



◀ 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

### 町営住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
穂波団地 17号 (東幸町410番地) ※単身入居可能です。	平成8年	2LDK (1階)	65.69	20,700円～ 47,600円	FFストーブ、ユニットバス、 灯油タンク、ガス給湯器、 テレビ・BSアンテナ、物置

### 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100 6号室 (栄町143番地)	平成7年	1LDK (1階)	36.83	25,000円	FFストーブ、ユニットバス、 灯油タンク、灯油ポイラー、 テレビ・BSアンテナ、車庫、 物置

- 申込受付期間 9月1日(月)～10日(水)
- 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

## わたしたちの国民年金

### 繰上げ受給と繰下げ受給

老齢基礎年金は原則65歳から受け取ることができますが、希望により60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受給することができます。昭和27年4月1日以前生まれの方は、繰下げの上限年齢が70歳までとなります。支給率は請求する月ごとに異なります。なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

#### ○繰上げ受給を請求する際の注意点

- ・障がいの状態が重くなくても障害基礎年金を受け取ることはできません
- ・寡婦年金を受け取ることはできません
- ・国民年金の任意加入や保険料の追納はできません

保険料納付は便利な口座振替で

- ・繰上げ受給を取り消すことはできません
- ※いくつかの注意点がありますので、請求の際は事前に年金事務所などにご相談ください。

### 繰上げ・繰下げ受給時の減額・増額率

※開始年齢時点での最大率です。

繰上げ受給時 減額率		繰下げ受給時増額率			
60歳	24.0%	66歳	8.4%	71歳	50.4%
61歳	19.2%	67歳	16.8%	72歳	58.8%
62歳	14.4%	68歳	25.2%	73歳	67.2%
63歳	9.6%	69歳	33.6%	74歳	75.6%
64歳	4.8%	70歳	42.0%	75歳	84.0%

#### ■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①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)



## ● 訓子府町健康増進計画⑤ ●

### ＜健康管理＞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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、運動、睡眠などの生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けましょう</li> <li>・適正体重を知りましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年健診を受診し、自分の健康状態を把握しましょう</li> <li>・健診結果に応じた生活習慣の改善、医療機関を受診しましょう</li> </ul>

#### ■ 町の取り組み

健診が年1回の習慣になるよう受診勧奨を行います。

次の方へ病気の重症化を防ぐために継続的な支援を行います。

- ・高血糖、高血圧などの所見があり未治療の方
- ・糖尿病治療中で血糖コントロールが不良の方

※本町では糖尿病が重症化するリスクが高い方の割合が多いことから、治療中の方の合併症を防ぐため、検査値の確認や生活の注意点について保健師や管理栄養士が6か月間の支援を行います。



本町の特定健診、がん検診受診率は増加傾向にあり、管内の他市町と比べても高い状況です

### ＼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▶



こぐま・うさぎひろば	9月4日(木)、24日(水) 10時～11時30分
ひよこひろば	9月18日(木) 10時～11時30分
ちょこっとひだまり	9月18日(木) 14時～15時
ランチたいむ	9月29日(月) 11時30分～13時30分
親子たいむ	9月29日(月) 13時30分～16時30分

### 第4回ひだまりひろば 「ぶどう狩り遠足」

秋の味覚を感じる季節になりました。スクールバスに乗ってぶどう狩りに出掛けてみませんか。おいしいぶどうを味わい、親子で楽しい思い出をつくりましょう。

- とき 9月26日(金)9時～12時15分
- ※悪天候の場合は、9月30日(火)に延期します。
- 集合場所 町子育て支援センター
- ところ 十字が丘農園(北見市)

○持ち物 昼食・水筒(水かお茶)・おしぼり・敷き物・帽子

※親子分用意してください。また、大人のみ入園料がかかります。

- 申込み 9月25日(木)まで
- ※農園の開園時期により、日程が変更する場合があります。

