



いきいき

地域で育ち、つないできた居小100周年

居武士小学校は大正5年に居武士教授場として教育が始まってから、平成28年2月に「開校100周年」を迎えました。開校100周年を記念し、記念事業協賛会が設立され、その会長を務める古沢さん。「100年に一度の記念すべき年に悔いの残さないような事業をしたい」と話していました。



古沢 栄一さん (日出 56歳)

「協賛会を設立する前は、歴代後援会長で設立した発起人会から始まりました。居小の児童や保護者に記念事業アンケートを行い、たくさんの方の意見を出してもらいながら、子どもから高齢者までいろいろな方に、足を運んでもらえるような事業を考えました」

今月の担当 保健師 下地 初美



運動・栄養・休養

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、栄養や食事と関係が深い疾病と言われていますが、実際1日に野菜をどのくらい食べたらいかがご存知ですか？

“野菜の適量をご存知ですか？”

20〜30代の世代では100g程度足りない状況です。訓子府町でも、1日350gの摂取量よりも少ないと答えた方が全体の65・9%を占めています。さらに、若い世代での傾向が多く見られています。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

保険料後納制度

後納制度とは、過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方が申し込みをすることにより、保険料を納めることができる期間が、過去2年から5年に延長されるもので、平成30年9月までの期間限定の制度です。

- 申し込みはお早めに！
①申し込み後に納付が可能な期間の審査があり、結果のお知らせが届きます。
②後納制度の保険料には、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

- ③後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めます。
保険料の免除期間はどうなるの？
◆利用できる場合 一部免除された期間のうち、未納となっている期間
※この場合の後納する保険料は、全額未納とみなされるため、一部ではなく1か月分の保険料が必要となります。
◆利用できない場合 全部免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間
※この期間の保険料を納める場合は、追納制度をご利用ください。
■問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635)
国民年金保険料専用ダイヤル (☎ 0570-011-050)
町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

くねっがフアン

「車を運転することが好きなので、風景写真を撮りながら、北海道各地を回りたいですね」



矢倉 綾さん (西幸町 26歳)

憧れの養護教諭に