



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。



ゆの
細井 悠乃 ちゃん
(千屋中部)
これからもしっかり歯みがきしていきます。



しゅうや
照井 秀哉 ちゃん
(千屋北部)
毎日仕上げみがきをがんばっています。



かなる
田澤 翔成 ちゃん
(中野)
これからも歯みがきががんばります。



ひまり
吉川 陽衣 ちゃん
(佐野)
これからも歯みがきががんばります。



みんと
田口 明人 ちゃん
(安城寺上)
毎日の仕上げみがきをがんばっています。



りくと
小野寺 陸斗 ちゃん
(荒川)
これからも毎日歯みがきががんばります。



たすく
高階 亮 ちゃん
(黒沢)
仕上げみがきをがんばっています。



あやと
永代 彩人 ちゃん
(小荒川)
パパと歯みがきをがんばっています。



れん
本間 蓮 ちゃん
(本道町)
毎日の歯みがきをがんばっています。

食改さんの 試してレシピ

～もっと野菜を食べよう～

白菜と柿のサラダ

材料(4人分)

白菜……………1/4玉	A {	サラダ油……大さじ3杯
塩(塩もみ用)……少々		穀物酢……………大さじ1杯半
柿……………1個		塩……………少々
レーズン……大さじ2		黒こしょう…少々

作り方

- ① 白菜は一枚ずつはがし、繊維を切るように葉っぱに対して横にせん切りにする。大きめのボウルに入れ、塩少々を加えて塩もみし、少ししんなりしたらサツと水洗いして、水気を切る。
- ② 柿は皮とヘタ、種を除き、薄切りにする。
- ③ レーズンはぬるめのお湯に漬けて柔らかく戻してから、半分くらいに刻んでおく。
- ④ ①、②、③を合わせ、Aのドレッシングをかけてよく混ぜる。

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=しょっかい)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

柿の甘さとドレッシングの酸味が爽やかです。レタスやキヤベツでもおいしいです。

食改会員の
高橋正子さん

国民年金からのお知らせ

平成25年10月分から年金額が改定されます

現在の年金額は、過去に物価が下落したにもかかわらず、年金額を据え置いたことで、本来の水準よりも2.5%高い水準（特例水準）となっています。

このたび、法律が改正され、段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ることとなりました。

既に支給されている平成25年4月分から9月分までの年金額を基準とし、平成25年10月分以降より1%、平成26年4月分以降より1%、平成27年4月分以降より0.5%、合計2.5%の減額が予定されています。

改定時期	年金額減少比率 (対比:平成25年4月～9月分)
平成25年10月分～ (振込日:平成25年12月)	マイナス1%
平成26年4月分～ (振込日:平成26年6月)	マイナス1%
平成27年4月分～ (振込日:平成27年6月)	マイナス0.5%

※物価・賃金上昇した場合には、引き下げ幅は縮小します。

Q1：年金額は具体的にどのくらい減少されますか？

A1：それぞれの年金受給状況によって異なりますが、老齢基礎年金を満額受給している場合は、次のとおりとなります。

●平成25年4月～9月分 月額65,541円

●平成25年10月分～ 月額64,875円
(666円減額)

Q2：いつの年金支給から適用されますか？

A2：改定後の年金の支給は、平成25年10月分、11月分が支給される12月13日(金)からとなります。

Q3：新しい年金額のお知らせはいつ送付されますか？

A3：日本年金機構から12月4日(水)以降に、年金振込通知書と一体となったお知らせ（はがき）が順次送付されますので、ご確認ください。

問い合わせ ● 町住民生活課 戸籍年金班
☎0187(84)4903(内線1405)
日本年金機構 大曲年金事務所
☎0187(63)2296

介護保険事務所からのお知らせ

介護保険の支給対象となる住宅の改修

要介護・要支援認定を受けている方には費用の9割が支給されます

要介護または要支援認定を受けている方が、介護保険の支給対象となる住宅改修を行う場合は、申請することで費用の9割が介護保険から支給されます（申請上限額20万円）。

【支給対象となる工事】

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止・移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更
- ④引き戸等への扉の取り替え
- ⑤洋式便器等への便器の取り替え
- ⑥その他（①～⑤の工事を行うために必要な工事）

【申請方法】

担当のケアマネジャーに相談のうえ、工事を始める前に介護保険事務所に申請してください。

【支払い方法】

■償還払い

改修工事業者に工事費用を全額支払った後、介護保険から9割分を支給します。

■受領委任払い

介護保険から工事業者に費用の9割分を直接支払います。

※受領委任払いの場合は、工事業者から介護保険事務所に事前の届け出が必要です。受領委任払いを希望される場合は、申請前に工事業者に確認ください。

【申請・問い合わせ】

介護保険事務所 保険指導班

☎0187(86)3911

—— 介護情報はOS介護ネットから ——

<http://www.oskaigonet.or.jp/>