



## ●新型コロナウイルス感染症について⑧●

### 医療機関へのかかり方について

発熱や風邪の症状（のどの痛み、頭痛、悪寒、倦怠感など）があり、医療機関の受診を考えている方は、**受診前に症状などを必ず電話でご相談ください**。直接受診されると感染拡大のリスクとなります。担当医の指示と判断に従って行動しましょう。

### コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

- ①過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう恐れがあります。
  - ②健診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。
  - ③医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染予防を行っています。
  - ④健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- ※受診前は自宅での検温、受診時にはマスクの着用をお願いします。



- ①かかりつけ医がいる方  
→かかりつけの病院に電話で症状を伝えてください。
  - ②かかりつけ医がない方  
→下記の受診相談センターに電話で症状を伝えてください。
- 北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（24時間・フリーコール）  
☎ 0800-222-0018
  - 北見保健所  
（平日 8時 45分～17時 30分）  
☎ 24-4171

## わたしたちの国民年金

### 20歳になったら国民年金

国民年金制度は、老後や障がいを負ったときに、働く世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

日本に住む20歳から60歳未満のすべての方は国民年金に加入して保険料を納めることが義務付けられています。保険料の納め方によって3つの種別に分かれており、必ずどれかに加入します。

- ①第一号被保険者 農林漁業従事者、自営業者、学生、厚生年金・共済組合などに加入していない会社などに勤務している方など  
→日本年金機構から送付される納付書により保険料を納付してください。（口座振替・クレジット納付もできます）

北見年金事務所へ行く際は、前日までに電話予約を！

- ②第二号被保険者 会社員や公務員など厚生年金に加入している方  
→保険料は勤務先を通じて納めますので手続きは不要です。
  - ③第三号被保険者 第二号被保険者に扶養されている妻または夫  
→保険料は配偶者の加入している年金制度が負担するため、個人で納める必要はありません。  
保険料を未納のままにしておくと、将来の年金や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。納付が経済的に困難な場合には、所得に応じた免除制度がありますので、必ず申請手続きを行いましょう。
- 問合せ  
・北見年金事務所 ☎ 25-9635  
・町民課戸籍年金係 ☎ 47-2203



## 高知でがんばってます

交流職員 石川 敬人

**初めての祭りを体験しました**  
昨年11月中旬に高知市で行われた「ふるさとまつり」で初めての祭りを体験しました。ふるさとまつりは県内の全市町村が集まる祭りで、各ブースには、鯉、鮎、柑橘類など海山の食材から、田舎寿司、ツガニ汁などの郷土料理が数多く並びました。店に並んでいる食べ物を見て、北海道との違いを改めて実感しました。

## 年賀状の書き方の出前授業

郵便局による年賀状の書き方の出前授業が昨年11月27日、津野町立精華小学校で行われました。最近、はがきや手紙を書く機会が少なくなり、書き方の分からない子どもたちが増えていきます。年末の年賀状を書く機会に、書き方を



津野町

**お便り**  
**姉妹まちからの**  
**高知県津野町**  
を学んでもらおうと企画されたものです。授業には、町内外の郵便局から6人の局員の方が応援に駆け付け、1年生から3年生の児童に、表面の宛先の郵便番号、住所、宛名、差出人や裏面の本文の書き方を丁寧に教えていただきました。児童たちの心温まる年賀状が完成しました。



### ご寄付ありがとうございます

- ▷香典返しにかえて
- |         |        |
|---------|--------|
| 鎌田 芳一さん | 穂波 旭町  |
| 佐久間英司さん | 旭町 大谷  |
| 高橋 茂樹さん | 石井 西幸町 |
| 石井 照明さん | 瀬谷 豊坂  |
| 瀬谷 英之さん |        |
- (社会福祉協議会)

※ふるさとおもしろい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。

### ごめい福をお祈りします

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 鎌田ヨシ子さん 95歳     | 穂波 佐久間恵美子さん       |
| 85歳             | 旭町 高橋あきさんのさん 105歳 |
| 穂波 石井百合子さん 74歳  | 西幸町 目黒 宣次さん 82歳   |
| 西幸町 瀬谷 廣昌さん 83歳 | 豊坂                |

11月11日から12月10日受付分まで

### すこやかに育ってください

- 小枝 菜子ちゃん 若葉町  
父・新之介さん 母・悠里さん

※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。