



◀ 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(1次)
一般曹候補生(一次)	18歳～33歳未満	9月2日(火)まで	9月17日(水)または18日(木):北見
自衛官候補生		年間を通して	9月23日(火)～25日(木)のうち1日:美幌
予備自衛官捕(一般・技能)	15歳～52歳未満	9月11日(木)まで	技能9月13日(土):帯広 一般9月14日(日):美幌

災害で被災した皆様に支援のお願い

◇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)

◇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)

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6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

※大船渡市赤崎町林野火災災害義援金の受付は、6月30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

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8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27年度分	15,930円	11,950円	7,960円	3,990円
平成28年度分	16,600円	12,450円	8,300円	4,150円
平成29年度分	16,820円	12,620円	8,400円	4,200円
平成30年度分	16,650円	12,480円	8,330円	4,160円
令和元年度分	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和2年度分	16,820円	12,610円	8,410円	4,200円
令和3年度分	16,860円	12,650円	8,420円	4,210円
令和4年度分	16,740円	12,550円	8,360円	4,190円
令和5年度分	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
令和6年度分	16,980円	12,730円	8,490円	4,240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



●訓子府町健康増進計画④●

＜運動・身体活動＞分野の課題とめざす姿

令和7年3月に新たに策定した「第3期訓子府町健康増進計画」の内容をシリーズで紹介しています。

■町民の皆さんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
・子どものころから体を使った遊びやスポーツに取り組む習慣を身に付け、体を動かす楽しさをたくさん経験しましょう	・歩数を意識し、座りっぱなしにならないようこまめに動くなど、活動量が減る冬場は特に意識して、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう ・体の不調の改善や予防のためのセルフケア方法を知り、実践しましょう	・自立した生活を続けるため、積極的に外出する機会をつくり、いきいき百歳体操や老人クラブなどの集いの場に参加し、仲間とともにフレイル予防に取り組みしましょう

【今日からはじめる！健康プラス行動】

■定期的に体重・体組成を測る

体重や脂肪量、筋肉量など自分の体の状態の変化を知ることはとても大切です。起床時、入浴前などタイミングを決めて測ってみましょう。

■座りっぱなしに注意

座りっぱなしは血流が悪化し、筋肉量も減少します。座り仕事が多いときや家でのリラックス時間では、30分ごとに立って軽いストレッチをするなど、少しでも体を動かすように心掛けましょう。

■歩数を増やそう

生活習慣病予防には1日60分以上の身体活動(1日8,000歩以上)が推奨されています。歩くことは最も簡単で取り組みやすいエクササイズです。まずは自分の歩数を知り、楽しみながら歩くことを心掛けましょう。

平成31年に現スポーツセンターがオープンし、運動事業が充実しただけでなく、こども園や学校などと連携して、幅広い世代に向けた取り組みを行ってきました。

＼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	8月5日(火)、28日(木) 10時～11時30分
親子たいむ	8月14日(木)、18日(月) 13時30分～16時30分
ランチたいむ	8月18日(月) 11時30分～13時30分
ひよこひろば	8月26日(火) 10時～11時30分
ちょこっとひだまり	8月26日(火) 14時～15時

第3回ミニ講座

「かわいい フェルトモビール作り」

フェルトがゆらゆらモビールに変身。部屋に飾ると子どもも大人も癒されるでしょう。楽しく作ってみませんか。

○とき 8月27日(水) 10時～11時30分

○ところ 町子育て支援センター

※託児を利用される方は、9時45分までに

町子育て支援センターへお越しください。

○持ち物 フェルトが切れるハサミ

○材料費 300円

○定員 8人

○申込み

8月20日(水)まで

