

年金

読んで得する年金・国保のお話

国保

【20歳になったら国民年金】

国民年金は、国内に居住する20歳から60歳までの方が加入し保険料を納める制度です。国民年金には老後を支える「老齢基礎年金」、病気等で障害の状態になったときに支える「障害基礎年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた子のある配偶者や子を支える「遺族基礎年金」があります。

保険料の支払いが困難な場合は、「保険料免除制度」「学生納付特例制度」「若年者納付猶予制度（30歳未満）」などの制度があります。

【学生納付特例制度と若年者納付猶予制度】

国民年金保険料の納付が猶予される制度として次のものがあります。

・「学生納付特例制度」

学生本人の所得が一定額以下の場合で、学校教育法に規定する大学（大学院）・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校（修学年限1年以上である課程）・一部の海外大学の日本校に在学する方が対象です。

・「若年者納付猶予制度」

学生ではない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に対象となります。

詳しくは、役場窓口または年金事務所にお問い合わせください。

■年金事務所出張相談所の開設

- ・日時 1月20日（水） 10時～15時
 - ・場所 商工会館（錦町） ・主催 札幌北年金事務所
- ※年金相談は予約制です。代理人が相談する場合は、委任状・身分証明書が必要です。

（相談予約専用ダイヤル ☎011-717-4133）

▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係（☎23-2463）

【ジェネリック医薬品の利用について】

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たす安全な薬です。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

ジェネリック医薬品の処方を希望される場合は、病院・保険薬局等で医師や薬剤師にその旨を伝え、よく相談してください。病院や薬局へ手軽に切り替えの意思を伝えることが出来るように「希望シール」があります。「希望シール」は保険証をお送りした際に同封していますので、保険証等に貼ってご利用ください。

当別町国保では年に2回、ジェネリック医薬品を利用した場合の差額を通知しています。通知対象月の処方実績やジェネリック医薬品への切り換えによる効果の目安となりますので、ぜひ一度ご確認ください。

【病院にかかるときはこんな点に気をつけましょう】

- ・自分自身の体の状態に関心と責任を持ち、医師との対話を大切にしながら、病気に向き合いましょう。
- ・かかりつけの医師を持ち、気になることは相談しましょう。
- ・具合が悪いときには、早めに受診し対処しましょう。
- ・同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは、控えましょう。
- ・休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

▼国保・後期高齢者医療についての問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）

▼国民健康保険税の納付についての問合せ

税務課納税係（☎23-2341）

広 告

広 告

**野菜料理で寒い冬を乗り切ろう
～料理教室の参加者募集～**

冬は野菜の摂取量が不足になりがちですが、身近な冬野菜を使った簡単な料理を紹介します。託児もありますので、どなたでもお気軽に参加ください。

▼日時 2月5日(金)

10時～13時(受付9時45分～)

▼場所 西当別コミュニティーセンター調理室

▼内容 ①健康ミニ講話

②調理実習(変わり巻き寿司、ミルク入り豚汁、白菜サラダ、ほうじ茶プリン)

▼定員 先着20名

▼参加料 食材費200円

▼持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

▼申込期限 1月29日(金)

▼申込み・問合せ 町食生活改善協議会太美町地区(見原・☎/FAX26-4652)

**当別文芸(第6号)
原稿募集!**

町民のみなさん(または以前当別にお住まいの方)から、文芸誌「当別文芸」の次号の原稿を募集します。

▼募集内容

随筆(エッセイ)、生活体験(自分史)、紀行文、創作、評論・研究、詩、短歌・俳句・川柳など。

▼募集期限 1月31日(日)

※発行は6月末の予定。

▼寄稿方法

・400字詰め原稿用紙25枚程度まで。メールでの提出可。

・特定の政治、宗教や誹謗中傷などの文章はご遠慮ください。

▼問合せ

当別文芸の会(河地・☎090-5076-2550/E-mail:kawati.yosikazu@cream.plala.or.jp)

**ふれ・スポ・とうべつ
一緒に活動しませんか**

■ストックウォークサークル

ストックを持って町内を歩きます。

第1・3水曜日

13時30分～、総合体育館集合

■スポーツ吹矢アウル当別支部

吹いた矢を的に当て競うスポーツで、健康効果が高まります。

毎週火曜日

9時～11時30分、白樺コミセン

■とうべつチャレンジドクラブ

障がい者スポーツのクラブです。子どもからお年寄りまで参加できます。

月に1～2回土曜日

10時～11時30分

当別小学校または総合体育館

※活動内容等は問合せください。

▼申込み・問合せ

NPO法人ふれ・スポ・とうべつ事務局(総合体育館内・☎22-3833/FAX22-3832)

広 告

広 告

広 告

催し
生活
募集
教養・資格
子育て
その他

1月 あそびのひろば

※時間は全て10時～11時30分

▼ほかほかキッズ

(1歳6カ月～3歳児)

・いちごコース (水曜日)

ゆとろ 6・13・20・27日

・ぶどうコース (木曜日)

ふとみ保育所 7・14・21・28日

▼ミニトマトクラブ

(火曜日・0歳～1歳5カ月)

ゆとろ 19日

ふとみ保育所 12・26日

▼サロン (0歳～就学前)

・わんぱくサロン (月・木曜日)

ゆとろ 7・14・18・21・25・28日

・すみれサロン (月・金曜日)

ふとみ保育所 8・15・18・22・25・29日

▼問合せ 子育て推進課子育て支援係 (ゆとろ内・☎25-2658)

ふれあい倉庫

油彩画個展

初めての個展です。

▼日時 1月7日(木)～17日(日)
10時～17時

▼展示者 竹田和雄

▼問合せ ふれあい倉庫 (☎27-6600)

オリジナル作品2人展

心がほっとする独特な文字で綴られたメッセージとパステルの優しさあふれる作品、小枝を使った創作作品との初の試みです。

▼日時 1月20日(水)～30日(土)
10時～17時

▼展示者 パステル書家 近藤留美
小枝仕掛け人 石川直美

▼問合せ ふれあい倉庫 (☎27-6600)

木質バイオマスシンポジウム 「森の地域活用を考える」

当別町の面積の約6割を占める「森」。森の資源である木質バイオマス、特に未利用材の熱エネルギー活用は、地域の温暖化対策、経済の活性化、雇用創出などに期待できます。

シンポジウムでは、持続可能な森林の利用と当別における地域のエネルギー活用について考えます。

▼日時 1月23日(土)
13時30分～16時00分

▼講師

- ・北海道大学大学院工学研究院助教 山形 定氏
- ・札幌国際大学教授 鈴木敏正氏

▼参加料 無料

▼問合せ プロジェクト推進室 (☎23-3767)

広告

広告



ご家庭における節電のお願い

日頃より、節電にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。
今冬におきましても、引き続き、節電にご協力をお願いいたします。

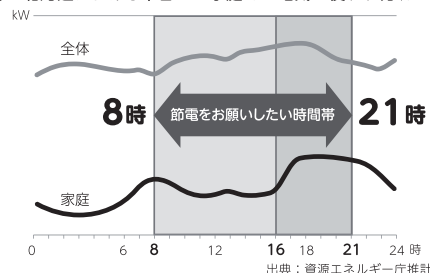
ご家庭で節電をお願いしたい期間・時間帯

12月1日(火)～3月31日(木) 平日8時～21時

※12月29日(火)から31日(木)までを除く。

- 特にご家庭においては、電気のご使用が増える夕方以降(16時～21時)の時間帯の節電にご協力をお願いします。
- なお、この冬の需要として見込んである定着節電量の水準(2010年度最大電力比:▲5.9%)を目安に節電をお願いします。
- 冬季の北海道は夜間も電力需要が高い水準にあるため、上記以外の時間帯についても、可能な範囲での節電をお願いします。

冬の北海道における平日のご家庭での電気の使用われ方(イメージ)



節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に、普段からお使いの電気製品の節電にご協力をお願いします。

