

国民年金

こんなときは、届出が必要です！

国民年金は、国籍に関係なく日本在住で厚生年金等に加入していない、20歳以上60歳未満の人が加入しなければならない制度です。

被保険者種別が変わった場合や、退職した場合は届出が必要です。

また、20歳到達後に2週間ほど経過しても『国民年金加入のお知らせ』が届かない場合にも加入手続きが必要です。

届け出されなかった場合は、年金が受け取れないことや、年金額が少なくなる場合がありますので、必ず届け出をしましょう。

●届出に必要な物

基礎年金番号または個人番号がわかる物

●問い合わせ

釧路年金事務所 ☎ 0154-25-1521

役場保険医療係

保健

妊婦さんのための『プレママひろば』

問い合わせ
健康推進係
53-3333

妊娠期にある妊婦さんやその家族が子育ての準備をしながら、すこやかに愛情を育めるように、妊娠週数に応じた胎児の人形に触れ、沐浴など赤ちゃんのお世話について学びます。

パートナーの人は妊婦体験ジャケットの着用も可能ですので、ぜひご参加ください。

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

●日時／6月18日(火)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
- 締め切り／6月11日(火)まで
- 申し込み／健康推進係



『バランスボールdeリフレッシュ講座』

問い合わせ
健康推進係
53-3333

産後女性の心身の回復などを楽しく学ぶ講座を開催します。

講座では、産後の身体のためのストレッチ、リフレッシュのための対話、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(生後7カ月まで)も一緒に参加できます。お子さんの託児を希望する人は事前にお伝えください。

ださい。

●日時／6月12日(水)13時30分から15時

●場所／保健福祉総合センター

●講師／平野聡恵(NPO法人マドリボニータ産後セルフケアインストラクター)

●対象／産後女性(産後1カ月以上)、産後ケアに関心のある人、バランスボールに興味がある人、更年期が気になる人など

●定員／8人

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

●締め切り／6月11日(火)まで(定員になり次第締め切り)

●申し込み／健康推進係

栄養教室のお知らせ

問い合わせ
健康推進係
53-3333

『減塩の食事』をテーマに、栄養教室を開催します。

生活習慣病と関わりが深いとされる病気の予防やフレイル(介護が必要になりやすい状態)予防など、毎日を元気に過ごすためには食生活が大切です。

当日は、講話と調理実習を行います。

●日時／6月13日(木)10時から12時30分

●場所／保健福祉総合センター

●対象／町内在住の人

●用意する物／エプロン、三角巾(バンドナなどでも可)

●定員／10人程度

●締め切り／6月6日(木)まで(定員になり次第締め切り)

●申し込み／健康推進係

福祉

障害者手帳アプリで有料道路の割引証明

問い合わせ
障がい福祉係
53-3333

障がいのある人が有料道路の割引適用を受けるには、あらかじめ受付・登録を受けた障害者手帳の必要事項が記載された箇所を、料金所係員に提示する必要があります。(ETC無線通行利用対象者は除く)

株式会社ミライロが提供する障害者手帳アプリ『ミライロID』をスマートフォンなどにダウンロードし、手帳情報と有料道路の割引適用に必要な情報を登録し、スマートフォンなどの画面を提示することで、障害者手帳の提示に代えることができます。

ただし、『ミライロID』を有料道路の証明に使う場合、マイナンバーカードを用いたマイナンバーとの連携が必要になります。なお、障害者手帳アプリで証明で

