

夏休み期間中のラジオ体操の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町民の皆様や参加者の健康と安全を最優先に考え、例年小・中学校の夏休み期間に、役場前駐車場で開催しているラジオ体操を中止とさせていただきます。

楽しみにしていただいている皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

国民年金保険料の納付が困難なときは



経済的理由または失業などで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料が免除または猶予される制度があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

全額免除制度・一部納付（一部免除）制度

本人、世帯主、配偶者の前年所得がそれぞれ所得基準額以下であるときや、失業や災害などの特別な事情があり、保険料を納めることが難しい場合、申請して承認されると保険料が全額免除または一部納付（免除）となる制度です。

●保険料免除・納付猶予の承認基準、承認された場合の納付額●

	所得基準額 (前年度所得)	保険料額 (月額)	年金額への反映割合
全額免除	(扶養親族等の数+1) × 35万円+22万円	納付なし	1 / 2 (H21.3月分までは1/3)
4分の1納付 (4分の3免除)	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	4,150 円	5 / 8 (H21.3月分までは1/2)
半額納付 (半額免除)	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8,310 円	6 / 8 (H21.3月分までは2/3)
4分の3納付 (4分の1免除)	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	12,460 円	7 / 8 (H21.3月分までは5/6)

※申請者本人のほか、配偶者・世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※申請の時期によって、前々年の所得で審査を行う場合があります。

※所得の種類や控除額などによって、免除に該当しない場合もあります。

納付猶予制度（50歳未満の方）

平成28年7月以降から50歳未満の方で、本人、配偶者（世帯主の所得審査はありません）の前年所得がそれぞれ一定額以下または失業などにより保険料の納付が困難な方が申請することによって、納付が猶予される制度です。猶予された期間は、年金額に反映されません。（平成28年6月までは30歳未満が対象になります。）

学生納付特例制度（学生の方）

大学、短大、高等学校、専修学校、各種学校等の学校に在学する方が申請することで保険料の納付が猶予される制度です。猶予された期間は、年金額に反映されません。

（所得の審査は本人のみです。）

※各種学校については学校教育法に規定される学校（修業年数が1年以上である課程）が対象です。

※国内に所在する海外大学（日本分校）であって文部科学大臣が指定した課程に在籍する学生も対象です。

申請手続きに必要なもの

- ① 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
- ② 学生納付特例の申請については、在学証明書または学生証の写し
- ③ 失業などを理由にする場合は、「雇用保険受給資格証」、「離職票」等

【申請手続きは、砂川年金事務所（電話：52-2144）またはくらし応援課住民係（電話：68-2112）で行えます】

限りある水資源を大切に!節水にご協力をお願いします!

コロナに負けない!



夏野菜を食べよう! ~栄養士考案レシピ~

皆さん野菜を食べていますか?毎日トマト食べているよ。きゅうりの漬け物食べているよ。という方も多いと思いますが、中には朝は食べない、昼は麺だけ、夏はみそ汁を作らないという方も……。これでは野菜不足で免疫力が低下し、病気にかかりやすくなったり疲れがなかなか取れない、体がだるいなど体調不良を起こしやすくなります。この時期は夏バテも心配です。

野菜は色の濃い「緑黄色野菜」とそれ以外の「淡色野菜」に分けられます。それぞれに含まれる栄養成分に違いがあるので、どちらかに偏らず食べるのが大事です。

1日摂取量の目標・・・350g(緑黄色野菜 120g以上、淡色野菜 230g以上)

1食につき生野菜なら両手に1杯、加熱野菜なら片手に1杯が目安です。

両手1杯の生野菜を3回食べるのは大変です。茹でる、炒める、蒸す、揚げる、レンジを活用するなど加熱し、かさを減らすと食べやすくなりますが、「夏は農作業が忙しく作る暇がない」、「暑いので火を使いたくない!」という声をよく聞きます。そこで今回は、浦臼の美味しい夏野菜をたっぷり使った、夏にぴったりの簡単レシピのご紹介です。炊飯器、フライパン、レンジがあればすぐできます。ぜひ、作ってみてください。

さばご飯 米3合 さば缶1缶 なめたけ1びん 生姜1かけ 酒大さじ1
白いりごま大さじ1 梅干し2個 大葉10枚(茹でた枝豆ひとつかみでも良い)

- ①といで30分経った米を炊飯器の内釜に入れ、水を3合の目盛りに合わせる。
- ②さば缶を汁ごと、なめたけ、千切り生姜、酒を入れ炊く。
- ③炊きあがったら、ごま、種を取りちぎった梅干し、ちぎった大葉を加え混ぜる。

キムチーズ 豚ひき肉60g なす2本 ピーマン3個 きゅうり1本 椎茸3枚 ミニトマト5,6個
キムチ150g 酒大さじ1 砂糖小さじ1 ごま油大さじ1 醤油小さじ1
とけるチーズ150g

- ①なすは縦半分に分けてから薄く切り水にさらす。水にさらしている間にトマト以外の野菜を薄く切る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めてから野菜を入れ炒め、しんなりしてきたらキムチ、酒、砂糖、醤油を加え味を整え、チーズを上にもふりかけ蓋をし、チーズがとけたらできあがり。

いくらでも野菜が食べられるドレッシング(2種類)

- ☆ヨーグルト1カップ 味噌大さじ1 わさび小さじ1 を混ぜるだけ。
→かぼちゃ、ズッキーニ、ブロッコリー、人参など加熱した野菜に!
- ☆ごま油 酢 醤油各大さじ2 砂糖大さじ1 塩昆布15g 七味少々を混ぜるだけ。
→きゅうり、レタス、大根、キャベツなどの生野菜に!

買って食べることが多いという方は、お総菜、サラダ、カット野菜を利用しましょう。揚げ物とサラダはセットで買いましょ。カップ麺にカット野菜を入れ、お湯を注ぐと野菜麺になり、野菜がとれます。ぜひ参考にしてみてください♪

浦臼町保健センター保健指導係
電話：69-2100



買物は町内商店で買いましょ!!