

阿部
(川上) サクさん



長寿88歳
おめでとうございます

《平成25年8月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

鎌仲
(磯分内) 文夫さん



東海林
(上多和) 正さん



今年も 肉体改造教室が はじまります

「もう少し体重を落
としたい…」「お腹周
りをスッキリさせたい
…」そんな方におすす
めの教室です。あなた
の目標を皆さんと一緒
に達成しませんか。

■対象／生活習慣の改善に取り組みたい30～65歳未満で次に該当する方

- ①総合住民健診などで肥満、糖代謝・脂質異常、高血圧の予防が必要な方
- ②その他参加を希望する方

■場所／ふれあい交流センター

■日程・内容／食べて解かる「ヘルシーランチ」つき！

実際に食べながら健康的な栄養バランスや量を身につけましょう。

- ①12月6日(金)…オリエンテーション、自宅でできる運動の紹介
- ②12月12日(金)…メタボ学習会
- ③平成26年1月17日(金)…作って食べよう(調理実習)「ヘルシーランチ」
- ④平成26年2月14日(金)…ウォーキングなどの運動体験
- ⑤平成26年3月14日(金)…グループワーク

(生活改善を振り返って)
※③以外は食費360円を頂きます。
※内容は変更することがあります。

■時間／午前10時30分～午後1時

■申込締切／11月22日(金)

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)



社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が送付されます。

年内に国民年金保険料を納付した方に、控除証明書を11月または来年2月に送付します。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

■11月に送付される方…1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方

■翌年2月に送付される方…10月1日～12月31日までの間にことし初めて国民年金の保険料を納付された方

※11月に送付された方は平成26年2月には送付されません。

○「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、ことし分として申告ができます。証明書に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合わせて申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

○世帯主または配偶者が家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告できます。

■問い合わせ／控除証明書専用ダイヤル (☎0570-070-117)

子どもたちは家庭のぬくもりを求めています…

あなたも「里親」になりませんか。

■「里親」とは…

子どもは、温かい家庭で愛され、大切に育てられることによって、健やかに成長していきます。しかし、家庭のさまざまな事情により、どうしても家庭での養育を受けることができない子どももいます。

そのような子どもを自分の家庭に迎え入れ、親身になって、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、子どもが好きで健康な明るい家庭であれば、どなたでも申し込みできます。

養育を委託する期間は、短期間から数年間となります。里親になりたいと希望する方は、家族全員で話し合い、お近くの児童相談所に相談してください。

児童相談所から里親の詳しい説明します。

申し込みは随時受け付けています。受け付け後、家庭の状況調査・数日間の研修、認定・登録を経て、子どもの養育をお願いします。

■「里親」になったら…

子どもの養育をお願いしている間は、子どもの養育費として、里親手当や生活費、学校教育費、医療費などが支給されます。

何か困ったことがあれば、児童相談所の職員が、いつでも相談に乗ります。

都合により、一時的に休みたいときは、休むことも可能です。また、里親同士お互いに助け合えるようにもなっています。

■「里親」になるまでの手続き…

- ①申し込み…児童相談所へ相談
- ②調査…児童相談所職員が面接や家庭訪問をし、家庭状況を把握
- ③研修…基礎研修、認定前研修を受講
- ④認定…知事が、社会福祉審議会の意見を聴き、里親としての適否を審査し、認定
- ⑤登録…知事が認定した方を里親として登録
- ⑥委託…児童相談所で、子どもと里親の条件を考慮した上で委託

■問い合わせ／釧路総合振興局児童相談室（釧路児童相談所）（☎0154-92-3717）

上下水道・暖房費・発電賦課金を助成

標茶町 ほっとらいふ 制度

本町では、「標茶町ほっとらいふ制度」を設け、上下水道料・暖房費・発電賦課金の助成を行っています。

助成額は世帯区分によって異なりますので詳しくは下記係まで問い合わせください。

■助成対象／

国保税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯またはそれと同様な所得の世帯

■支給期／8・12・4月の年3回（暖房費・発電賦課金は12月支給期に助成）

■受付場所・問い合わせ／役場住民課社会福祉係（1階②番窓口☎485-2111内線122）、各公民館

※受け付けは、随時行っています。

※1年に1回の申請が必要です。

※申請の際は、印かんを持参し、窓口で振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。

年末を控え、仕事も忙しくなるこの時期、運転する機会が大変多くなります。夏道から冬道へと路面も変わり滑りやすくなります。

早めに冬タイヤへの交換を済ませるなど、路面状況にあった運転に心掛けてください。また歩行者や自転車利用者は夜光反射材などを利用し、事故に遭わないようにしましょう。

期間 11月14日(木)～23日(土)

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車運転中の交通事故防止
- 飲酒運転根絶
- 凍結路面などのスリップ事故の防止

冬の交通安全運動