

プールパークみさと営業期間のお知らせ

営業期間◆7月23日(水)～8月24日(日)

定休日:7月28日(月)、8月4日(月)、13日(水)、18日(月)

営業時間◆午前10時～午後4時 昼休み午後0時10分～午後1時30分

※昼休みの時間は施設から退出となります。

入 場 料◆子ども200円(小学3年生～中学生まで)

大 人300円(見学および付添者を含む)

施設案内◆・25mプール(8コース)・キッズプール・幼児プール

注意事項◆・小学2年生以下は入場無料ですが、付添者が必要です。

・利用時は盗難、事故防止のため自動車・自転車には必ず鍵をかけ荷物を放置しないでください。



天候により休業する場合があります。休業の場合は町ホームページやGoogleマップ、テレビ回覧板でお知らせするほか、プール正面ゲート前に赤色の旗を掲揚してお知らせします。

問

プールパークみさと ☎0187(83)2500

町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916

熊谷 心桜ちゃん
(土崎北部)
毎日の歯みがきが
がんばります!

高橋 凜斗ちゃん
(鶴水)
お父さんと一緒に
仕上げみがきを
がんばります!

高橋 美織ちゃん
(上前郷)
お父さんと一緒に
これからも歯みがき
がんばります!

木村 虎大朗ちゃん
(下野荒町)
お母さんと一緒に
仕上げみがきを
がんばります!

高橋 陽菜乃ちゃん
(千屋南部)
歯みがき
がんばります!

大久保 柊七ちゃん
(本館)
お母さんと一緒に
仕上げみがきを
がんばります!

照井 詩ちゃん
(安城寺下)
これからもお姉さんと
一緒に歯みがき
がんばります!

照井 詩乃ちゃん
(今泉)
家族みんなで、
しっかりと歯みがき
がんばります!

むし歯の
ない子

学友館 だより

問●美郷町学友館
☎0187(84)4920
(図書館直通)

図書館利用券を作りませんか?

図書館カウンターで住所、氏名、電話番号、生年月日等を申込書にご記入いただけますと無料で即日発行できます(町外の方は身分証明書のご提示をお願いします)。貸出冊数は1人10冊まで、貸出期間は15日以内です。ご来館お待ちしております。

蔵書検索は右の二次元コードから



ぜひご利用
ください



BOOK

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ

今回のメニュー

夏野菜とクリームチーズのサラダ

材 料 (4人分)

・キュウリ	1本	◎オリーブ油	大さじ2
・中玉トマト	2個	◎酢	大さじ1
・クリームチーズ	90g	◎しょうゆ	小さじ2
		◎こしょう	少々

作 り 方

- ①◎の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②キュウリは小さめの乱切りにして水にさらす。その後、しっかりと水気を切ったら、①の調味料と混ぜ合わせなじませておく。
- ③クリームチーズは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④トマトはよく洗い、ヘタを除いて食べやすい大きさの角切りにする。
- ⑤②にクリームチーズとトマトも入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

こ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、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

トマトには、食物繊維のペクチンが多く含まれており、高血圧や高脂血症の方にお勧めの食材です。生活習慣病予防のためにも、今の時期は毎日食べるとよい食材です。



介護保険事務所からのお知らせ

令和7年度 介護保険料の納付について

～介護保険は介護を社会全体で支える介護保険制度の大切な財源です～

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は所得や住民税課税状況によって決定し(表参照)、納め方は納付書や口座振替で納める普通徴収と年金からの差し引きで納める特別徴収に分かれます。介護保険料額のお知らせは7月中旬に発送します。

普通徴収◆7月中旬送付の納付書により納めます。納め忘れを防ぐため、口座振替の利用をおすすめします。

※普通徴収の対象となる方は、年金の年額が18万円未満または受給していない方、4月1日の時点で年金を受給していない方、令和7年度中に65歳になる方などです。

特別徴収◆年金支給月(偶数月)に年金からの差し引きによる納付となります。

令和7年度介護保険料	段階	区分(令和7年度の住民税課税状況等)	保険料(年額)	
	第1段階	世帯全員が 住民税非課税	生活保護を受給している方 本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80.9万円以下の方	22,914円 基準額×0.285
	第2段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が120万円以下の方	30,150円 基準額×0.375
	第3段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が120万円を超える方	55,074円 基準額×0.685
	第4段階	住民税課税世帯 (本人非課税)	本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80.9万円以下の方	70,350円 基準額×0.875
	第5段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80.9万円を超える方	80,400円 基準額
	第6段階	住民税課税世帯 (本人課税)	本人の前年の合計所得金額が120万円未満の方	96,480円 基準額×1.2
	第7段階		本人の前年の合計所得金額が120万円以上、210万円未満の方	104,520円 基準額×1.3
	第8段階		本人の前年の合計所得金額が210万円以上、320万円未満の方	120,600円 基準額×1.5
	第9段階		本人の前年の合計所得金額が320万円以上、420万円未満の方	136,680円 基準額×1.7
	第10段階		本人の前年の合計所得金額が420万円以上、520万円未満の方	152,760円 基準額×1.9
	第11段階		本人の前年の合計所得金額が520万円以上、620万円未満の方	168,840円 基準額×2.1
	第12段階		本人の前年の合計所得金額が620万円以上、720万円未満の方	184,920円 基準額×2.3
	第13段階		本人の前年の合計所得金額が720万円以上の方	192,960円 基準額×2.4

※災害等の特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、申請によって介護保険料の減免または徴収猶予が認められる場合があります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ●介護保険事務所 保険給付班 ☎0187(86)3911