



◀ 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

児童扶養手当・特別児童扶養手当の届け出を

児童扶養手当または特別児童扶養手当を受給されている方は、現況届または所得状況届を提出することになっています。

この届け出をされないと、8月以降の手当を受けられなくなりますので、お忘れにならないようご注意ください。

- 届出期間
 - ・児童扶養手当現況届 8月1日(火)～31日(木)

- ・特別児童扶養手当所得状況届 8月10日(木)～9月11日(月)
- 届出場所 福祉保健課社会福祉係
- 持参するもの 児童扶養手当証書または特別児童扶養手当証書、印鑑など
- ※対象者には福祉保健課から文書でお知らせします。届け出に必要な書類につきましてもその案内でお知らせします。

■問合せ 福祉保健課社会福祉係 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

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(1次) および場所
一般曹候補生(男女)	18歳～33歳未満	9月5日(火)まで	9月16日(土)・17日(日)のいずれか 1日:美幌
自衛官候補生(男女)		年間を通じて	9月27日(水)～29日(金)のいずれか 1日:美幌
航空学生(海・空)	18歳～21歳未満	9月7日(木)まで	9月18日(月):美幌

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
8月6日(日)	北見消化器クリニック (☎ 23-6560)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
11日(金)	愛し野内科クリニック (☎ 67-6565)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
13日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	小林病院 (☎ 23-5171)
20日(日)	ばんば医院 (☎ 23-7755)	北見胃腸とおしりのクリニックみやげ医院 (☎ 24-4976)
27日(日)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)

※診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

災害で被災した皆様に支援をお願いします

- ◇令和5年5月能登地方地震災害義援金 0円 (令和5年9月29日まで)
- ◇令和5年5月台風2号災害義援金 0円 (令和5年9月8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5年6月末現在の義援金額です。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

健康だより

●熱中症予防について●

熱中症予防のポイント

北海道にも本格的に厳しい暑さがやってきました。熱中症の予防には、しっかりと水分補給すること、暑さを避けることが大切です。屋外や運動時だけでなく、高温多湿の場所では室内でも脱水症状を起こしやすいため、以下のことに気を付けましょう。



○室内で気を付けるポイント

①換気をして屋外の涼しい空気を取り入れる	②窓やドアなど2か所を開けて風通しを良くする	③扇風機や換気扇、エアコンを併用する
④レースカーテンなどで直射日光を遮る	⑤温度計や湿度計を確認する	⑥喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする

○屋外で気を付けるポイント

①運動時などは無理せずマスクを外す	②気温が高いときは無理をしない	③涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を着用する
④涼しい場所・施設を利用する	⑤飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給する	

特に、体温調節の機能が未熟な子どもや、暑さ・喉の渇きに対する感覚機能が低下している高齢者は熱中症になりやすいため、周りの方の声掛けなども大切です。

＼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	8月8日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	8月9日(水)10時～11時30分 8月30日(水)10時～11時30分
こぐまひろば	8月22日(火)9時30分～10時30分
ちょこっとひだまり	8月24日(木)14時30分～15時30分

第3回ミニ講座 ひだまり収穫祭

春に植えた野菜が、大きくなりました。みんなで畑に行き、野菜を収穫して味わいましょう。

- とき 9月1日(金) 9時30分～11時30分
- ※悪天候の場合、9月4日(月)に延期になります。
- 持ち物 飲み物(水または茶)、おしぼり、皿、スプーン・フォーク、帽子、軍手、長靴
- ※親子分用意してください。
- 申込み 8月31日(木)まで

第5回ひだまりひろば 香りゃんせ公園に行こう

暑い夏は、スクールバスで香りゃんせ公園に行って水遊び。楽しい思い出を作りましょう。

- とき 8月2日(水)9時～12時15分
- ※悪天候の場合、8月4日(金)に延期になります。
- ところ 北見市香りゃんせ公園
- 集合 子育て支援センター(集合9時)
- 持ち物 弁当、飲み物(水または茶)、おしぼり、敷き物、帽子、タオル、サンダルまたは濡れても良い靴、着替え、水遊び用紙パンツ、水着またはTシャツ
- ※親子分用意してください。
- 申込み 8月1日(火)まで