

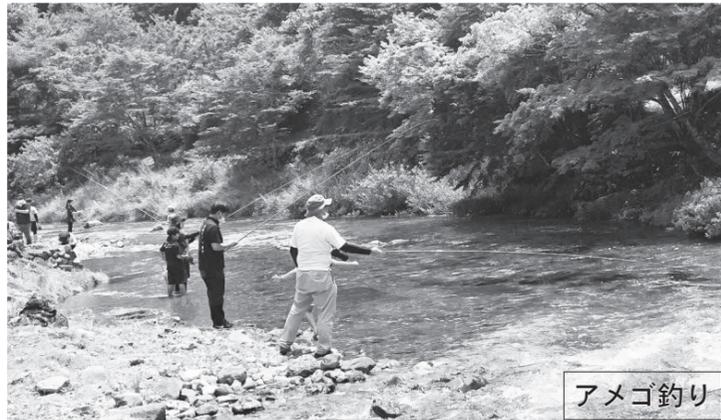
船戸地区で船戸活性化委員会主催の「船戸夏の大作戦2021」が、7月25日に開催されました。今年、新型コロナウイルス感染症対策で参加者を町内の小学生親子に限定して実施されました。船戸活性化委員会会長の開会あいさつから始まり、大変暑い中、四万十川の草刈り・清掃を行いました。昼食には、地元の木材で作ったスウェーデントーチ（木のコンロ）を使って飯ごう炊飯を行い、アメゴの塩焼きやウナギのかば焼き、カレーライスなど地元の方が愛情込めて作りしました。食後は、きれいになった四万十川でアメゴ釣りを行いました。

船戸夏の大作戦 2021開催!



姉妹まちからの
お便り

高知県津野町



終始にぎやかな声が響き渡り、子どもたちは楽しい夏休みイベントを過ごした様子でした。

健康だより

●食のアドバイザー レシピ紹介②●

夏の疲れは食べて解消!

鶏むね肉に含まれる「イミダゾールジペプチド」という成分は、筋肉や脳の疲労回復に効果があり、マグロやカツオなどの赤身の魚にも含まれています。



すいしょうどり
「水晶鶏」

■材料 (2人分)

- 鶏むね肉：1枚
- 酒：大さじ1
- しょうゆ：大さじ2
- 酢・砂糖：各大さじ1
- ごま油：小さじ1
- ネギのみじん切り：5cm
- 塩：少々
- 片栗粉：大さじ2
- ショウガ・にんにくのすりおろし：各小さじ1
- お好みでゆずこしょうやコチュジャンなど

【たれ】

*エネルギー 1人分：191kcal
塩分：1.7g

■作り方

- ①鶏むね肉は皮を除き、一口大にそぎ切りにする。ボウルに入れて塩と酒を振り、もみこむ
- ②キッチンペーパーで①の鶏むね肉の水分を

- 拭き取り、片栗粉を全体に薄くまぶす
- ③沸騰したお湯に②を入れて茹で、火が通り浮いてきたら氷水にさらす
- ④粗熱が取れたら皿に盛り付け、たれをかけてできあがり

すこやかに 育ってください

坂本ゆう羽ちゃん 東幸町
父・翔平さん 母・有貴さん

齋藤 岳斗ちゃん 清住
父・匠さん 母・麻美さん

林 和奏ちゃん 大町
父・洋平さん 母・亜佐子さん

柴田 真嘉ちゃん 東町
父・将兵さん 母・友視さん

升川 希那ちゃん 末広町
父・大輔さん 母・萌美さん

加藤 凜華ちゃん 東町
父・憲一さん 母・望さん

ごめい福をお祈りします

堀 文雄さん 94歳 旭町
関根 勇さん 84歳 若葉町
金井 順俊さん 84歳 東町
西田小夜子さん 86歳 柏丘
武藤 忠さん 83歳 東町
山本 澄雄さん 77歳 末広町
上原はる子さん 96歳 徳波

※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IT推進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

ご寄付ありがとうございます

▷図書を
伊田 啓子さん 栄町
きたみらい玉葱振興会様
北見市
(株)ノース・アカデミー様
北見市
(図書館)

▷香典返しにかえて
関根美津子さん 若葉町
西田 博文さん 柏丘
山本 雅彦さん 末広町
笹田 琴美さん 札幌市
(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

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。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