

20歳になったときの国民年金

日本在住の20～60歳で厚生年金等に加入していない方は、国民年金に加入し保険料を納めることが義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせします。年金保険料の未納があると、将来年金が受け取れない可能性があるので注意してください。

学生の方や50歳未満の方で収入が少なく保険料の納付が困難な方には「学生納付特例」や「納付猶予」など、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、近くの年金事務所または、役場町民サービス課保険年金係の窓口で、申請手続きをしてください。

問合せ先／釧路年金事務所 ☎ 0154-22-5810

春休み海外研修交流事業

公益財団法人・国際青少年研修協会では、春休み海外研修交流事業の参加者を募集しています。

初めて海外へ行かれる方も安心して参加できるように事前説明会(オンライン・対面式)や事前研修も実施し、準備からサポートします。

研修国／イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ハワイ・カンボジア・ネパール

内容／ホームステイ・英語研修・学校訪問・文化交流・地域見学・野外活動等

※研修国(コース)により体験内容を選べます。

説明会／オンライン形式(実施日は問い合わせください・対面式は東京のみ)

日程／令和6年3月24日(日)～4月5日(金)の間で、8～13日間

対象／小学3年生～高校3年生

定員／各10人

参加費／31万5千円～75万8千円

問合せ先／公益財団法人 国際青少年研修協会

☎ 03-6825-3130

広告

ホールスタッフ・厨房スタッフ募集中!

明るく元気なホールスタッフ・厨房スタッフを募集しています(パート・アルバイト可)

- ◆勤務時間等は相談に応じます。
- ◆正社員への登用もあります。
- ◆詳しくは電話でお問い合わせください。

レストラン **はなまる** VARIETY TASTE

白糠町東2条南2丁目 ☎ 2-2188

生活習慣を整えて免疫力を高めよう

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。長い冬を乗り越えるためにも免疫力を高め、感染症から身を守りましょう。

■免疫力アップのポイント

○バランスのよい食事

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。【主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻)、牛乳・乳製品、果物】

○適度に体を動かす

運動することは体温を上昇させ、自律神経を整えることにつながります。ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなど、できる範囲で体を動かしましょう。

○睡眠の質を高める

質の良い睡眠は、免疫力アップや細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにつながります。

- ・起きる時間と寝る時間を一定にする
- ・入浴で体を温める
- ・寝る前にテレビやパソコン、スマートフォンなどの光を浴びない(使用を控える)

○ストレス解消と笑い

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。

- ・笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して免疫力が高まります。また、ストレスホルモンの分泌が減少します。
- ・口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けて顔の筋肉をほぐし、笑いやすくしましょう。

■「タコくんとイカさんの恋問体操」

ラジオ体操と同程度の運動で、特に下半身の筋力アップに効果があるため転倒予防につながります。



詳しくは、右記QRコードより動画をご覧ください。

問合せ先／健康こども課健康支援係 内線(555)

広告

ヘアショップ **トミタ** ☎5-2155

— MENU —

カット	男性	3,700yen
	女性	2,500yen
パーマ	男性	7,400yen～
	女性	6,000yen～
カラー	男性	6,600yen～
	女性	6,000yen～
縮毛矯正	男性	12,000yen
	女性	11,000yen
トリートメント		1,100yen

「脱毛器」を導入しました

全身から部位ごとでも受けることができます! 料金は部位ごとに異なりますので、お問い合わせください。

一般営業時間／9時～18時
 脱毛優先時間／18時～21時 予約制

～神経ストレッチはじめました～
 首の痛み、腰痛、膝の痛み、肩こり、四十肩など多くの効果があります。慢性痛で悩んでいる方はお試しください!
 料金／4,000円(1時間)

※12月31日～1月3日は年末年始休業です。

2月7日は北方領土の日

わが国固有の領土である北方領土(択捉島・国後島・色丹島・歯舞群島)は、戦後70年以上が経過した現在もロシアによる不法占拠が続いています。

北方四島の早期返還の実現は、道民はもとより国民の長年にわたる悲願です。

北海道では、2月7日の『北方領土の日』を中心に、1月21日から2月20日までの期間を「北方領土の日特別啓発期間」と定めています。

町でも役場のほか、道の駅「しらぬか恋問」に署名コーナーを設置しますので、ご協力をお願いします。

問合せ先／企画財政課地域振興係 内線(239)

テレビ視聴に関する大切なお知らせ

700MHz帯周波数を利用する特定基地局の開設計画を受けた携帯電話事業者が、試験電波の発射を予定しています。

試験電波発射後に、テレビの映像が乱れたり映らなくなった場合は、問い合わせください。

試験日／1月18日(木)以降

試験電波発射地区／和天別地区

問合せ先／700MHzテレビ受信障害対策コールセンター

☎ 0120-700-012(無料)

※上記に繋がらない場合 ☎ 050-3786-0700(有料)

歯の健康優良児を表彰

12月7日に実施した3歳児歯科健診の結果、2人の幼児がむし歯ゼロで表彰されました。

■受賞者／保護者

- 寺尾 美紅(みく)ちゃん／剛士さん
- 瀬戸 結伊花(ゆいか)ちゃん／光浩さん
- 吉谷 優一(ゆういち)ちゃん／匠平さん

生き活かしらぬか活動応援ポイント事業

「生き活かしらぬか活動応援ポイント事業」において、30ポイント以上集めた方は、シラトピア商品券と交換できます。 ※交換は健診(検診)が必須項目です。

期間／1月31日(水)まで
 時間／9時～17時
 場所／商工会に30ポイント以上集めたシートを持参してください。

特典／シラトピア商品券3,000円分

問合せ先／介護福祉課高齢者支援係 内線(587)

排水設備工事責任技術資格登録更新

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は5年間で、資格登録者は5年ごとに更新の手続きが必要です。

更新対象者には、北海道地方下水道協会より資格登録更新実施案内および申込書等が郵送されますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

※申し込み場所は、実施案内を参照してください。

更新対象者／平成30年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方、または資格登録者で登録期間が令和6年3月31日で満了する方

受付期間／1月9日(火)～1月15日(月)

※土・日曜日、祝日を除く

更新方法／手続き終了後、更新用テキストを配付

手数料／7,000円(更新手数料(テキスト代込み)および資格認定証交付等手数料として)

問合せ先／水道課業務係 内線(544)

心身に障がいを持つ方の巡回相談

令和5年度第4回目の道立心身障害者総合相談所職員による巡回相談が、次のとおり開催されます。

日時／2月6日(火)、7日(水) 9時～17時

場所／釧路市サン・アピリティーズくしろ

内容／補装具支給に関する要否、処方および適合判定・療育手帳の交付に関する医学的、心理学的、職能的および社会的判定

申込方法／この相談は予約制ですので、希望者は1月9日(火)までに役場1階社会福祉係(2番窓口)へ申し込みください。

問合せ先／介護福祉課社会福祉係 内線(529・530)

水道メーター検針員募集中

募集人数 2人

内容 検針定例日(毎月25日から27日の3日間)で各家庭や事業所などの水道メーターの読み取り(土、日曜日、祝日問わず)

資格 満18歳以上(男女問いません)で体力および視力に自信のある方

契約期間 契約締結日から令和6年3月31日まで ※業務開始は令和6年1月分検針から

応募方法 役場1階水道課(5番窓口)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、1月5日(金)までに水道課へ提出してください。

報酬 4月～11月 1件50円
 12月～3月 1件55円
 ※約480件検針していただきます

問合せ先／水道課業務係 内線(562)

