

国保健康教室を 開催します

問い合わせ
保険医療係

健康で自立した生活を送ることが
できる『健康寿命』を延ばすことを目
的とし、生活習慣の改善、健康意識
の向上を図るため、国保健康教室を
開催します。

教室は4回行います。運動が健康
にもたらす効果を学び、生活に運動
を取り入れてみませんか。

●日時／11月27日(木)、12月18日(木)、
1月29日(木)、2月26日(木)、13時30分
から15時

●場所／B & G 海洋センター

●講師／フィットネスインストラク
ター

●内容／運動教室、身体測定、血液
検査

●対象／厚岸町国民健康保険加入の
30歳から74歳で4回とも参加可能な
人

●定員／20人(定員になり次第締め

今月の税の納期

11月25日(火)までに 必ず納めましょう

役場や金融機関での窓口納付、
口座振替、コンビニ納付、ス
マホ決済アプリでの納付など
が利用可能となっております
ので、都合の良い納付方法を
お選びください。

なお、国が自治体システムの
全国標準化を法律で定めたこ
とにより、令和7年度から町
税の納付回数と納付月が変更
となりました。(年税額の変
更はありません)

●国民健康保険税
(普通徴収) 【第5期】

●後期高齢者医療保険料
(普通徴収) 【第5期】

●介護保険料
(普通徴収) 【第5期】

●問い合わせ／収納係

切り
●申し込み／保険医療係

小中学生の外国語発表 を聞いてみませんか

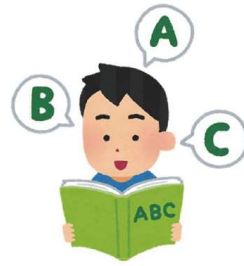
問い合わせ
指導室

『厚岸町外国語発表会』を開催しま
す。

各小中学校か
ら児童生徒が参
加し、日頃の英
語の授業で学ん
だ成果を発表し
ますので、ぜひご来場くださ
い。

●日時／11月29日(土)10時から

●場所／真龍小学校



『あやめカフェ』を 開催します

問い合わせ
地域支援係
53-3333

厚岸町地域包括支援センターでは、
認知症の人やその家族、そして地域
の人が集まり認知症の正しい理解と
知識を学べる『あやめカフェ』を開催

します。

当日は、飲み物をご用意しており
ますので、地域の人や専門職と一緒
にお茶を飲みながら、日々の悩みの
相談や情報交換などを行うことがで
きます。

また、6つの香りから認知機能を
はかる『ニテスト』体験も行います。
カフェには認知症の人やご家族に
限らず誰でも参加可能ですのでお気
軽にお立ち寄りください。

●日時／11月18日(火)10時30分から13
時

●場所／厚岸町役場町民ホール

●問い合わせ／厚岸町地域包括支援
センター(地域支援係)

相談

無料法律相談を 実施します

問い合わせ
自治振興係

釧路弁護士会では、管内の弁護士
不在町村において、『釧路弁護士会

おなやみごと相談』として、無料法
律相談を実施します。

なお、相談は

事前申込制で、
一人20分程度の
相談時間としま
すので、先着6
人までの申し込
みとします。

●日時／12月2日(火)13時30分から16
時30分

●場所／厚岸町社会福祉センター1
階和室

●申し込み／釧路弁護士会法律相談
センター(☎0154-41-3444)

一人で悩まず私たち に相談してください

問い合わせ
総務係

人権は人間が幸福な人生を送る上
で最も大切な権利であり、この権利
を守るのが人権擁護委員です。

釧路人権擁護委員協議会では、次
の日程で特設人権相談を行います。

本町の人権擁護委員は、森脇智亮
さん、高橋美佐子さん、中井勝之
さん、遠田恵子さんです。

嫌がらせ、家庭内の問題などで困
っている人は相談してください。

●日時／12月1日(月)13時から15時

●場所／役場庁舎1階中会議室

●問い合わせ／釧路地方法務局人権
擁護課(☎0154-31-5014)

