



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日 (1次)
2等陸・海・空士	18歳～33歳未満	年間を通して	7月11日(土)：帯広
一般曹候補生 (一次)		7月1日(水)～ 9月1日(火)まで	9月21日(月)または22日(火) ：北見

災害で被災した皆様に支援のお願い

- ◇令和6年能登豪雨災害義援金 0円 (令和9年3月31日まで)
- ◇令和6年能登半島地震災害義援金 70万8,639円 (令和9年3月31日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和8年3月末現在の義援金額です。

災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和7年大分市佐賀関大規模火災義援金の受付は、3月31日で終了しました。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

わたしたちの国民年金

国民年金の任意加入制度を利用して年金額を増やしませんか？

- 任意加入制度とは？
やむを得ない理由により過去に納められなかった期間がある場合や国民年金に加入していない期間があるなど、満額の年金を受け取ることができない方が本人の申し出により、任意で国民年金に加入することができる制度です
納付月数により、老齢基礎年金が増額されます
- 対象となる方
次の①から④までの全ての条件を満たす方が対象となります
①日本国内に居住する60歳以上65歳未満の方
②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方

- ③20歳以上60歳未満までの年金保険料の納付月数が480か月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合などに加入していない方
- ※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方も加入できます。
- 納付方法
口座振替が原則となります
- 申込み
北見年金事務所または役場町民課戸籍年金係までお越しください
- 問合せ
・北見年金事務所 (☎ 25-8703)
音声案内にしたがって、電話機②を押したあと②を押してください
・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

保険料納付は便利な口座振替で



健康だより

● 5月17日は「世界高血圧デー」 ●

令和7年8月に「降圧目標」が見直されました

年齢にかかわらず125/75mmHg未滿をめざすことで、脳卒中・心臓病の予防効果が高まることが研究で示されました。(日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025より)

旧ガイドライン (令和元年～令和7年7月)

	病院での血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 冠動脈疾患患者 糖尿病患者など	130/80未滿	125/75未滿
75歳以上の高齢者	140/90未滿	135/85未滿

新ガイドライン (令和7年8月～)

	病院での血圧	家庭血圧
年齢・病態・ 合併症に関わ らず	130/80未滿	125/75未滿

※個人によって降圧目標の目安は異なりますので、ご自身だけで判断せずに主治医とご相談ください。

■家庭血圧測定のポイント

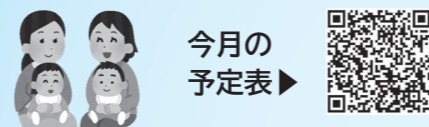
- 測定のタイミングは1日2回です
・朝は、起床後1時間以内に排尿を済ませ、朝食や服薬前に測定しましょう
・夜は、入浴や飲酒の直後は避け、就寝直前に測定しましょう
- 椅子に座って1分ほどリラックスしてから測定しましょう
- 腕帯は心臓と同じ高さで測定しましょう



子育て情報を紹介

ひだまり

子育て支援センター☎ 47-3039



今月の
予定表▶

親子たいむ	5月11日(月)、25日(月) 13時30分～16時30分
こぐま・うさぎ ひろば	5月14日(木) 10時～11時30分
ひよこひろば	5月26日(火) 10時～11時30分
ランチたいむ	5月26日(火) 11時30分～13時
ちょこっと ひだまり	5月26日(火) 14時～15時

第1回ひだまりひろば 「お花見遠足」

町レクリエーション公園に行き、芝桜などを見ながら展望台までの道のりを散策しましょう。

- と き 5月18日(月) 10時～12時
※悪天候の場合は、20日(水)に延期します。
- と ころ 町レクリエーション公園
駐車場集合(現地解散)
- 持ち物 水またはお茶・弁当・敷物・おしぼり・帽子・必要な方はベビーカー
- 申込み 5月15日(金)まで

第2回ミニ講座 「アロマで虫よけ作り」

これからの季節にピッタリな安心して子どもにも使える虫よけ作りをしてみませんか。

- と き 5月25日(月) 10時～11時30分
- と ころ 町公民館和室研修室
※託児を利用される方は9時45分までに町子育て支援センターへお越しください。
- 講 師 アロマセラピーアドバイザー 山内優里子氏
- 材料費 350円
- 定 員 10人
- 申込み 5月11日(月)