

保健師・栄養士だより

運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。昨年は、暖冬で除雪の機会も少なかったため、みなさん運動不足を気にされていましたが、教室で身体を動かすことで「気分転換できた！」と大変好評でした。冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

各教室は、来所者の体温測定、消毒の実施、密集を避ける、換気をするなど、感染予防に配慮して実施いたします。参加される方は、マスクの着用をお願いいたします。

なお、密集を避けるために定員を設けています。申込み締め切りは、**11月13日(金)**としておりますが、申込み人数によっては期日より早く締め切る場合がありますので、お早めにお申込みください。

◇筋力アップ↑・脂肪ダウン↓スポーツ教室◇ 定員18名

インストラクターによる体のコリや疲れをほぐすストレッチ・脂肪を燃焼させるためのリズム体操などを中心に行っています。

<対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）

<日程> 11月19日（木）～令和3年1月28日（木）の期間中10回

<時間> 9:30～11:30

（体力測定を希望される方は、初回、9回目のみ9:15～）

<会場> 保健センター

<参加料金>（何回参加しても）500円



◇男性のための健康づくり教室◇ 定員14名

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。

体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための有酸素運動などを行っています。

<対象> 町内にお住まいの男性（概ね74歳以下）

<日程> 11月19日（木）～令和3年1月28日（木）の期間中10回

<時間> 13:00～15:00

<会場> 保健センター

<参加料金>（何回参加しても）500円



◇減る脂（ヘルシー）運動教室 in the night◇ 定員14名

家事やお仕事で忙しい世代のための、夜間の運動教室です。

日中の教室に参加できないという方、ぜひご参加ください！

<対象> 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

<日程> 11月26日（木）～令和3年1月14日（木）の期間中7回

<時間> 18:00～20:00

<会場> 保健センター

<参加料金>（何回参加しても）500円

昨年よりも2回増えました！



*参加希望の方は、保健センター（Tel 69-2100）までご連絡ください。
なお、詳しい内容については、町内回覧のチラシをご覧ください。

元気にあいさつをしましょう!!

北海道ひとり親世帯臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響による、ひとり親世帯の負担の増加や収入の減少に対する支援を目的とした給付金です。

対象となる方は次のとおりです。

- ①基準月（令和2年6月）の児童扶養手当受給者
- ②公的年金等を受給していて基準月の児童扶養手当の支給が全額停止される方
（申請をしていれば基準月の児童扶養手当の支給が停止されたと推測される方を含む。）
- ③新型コロナウイルス感染症の影響で収入が児童扶養手当受給者と同水準になった方

申請方法など詳しいご案内は北海道のホームページをご覧ください。なお、児童扶養手当の受給者には案内文を令和2年8月に送付しています。

【お問い合わせ】役場くらし応援課住民係（68-2112）

年金生活者支援給付金制度について

国民
年金

公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして年金生活者支援給付金が支給されます。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構（年金事務所）が実施します。

高齢者への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・65歳以上で老齢基礎年金を受給している
- ・世帯全員が市町村民税非課税である
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

障害者や遺族への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している
- ・前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

すでに年金を受給している方で、新たに年金生活者支援給付金の対象となる方の場合、日本年金機構から請求手続きのご案内が届きます。同封のはがきを記入し、日本年金機構に郵送してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

これから年金を受給しはじめる方の場合、年金の請求手続きと併せて砂川年金事務所または役場くらし応援課住民係で請求手続きをしてください。

問い合わせ先

年金生活者支援給付金に関するご相談やご質問は、ねんきんダイヤル（0570-05-1165）または砂川年金事務所（0125-28-9002）へお電話ください。

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%
（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。
※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。
※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
北門信用金庫

<http://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

広
告

国民健康保険税は納期限内に必ず納めましょう!!