



◀ 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

単身者住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積(㎡)	月額家賃	付帯設備など
メゾン 2000 4号室 (西幸町 100 番地)	平成 12 年	1LDK (2 階)	38.9	25,000 円	ストーブ(蓄熱暖房機)、ユニットバス、電気温水器、テレビ・BSアンテナ、物置、車庫

○申込受付期間 4月1日(火)～10日(木)

○申込み・問合せ 住宅施設課住環境係 (☎ 47-2117)

※入居資格や申し込み方法については、お問い合わせください。



◀ 公営住宅などの情報はこちら

災害で被災した皆様に支援のお願い

◇令和 6 年能登半島地震災害義援金 70 万 8,639 円 (令和 7 年 12 月 26 日まで)

◇令和 6 年能登豪雨災害義援金 0 円 (令和 7 年 12 月 26 日まで延期)

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 7 年 2 月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

※「大船渡市赤崎町林野火災災害義援金」を新たに設け、令和 7 年 6 月 30 日まで受け付けています。

■ 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

国民年金保険料が改定されました

令和 7 年 4 月分から月々の保険料が 1 万 7,510 円に改定されました。毎月納付書で支払う場合の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。

また、令和 7 年度分の保険料を 4 月 30 日(水)までに納付書でまとめて支払う(1 年前納)と、21 万 120 円の保険料が 20 万 6,390 円となり、3,730 円の割引になります。

※令和 8 年度分の保険料も納付書でまとめて支払う(2 年前納)ことができます。詳しくは問い合わせ先まで。

保険料納付は便利な口座振替で

国民年金保険料の電子決済

スマートフォンのモバイル決済アプリケーション機能を使用して国民年金保険料を納付することができます。対象となるアプリケーションは以下のとおりです。

・AEONPay、auPAY、d 払い、PayPay、楽天ペイ、LINEPay、PayB (提携中の各金融機関提供の決済アプリ含む)

納付書のバーコードを決済アプリケーションで読み取ることによって、電子決済することができます。

各決済アプリケーションの詳しい使用方法はご利用の決済事業者にお問い合わせください。

■ 問合せ

・北見年金事務所 (☎ 25-8703)
音声案内にしたがって、電話機の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)

健康だより

● 春から始める健康習慣 ●

ウォーキングを始めよう

少しずつ日差しが春らしくなってきました。この春から「何か健康習慣を始めたい」という方は、特別な場所や道具も必要なく、いつでも手軽に始められる有酸素運動であるウォーキングはいかがでしょうか。

日中歩く時間がないという方は夜間のウォーキングでも良いですが、日光を浴びて歩く方が、骨の健康維持や精神の安定につながるホルモンが分泌されるなど、より健康効果が高まります。

■ ウォーキングの効果

- ・体脂肪燃焼(肥満の解消) ・高血圧、糖尿病の改善
- ・動脈硬化の改善 ・骨の強化 ・心肺機能の強化
- ・腰痛の改善 ・睡眠の質の改善 ・リラックス効果

■ 正しいウォーキングの方法

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

ひじを曲げて腕を振り、足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。



○自分の体調や体力に合わせて、あまり距離や時間にこだわり過ぎずに行いましょう

○ウォーキングの前にはウォーミングアップやストレッチを行いましょう

○屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう

○適度な水分補給を心掛けましょう

＼ 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 ▶



こぐま・うさぎひろば	4月10日(木)・30日(水) 10時～11時30分
おやこたいむ	4月21日(月) 14時～16時30分
ひよこひろば	4月22日(火) 10時～11時30分
ちょこっとひだまり	4月22日(火) 14時～15時

進級おめでとう！

4 月からはひろばが年齢ごとに進級します。ひろばの日時は毎月のお知らせをご覧ください。

- ・ひよこひろば (R6. 4. 2 ～生まれ)
- ・うさぎひろば (R5. 4. 2 ～ R6. 4. 1 生まれ)
- ・こぐまひろば (R4. 4. 2 ～ R5. 4. 1 生まれ)

ちょこっとひだまり

「子育て支援センターってどんなところ？」「気になるけど初めてで緊張する」「久しぶりで緊張する」そんな親子の皆さん、子育て支援センターに来るきっかけづくりに参加してみませんか。分からないことがありましたら、いつでも連絡してください。

子育て支援センターは、0 歳から就学前までのお子さんが親子で思いっきり遊んだり、お父さん、お母さんたちの子育てを応援したり、お手伝いをする場所です。

利用者の皆さんにとって、まるで「陽だまり」のように温かく、安心して過ごせる場所を提供していきたいと思っています。

木のおもちゃや親子の触れ合い遊び、楽しい行事やミニ講座などを準備しています。ぜひ、遊びに来てください。

