



子ども・子育て

認定こども園の入園について

認定こども園では入園条件を緩和し、保護者の就労等に関わらず、希望する子ども(生後6カ月以上)を預かっています。入園申し込みや空き状況については各園へ問い合わせるか、町HPをご覧ください。

問 健康こども課子育て支援係(552)

白糠こども園 ☎2・3460
庶路こども園 ☎5・8250

「里親」になりませんか

家庭のさまざまな事情により、養育を受けることができない子どもを自分の家庭に迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる方を「里親」といいます。

▼「里親」になるには

里親になるには、経済的に困窮していない、健康な明るい家庭であれば、どなたでも申し込むことができますが、登録前に実習や研修を受けていただきます。

▼「里親」になったら

子どもの養育費として、里親手当、生活費、学校教育費、医療費など公費で支給されます。

免疫力アップで元気に過ごす

インフルエンザなどの感染症が流行しています。うがい・手洗いなどの基本的な感染予防、十分な睡眠の他、次のことを意識して免疫力を上げましょう。

①食べる

・3食たべ、1日2回以上「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせる

▼免疫力をサポートするには

「発酵食品」「食物繊維」を摂取し、腸内環境を整えましょう。

②動く

・適度な運動は、血液量や食欲を増やし、免疫機能が働きやすくなります。できるだけ大きな筋肉を使って、体温を上げやすい体をつくります。

・運動習慣のない人は、まずは座っている時間を減らすことなどから始めてみましょう。

③楽しむ

・ストレスと上手に付き合うためには、ストレスがかかっていることに早く気づき、対処法を見つけて実践することが大切です。

・親しい人たちと交流する機会をもちましょう。話をするだけでも、気持ちが整理され楽になったり、

水道メーター検針員募集中

募集人数／1人

内 容／検針定例日(毎月25日から27日の3日間)で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7年3月31日

※1月分検針から業務開始

応募方法／水道課(1階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9日(木)までに水道課へ提出

問合先／水道課業務係 内線(562)

健康

带状疱疹予防接種の案内

12月に60歳以上の方に案内している带状疱疹予防接種は、現在大変混みあっています。予防接種に期限はないので、各医療機関に問い合わせの上、予約してください。

良いアドバイスがもらえたりするかもしれません。

・「笑い」は自律神経のバランスを整え、免疫力をアップさせます。日常生活に「笑い」をうまく取り入れましょう。

問 健康こども課健康支援係(593)

保険・年金

20歳からは国民年金

20〜60歳未満で、厚生年金等に入っていない方は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から納付書などにより、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
で注意が必要です。

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は「学生納付特例制度」「保険料免除・納付猶予制度」がありますので、年金事務所または、保険年金係(1階1番窓口)で、申請手続きをしてください。

問 釧路年金事務所

☎0154・22・5810

税金

給与所得者の確定申告

▼確定申告をしなければならぬ方

①給与収入額が2千万円を超える方

②1カ所から給与の支払いを受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方

③2カ所以上から給与の支払いを受けている方で、年末調整されなかった給与の収入額と、給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える方

▼確定申告をすると所得税および復興特別所得税が還付される方

①災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害等について雑損控除を受ける方

②病气やけがなどで支払った一定の医療費の控除を受ける場合

③ふるさと納税などの寄付金控除を受ける場合

④家を住宅借入金等で新築や購入、増改築をして、住宅借入金等特別控除を受ける場合

申告納税／3月17日(月)まで

問 釧路税務署

☎0154・31・5100

今月の納税

国民健康保険税 第7期

納付期限 1月31日(金)

～今月の夜間窓口～

日時／1月22日(水) 17時～19時

会場／税務課窓口(1階6番窓口)

問合先／税務課収納係 内線(538)

町営住宅入居者募集

受付期間／1月6日(月)～10日(金)

入居時期／2月上旬予定

募集住宅／橋北団地8件、日の出団地6件、共栄団地1件

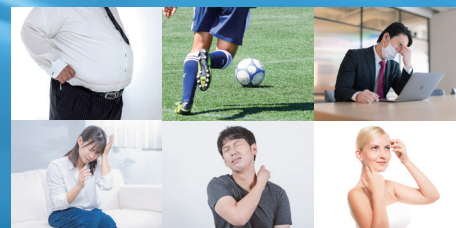
※申し込み資格や申し込み方法など、詳しくは上記二次元コードをご確認ください。

問合先／建設課住宅管理係(285)



広告

期待できる効果



●睡眠不足
●二日酔い
●若返り
●頭痛

●目(視力)
●スポーツ後
●受験勉強
●メタボリック

●疲労回復
●美容
●ダイエット

『酸素カプセル』で疲労回復

1人 30分 2,500円 2人 30分 4,000円

町内初となる酸素カプセルを導入しました。疲労回復や健康などの効果が期待できます！利用する場合は事前予約をお願いします。

初回の方は、30分 1,000円！

【ヘアーショップトミタ】☎5-2155

・営業時間 9時～18時 ※酸素カプセルは20時まで利用できます。
・定休日 毎週日曜日・第3日曜日の翌月曜日
※12月31日(火)～1月3日(金)は正月休みです。

