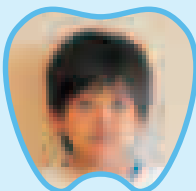




# 虫歯のない子

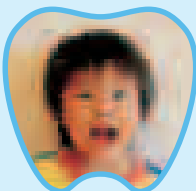


3歳児健診でむし歯が1本もなかった子どもたちです。



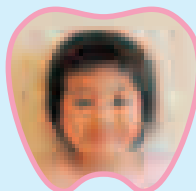
きょうすけ  
佐藤 京介 ちゃん  
(下野荒町)

歯みがきは時間をかけて丁寧にみがいています。



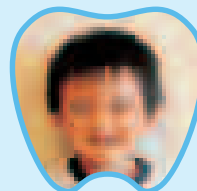
はると  
照井 遥斗 ちゃん  
(千屋北部)

食後の歯みがきは丁寧にみがいています。



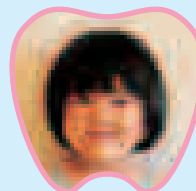
藤本 あおい ちゃん  
(馬町)

いつも歯みがき一生懸命がんばっています。



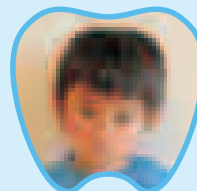
ひろと  
坪井 拓陸 ちゃん  
(一丈木)

歯みがきを一生懸命がんばっています。



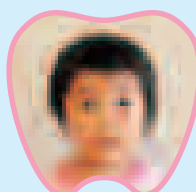
ゆみ  
澤村 優美 ちゃん  
(作山)

毎日の歯みがきががんばっています。



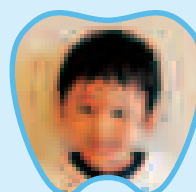
りくと  
横井 陸人 ちゃん  
(下畑屋)

甘いものが大好きなので、歯みがきをがんばっています。



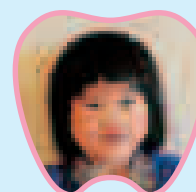
かこ  
坂本 榎香 ちゃん  
(千屋中部)

お姉ちゃんと二人で歯みがきをがんばっています。



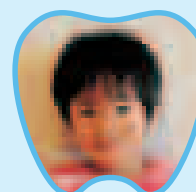
そなた  
高橋 颯太 ちゃん  
(小荒川)

莉子ちゃんと二人で食後の歯みがきががんばっています。



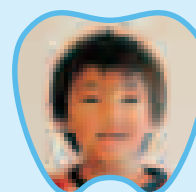
りこ  
高橋 莉子 ちゃん  
(小荒川)

颯太ちゃんと二人で食後の歯みがきががんばっています。



だいき  
伊藤 大樹 ちゃん  
(上深井)

お父さんが歯みがきの仕上げを丁寧にやってくれています。



せな  
阿部 世奈 ちゃん  
(湯竹)

この頃、泣かずに歯みがきをがんばりはじめました。これからもがんばります。

## 食改さんの 試してレシピ

～もっと野菜を食べよう～

### 夏野菜のスパゲッティ

#### 材料(4人分)

サラダ用スパゲッティ … 1袋      きゅうり … 1/2本  
オリーブ油 … 小さじ2      レタス …… 1/8個  
塩(ミネラル塩などの天然塩) … 小さじ1  
パプリカ赤、黄 … 各1/4個

#### 作り方

- ① サラダ用スパゲッティをゆでる。ザルにあけ、オリーブオイルを回しかけ、よく混ぜる。
- ② パプリカ、きゅうりはせん切りにする。レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①にパプリカ、きゅうり、レタス、塩を加えて和える。(お好みでこしょう少々を振っても可。)

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しよっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体にやさしいヘルシーレシピを紹介します。



#### ワンポイントアドバイス

岩塩や天日塩など、ミネラルを含む塩にはうま味もたっぷり含まれています♡

食改会員の  
鈴木タキ子さん

# 国民年金からのお知らせ

## 20歳がスタート「国民年金」

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までの全ての人加入して保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。老後の所得保障のほか、障がいや死亡といった不慮の事故などに備えるため、国民年金に加入しましょう。

### 加入手続きはどこでできますか？

住民票のある市町村の国民年金窓口または年金事務所です。

### 毎月の保険料はいくらですか？

平成25年度は月額15,040円です。保険料を前払いする「前納」という制度を利用すると、保険料が割引されます。口座振替で前納すると、現金による前納よりさらに割引額が高くなります。

### 「所得が少ない」「学生のため所得がない」場合は？

保険料免除制度、若年者納付猶予制度、学生納付特例制度を利用することができます。申請先は住民票のある市町村の国民年金窓口または年金事務所です。学生の方は在学証明書または学生証の写しが必要です。

### 保険料免除等の期間にけがや病気で障がいが残ってしまったら？

障害基礎年金を申請する要件の一つに「保険料納付」がありますが、免除等が承認された期間は保険料納付済期間と同じ扱いとなります。保険料免除等の申請が遅れると、障害基礎年金が受けられない場合もありますので、早めに手続きしてください。

問い合わせ

町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903(内線1405)

# 介護保険事務所からのお知らせ

## 「介護保険 出前講座」のご案内

### 【出前講座とは?】

平成12年4月に介護保険制度がスタートしてから、今年で14年目になります。要介護認定者数は年々増加しており、少子高齢社会が進展していく中、介護保険制度の重要性はますます高まっています。

介護保険事務所では、「介護保険」についてより知っていただくとともに、皆さんから生の声を聞かせていただく場として、職員が直接出向いてお話をする「介護保険 出前講座」を行っています。

**講座内容** ● 介護保険料や要介護認定、介護保険のサービスの種類や利用の仕方など、介護保険のしくみ全般についての講座を行います。

**対象** ● 美郷町に在住、在職の方で10名以上の方が受講できるグループ・団体・企業  
※10名以上受講できるのであれば、個人での申し込みもできます。  
※町内会や老人クラブなどの地域の会合の場、企業の社員研修の場にも伺いますのでお気軽に申し込みください。

**講座時間** ● 90分程度

**開催場所** ● 希望する会場で開催しますので、受講するグループ・団体等で会場を確保してください。

**申込方法** ● 開催希望日の2週間前までに、介護保険事務所に電話でお申し込みください。

大曲仙北広域市町村圏組合では、ホームページ「OS介護ネット」を通じて、美郷町の介護保険に関する情報を公開しています。ぜひご覧ください。

ホームページ「OS介護ネット」  
<http://www.oskaigonet.or.jp/>

問い合わせ

介護保険事務所 広報啓発担当 ☎0187(86)3910