欺被害防止に関すること」
- ・第17回牛乳パッケージイメージデザインコンクール
町内の小学生から応募された作品を展示し、来場者による審査と投票を行います。

■参加料 無料

■主催 別海町消費者協会

第17回 牛乳パッケージイメージ デザインコンクール作品展

コンクール優秀作品を展示します。ぜひご覧ください。

■日時 2月27日(月)から
3月3日(金)

■場所 役場ロビー



問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

元気
未来っ子
ちひっこ

1歳6カ月児

()内は保護者名
※希望された方を掲載
しています。



石崎 かくくん
(芽吹)



上林 あいちゃん
(洵也)



大竹 いふうくん
(一平)



星 あやねちゃん
(淳稀)



原 しゅんたくん
(進)



森 すばるくん
(友佑)



田村 しゅんくん
(貴宏)



下地 まなとくん
(研)



平賀 ゆうしんくん
(庄太)