

## 国民年金

### 老齢年金の 受給資格期間について

これまでは、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。平成29年8月1日より資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。

対象者には日本年金機構から『年金請求書(短縮用)』が、資格期間が10年未満の人には『年金加入期間の確認のお知らせ(案内)』が順次送付されます。

なお、資格期間が10年未満の60歳以上の人でも、任意加入制度や後納制度などを利用して年金を受け取れる可能性があります。

●問い合わせ／保険医療係、釧路年金事務所 ☎0154-22-5810

保健

### 妊婦さんのための プレママひろば

問い合わせ  
健康づくり係  
53-3333

妊婦さんの体調や胎児の成長が、すこやかな経過となるよう『妊娠生活のポイント』と『お腹の赤ちゃんが元気に育つための栄養』についての講話を行います。

また、親子で過ごす遊びの広場『子育て支援センター』を見学し、子育て情報を提供します。

●日時／6月15日(金)13時30分から15時

●場所／保健福祉  
総合センター

●対象／町内在住  
の妊婦とその家族  
●申し込み／健康  
づくり係



### マタニティ・母のための 心と体のセルフケア講座

問い合わせ  
健康づくり係  
53-3333

町では、産後女性の心身の回復等を正しく学ぶ機会としてマタニティ・母のための心と体のセルフケア講座を開催します。



講座では、バランスボールを使用した有酸素運動、夫婦関係の変化に応じたコミュニケーションワーク、自宅で行うセルフケアを学ぶことができます。

また、赤ちゃん(平成29年12月1

日以降に生まれた乳児に限る)も一緒に参加できます。保育士による託児が必要な場合はご相談ください。

●日時／6月29日(金)13時30分から15時30分

●場所／保健福祉総合センター

●講師／永野間かおり(NPO法人マドレポニータ産後セルフケアインストラクター)

●対象／①妊婦(妊娠16週以降で経過が順調な人)、②産後女性(産後1カ月健診を終えた人)、③その他、①②の配偶者等家族、講座内容に関心のある人(要相談)

●定員／14組(定員になり次第締め切り)

●服装・持ち物／運動しやすい服装・汗ふきタオル・飲み物・赤ちゃん連れの人はオムツや着替え

### 風しんの抗体検査の 費用を助成します

問い合わせ  
健康づくり係  
53-3333

北海道では、風しん抗体検査の費用を助成します。

申請は、釧路保健所のほか、保健福祉総合センターでも受け付けます。

●対象者／①妊娠を希望する出産経験のない女性

②妊娠を希望し出産経験がなく、かつ抗体のできない女性の配偶者(事実上婚姻関係のある人も含む)ならびに同居者

### 厚岸産レタス・サラダほうれん草を町内で販売しています

町内販売店  
☆厚岸味覚ターミナル コンキリエ 様 ☆野呂田商店 様(宮園)  
☆厚岸漁業協同組合直売所 様 ☆黒田商店 様(松葉)  
☆セブンイレブン白浜店 様  
☆ナリテツ事務所(白浜)※のぼりが目印

☆ナリテツ事務所だけの特典☆

スタンプカードを発行しています。  
100円につき1ヶ押印、20ヶで100円引きになります。※ナリテツ事務所だけで使用可能です

株式会社  
スターファーム

厚岸町白浜4丁目30番地 ☎0153-52-2150



おいしいな♪