



いきいき

子どもたちに空手道の技術や精神を伝えたい

今年の5月から町公民館で空手道教室を開催している傍士成人さんと睦さん夫妻。「当面の目標は、空手にとらわれず、体を思い切り動かすということ...」



傍士 成人さん (右) (大町 37歳) 傍士 睦さん (左) (大町 37歳)

「私は、7歳の時に空手道を始め今年で30年になります。高校生時代にインターハイや国体にも出場した経験が...」

ヘルシー

運動・栄養・休養

広報5月号からシリーズで、訓子府町健康増進計画の概要や食事、運動をはじめとした町民の皆さんへの提案についてお知らせしてききました。そこで、皆さん一人ひとりがどのように実践していけばよいのでしょうか。...

“健康で笑顔あふれるくらしをめざして”

今月の担当 保健師 下地 初美です。個人が取り組むことはもちろんですが、家族や身近な仲間と一緒に取り組むことも、取り組みの継続には効果的です。...



介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります

厚生年金などに加入していた方が失業(退職)されると、国民年金の加入手続きを行い、月額15,590円(平成27年度)の保険料を納めることになります。...

一般の免除制度は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下である必要がありますが、

Table with 4 columns: 申請者本人の前年所得, 配偶者の前年所得, 世帯主の前年所得, 申請審査対象. Rows for '一般の免除' and '特例免除'.

※配偶者または世帯主が失業した場合にも、失業したことが分かる公的機関の証明書を添付することにより、それぞれ所得審査対象外となります。

くねっぶがフアン

「趣味は道内の道の駅を巡ることです。スタンプラリーをしています。最近、稚内市に行ってきました。今年の冬は、まだやったことのないスキーやスノーボードなど冬のスポーツに挑戦してみたいです」



永井 果さん (東町 28歳)

“冬のスポーツに挑戦したい”