国保病院からのお知らせ

＜ワクチン接種開始に関するお知らせ！＞

今金町では平成23年３月より子宮頸がんワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンが無料で接種できます。（これらの予防接種は、希望される方のみが接種する任意接種です。）

今金町国保病院では、希望者に対して次の日程でワクチン接種を開始いたします。

1　子宮頸がんワクチン
（1）対 象 者　中学校１年生から高校１年生の年齢にあたる女子
（2）接種回数　３回
（3）接 種 日　３月18日（金）・３月25日（金）
（4）受付時間　15:30～16:00
（5）接種場所　内科外来
※３月の予防接種は、高校１年生を優先的に接種対象としますので、ご理解をお願いいたします。

2　ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン
（1）対 象 者　２ヶ月から５歳未満の乳幼児
（2）接種回数　初回の接種年齢により回数が異なります。
（3）接 種 日　３月17日（木）
（4）受付時間　13:00～13:50
（5）接種場所　としべつ保健センター

3　共通事項
（1）予約方法　町保健福祉課健康推進グループ保健師まで、接種日の２週間前までにお申し込み下さい（電話　82－2780）
（2）接 種 日　４月以降の各ワクチンの接種日につきましては、別途お知らせいたします。
（3）そ の 他　ワクチン接種に関して不明な点があれば、町保健福祉課までお問い合わせください。

＜その他接種医療機関　岩間医院＞

[岩間医院でもワクチン接種できます]

～予約方法～

＜子宮頸がんワクチン＞
・詳細、確認事項等がある為、一度、町保健師へ申込み下さい。
＜ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン＞
・直接、岩間医院へ申込み下さい。

【☎　82－0057】

国民年金広報

国民年金保険料の追納をご存じですか

保険料の全額又は一部免除等や納付猶予（学生納付特例・若年者納付猶予）の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。

そこで、これらの期間は10年以内であればあとから保険料を納めること（追納）で、年金額を増額することができます。

なお、保険料の免除や納付猶予等の承認を受けた期間の翌年度から起算して３年度目以降に保険料を追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。平成22年度中に追納する場合は表のとおりです。

免除等の承認年度	全額免除	半額免除
平成12年度	15,770	
平成13年度	15,180	
平成14年度	14,590	7,300
平成15年度	14,360	7,180
平成16年度	14,180	7,090
平成17年度	14,220	7,110
平成18年度	14,260	7,130
平成19年度	14,300	7,150

「追納」で年金を満額に近づけましょう！

免除を受けたことにより、将来減額となる老齢基礎年金を少しでも多く受取るため、追納制度を利用しましょう。

※・平成19年度の３／４免除追納額は、10,720円
・１／４免除の追納額は3,570円です。

【お知らせ】平成23年度の保険料は月額15,020円となります

国民年金保険料を納めましょう

わくわくひろば

今金町子育て支援センター
TEL・FAX 82－0963

そろそろ春の訪れが聞かれる季節になりました。

今金町子育て支援センターは、3月末日をもちまして閉所されることとなりました。始まった時は数組の参加でしたが、この9年間で沢山の親子が遊びに来てくれるようになりました。今まで本当にありがとうございました。

子育て支援センターは、4月から開園される認定こども園「いまかね」で新しくスタートします。そちらにも是非遊びに来てくださいね。

今月の予定

♪今月の歌♪
キャベツのなかから

3/10～新聞ビリビリ
3/17～身体測定・お誕生会
3/24～お別れ会～デコレーション　ホットケーキ作り

今金保育所からのお知らせ

今金保育所は３月31日をもちまして、58年の歴史を終えることになりました。つきましては、皆さんと一緒にお別れ会を行いたいと思います。今金保育所の修了式後に閉所式、お別れ会を行います。

今まで今金保育所に関わった下さった方、今金保育所を修了した方、思い出話に花を咲かせましょう！！

＊日時：平成23年３月26日（土）
修了式（ＡＭ９:00～10:30）後を予定しております。

3月 みんなの健康

保健福祉課
(総合福祉施設としべつ内　☎82−2780)

としべつDEフィットネス

～春から始めるすっきりサークル～

４月からとしべつで運動をはじめませんか？初心者大歓迎です！
お友達を誘って一緒にすっきりしましょう！

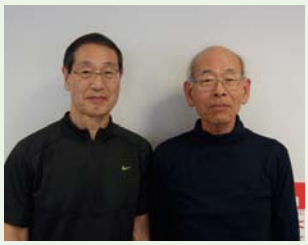
すっきりサークル（入門編）＊現在も行っています！

●実施日時：毎週月曜日　13:30～14:30（変更あり）
●対　　象：どなたでも参加いただけます。

※みなさん体調や体の痛みにあわせ無理しないよう運動しています！



参加者メンバー（40代～70代）を中心に活動しています！）



男性も頑張っています！

参加者の声
・「運動する場所や機会がないので、すっきりサークルで運動できて良かった。」
・「運動も緩やかで、程よい運動量！」

実施内容

●ストレッチ　10～15分間
癒し系の音楽に合わせ、全身の筋肉を気持ちよく、ゆっくりとほぐしていきます

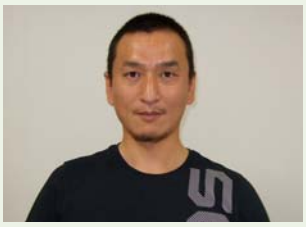
●有酸素運動　30分間
ウォーキングと上半身・下半身運動を組み合わせ有酸素運動。ミュージックに合わせいざ運動！気持ちの良い汗をかけると好評です！

●ストレッチ　10～15分間
運動した後は、ゆっくり体を伸ばし、体の疲労、筋肉のこりを残さないようクールダウンをします

すっきりサークル（初級編）＊４月からスタートです！

●実施日時：毎月第３火曜日　13:30～14:30（変更あり）
●対　　象：どなたでも参加いただけます。

岸　徹也です！
皆さんと一緒に楽しく運動できることを楽しみにしています。お待ちしてます！





お腹に力を入れへこませながら手や足をマットから離します！

実施内容

●ピラティス
おなかまわりを引き締めたり、姿勢を改善する体操です

●エアロビクス
脂肪燃焼や体力向上を目的に行う運動です

◎講師の岸先生（プロフィール）
フィットネスコーディネーターとして、札幌・仙台・山形等で活動。体質改善、健康体操から格闘技系、エアロビクス指導、各種ダンスの指導・振り付け。各スポーツのパーソナルコーチまで幅広く指導。(今金町に在住)

会　　場　：としべつ内保健センター
日　　程　：すっきりサークルは広報カレンダー（Ｐ８－９）をご覧ください。
持 ち 物　：上靴・タオル・飲み物・着替え　　＊動きやすい服装でお越し下さい。
料　　金　：無料
お問い合わせ　：としべつ　保健福祉課健康推進グループ　　電話：82−2780
＊医師から運動を制限されている方は主治医にご相談下さい。