



●新型コロナウイルス感染症について④●

新しい生活様式における熱中症予防について

新型コロナウイルスの感染予防対策として、「新しい生活様式」を実践するよう求められていますが、例年よりも熱中症に一層気を付けていただく必要があります。



マスクの着用により、  
熱中症のリスクが高まります！



夏季の高温多湿の中でマスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまい、熱中症のリスクが高まります。このため、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

「新しい生活様式」とは

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗いの実施や3密の回避  
を取り入れた日常生活のことです。

マスクを着用しているときには激しい運動や作業を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



室内ではエアコン使用中もこまめに換気を行いましょう。窓とドアなど2か所を開け、扇風機や換気扇も併用しましょう。

特に子どもや高齢者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう！

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）することにより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。

最初に「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。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

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3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	¾免除	半額免除	¼免除
22年度分	15,550円	11,660円	7,780円	3,880円
23年度分	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
24年度分	15,190円	11,390円	7,590円	3,790円
25年度分	15,160円	11,370円	7,580円	3,790円
26年度分	15,310円	11,490円	7,650円	3,830円
27年度分	15,640円	11,730円	7,810円	3,910円
28年度分	16,290円	12,210円	8,150円	4,070円
29年度分	16,510円	12,380円	8,250円	4,120円
30年度分	16,340円	12,250円	8,170円	4,080円
元年度分	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円

○問合せ 北見年金事務所 ☎25-9635  
町民課戸籍年金係 ☎47-2203

姉妹まちからの  
お便り

高知県津野町



さくらんぼ園で  
大好きなプール遊び

認定こども園「さくらんぼ園」の5歳児は、6月中旬からB&Gのプールに行っています。

「お片付けするぞー！」「何で？」「だってプール行くがでー」「あ、そっか」とみんなプール準備に取り掛かっています。体操もしっかり行って「いってきます」と出掛けています。

初日は、水の冷たさと深さに緊張して体が硬い様子でしたが、回数を重ねるごとに力が抜けて、水に浮く心地良さが楽しめるようになりまし。先生見よつてよ」と言つては「うさぎ泳ぎ」や「はら泳ぎ」、「むし泳ぎ」など自分たちで考えた動きをしたり、ビート板を抱えて「らっこ泳ぎ」をして



います。今年も、新型コロナウイルス感染症対策として、道具の共有ができないことから、ペットボトルのビート板を作り、それぞれ個人で使っています。注ぎ口が持ち手となることで、バタ足がしやすくなるつたり、引つ張つてもらつて進む楽しさが味わえます。これから夏本番、水遊びの楽しさを存分に味わつてもらいたいですね。

ごめい福をお祈りします

- 富山百合子さん 98歳 穂波
- 榎崎 スミさん 100歳 開盛
- 工藤 祐子さん 60歳 東幸町
- 高橋 修さん 82歳 旭町
- 眞田ヒサ子さん 85歳 末広町
- 福田 裕治さん 45歳 清住



6月11日から7月10日受付分まで

▷香典返しにかえて

- 榎崎 弘美さん 開盛
  - 小松みどりさん 東町
  - 富山 正紀さん 穂波
  - 工藤 良二さん 栄町
  - 高橋 信子さん 旭町
  - 眞田 勝さん 末広町
  - 福田みずほさん 清住
- (社会福祉協議会)

すこやかに  
育ててください

林 兎生ちゃん 弥生  
父・和希さん 母・真由美さん

相馬 ゆいちゃん 福野  
父・広治さん 母・正子さん

※慶弔欄につきまして、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報情報管理係までご連絡ください。

ご寄付ありがとうございます

▷図書

森 絹枝さん 北見市  
(図書館)

※ふるさとおもいやり寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。