



いきいき

趣味のイラストが記念誌に。とても光栄

柏丘地区が今年入植100年を迎え、11月26日に記念式典が実施される...



中塚 保さん (柏丘 51歳)

「私も編集委員の一人として、編集に携わってきました。各世帯の内容を掲載する『柏丘戸史』編集の中で...

ヘルシ

運動・栄養・休養

血液中に含まれるブドウ糖の数値で、一日の中で変動して...

健康管理から介護予防まで

シリーズ⑧

現在、40歳以上の男性の3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備軍となっており...

糖尿病の主な検査

糖尿病の検査は採血して血液検査を行い、主に血糖値とHbA1c値を調...

血糖検査

“あなたは糖尿病予備軍？”

「私は編集委員の一人として、編集に携わってきました。各世帯の内容を掲載する『柏丘戸史』編集の中で...

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

●Hb(ヘモグロビン) A1c 赤血球の中で酸素を運ぶ働きをして...

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

国民年金には保険料納付が困難で本人、配偶者、世帯主の前年度の所得が一定額以下の方が申請することで...

保険料納付は便利な口座振替で

添付していただくと、その方の前年度所得は審査対象外となります。

※1 免除を申請する日の属する年度またはその前年度に失業(離職)された方が対象。

※2 雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など。

申請は役場町民課戸籍年金係または、北見年金事務所で行ってください。申請時には公的機関の証明書のほかに年金手帳、印鑑をお持ちください。

問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

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, 審査対象. Rows include '一般の免除申請審査対象' and '申請者(本人)が失業したことによる特例申請審査対象外'.

くねっぶがフアン



西本 宏美さん (日出 20歳)

「訓子府高校卒業し、就職。仕事の内容は接客が中心ですが、お客さんに対応するときは、いつも笑顔でいるように心がけています」

「二つのことを来年の目標に」