

## 介護保険 安心して老後を迎えるために

ますます進む高齢化に備え、介護保険制度を維持し、元気で自立した生活を送ることができる環境づくりが重要です。介護保険法の改正に伴い、当別町でも介護保険の給付や保険料の見直しを行い、来年度から介護予防を重視した新たな事業計画を実施します。

みなさんが、よりいきいきと暮らし、必要な介護や支援を利用できる介護保険制度の説明会を開催しますのでご参加ください。

### 介護保険住民説明会～高齢者の課題を一緒に考えませんか？

❖会場 ゆとろ（西町）  
❖日時 1月24日（火）  
18時30分～19時30分  
❖内容 介護保険改正の  
ポイントとまちづくり

❖会場 西当別コミセン（太美町）  
❖日時 1月25日（水）  
18時30分～19時30分  
❖内容 介護保険料について

#### ◆傍聴できます◆

第3期町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定委員会

❖会場 ゆとろ（西町） ❖日時 1月19日（木）19時～  
❖議題 計画全体案の提示と検討



詳細 福祉課介護サービス係（「ゆとろ」内・☎23-3029）

医療  
大学

### 歯の健康プラザ情報

見て聞いて体験してみよう

#### ①初めてのヨガ

ヨガを体験しませんか？あいの里や太美で指導されている先生がプラザに来てくれます。

❖日時 1月28日（土）

10時30分～12時

❖会場 「歯の健康プラザ」（JR当別駅南口横）

❖対象 一般町民の方（15名）

❖参加費 800円

❖持ち物など バスタオルなど敷ける物を持参。動きやすく、素足になれる服装でお越しください。

❖講師 太田裕子さん

❖申込み 同プラザ所長 千葉  
☎090-9515-1706

## 年金

## 読んで得する年金・国保のお話

## 国保

### 誕生月には、現況届の提出が必要です

国民年金を受給している方は、毎年、引き続き年金を受け取る権利があるかどうかを確認するために、誕生月に現況届の提出が必要です。

社会保険業務センターから送付された現況届は誕生月の末日までに届くようにお出しください。

なお、ご自分で記入することが困難で、ほかの方が記入されるときは、代筆者の氏名、住所などを必ず記入してください。

現況届の提出が遅れた場合は、年金の支払いが一時止まることもあります。提出後、随時さかのぼって年金を受け取ることができます。

「現況届」についてのお問い合わせは、札幌北社会保険事務所（☎011-717-4111）へ。

老齢福祉年金や20歳前の障害による障害基礎年金を受給している方は、誕生月ではなく、毎年、指定された期限までに役場国保年金係に提出してください。

受けている年金の種類などによって、医師の診断書などが必要な場合があります。

#### ◆役場窓口年金相談日

1月11日（水）・25日（水）

役場国保年金係へお気軽にお越しください。

### 遠隔地国民健康保険被保険者証

国民健康保険被保険者証は、修学や旅行などの理由で別個に被保険者証の交付を受けることができます。

- (1) 仕事の都合や旅行などで一時的に住所を離れて過ごす方～手続きには行き先の住所を確認の上、被保険者証を持参してください。
- (2) 修学のため、実家から離れて暮らしている方～手続きには学生証または在学証明書と被保険者証を持参してください。

### 医療費節約のポイントパート2

#### 悪い生活習慣を改善

今現在、健康だと自負している方は、次のような生活習慣はありませんか？

- いつも満腹になるまで食べる ○近くでも車を使う
  - 毎晩のように晩酌する ○野菜をあまり食べない
  - たばこを吸う ○休みの日はごろ寝をしている
- 一つでもあったら生活習慣病の危険性を高めます。

町で実施している基本健康診査や健康相談を活用し、少しずつ生活改善しましょう。

#### ◆年金保険相談所の開設（札幌北社会保険事務所）

日時 1月20日（金）・10時～15時

場所 商工会館（錦町）

お済みですか

自動車の登録手続き

次の場合には、自動車の登録手続きが必要です。

- 住所や名前が変わったとき
- 車を売ったり買ったとき
- 車を使用しなくなったとき
- ナンバープレートを紛失、破損したとき
- 札幌以外のナンバープレートで車を使用しているとき
- ローンの支払いが終わったとき
- 車検証やステッカーを紛失、破損したとき
- 後ろのナンバープレートに封印が付いていないとき

なお、詳細は、車検証を用意してから下記へ問い合わせください。

▼問合せ 北海道運輸局札幌運輸支店登録部門 (☎011-731-7169/ホームページ http://www.hkt.mlit.go.jp/sapporo/)

ご存知ですか

情報公開・個人情報保護  
総合案内所

北海道管区行政評価局では、行政機関などの情報公開・個人情報保護について、次のような疑問・質問にお答えします。

- 情報公開法や個人情報保護法ってどういう法律なの？
- 行政文書の開示請求はどのようにしたらできるの？
- 開示の実施にはどのくらい手数料がかかるの？
- 私の個人情報はどのように保護されているの？
- 個人情報保護法の訂正請求、利用停止請求って何？

▼相談先 北海道管区行政評価局 札幌市北区北8条西2丁目 (☎・FAX 011-708-0638)

開所時間 月曜～金曜 8時30分～17時 (祝日・休日、年末年始を除く)

参加しませんか

「わが村は美しく・北海道」  
運動第3回コンクール

北海道開発局では、地域づくりに貢献する団体を広く紹介し、活動を支援しています。自慢の活動をコンクールに応募しませんか。

■応募期間 1月4日(水)～3月10日(金)(当日消印有効)

■応募対象・資格 北海道の農山漁村で、地域の活性化や個性的で魅力ある地域づくりに貢献した活動を行っている団体。

- ①景観部門②地域特産物部門
- ③人との交流部門

特に優良な活動を実践されている団体や市町村を表彰します。

■問合せ 札幌開発建設部 土地改良情報対策官 (☎011-611-0111・内線2424)

北海道開発局ホームページ  
http://www.hkd.mlit.go.jp/

あそ雪の広場

2月18日(土)・19日(日)  
阿蘇公園・まちの駅「アウル」

大雪像、滑り台、よさこいソーラン、スノーモビル・雪上車試乗、子供ジャズダンス、もちまき、花火大会、飲食コーナーなど

18日(土)は、JR太美駅と阿蘇公園の間をシャトルバスが運行

雪像コンクール テーマは「スクラム」

家庭・職場・地域などで参加してください。(自宅などの敷地内で作成できない場合は、阿蘇公園内の敷地を提供します。)

- ◆表彰 大賞ほか各賞あり
- ◆申込み ①自宅製作の場合～2月16日(木)まで。②会場内製作の場合1月27日(金)まで。
- ◆申込方法 チラシの申込用紙に必要事項を記入の上、商工会へ。

詳しくは  
チラシを  
見てね!



プレイランドハッピー杯  
町民雪中玉入れ大会

町内会や団体、サークルなどで参加ください。

- ◆チーム編成 高校生以上6名(先着24チーム)
- ◆賞 優勝10万円(商品券)ほか

ボランティア  
スタッフ募集

一緒に楽しみながら参加しませんか?

- すべり台上の雪像作り
- 当日のイベント・会場スタッフ
- ◆対象 高校生以上

スノーマン  
ファンタジー 2006

町内にたくさんの雪だるまを作りましょう。参加者には、お楽しみ抽選会もあります。