

放課後子ども教室「はやまっこ」の子どもたち14人が1月7日、農村交流施設「森の巣箱」を訪ねました。

当日は、午前中に2時間ほど自主学習をしたあと「チョコQで遊ぼう」と題して、いくつかの班に分かれてチョコQを分解し、構造や中に入っているパネの鉄の性質などについて楽しみながら学びました。

午後は、床鍋地区散策とトータムボールづくりをしました。トータムボールづくりでは、一本の丸太の決められた枠の中にそれぞれが自由に絵を描き入れていき、世界に一つの素敵なトータムボールが完成しました。

「森の巣箱」で体験活動

高知県津野町
お便り
姉妹まちからの



森の巣箱を離れる前には「活動全部が楽しかった」、「また来たい」といった感想が多く聞かれ、子どもたちにとって思い出に残る一日になりました。

トータムボールづくり▶

チョコQで遊ぼう▼



すこやかに育ってください

橋本 渚ちゃん 東幸町
父・光さん 母・未来さん

いつまでもお幸せに

(鏡 拓斗さん 大町
後藤 朋華さん 大町)

ごめい福をお祈りします

福田 悦久さん 80歳 旭町
前田 スミさん 93歳 清住
橋田 笑子さん 92歳 日出
高田 良雄さん 78歳 末広町
宮前 秀子さん 82歳 若富町

清井 トヨさん 94歳 西富
佐藤 カツさん 90歳 穂波
金井ツル子さん 80歳 東町

ご寄付ありがとうございます

▷給食食材として(ジャガイモ・タマネギ・牛乳)

JA きたみらい様
(給食センター・こども園)

▷給食食材として(豆類)

JA きたみらい豆類振興会
訓子府地区様
(給食センター)

▷図書を
丹崎真由子さん 茅部郡森町
山本 竜也さん 釧路市
(図書館)

1月11日から2月10日受付分まで

▷香典返しにかえて

森谷 輝美さん 末広町
前田 芳則さん 清住
高田由美子さん 末広町
清井 敏行さん 西富
佐藤 純一さん 穂波
橋田 欣一さん 札幌市
宮前勇太郎さん 小樽市
(社会福祉協議会)

※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。

※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。

健康だより

●家でエクササイズ②●

1日1分からはじめよう! ~ “お尻プリっと” トレーニング

広報2月号に引き続き、「肉体改造講座」で実施した運動の一部から、家でできる簡単な運動を紹介します。今回は、年齢を重ねるにつれて落ちやすい尻や腰周りの筋肉を鍛えます。継続することで、ヒップアップやウエストのくびれの効果が期待できます。

毎日の隙間時間に取り組んでみましょう。



★1分お尻プリっとトレーニング★

- ①左手を腰に当て、右手、右ひざを床につける
- ②右足の甲を床から少し浮かせて、左足は真っ直ぐ横に伸ばす
- ③左足を腰のあたりまで3秒かけて上げ、3秒かけて元の位置まで戻す。これを10回続ける
- ④片方も同様に行う

わたしたちの国民年金

こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入しなければなりません。

届け出は加入するときのほか、扶養から外れるなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もありますので、忘れずに届け出

をしましょう。
■被保険者の種別
○第1号被保険者 自営業者、農業従事者、学生、フリーター、無職など
○第2号被保険者 厚生年金の加入者である会社員、公務員など
○第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入額が一定額を超えない方)
■問合せ
・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

| こんなとき | 被保険者の種別 | 届出先 |
|---|---------|---------|
| 20歳になった今まで年金制度に加入していない方で、2週間以上過ぎても日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」などの通知が届かないとき | 未加入→第1号 | 役場町民課窓口 |
| 会社員などと結婚をして、その配偶者に扶養されるようになったとき | 第1号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 会社などを退職し、自営業者や無職、学生などになったとき | 第2号→第1号 | 役場町民課窓口 |
| 会社などを退職し、会社員である配偶者に扶養されるようになったとき | 第2号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 配偶者に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき | 第3号→第1号 | 役場町民課窓口 |
| パートなどで収入が増えて、配偶者の扶養からはずれるようになったとき | | |