

## 国民年金

### こんなときは 手続きが必要です

国民年金は、国籍に関係なく日本在住で20歳以上60歳未満の、厚生年金などに加入していない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、退職した場合は手続きが必要です。

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』が届かない場合も、加入の手続きが必要です。

手続きを行わなかった場合、年金が受け取れなくなることや、年金額が少なくなることがありますので、必ず手続きをしましょう。

- 手続きに必要なもの  
▷ 基礎年金番号または個人番号のわかるもの

- 問い合わせ / 釧路年金事務所 ☎0154-25-1521  
役場保険医療係

### 相談

#### 犯罪被害に遭われた人の 相談に応じます

問い合わせ  
自治振興係

犯罪被害により心や体が傷つき苦しむ被害者のほか、そのご家族が受けた被害を軽減し、または早期の回復を図るため、必要に応じた相談や支援を行っています。

犯罪被害などで悩みごとや困りごとがある人は、相談窓口で関係機関との調整や助言、各種支援制度を案内しますので、ご相談ください。

相談窓口は、町民課自治振興係に設置しています。

制度に関する詳細は、町ホームページをご覧ください。

#### 空き家の無料相談会 を開催します

問い合わせ  
政策調整係

空き家に関するお悩みを解決するため、専門家に無料で相談できる個別相談会を開催します。

● 日時 / 6月23日(火)13時30分から16時

● 場所 / 厚岸町防災交流センター大研修室

● 対象者 / 町内に所在する空き家または空き家になる予定の建物を所有

### 福祉

#### 栄養教室 を開催します

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、フレイル予防（要介護状態の一步手前）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12日(金)10時から12時30分

● 場所 / 保健福祉総合センターあみか21

● 対象 / 町内在住の人

● 持ち物 / エプロン、三角巾（バンダナも可）

● 定員 / 10人程度

● 申し込み / 健康推進係  
● 締め切り / 6月5日(金)まで  
※定員になり次第締め切りとなります

している人やその家族など  
● 相談例 / 不動産取引に関する相談、相続や登記に関する相談、解体に関する相談など  
● 申し込み / 専用フォームから申し込み



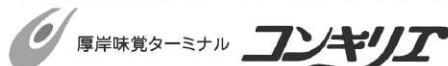
▲申し込みはこちら

### コンキリエ公式LINEアカウント

全館で使える電子クーポンが  
もれなく当たる！

割引券

LINEの追加はこちらから▶



厚岸味覚ターミナル  
厚岸郡厚岸町住の江2丁目2番地  
電話 0153-52-4139 (ヨイミカク)  
ホームページ <https://www.conchiglie.net/>



#### メカジキバーガー

950円

メカジキってあまり見ることないですよね。フライにするとフワッとジューシーなんです！！レタスとソースとタルタルとパンズに挟むととても美味しい！食べてみてはいかがですか？

※1階『オイスターカフェ』で購入できます

