

健康

お財布とからだにやさしい
料理講座（おかず編）

日 3月8日(金)からだにいい食品選
びと調理法についての講話 ●15日(金)は
低予算でからだにやさしい料理について
の調理実習 いずれも10時～12時

所 教育・福祉センター

対 30～69歳の方 ※未就学児の託児あり
(定員5人) 定 20人 申し込み順

申 2月1日(金)～14日(木) (土・日曜日、
祝日を除く)に直接または電話、HPで
健康支援課 回(32)6410

アンチエイジング食事編

日 2月18日(月)保健師栄養士による
講話「めざせ！健康長寿アンチエイジ
ングのための食材選び」 ●26日(火)調理実
習「若返りレシピの実践」 いずれも10
時～12時

所 教育・福祉センター

対 30～69歳の方 ※未就学児の託児あり
(定員5人) 定 20人 申し込み順

申 2月1日(金)～14日(木) (土・日曜日、
祝日を除く)に直接または電話、HPで
健康支援課 回(32)6410

暮らし

国民年金のお知らせ

国民年金の保険料の免除申請を忘れて
いませんか

国民年金保険料を納付することが困難な
方は、申請免除制度を利用できます。保
険料を未納のままにしておくと、将来の
年金額が減額されたり、受け取ることが
できなくなるだけでなく、障害年金や遺
族年金も受け取ることができなくなる場
合があります。申請には、要件がありま
すので、事前にお問い合わせください

国民年金保険料の前納割引制度をご利用ください

年金保険料をまとめて1年度分または6
カ月分納める前納制度を利用すると、保
険料が割り引きになりお得です。また口
座振替で前納すると納付書での前納より
もさらに割り引きになります ※口座振
替の場合は、1年度分および上半期6カ
月分(4月～9月)は2月末まで、下半
期6カ月分(10月～翌年3月)は8月末
までに申し込みが必要です

申 年金手帳または納付書、預金通帳、通
帳印を持参し、金融機関または年金事務
所で

詳 苫小牧年金事務所 回(36)6135
市国保課 回(32)6429

防災ラジオを販売します(再募集)

災害時に避難情報などを放送する防災行
政無線を、自動で受信できる「防災ラジ
オ」を販売しています ※屋内の設置箇
所によって電波が入りにくい場合があります

申 2月4日(月)～15日(金)

市内在住の方 1世帯(1事業所)に
つき1台
販売数 211台 抽選

市営住宅の偶数月(2月)募集

詳細 住宅管理課 回32-6316

住 所	築 年	間取り	浴室	家賃(円)
① 植苗51番地の178 公住1-302	昭和54年 5階建	3DK	あり	12,200～24,000
② 植苗51番地の178 公住1-305				
③ 沼ノ端中央3丁目7番18-69	昭和40年 平屋	2DK	なし	3,000～5,900
④ 勇払11番地 公住5-154	昭和50年 平屋	3DK	あり	6,700～13,200

●浴室は①②シャワー付きガス釜リース、④浴槽釜個人負担 ●家賃は収入によって決定 ●暖房なし(煙突式)、給湯なし(取付可)、プロパンガス ●申し込み多数の場合は抽選により決定 ●収入基準により入居できない場合あり ●市職員による公開抽選 ●暴力団関係者の入居申し込みは不可(同居者を含む) ●一般募集申込者で現在空き待ちの方も申し込み可 ●単身者の申し込みは③のみ平成24年4月1日現在で56歳以上の方であれば可

申込書配布 2月18日(月)～22日(金)に直接または郵送(消印有効)で 住宅管理課
申込受付 ※ファクス不可
抽選日・場所 2月27日(水) 18時30分～ 市役所4階会議室

●個人1台1千円 ●事業所1台5千円(代金は納付書で事前支払い)
申込方法・詳細 ●市役所に設置する申込用紙に必要事項を記入し直接 ※今回の再募集は市役所での受け付けのみとなります ●はがき(必着)、ファクス、Eメールに「防災ラジオの購入」と明記のうえ、世帯主氏名、住所、電話番号を記入

告 白