



津野町でがんばってます

交流職員 石川 敬人

津野町の宿泊施設「天狗荘」が、7月に「星ふるヴィレッジTENGU」としてリニューアルオープンしました。実際に宿泊もしました。標高1,400mのホテルは北海道とはまた違う雰囲気でも良かったです。

標高1,400mの「TENGU」で宿泊

「星ふるヴィレッジTENGU」落成
昨年より改修工事を実施してました「星ふるヴィレッジTENGU（旧高原ふれあいの家天狗荘）」が完成し、落成式典を6月25日に開催しました。当日は、今回の改修工事で新たに整備したプラネタリウムを会場

高知県津野町 お便り 姉妹まちからの



に、濱田高知県知事をはじめ、ご来賓の方々など約40人が出席し、式典を行いました。式典では、濱田知事から「多くの方が訪れ、自然や星空を思い切り楽しんでいただけたものと期待しています」とお祝いの言葉をいただきました。テープカットなどのセレモニーのあと、プラネタリウムで、新しくなった施設や星空の紹介映像を披露しました。「星ふるヴィレッジTENGU」は7月7日から営業を開始しています。



健康だより

●食のアドバイザー レシピ紹介①●

夏こそ食べて元気に過ごそう！

夏野菜の色素は、免疫力や抗酸化力を高めます。旬の野菜をたっぷり食べてパワーをもらいましょう！

「夏野菜のケーキサレ」



■材料（フライパン1個分、約5切れ分）

- 卵：1個
- 粉チーズ：25g
- 粉末オニオンスープ：7g
- 牛乳：40ml
- オリーブ油：30g
- 薄力粉：70g
- ベーキングパウダー：4g
- お好みの野菜：5～6種類 合わせて360g（ナス、タマネギ、枝豆など）
- ベーコン：50g
- 黒コショウ、塩：少々
- トッピング用のミニトマト：3個

*エネルギー1人分：245kcal
塩分：0.9g

■作り方

- ①材料は1cmの角切りにする。フライパンに油を熱し、具材を炒める。最後に塩を振って、皿に広げて冷ます
- ②ボウルに卵とAの材料を順に入れ、その都度よく混ぜる。Bを合わせてふるったものを加え、混ぜ合わせる。具材と黒コショウを加え、粉気がなくなるまで混ぜる
- ③厚手のフライパンをあらかじめ温め、薄く油を引く。輪切りにしたミニトマトを並べて②の生地を流し、形を整えふたをして、弱火で15分焼く
- ④いったん取り出して再度フライパンに薄く油を引き、片面を弱火で5分焼いたら完成

ウを加え、粉気がなくなるまで混ぜる
③厚手のフライパンをあらかじめ温め、薄く油を引く。輪切りにしたミニトマトを並べて②の生地を流し、形を整えふたをして、弱火で15分焼く
④いったん取り出して再度フライパンに薄く油を引き、片面を弱火で5分焼いたら完成

すこやかに 育ててください

長谷川みなみちゃん 若富町
父・恭さん 母・美有さん

いつまでも お幸せに

（木村 一仁さん 穂波
黒坂 唯さん 北見市

ごめい福をお祈りします

笹木 廣満さん 79歳 若富町
小野マサ子さん 88歳 東幸町
三塚やす子さん 97歳 弥生
大畠 洋さん 79歳 穂波
鏡 克さん 57歳 東町
伊藤 シヅさん 92歳 大谷

※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IT推進係までご連絡ください。

6月11日から7月10日受付分まで

ご寄付ありがとうございます

▷香典返しにかえて
笹木 京子さん 若富町
三塚 修さん 弥生
関口 雅幸さん 大谷
大畠 孝子さん 穂波
鏡 恵利子さん 東町
(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記載しています。

わたしたちの国民年金

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べて、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。

しかし、免除の承認を受けた月から10年以内であれば、後から納付（追納）することにより老齢基礎年金の額を増やすことができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

将来のためにできる限り追納しましょう。

早めに「追納」を！

追納については、承認などをされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。

保険料納付は便利な口座振替で

保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納するときには、当時の保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をおすすめします。

なお、令和4年3月までに追納するときの保険料は、次の表のとおりです。

	(1月当たり)			
	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
23年度分	15,350円	11,510円	7,680円	3,830円
24年度分	15,200円	11,400円	7,600円	3,800円
25年度分	15,180円	11,380円	7,590円	3,790円
26年度分	15,330円	11,500円	7,660円	3,830円
27年度分	15,650円	11,740円	7,820円	3,920円
28年度分	16,310円	12,230円	8,150円	4,070円
29年度分	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
30年度分	16,360円	12,260円	8,180円	4,080円
元年度分	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円
2年度分	16,540円	12,400円	8,270円	4,130円

■問合せ 北見年金事務所 (☎ 33-6007)
町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)