国保病院からのお知らせ

○国保病院外部改修工事（第２期）について

町民の皆様に安心とより良い環境を提供するため、国保病院の外部改修工事を計画的に実施しております。

今年度は、主に外壁塗装、サッシ硝子（一部）、外部医療ガス管、換気口及び防風板の更新などを行う予定としております。

工事期間中は町民の皆様にご不便とご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

◆　工事期間　　８月12日（木）～11月15日（月）

臨時看護師の募集について

◇	募集職種	・臨時看護師　　若干名
◇	応募資格	・看護師、准看護師の資格のある方
◇	業務内容	・外来勤務（勤務時間等はご相談に応じます。）
◇	応募書類	・自筆履歴書（写真添付）　・各免許証の写し
◇	応募方法	・書類を持参または郵送してください。書類選考の上、面接日時を連絡いたします。
◇	応募期日	・９月17日（金）必着
◇	その他	・夜勤可能な正職員も随時募集していますので、勤務条件などお気軽にご相談ください。
◇	【お問い合わせ】	【国保病院事務局　0137－82－0221】

国民年金広報

付加年金に加入し、
将来受け取る年金額を増やしませんか？

１号被保険者（および任意加入被保険者）の方が、月々の定額保険料に付加保険料（１ヶ月400円）をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて受け取ることができます。

お申し込み・お問い合わせ窓口は、税務住民課戸籍年金担当です。

○付加年金加入申し込みには、印鑑を持参して下さい。

～付加年金（年金受取り額）の計算式～

200円×付加保険料納付月数

（例）付加保険料を10年間納めた場合
400円×10年（120月）＝48,000円
１年間に受け取る付加年金額
200円×10年（120月）＝24,000円（年額）
◆65歳から受給する老齢基礎年金
792,100円（平成22年度　満額）

※国民年金基金に加入している方はご利用できません。
※老齢基礎年金を「繰上げ」「繰下げ」請求した場合、付加年金も同様に減額・増額されます。
※農業者年金の被保険者になった場合、希望の有無に関わらず、付加保険料を納めなければなりません。年金係へ届出願います。

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

暑かった8月！！早く北海道らしいスッキリした気持ちの良い天気になって欲しいなぁ～！と思いますが、9月はどんな天気が続くかな？

外で活発に遊んでいる子ども達も、暑さの中では、水分補給や休息が必要です。大人から声がけをしてあげてくださいね。強い日差しの中で遊ぶと免疫は下がるようです。虫刺されの傷口から細菌が入ってとびひになったり、発熱や下痢などの体調不良を起こすこともあります。早めの手当てと休息を心がけてください。

今月の予定

今月の歌♪
とんぼのめがね

・９/16～９月のお誕生会～お米のマラカス
*乳酸飲料の空き容器があったら持ってきて下さい。
・９/30～おしゃべり紙工作～パックンにゃんこ
・10/７～スポンジぺったん～さつまいもの壁面飾り

おしらせ

＊９月23日（木）は、秋分の日の為、「わくわくひろば」はお休みです。

＊９月21日（火）は、今金保育所のおみこしごっこです。役場、としべつを回ります。保育所の子ども達と一緒に参加しませんか?10時に保育所を出発します。
＊10月１日（金）は、保育所の秋の遠足があります。総合公園まで行きます。参加される方は、ご連絡下さい。詳しいことは、後日「わくわくひろば」にてお手紙を配布します。

9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)



５歳児健診がはじまりました！

３・４ヶ月児・１歳６ヶ月児・３歳児健診に加え、今年６月から『５歳児健診』がスタートしました。「ことばの相談」をはじめとする各種相談や「小児科・歯科医師診察」を通して、お子さんの健やかな成長とご家庭での子育てを支援しています！

受診された保護者の方からも「５歳児でも健診が受けられてよかった」と好評です。

お子さんの成長を確認したり、気になることを気軽に相談できる幼児期最後の健診機会となりますので、是非お子さんの健康づくりにお役立て下さい！

☆５歳児健診・歯科検診☆

◎　対象者：　平成22年度内に満５歳になる幼児

◎　周　知：　個別通知します。

◎　内　容

- 身体測定・尿検査
- ことばの相談※１
- 問診・保健相談※２
- 小児科医師診察
- 栄養・歯科相談
- 歯科医師診察

※１新たにことばについて専門家に相談できる機会を設けます。

※２保育所・幼稚園等集団生活の様子を事前にお伺いします。



～すこやかな妊娠と出産のために～

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育に応じて、様々な変化が起こります。
安全で快適な妊娠期を過ごすため、ご本人・ご家族で気をつけたいポイントをご紹介します。

妊娠届出はお早めに！
母子健康手帳は妊娠期の大切な記録です。妊娠がわかったら早めにとしべつまでお越し下さい。

本人・家族も禁煙！
妊娠中も出産後も喫煙は赤ちゃんに悪影響を与えます。ご本人もご家族も禁煙をお勧めします！
禁酒も必要ですね。

健診は必ず受けよう！
週数に応じて一般健診14回、超音波６回分の健診費用が公費負担となります。安全な出産のために健診を必ず受けましょう。

食生活も大切です！
つわりが落ち着いたら好きなものだけでなく、栄養バランスのいい食生活を！特に不足しがちな鉄分やカルシウムはしっかりとりましょう。

体重増加は適正に！
増えすぎは妊娠中毒症や難産、やせすぎは胎児の発育遅延や将来の生活習慣病につながります。
一般的に7～12㎏の体重増加が推奨されています。



話題のエクササイズで心身ともにすっきり！

フィットネス教室ご案内

①『ノルディックウォーキング教室』（15～17時）
②『男の健康教室（有酸素運動パンチ＆キック等）』（19～21時）

日にち：①②共通　第１回9月29日（水）　第２回11月10日（水）
会　場：①総合体育館　②町民センター　　参加費：無料
問合せ先：保健福祉課健康推進グループ　保健師まで（82−2780）