



●家でエクササイズ③●

1日1分からはじめよう！～レッグレイズ～

「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ご紹介します。今回は、年齢を重ねるにつれて落ちやすい腰周りの筋肉や下腹部のインナーマッスルを鍛えます。継続することで腰痛予防や内臓の位置が整って下腹部のぽっこりを解消する効果も期待できます。ぜひ、毎日の隙間時間に取り組んでみましょう。



しっかり腹筋に力を入れて、足を支えるのがポイント！腰が反ってしまうと腰を痛めるので注意！

★1分レッグレイズ★

- ①仰向けになり、体の横に手を置く
- ②両足を揃え、膝を90度に曲げたら、息を吐きながらゆっくりと下ろしていく
- ③足を床に着くぎりぎりのところまで下ろしたら、②から繰り返す

5秒で下ろし、5秒で上げる！1日6セット(=1分)

姉妹まちからの お便り

高知県津野町



精華ファミリー

「つるかめ焼きの復活」で 広がる地域の輪

精華地区では令和元年より地域団体「精華ファミリー」が、「多世代が集い、精華地区をにぎやかに」をテーマにさまざまな活動を行っています。

活動の一つに「つるかめ焼きの復活」があります。地元の商店「もろぎや」が作るつるかめ焼きは、祭りや運動会で販売し人気でしたが、店主の高齢化により販売が途絶え、10年ほど経ちました。地域より「昔懐かしい、つるかめ焼きを復活させれば、地域のみなが喜ぶのではないか」との意見が挙がり、地域で有志を募り、活動をスタートさせました。



焼きが完成し、毎月2回「つるかめ焼きの日」を開催しています。つるかめ焼きのメンバーの皆さんは「地域の方の協力が励みになり、みんなでワイワイと活動するのが楽しく、以前より活動的になりました。若い人たちも巻き込みながら地域の伝統にしていきたいです」と話していました。

すこやかに 育ってください

三上 永渚ちゃん 東幸町
父・卓也さん 母・ちひろさん



いつまでも お幸せに

佐藤 流登さん 末広町
佐藤 佳澄さん 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。

2月11日から3月10日受付分まで

ご寄付ありがとうございます

▷図書を
居武士スケート少年団様
日出
(図書館)

▷香典返しにかえて

城地 和雄さん 旭 町
大崎 定子さん 穂 波
三野 重男さん 開 盛
長南 祐美さん 札幌市
(社会福祉協議会)

ごめい福をお祈りします

三野千代子さん 87歳 開 盛
城地きよ子さん 101歳 旭 町
大崎 信幸さん 84歳 穂 波
柴田 次男さん 90歳 若葉町
長南 祐治さん 85歳 東 町
菅野 ときさん 94歳 穂 波

※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

国民年金保険料が改定されました

令和4年4月分から月々の保険料が1万6,590円に改定されました。毎月納付書で支払う場合の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。

また、令和4年度分の保険料を5月2日(月)までに納付書でまとめて支払う(1年前納)と、19万9,080円の保険料が19万5,550円となり、3,530円の割り引きになります。※令和5年度分の保険料も納付書でまとめて支払う(2年前納)ことができます。詳しくは、北見年金事務所までお問い合わせください。

年金手帳は基礎年金番号通知書に 変わります

令和4年4月以降、
・新たに年金制度に加入する方
・年金手帳の紛失などにより再発行を希望する方
には、基礎年金番号通知書を発行します。すでに年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

■問合せ

- ・北見年金事務所 (☎ 33-6007)
音声案内にしたがって、電話機の①を押したあと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