



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
一般曹候補生 (男女)	18 歳～ 33 歳未満	5 月 7 日(火)まで	5 月 18 日(土)：帯広・釧路・美幌
自衛官候補生 (男女)	18 歳～ 33 歳未満	年間を通じて	5 月 25 日(土)：釧路・美幌 5 月 26 日(日)：帯広

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇令和 6 年能登半島地震災害義援金 65 万 6,000 円 (令和 6 年 12 月 27 日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和 6 年 3 月末現在の義援金額です。

災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和 5 年 6 月・7 月大雨災害義援金の受け付けは、3 月 29 日で終了しました。

■ 問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

わたしたちの国民年金

国民年金の任意加入制度を利用して年金額を増やしませんか？

○任意加入制度とは？

やむを得ない理由により過去に納められなかった期間がある場合や国民年金に加入していない期間があるなど、満額の年金を受け取ることができない方が本人の申し出により、任意で国民年金に加入することができる制度です
納付月数により、老齢基礎年金が増額されます

○対象となる方

次の①から④までの全ての条件を満たす方が対象者となります

- ①日本国内に居住する 60 歳～ 65 歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方

③ 20 歳から 60 歳までの年金保険料の納付月数が 480 か月 (40 年) 未満の方

④ 厚生年金保険、共済組合などに加入していない方

※ 年金の受給資格期間を満たしていない 65 歳～ 70 歳未満の方、外国に居住する 20 歳～ 65 歳未満の日本人の方も加入できません。

○納付方法

口座振替が原則となります

○申込み

北見年金事務所または役場町民課戸籍年金係までお越しください

○問合せ

- ・北見年金事務所 (☎ 25-8703)
- 音声案内にしたがって、電話機②を押したあと②を押してください
- ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

保険料納付は便利な口座振替で



● 自分の歯をいつまでも大切に ●

定期的な歯科検診を心掛けましょう

歯周病は、細菌のかたまりである歯垢 (プラーク) が原因です。歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かないでいるとそこに歯垢がたまり、歯垢から出る毒素が歯ぐきに炎症を起こして溝が深くなります。進行すると歯を支える骨が溶け、歯を失う原因となります。

食習慣や喫煙など関係することから、生活習慣病に位置付けられており、30～40代で4割ほどの方が歯周病にかかっているともいわれています。

また、痛みなどの自覚症状がないため、気付いた時には進行していますが、初期のうちに治療することで健康な歯ぐきに戻すことができます。1年以上歯科受診をしていない方は、ぜひ歯科検診を受けましょう。

◇こんな症状はありませんか？

- 口臭を指摘された・気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ブラシの毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある

以下に該当する方は、町内の歯科医院で歯周病検診を無料で受診できます

- ①妊婦の方
- ②令和 6 年度に 40・50・60・70 歳になられる方 (4 月に受診票一式を送付しています)
- ③後期高齢者医療保険に加入している方

※クリーニングや治療については、別途自己負担がかかります。

詳しくは福祉保健課健康増進係 (☎ 47-5555) まで問い合わせください。



＼イベントなどの情報を紹介／

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表 ▶



ひよこひろば	5 月 16 日(木) 10 時～ 11 時 30 分、14 時～ 15 時 30 分
うさぎ・こぐまひろば	5 月 14 日(火)・5 月 28 日(火) 10 時～ 11 時 30 分
ちょこっとひだまり	5 月 21 日(火) 14 時 30 分～ 15 時 30 分

第 1 回ミニ講座

「カラダケア★デラックス」

今回のカラダケアは、子育て支援センターではなく、スポーツセンターで特別なカラダケアを行います。気軽にご参加ください。

○と き 5 月 31 日(金) 10 時～ 11 時 30 分

※託児を利用される方は 9 時 45 分までに支援センターへお越しください。

○ところ スポーツセンター ほか

○講師 スポセンインストラクター 部田 夏子氏

○持ち物 飲み物・上靴・タオル

○申込み 5 月 24 日(金)まで

第 2 回ひだまりひろば

お花見遠足

レクリエーション公園に行き、芝桜などの草花を見ながら展望台までの道のりを散策しましょう。

○と き 5 月 20 日(月) 10 時～ 12 時

※悪天候の場合は、22 日(水)に延期します。

○ところ レクリエーション公園

駐車場集合 (現地解散)

○持ち物 水またはお茶・弁当・敷物・おしぼり・帽子・必要な方はベビーカー

○申込み 5 月 17 日(金)まで