

## 今夏の節電のお願いについて

今夏の電力の安定供給のため、政府、道、ほくでんなどから節電の要請があります。電力の安定供給のため、特に需給が厳しい期間・時間帯での節電のご協力をお願いします。なお、計画停電については、計画停電グループ番号を「電気ご使用量のお知らせ」でご確認ください。

▼詳細 環境生活課環境対策係 (☎ 23 - 2503)

■ 7月23日(月)～9月7日(金) 平日9時～20時 ※お盆(8月13日～15日)期間を除く。

9月10日(月)～9月14日(金) 17時～20時

節電方法		削減率
照明	日中は照明を消し、夜間もできるだけ減らす。	7%
冷蔵庫	設定を「強」から「中」にする。扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。	2%
テレビ	省エネモードに設定する。画面の輝度を下げ、必要な時間以外は主電源を消す。	2%
待機電力	リモコンは電源ではなく本体の主電源を切り、長時間使用しない。機器はプラグをコンセントから抜く。	3%
温水便座	便座保温・温水のオフ機能とタイマー節電機能を利用する。または、プラグをコンセントから抜く。	1%
炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する。	3%

(出典：ほくでんホームページ)

### 年金

### 読んで得する年金・国保のお話

### 国保

#### 【後納制度(国民年金保険料納期限延長)が始まります】

これまで、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでした。が、本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる、後納制度が始まります。保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができます。ご自身の年金記録については、ねんきんネット (<http://www.nenkin.go.jp>) でご確認ください。

なお、後納保険料を納付するためには事前にお申込みいただき審査させていただくことになります。詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル (☎ 0570 - 011 - 050) にお電話いただくか、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

#### ■年金出張相談所の開設

日時 8月17日(金) 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(相談予約専用ダイヤル☎ 011 - 717 - 4133)。また、代理人が相談に行く場合は、委任状・身分証明書が必要です。

#### 【国民健康保険被保険者証を更新します!】

#### ■被保険者証の更新方法

現在使用されている被保険者証の有効期限は平成24年9月30日です。新しい被保険者証は9月中旬に郵送する予定ですが、窓口交付希望の方、長期間不在のため郵送日の変更を希望する方は8月31日(金)までに電話でお申し込み下さい。

#### ■被保険者証の有効期限について

被保険者証は、毎年更新となっていますので、有効期限は、平成25年9月30日までとなっています。有効期限までに75歳になる方はその誕生日の前日が、退職被保険者は65歳になる誕生日の月末が有効期限となります。なお、各月1日生まれの方は、前日が有効期限となります。

#### ■保険証は大切に使いましょう

- ・記載内容を書き変えると無効になります。
- ・破損、紛失したときは、国保・後期高齢者医療係で再交付の手続きをしてください。免許証などの身元を確認できるものを持参してください。
- ・住所変更や世帯主変更、国保の加入、喪失の手続きには、該当する方全員の被保険者証を持参してください。

#### ▼年金についての問合せ

住民課戸籍年金係 (☎ 23 - 2463)

#### ▼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)

## 当別ダム「ダム湖」の名称を募集します

当別ダムの完成に伴い形成されるダム湖について、当別川流域に関連深い風土資産、地名などに基づき、ダム湖を命名したいと考えておりますので、たくさんの応募お待ちしております。

▼募集期限 8月27日(月) ※郵送の場合は、締切日消印有効。

### ▼応募方法

ダム湖名、ダム湖命名の理由、住所、氏名、電話番号を明記の上、郵送、FAX、E-mailにて応募願います。

※詳細はホームページをご確認いただくか、直接お問い合わせ下さい。

▼問合せ 美しいまちづくり課 美しいまちづくり係

( ☎ 23 - 3042/FAX23 - 3206/E-mail:shinko@town.tobetsu.hokkaido.jp)



## 今年もやります！

## ☀さん・産・フェスタ 2012

▼日時 8月25日(土)

11時～17時

▼会場 当別大通他

幼稚園、保育園児綱引き、子供ビンゴ大会、長靴飛ばし大会、むかで&丸太切り大会、餅まき大会、お楽しみ大抽選会(今年はボリュームアップしています)が行われます。

このほかにも、当別、近隣のまちの美味しいものが勢ぞろい！見て、参加して、楽しめるイベントが盛りだくさん！

▼問合せ 同実行委員会事務局

(JA北いしかり内・☎23 - 2530)



## 姉妹都市・愛媛県宇和島市 ラブレターを募集しています 「30年目のラブレター in うわじま」

当町の姉妹都市である愛媛県宇和島市では、全国から結婚30年(パール婚)を迎えたご夫婦、もしくはこれから迎えようとするご夫婦に対して、お互いに宛てた30年目の「愛の手紙」を募集しています。

### ▼内容

夫から妻へ、妻から夫へ、結婚30年(パール婚)を迎える(迎えた)お二人の、これまで伝えきれなかったお互いや家族への感謝の気持ち、またこれからの新しい人生に向かっての誓いの言葉などを募集します。

### ▼対象者

昭和56年(1981年)1月から昭和58年(1983年)12月の間にご結婚されたご夫婦。

### ▼募集期限

8月13日(月) ※応募された手紙(ラブレター)の中から10組(20名)のご夫婦を、10月6日(土)～8日(月・祝)の日程で四国・宇和島にご招待します。※ご旅行にかかる費用は宇和島市で負担。

### ▼応募先・問合せ

宇和島市産業経済部商工観光課

(愛媛県宇和島市曙町1番地 / ☎0895 - 24 - 1111/FAX0895 - 25 - 4907/E-mail:shoko@city.uwajima.lg.jp/ URL http://www.city.uwajima.ehime.jp/) ※応募方法等、詳細については愛媛県宇和島市・当町ホームページにてご確認ください。

## 第3回 当子連大運動会

たくさんの方が参加し、みんなで楽しめる大運動会を開催します。参加はもちろん、元気な子ども達の応援にご来場ください。

### ▼日時

8月19日(日)

9時～14時 ※雨天時中止

▼場所 当別小学校グラウンド

### ▼対象

町内子ども会に在籍する小・中学生と保護者

※地区に育成会が無い場合は、個人参加も可能ですので当子連本部へご相談ください。

### ▼内容

個人種目：徒競走、靴とばし、お菓子食い競走、借り人競走

団体種目：玉入れ、綱引き、障害物リレー、リレー、親子おんぶリレー

アトラクション：当別音頭

### ▼主催

当別町子ども会育成連合会

▼問合せ 当子連本部(総合体育館内・☎22-3834)

※駐車場が狭いので、できる限りお車でのご来場は控えていただきますようお願いいたします。

※出場に関しては、単位育成会ごとに取りまとめているので、所属育成会の担当者にお問い合わせください。



昨年の当子連運動会

## 「認知症」について 学びませんか？

「認知症」の最新の治療について、また、周囲の人や地域における正しい理解やケアの大切さについて、専門医にわかりやすくお話ししていただきます。

▼日時 8月22日(水)

18時～20時

▼場所 ゆとろ

### ▼内容

講話「認知症治療の現状と、地域で支える認知症ケアについて」

講師：いわみざわ神経内科・内科 CLINIC 院長 伊藤和則氏

▼参加料 無料

▼申込締切 8月17日(金)

### ▼申込み・問合せ

地域包括支援センター(ゆとろ内)・☎25-5152/FAX25-5159/E-mail:tobetsu-h@hghior.jp

## 当別文芸の会 「文学散歩」

北海道ゆかりの文学作品・作家の足跡を訪ね、文学的風土や作家の生きた時代に触れるひと時を一緒にすごしませんか。

▼日時 8月25日(土)

集合時間は JR 石狩当別駅に 8 時、解散時間は JR 石狩当別駅で 17 時予定

▼主催 当別文芸の会

▼定員 先着 35 名

### ▼コース

旭川市：三浦綾子記念文学館→昼食→井上靖記念館

▼参加料 3,500 円

(バス代、昼食、見学料は含む。飲み物は各自持参です。)

▼申込期限 8月18日(土)

▼申込先 当別文芸の会・河地

(☎090-5076-2550)

## 足腰の衰え感じませんか？ はつらつ元気教室

はつらつ元気教室では、運動マシンを使った筋力アップ、間違えさがしなどのゲームを利用した脳トレーニングなど、それぞれにあった少人数制プログラムを実施します。

▼対象者 65歳以上の方で、下記のチェック項目3つ以上に当てはまる方

①階段は手すりを使う。

②椅子から立ち上がる時は、何かにつかまる。

③15分以上続けて歩けない。

④ここ1年間で転んだことがある。

⑤転倒への不安が大きい。

▼日程 10月3日(水)～

※毎週水曜日開催

※午前・午後コースあり(全12回)

▼場所 総合支援センターはつらつ当別(春日町)

▼募集人数 各コース5名

▼募集締切 8月31日(金)

### ▼申込み・問合せ

福祉課保健サービス係

(ゆとろ内)・☎23-2346/FAX25-5018)

## 町民自主企画講座 「オリーブの折り紙作品展と実践」

町民の方々に折り紙を折る楽しさやふれあいを目的に折り紙の作品展展示や実践を行います。

### ▼日時

8月24日(金)～26日(日)  
10時～16時(最終日15時まで)

▼場所 ふれあい倉庫

▼入場料 無料

### ▼主催

折り紙グループ「オリーブ」、町教育委員会、当別町ボランティアセンター

▼問合せ 大口(☎22-1022)

## 「こんにちはパソコン相談室」を開催します

パソコン・携帯電話についての素朴な疑問から、ちょっと難しいことまで、一緒に考えるための「相談室」です。機器を持ち込んでの相談も可能です。パソコンを使った事が無い方でも、興味がある方はお気軽にご利用ください。

### ▼日時・場所

① 8月8日(水)

ふれあい倉庫

② 8月9日(木)

西当別コミュニティーセンター

※ともに14時～17時

▼料金 無料

▼問合せ 情報課情報管理係

(☎ 23 - 3069)

## にんぎょうげき 見に来ませんか？

子育て講座「にんぎょうげき」を下記のとおり開催いたします。親子で参加して楽しんで下さい。

▼日時 9月4日(火)

10時30分～11時30分

▼場所 ゆとろ

▼出演 人形劇団「ブランコ」

▼対象 0歳～就学前までのお子さん  
と保護者

▼参加料 無料

▼問合せ 子育て推進課子育て支援係  
(ゆとろ内・☎ 25 - 2658)

## ファミリー・サポートセンター 「ポケット」

子ども服のリサイクルショップをおこないます。料金は無料です。

▼日時 8月27日(月)

10時～12時

▼場所 地域福祉ターミナル

▼問合せ ファミリー・サポートセンター  
(☎ 22 - 2886)

## 『道民の森』 8月のイベント

### ■森の七夕まつり

キャンプ場で七夕まつり。短冊に祈りを込めて。

・日時 8月7日(火) 15時～

・参加料 無料

・場所 一番川地区

### ■森の観察会

澄んだ空気と静かな森の中で、夏の夜空にきらめく夏の大三角形や流れ星(ペルセウス座流星群)を観察しませんか。

・日時 8月11日(土)

19時30分～

・参加料 無料

・場所 神居尻地区

### ■森のようちえん

親子で自然を満喫します。

・日時 8月19日(日) 10時～

・対象 幼児と親

・定員 親子15組

・参加料 無料

・場所 神居尻地区

▼問合せ 道民の森管理事務所

(☎ 22 - 3911/FAX 22 - 3993)

## 防災セミナーを 開催します

「備えあれば憂いなし」。地域の一人ひとりが主体的に地域の安全・安心を考えてみませんか？

▼日時 9月5日(水)

18時～19時30分

▼場所 ふれあい倉庫

### ▼内容

「防災の視点からのまち育て・子育て」講師：北海道教育大学教育学部札幌校 教授 佐々木貴子氏

▼定員 120名

▼参加料 無料

▼申込期限 8月29日(水)

▼申込み・問合せ

総務課総務係 (☎ 23 - 2330)

## 当別 地場産品見学バスツアー

地元当別産の農畜産品の販売所や生産農場、研究機関などを訪ねて、地域の経済・生活の活性化を日常の暮らしの中で考えてみませんか。

▼日時 8月11日(土)

集合時間はJR石狩当別駅に13時20分、解散時間はJR石狩当別駅で16時30分予定

▼主催 当別グリーンライフネットワーク

▼定員 先着30名

▼参加料 700円(バス代含む。)

▼申込期限 8月7日(火)

▼申込先 当別グリーンライフネットワーク・河地 (☎ 090 - 5076 - 2550)

## 開催します 亜麻フォーラム

亜麻の作付面積が日本一の当別町。亜麻まつりが開催されるなどなじみ深い作物ですが、このたび亜麻に関するフォーラムが札幌で開催されます。

▼日時 9月29日(土)

13時30分～16時30分

▼場所 札幌市男女共同参画センター(札幌市北区北8条西3丁目)

▼内容 ・亜麻を生かしたまちづくりの先進事例紹介

・北海道ガーデンとして有名な旭川市上野ファームの基調講演など

▼定員 270人(先着順)

▼費用 無料

▼申込期間

8月13日(月)～9月10日(月)

▼問合せ・申込み

札幌市コールセンターに電話(☎ 011 - 222 - 4894)、FAX(011 - 221 - 4894)、E-mail(info4894@city.sapporo.jp)で連絡願います。