



● 新型コロナウイルス感染症について⑥ ●

元気に過ごそう！免疫力アップの感染予防★レシピ②



「キャロットラペ」

■材 料 (4人分)

- ニンジン・・・2本 ○レーズン・・・お好み
- パセリ・・・適量 ○塩・・・小さじ1
- ◎ドレッシング
- オリーブ油・・・大さじ2 ○酢・・・大さじ4
- 粒マスタード・・・小さじ1 ○黒こしょう・・・少々
- 蜂蜜 (なければ砂糖でも可)・・・大さじ1

■作り方

- ①ニンジンはスライサーで千切りにし、ボウルに入れて塩もみする。しんなりしたら水気を絞る
- ②ドレッシングの材料をあらかじめ合わせておき、①とレーズンとあえる。トッピングにパセリを振ったら完成

★アレンジ

炒ったナッツを入れたり、ハムやチーズ、レタスと一緒にパンに挟んでもおいしいです。肉料理の付け合わせやサラダの彩り、箸休めにも。

*エネルギー(1人分)：106 kcal
塩分：0.7 g

ニンジンの鮮やかな色の正体は、免疫力アップや抗酸化作用が期待される「β-カロテン」です。皮膚や粘膜を守る働きがあり、肌の健康維持や老化防止にも効果的です。油に溶けると吸収されやすい性質があるため、油と一緒に調理することがおすすめです。

わたしたちの国民年金

保険料はきちんと納めましょう

年金は老後や病気、けがで障がいが残った場合などに受給できますが、年金保険料を支払っている期間が少ないと受給することができません。将来、皆さんがきちんと年金を受け取ることができるように、保険料は毎月忘れず納付期限までに納めましょう。

なお、どうしても保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度がありますのでご相談ください。

納付は便利な口座振替で

年金保険料は納付書のほかに、口座振替やクレジットカードで納めることができます。

口座振替やクレジットカード納付にすると、納め忘れの心配がなくなり安心です。

また、口座振替の場合はいくつかお得な納付方法があります。例えば、毎月払いのときは、

- ①「翌月末振替」
(毎月末日に前月分を納付【通常納付】)
- ②「当月末振替」
(毎月末日に当月分を納付【早割納付】)
の二種類の納付方法があります。同じ毎月払いでも②「当月末振替」にすると①「翌月末振替」よりも月に50円、年に600円お得になります。

○問合せ

- ・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
(音声案内にしたがって、電話機の②を押したあと②を押してください)
- ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

北見年金事務所へ行く際は、前日までに電話予約を！

お便り
姉妹まちからの
高知県津野町



津野町まちづくり
ネットワーク
「fu-u-ho-t」

町内の集落活動センターはじめ、各地域で地域活動を行っている7団体が「津野町まちづくりネットワーク『fu-u-ho-t (フウホット)』」を立ち上げました。この組織は、各地域が持つ共通課題などに対し、地域の枠を越えて互いに協力し合えることは一緒に取り組み、意見交換や交流を行いながら更なる町づくりの活発化を目的としています。

7月の発足以降、意見交換を重ねていく中で、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった「貝ノ川棚田キャンドルまつり」の代わりに、医療従事者に感謝の気持ちを込めて、キャンドルで



メッセージを届けるプロジェクトを企画しました。「コロナとたたかうみなさん、ありがとう」をメインテーマとし、7団体がそれぞれキャンドルで応援メッセージを灯し、地域の映像とともに動画配信をするものです。

撮影は、10月中旬に7か所で行い、11月2日から津野町観光情報サイト「津野ぶら」や動画共有サービス「YouTube (ユーチューブ)」などで映像配信しますので、ぜひご覧ください。

ごめい福をお祈りします

- | | |
|--------------|-----|
| 馬島 yasさん 72歳 | 東幸町 |
| 黒川 昭男さん 89歳 | 実郷 |
| 齋藤 實さん 82歳 | 福野 |
| 瀧澤 勇治さん 94歳 | 穂波 |
| 狩野きみかさん 88歳 | 東幸町 |
| 橋本ツヤ子さん 97歳 | 穂波 |
| 小野ナミ子さん 81歳 | 豊坂 |
| 佐藤 幹雄さん 80歳 | 穂波 |

※慶弔欄につきまして、本町に住所があって、町外で届け出をされた方で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍年金係、または総務課広報情報管理係までご連絡ください。

ご寄付ありがとうございます

▷蜂蜜を
菅野養蜂場様 栄町
(給食センター)

▷香典返しにかえて
黒川かずゑさん 実郷
太田日出男さん 弥生
橋本 憲治さん 大町
佐藤 茂樹さん 穂波
小野 一夫さん 穂波
(社会福祉協議会)



※ふるさとおもいやり寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。

8月11日から9月10日受付分まで