

自治区

暮らし

募集・補助

講座・催し

こども

健康・福祉

国保

年金

官公庁

介護予防教室 元氣アップ講座(運動編)

対65歳以上で運動制限がなく、体力に自信のある方
 肉ストレッチ、筋力トレーニング、健康講話 など
 日 2月8日～3月15日/毎週(金)/14時～15時45分/全6回

所 芸術文化ホール 大練習室
 定 25人(先着順/初めての方優先)
 ◆受講料 無料
 申 1月31日(木)までに電話で左記へ
 詳 ③ 介護福祉課 ☎ 25・1144

ヘルプマークを知っていますか?

◆ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや発達障がいのある方、難病のある方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、ヘルプマーク(右写真)を身に着けることで周囲に配慮や支援を必要としていることを知らせ、周囲の援助を得やすくするためのマークです。本体の大きさは縦85mm 横53mmで、赤と白のストラップです。



◆ヘルプマークを身に着けた方への配慮例

①電車やバス等、公共交通機関で席を譲ること

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

②駅や商業施設等で声をかける等の配慮

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる・歩く・階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

③災害時、安全に避難するための支援

視覚障がい者や聴覚障がい者等の状況把握が難しい方、肢体不自由などにより自力で迅速な避難が困難な方がいます。

※ヘルプマークを希望される方は、下記までお問い合わせください

詳 ③ 障がい福祉課 ☎ 25-1136 / FAX 26-6323

介護教室

かかりつけ薬剤師・薬局をもつメ
 リットについてお話しします。

日 1月25日(金)/13時30分～15時
 所 サービス付き高齢者向け住宅はな
 (桜町6丁目1-1)

講師 調剤薬局薬剤師 阿部 忍さん
 定 20人(先着順)

◆参加費 無料

申 1月18日(金)までに高齢者相談支援セ
 ンター 東部・端野 ☎ 69・51111へ

詳 ③ 介護福祉課 ☎ 25・1144



国保

国民健康保険・後期高齢者 医療制度のお知らせ

●平成30年中に口座振替でお支払い
 いただいた保険料納付額(国民健康保険・
 後期高齢者医療・介護保険)を1月に
 お知らせします

●口座振替(自動払込)でお支払いいた
 だいた方:市から「保険料納付額のお
 知らせ」を送付します

●年金からの引き去りでのお支払いいた
 だいた方:年金保険者から源泉徴収票
 が送付されます(障害年金、遺族年金に
 ついては住民税の課税の対象とならな
 いため、源泉徴収票は送付されません)

●保険料(国民健康保険・後期高齢者医
 療)のお支払い方法は「年金からの引き
 去り」から「口座振替」に変更できます

国民健康保険または後期高齢者医療

の保険料を年金からの引き去りにより
 納めていただいている方、もしくはこ
 れから年金からの引き去りになる方
 は、手続きをされると口座振替に切り
 替えることができます。口座振替に切
 り替わる時期は、手続きの時期により
 異なります。

※年金からの引き去りの場合は、お支
 払いいただいている本人が所得税や個
 人住民税の社会保険料控除の対象とな
 りますが、ご家族などの口座からの振
 替にした場合は、お支払いいただくご
 家族などの方に社会保険料控除が適用
 されず、これにより、年金からの引
 き去りに比べ、世帯全体の所得税や個
 人住民税が減額となる場合があります

◆手続きに必要なもの 被保険者証、
 振替口座の預貯金通帳と届出印、本人
 確認書類

本人確認書類	2点必要なもの
マイナンバーカード、運転免許証、 パスポート、障害者手帳 など	健康保険証、年金手帳、介護保険 証、北見市バス乗車証 など

◆手続きの場所 ③ 国保医療課、総合
 支所保健福祉課、支所・出張所
 ※ゆうちょ銀行(郵便局)の口座から
 振替を希望する場合は、国保医療課と
 ゆうちょ銀行(郵便局)で手続きを行
 う必要があります

③ 国保医療課 ☎ 25・1130
 端野保健福祉課 ☎ 56・2117
 常呂保健福祉課 ☎ 0152・542114
 留辺薬保健福祉課 ☎ 42・2425



年金

年金をあきらめないで「カラ期間」はありませんか？

裁定請求漏れを防ぐために、10年以上の加入期間があつて老齢基礎年金等の受給年齢（老齢基礎年金では65歳）を迎える方を対象にして、受給年齢に達する3カ月前に、年金加入記録等をあらかじめ印字した「裁定請求書」などの書類が日本年金機構から送付されています。

一方、加入期間が10年に満たない方には、この裁定請求書が事前送付されず、代わりに「年金に関するお知らせ」という注意を喚起するためのハガキが、60歳到達月の3カ月前に日本年金機構から送られてきます。しかし、加入期間が10年に満たないからといって、はじめから裁定請求の手続きをあきらめないでください。

公的年金には、「カラ期間」というものが設けられています。カラ期間とは、年金額には反映されませんが、10年の資格期間には含まれる期間のことです。このカラ期間と年金の加入期間を合わせた期間が10年以上あれば、老齢基礎年金の資格期間を満たしたことになります。

主なカラ期間は、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった期間など、次の4つの期間のうち、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間

とされています。

- ①昭和61年3月以前に厚生年金等の加入者の被扶養配偶者であった期間のある方
- ②平成3年3月以前に学生であった期間のある方
- ③昭和61年3月以前に海外在住の期間のある方
- ④昭和61年3月以前に厚生年金・船員保険から脱退手当金を受けた期間のある方。ただし、昭和61年4月以後に国民年金の納付済期間または免除期間がある場合に限り、

これらのカラ期間があるとと思われる方は、年金の受給権に結びつくこともありますので、ご相談ください。なお、カラ期間は、障害基礎年金や遺族基礎年金の受給に必要な資格期間を判定する場合においても、同様に計算の対象とされます。

老齢基礎年金の資格期間を満たして厚生年金の加入期間が1年以上ある昭和36（女性は41）年4月1日以前生まれの方については、生年月日に応じて60歳～64歳から老齢厚生年金が支給されます。

☎北見年金事務所 ☎25・9635
☎戸籍住民課国民年金係 ☎25・16006

季節的に雇用されている方の届け出について

厚生年金に加入し働いている方が会社を辞めた場合は、国民年金への加入手続きが必要です。季節的に雇用されている方の場合には、雇用期間が終了する度に手続きが必要となります。

また、健康保険の任意継続手続きをした際に、厚生年金も継続していると思っている方がいらっしゃるかもしれませんが、あくまでも健康保険のみの加入です。この場合は国民年金の加入手続きが必要となります。左記の窓口で届け出をしてください。

所得の減少や失業等で、保険料の納付が困難な方には免除制度があります。

☎北見年金事務所 ☎25・9635
☎戸籍住民課国民年金係 ☎25・16006

1月の献血日程（12月10日現在）

☎北海道赤十字血液センター北見出張所 ☎25-5501



とき	ところ
3日(木)	9:00~11:30 北見メッセ 中央三輪5丁目423-5
	13:10~16:30 北見メッセ 中央三輪5丁目423-5
4日(金)	9:00~12:30 (株)イトーヨーカ堂 光西町185
	14:00~16:30 北見 店
13日(日)	9:00~12:30 東武イーストモール 端野店 端野町三区572-1
	14:10~16:30 端野店
14日(月)	9:30~12:30 イオン北海道(株)イオン北見店 北進町1丁目1-1
	14:10~16:30 北見店
17日(木)	9:30~10:00 J Aきたみらい留辺蘂 留辺蘂町仲町50
	10:30~11:50 北見市留辺蘂総合支所 留辺蘂町上町61
	13:30~14:00 北陽会るべし光星苑 留辺蘂町栄町127-21
	14:30~15:00 留辺蘂図書館 留辺蘂町仲町97-4
	15:30~16:30 ラルズマート留辺蘂店 留辺蘂町旭北97-1

中小企業基盤整備機構 北見オフィス オホーツク産学官融合センター 中小企業個別相談会（無料）

☎1月10日(木)・23日(水) 13時~17時

◆相談員 岡島憲司さん（税理士）

☎北見工業大学社会連携推進センター（柏陽町603-2）

◆相談内容 新規事業支援、事業承継支援、創業支援、財務・会計・税務相談

☎事前に電話で中小企業基盤整備機構 北見オフィス・オホーツク産学官融合センター ☎57-5677にお申し込みください