



◀ 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
自衛官候補生(男女)	18歳～33歳未満	年間を通じて	9月23日(月)～25日(水)のいずれか1日：美幌
一般曹候補生(男女)		9月3日(火)まで	9月20日(金)～21日(土)のいずれか1日：美幌
航空学生(海・空)	海：18歳～23歳未満 空：18歳～24歳未満	9月5日(木)まで	9月16日(月)：美幌

### 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6月末現在の義援金額です。

### わたしたちの国民年金

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べて、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。

しかし、免除の承認を受けた月から10年以内であれば、後から納付(追納)することで老齢基礎年金の額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

将来のためにできる限り追納しましょう。

早めに「追納」を！

追納については、承認などをされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。

保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目

以降に保険料を追納するときには、当時の保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をおすすめします。

なお、令和7年3月までに追納するときの保険料は、次の表のとおりです。

	(1月当たり)			
	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
平成26年度分	15,460円	11,600円	7,730円	3,860円
平成27年度分	15,790円	11,840円	7,890円	3,950円
平成28年度分	16,460円	12,340円	8,230円	4,110円
平成29年度分	16,670円	12,510円	8,330円	4,170円
平成30年度分	16,500円	12,370円	8,250円	4,120円
令和元年度分	16,560円	12,420円	8,270円	4,140円
令和2年度分	16,670円	12,500円	8,340円	4,160円
令和3年度分	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和4年度分	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円
令和5年度分	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円

#### ■問合せ

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

納め忘れはありませんか？国民年金保険料



### ●データから見る訓子府町②●

#### 朝ごはん、子どもも大人も食べていますか？

○朝食を「あまり食べていない、全く食べていない」と回答した割合

	小学6年生	中学3年生
訓子府町	16.2%	10.0%
北海道平均	7.9%	11.2%
全国平均	6.1%	8.8%

子どもの朝食摂取状況について、小学6年生では道や国を上回る欠食率となっています。

※令和5年度全国学力・学習統計調査より

○朝食を「週3回以上欠食している」と回答した割合

	20～39歳	40～74歳
訓子府町	16.6%	11.5%
北海道平均		12.7%
全国平均		10.6%

朝食を週3回以上欠食している割合は、年代別で見ると若い世代の方がやや多い傾向にあります。子育て世代の朝食欠食も考えられます。

※令和5年度訓子府町町民健診・特定健診の質問票結果より

子どもの朝食習慣は、親の習慣が影響していることが多いです。朝、子どもの食欲がなく食べられない場合には、「夕食の時間が遅い、夕食後に甘いおやつを食べている、就寝時間が遅い」といった原因が考えられます。

家族全員の食生活を今一度見直し、子どもの成長をサポートするためにも朝食を毎日食べられるような環境を作りましょう。特に、夏休みや休日は生活リズムが乱れやすいため、いつもと同じ時刻に起床・就寝することが大切です。

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1日(木) 10時～11時30分 14時～15時30分
うさぎ・こぐまひろば	8月8日(木)・28日(水) 10時～11時30分
おやこたいむ	8月19日(月) 14時～16時30分
ちょこっとひだまり	8月27日(火) 14時～15時

#### 第4回ひだまりひろば 香りゃんせ公園に行こう

- とき 8月2日(金) 9時30分～12時
- ところ 北見市香りゃんせ公園
- ※悪天候の場合、北見市パラきたKidsになります。
- 申込み 8月1日(木)まで

#### 第3回ミニ講座 防災と防災食

- とき 8月21日(水) 10時～11時30分
- ところ 町公民館和室研修室
- 講師 防災士 西野直樹氏  
福祉保健課 佐藤管理栄養士
- 申込み 8月9日(金)まで

#### 第5回ひだまりひろば 陶芸で看板を作ろう

- とき 8月5日(月) 10時～11時30分
- ところ 町子育て支援センター
- 対象者 乳幼児の親子、町子育て支援センター来所者など
- 講師 陶遊同好会 井幡美智子氏  
美馬律子氏
- 申込み 8月1日(木)まで

各イベントの詳細については、上記QRから8月号ひだまりをご覧ください。