



●新型コロナウイルス感染症について⑤●

元気に過ごそう！免疫力アップの感染予防★レシピ

9月に入り、夏の疲れを引きずっていませんか？今回から野菜を使ったレシピをシリーズで紹介します。さまざまな料理で免疫力をアップさせ、感染症の予防に役立てましょう。



「スパニッシュオムレツ」

■材料 (4人分)

- ジャガイモ・中1個
- タマネギ・・・1/2個
- ピーマン・・・1個
- パプリカ・・・1/2個
- ベーコン・・・30g
- 卵・・・4個
- マヨネーズ・・・小さじ2
- 塩、こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1

■作り方

- ①ジャガイモは、1cm角の角切りにし、レンジで加熱する。他の野菜とベーコンも角切りにする
- ②フライパン (直径15cm位のもの) にオリーブ油をひき、①の具材を炒めて塩、こしょうで味付け
- ③割りほぐした卵にマヨネーズを入れて混ぜ、フライパンに流し入れ蓋をし、弱火で5分ほど両面焼いたら完成！

\*エネルギー(1人分)：180kcal  
塩分：0.6g

ジャガイモには、免疫機能を助ける働きがあるビタミンCがミカン1個と同じくらい含まれています。その他にもカリウムや食物繊維を含み、栄養が豊富な食材です。

お便り  
姉妹まちからの  
高知県津野町



地域のつながり  
床鍋地区「森の巣箱」

旧床鍋小学校は、昭和59年に廃校となりましたが、平成15年に木造校舎を活用し農村交流施設「森の巣箱」として生まれ変わりました。その場所は、床鍋地区の重要な活動拠点、地域住民のつながりの場となっています。

若者だけでなく地域住民の暮らしに必要なものをみながら考え、生活に必要な商品が買える「森のおみせ」や地域内外から来た人たちが交流できる「居酒屋」、高齢者が働き続けられる「シントウ選果場」、帰省家族や合宿・自然体験目的のお客さんが利用する「宿泊施設」などの取り組みを行っています。

今年度は、新たなつながりとして



森の巣箱外観 (写真右)  
高齢者作業風景 (写真下)

て、床鍋住民と津野町地域おこし協力隊の協働で商品化をめざし、イモの栽培を始めました。農業未経験の若者へ地元高齢者が技術やコツを教え、秋の収穫時には地域の皆さんにも協力してもらおう予定です。

これからも高齢者の豊富な経験や知恵を生かして、住民の皆さんが生きていきと安心して生活ができる環境づくりをめざし、地域づくりに取り組んでいきます。

ごめい福をお祈りします

大門 一男さん 86歳	西幸町
福山 操さん 94歳	日出町
渡部 一江さん 96歳	穂波
谷口 孝一さん 85歳	高園



※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。

いつまでも  
お幸せに

中出 秀信さん	若葉町
藤原 直子さん	愛別町
佐藤 昌幸さん	東幸町
松木 景子さん	東幸町

※慶弔欄につきまして、本町に住所があつて、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。

7月11日から8月10日受付分まで

▷香典返しにかえて

谷口 秀輝さん	高園
福山 清さん	日出町

(社会福祉協議会)

すこやかに  
育てください

加藤 哉太ちゃん 若富町  
父・亮太さん 母・みかさん

加藤 煌琉ちゃん 東幸町  
父・大輔さん 母・朋子さん

奥村 綸ちゃん 穂波  
父・昂さん 母・春華さん

尾形 海史ちゃん 大町  
父・誠さん 母・亜衣さん

ご寄付ありがとうございます

▷図書を  
伊藤 シツさん 大谷  
三菅 公二さん 末広町  
(図書館)

わたしたちの国民年金

繰上げ請求と繰下げ請求

老齢基礎年金は原則65歳から受け取ることができますが、希望により60歳から65歳になるまでの間に請求(繰上げ請求)することや66歳から70歳までの間に請求(繰下げ請求)することができます。支給率は請求する月ごとに異なります。なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

※繰上げ受給を請求する際の注意点

- ・障がいの状態が重くなっても障害基礎年金を受け取ることはできません
- ・寡婦年金を受け取ることはできません
- ・国民年金の任意加入や保険料の追納はできません
- ・繰上げ受給を取り消すことはできません

いくつかの注意点がありますので、請求の際は必ず事前に年金事務所などにご相談ください。

繰上げ・繰下げ請求の減額・増額率

繰上げ請求 表1		繰下げ請求 表2	
60歳	30%減額	66歳	8.4%増額
61歳	24%減額	67歳	16.8%増額
62歳	18%減額	68歳	25.2%増額
63歳	12%減額	69歳	33.6%増額
64歳	6%減額	70歳	42%増額

※70歳以上の支給率は70歳と同じです。

○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①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)

保険料納付は便利な口座振替で