

津野町のお茶の魅力を知ってもらい、味わっていただく「ツノチャ・マルシエ mini」を昨年12月19日に開催しました。例年はかわうそ公園を会場に開催していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、高知葛屋書店での開催となりました。

津野町のお茶やお茶を使用したお菓子などを提供する町内外の19店舗が出店し、寒空の下、多くのお客様に会場いただきました。ライブパフォーマー2組による心地良い歌声とカリンパの音色を聴きながら、温かいお茶を手に、ツノチャ・マルシエのテーマでもあ

「ツノチャ・マルシエ mini」を出張開催



姉妹まちからの
お便り



る「おしゃやかなお茶時間」をゆっくりと楽しまれた様子でした。

健康だより

家でエクササイズ①

1日1分からはじめよう！～3秒スクワット～

毎日寒い日が続いていますが、外に出る機会が少なくなり、体が凝り固まっていませんか？毎年冬に、福祉保健課とスポーツセンターでは男性中心の運動教室「肉体改造講座」を実施しています。今月からシリーズで、家でできる簡単なストレッチやトレーニングを講座内で行っている運動の一部からご紹介します。

☆3秒スクワット☆

- ①椅子の前で肩幅に足を開いて立ち、腰に手を当て、3秒かけて椅子に尻が付くぎりぎりまで腰を下ろします
※膝や腰が痛い方、高齢の方は尻が付いても良いです。
※上から見て、膝がつま先より前に出ないようにします。
- ②3秒かけて、ゆっくり立ち上がります
- ③これを続けて10回行います



スクワットで太腿の大きな筋肉を鍛えることで、効率的に基礎代謝を上げて、太りにくい体を作る効果があります。

たったの1分！隙間時間に取り組んでみましょう！

すこやかに 育ててください

中出 晃生ちゃん 若葉町
父・秀信さん 母・直子さん

ごめい福をお祈りします

八鍬 悦子さん 74歳 東町
東 清子さん 95歳 末広町
市毛ちよ子さん 96歳 穂波
金丸 義一さん 84歳 東幸町
佐々木紀子さん 67歳 旭町
押野 慶蔵さん 87歳 日出
森谷寿美子さん 67歳 末広町

※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IT推進係までご連絡ください。

12月11日から1月10日受付分まで

ご寄付ありがとうございます

▷図書購入費として
佐々木 久さん 旭町
▷図書を
佐藤 幸子さん 大町
ぷらっとカフェ 駅茶屋様 大町
劇団風の子東北様 福島県
(図書館)

▷香典返しにかえて
八鍬 忠利さん 東町
東 正さん 末広町
金丸登美子さん 東幸町
▷会の解散に際して
RUN 伴訓子府運営委員会様
▷チャリティパークゴルフ大会の益金を
訓子府ライオンズクラブ様 (社会福祉協議会)

※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。

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の「2年前納」申し込みは2月末まで！

国民年金保険料の納付方法には、まとめて先払いすることで割引になる前納制度があります。前納制度のうち、割引額が一番大きいのは口座振替での「2年前納」です。

2年前納制度は口座振替のほか、現金・クレジットカードでも納付することができます。

口座振替・クレジットカードによる2年前納の申し込み期限は2月末となりますので早めに手続きをしてください。

申し込みの手続き先は、表のとおりです。

納付方法	手続き先	役場町民課	北見年金事務所	金融機関
口座振替		○	○	○
クレジットカード		○	○	×
現金		×	○	×

2年前納は口座振替が1番お得です

口座振替での2年前納保険料は38万2,550円で、毎月納付する場合と比べると1万5,850円の割引となります。

現金・クレジットカードで2年前納する場合の割引額は1万4,590円と、口座振替よりは少ない割引額となります。

※いずれも令和3年度保険料額を基にした目安の金額です。

■問合せ

- ・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
音声案内にしたがって、電話機の②を押したあと続けて②を押してください
- ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

保険料納付は便利な口座振替で