

国民年金

国民年金受給権者が
死亡したとき

年金を受ける権利は、本人が死亡するとなくなりますが、年金を受けている人が亡くなられたときは、『死亡届』の提出が必要です。この届け出が遅れると、年金を多く受け取り過ぎて、後で返さなければならぬ場合もありますので、ご注意ください。

なお、亡くなられた人がまだ受け取っていない年金(未支給年金)があるときは、生計を同じくして

いた遺族からの請求によって、その年金が支払われます。

請求できる遺族の範囲・順位は、年金を受けていた人と死亡当時、生計を同じくしていた、配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹・その他3親等内の親族です。

●問い合わせ／町民課保険医療係
☎内線118・121、釧路年金事務所
お客様相談室☎0154-61-6001(自動音声2番)

マタニティ・母のための
心と体のセルフケア講座

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った有酸素運動、産褥体操などのセルフケアを学ぶことができます。また、赤ちゃん(平成27年4月3日生まれ以降の乳児に限る)も一緒に参加できます。

なお、受講には事前申し込みが必要です。

●日時／10月30日(金)10時30分から12時30分

●場所／保健福祉総合センター

●講師／永野間かおり氏(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)

●対象要件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)

●定員／12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・赤ちゃん連れの人にはオムツや着替え

授

●定員／15人(多数の場合は抽選)

●締め切り／10月21日(水)

●参加料／無料

●申し込み・問い合わせ／海事記念館☎52-4040

秋のほしぞら教室を
開催します

海事記念館では、釧路市こども遊学館の移動天文車『カシオペア号』の天体望遠鏡による秋の星座観賞会を

開催します。

●日時／10月14日(水)19時から1時間程度(天候が悪いときは、15日(木)もしくは21日(水)に延期)

●場所／太田小学校グラウンド

●参加料／無料

●対象／小学生以上(小学生、中学生は保護者が同伴)

●定員／50人

●締め切り／10月12日(月)

●申し込み・問い合わせ／海事記念館☎52-4040



●申し込み・問い合わせ／健康づくり係☎53-3333



妊婦さんのための『プレ
ママひろば』を開催します

町では、妊娠時期の支援の一つとして『プレママひろば』を開催します。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。

参加は無料ですので、ぜひお友達や旦那さんと一緒にご参加ください。

なお、参加する妊婦さんは母子健康手帳をお持ちください。

●日時／10月16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

●申し込み・問い合わせ／健康づくり係☎53-3333

栄養教室を開催します

町では、『減塩の食事』をテーマに栄養教室を開催します。

生活習慣との関わりが深いとされる病気の予防や改善のためには、毎日の食生活が大切です。当日は保健師の講話と調理実習を行います。詳しくはお問い合わせください。

●日時／10月22日(木)10時から14時

●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

●調理実習費／300円

●締め切り／10月15日(木)

●申し込み・問い合わせ／健康づくり係☎53-3333



海事記念館

『古文書教室』に参加しませんか

海事記念館では、国泰寺文書の資料をもとに町の歴史や史料についての関心と理解を深めるため、『古文書教室』を開催します。また、道民カレッジ連携講座にもなっていますので、お気軽にご参加ください。

●日時／10月24日(土)10時から12時

●場所／海事記念館1階会議室

●講師／釧路短期大学 佐藤宥紹 教授

私たちと一緒にお手伝いしませんか？

アシスト企画登録メンバー募集

アシスト企画では、厚岸町内で開催される式典(結婚式や祝賀会等)のお手伝いを、年間を通して行っています。私たちと一緒にお手伝いをしませんか？

◆未経験者やお友達を誘ってのご登録も大歓迎◆

☆町内在住で20歳以上の方	☆制服貸与あり 時給1,000円
☆料理や飲み物の配膳 会場準備や後片付け	☆メンバー登録制 行事開催の都度募集

※お申し込み前に簡単な面接があります

【お問い合わせ・申込先】
アシスト企画事務局(厚岸町商工会内) TEL: (0153)52-3185

国勢調査 2015

調査票の提出はお済みですか？

現在、国勢調査員が各世帯を訪問し調査票を集めています。記入した調査票は、調査員に直接提出するか、調査票と一緒に配布した郵送提出用封筒に入れて郵送で提出してください。

●国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人・世帯が対象です。

●平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。調査の結果は、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役にたてられます。

●調査票には、皆さんの世帯の世帯員をみれなく記入してください。

●万が一、調査票が届いていない場合は、厚岸町実施本部にご連絡ください。

●国勢調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、回答しないで、速やかに厚岸町実施本部または国勢調査コールセンターにお知らせください。

【国勢調査コールセンター】

☎0570-07-2015(ナビダイヤル)

☎03-4330-2015(IP電話の場合)

設置期間／10月31日(土)まで

受付時間／8時から21時(土・日・祝日も利用できます)

【国勢調査2015キャンペーンサイト】

<http://kokusei2015.stat.go.jp>

【問い合わせ】

国勢調査厚岸町実施本部(役場統計調査係)☎内線292

体の不調(頭痛、鞭打ち、心肺機能低下、胃腸障害、腰痛、生理不順等)には、脊椎矯正、四肢矯正をおすすめします。

カイロプラクティック療法・弘漢療法
天道療法院

予約受付：午前10時～午後8時
定休日：毎週火曜日
(但し受付可能です)

松葉1丁目7番地
電話兼FAX：52-3312

