お知らせ 11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民お一人お一人、ねんきんネット等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込み額の試算も可能です。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申し出等の電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。

詳　細　電話か右記２次元コードへ。
苫小牧年金事務所
☎３７－３５００
町民サービス課　国保年金係
☎８２－２３２５

お知らせ 心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と、家族会です。

●つくしむ白老

日　時　11月12日㈬、26日㈬　13時～16時
会　場　いきいき４・６　リラックスルーム
詳　細　福祉課　福祉支援係
☎８２－５５４１

お知らせ 若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一歩を踏みだすサポートをします。

日　時　11月４日㈫　10時～12時
18日㈫　13時30分～15時30分
会　場　いきいき４・６　研修室２
対象者　町内在住の15～49歳の方（要予約）
詳　細　地域若者サポートステーション
☎０１４３－５０－６１８６

お知らせ 防災行政無線の情報伝達試験を実施します

町では、地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）を用いた情報伝達試験を行います。

日　時　11月11日㈫　11時
予備日11月25日㈫

試験放送内容

町内49カ所の防災行政無線、防災アプリを使用して、Ｊアラートの試験放送を一斉に行います。

詳　細　総務課　防災交通室
☎８５－３０８０

お知らせ 北海道無料耐震診断

胆振総合振興局では、戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を設けていますので、ご自宅の耐震診断に活用してください。

申込書は北海道庁のホームページ（下記の２次元コード）からダウンロードし、必要事項を記入の上、下記に郵送またはファクスにて送付してください。

対象住宅　・２階建以下で延床面積500㎡以下の戸建木造住宅
・当該住宅の所有者または居住者が申込者であること
・建築年次は問いません。

診断方法　・対象住宅の図面（寸法のわかる平面図、仕上げ表など）により実施します。
・現地調査は行いません。

詳　細　胆振総合振興局 建設指導課
☎０１４３－２４－９５９４
ファクス ☎０１４３－２３－８０５０
〒051-8558　室蘭市海岸町1－４－１
むろらん広域センタービル３階

お知らせ 生活・仕事・家族（子どもや親）のことなどさまざまな相談に応じています

「こんなこと相談していいのかな」と思うことでも構いません。相談料は無料です。
まずは気軽にご相談ください。（秘密厳守）

【相談窓口】しらおいサポートセンター
※来所、電話、メールでも相談可能です。

所在地　高砂町１－５－33
開所時間　８時30分～17時30分（平日）
電　話　８２－７９２５
ファクス　８２－７９２６
メール　info@chisei-s.com
【ホームページ】
●しらおいサポートセンターは町から委託を受けた事業者です。

お知らせ 気軽に健康チェックしませんか

体成分分析器とベジチェックをいきいき４・６の窓口近くに設置しています。

わかること　体成分分析器：筋肉量や体年齢、内臓脂肪レベルなど（測定結果を記録し、経過を比較できます）。
ベジチェック：推定野菜摂取量
測定日　月～木曜日　９時～17時
利用方法　担当まで声を掛けてください。
注　意　・健診等で不在のこともありますので、できるだけ事前の連絡をお願いします。
・体内にペースメーカー・金属が入っている方は、体成分分析器を利用できません。

詳　細　健康子育て課　保健予防係
☎８２－５５４１