



# 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。



しおん  
小野寺 紫音 ちゃん  
(西高方町)

仕上げの後に歯間ブラシを使っています。



ゆうた  
渋谷 勇太 ちゃん  
(下中野町)

仕上げみがきをがんばっています。



りいた  
高橋 利太 ちゃん  
(元本堂南部)

これからも歯みがきをがんばります。



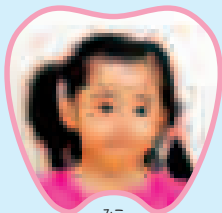
のぞみ  
高橋 希 ちゃん  
(千屋南部)

これからお兄ちゃんたちと一緒に歯みがきをがんばります。



ゆうま  
福田 悠真 ちゃん  
(仙南明田地)

毎日自分で歯みがきがんばっています。



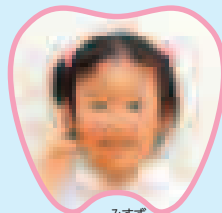
みこ  
小林 美心 ちゃん  
(上野荒町)

歯みがき毎日がんばります。



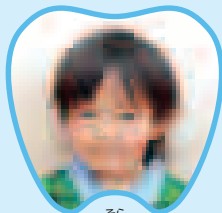
けいすけ  
奥山 恵介 ちゃん  
(塚)

仕上げみがきをがんばっています。



みすず  
東海林 未鈴 ちゃん  
(野際)

毎日仕上げみがきをしっかりとやっています。



そら  
鈴木 空来 ちゃん  
(西高方町)

毎日きれいに歯みがきしています。

## 食改さんの 試してレシピ

～もっと野菜を食べよう～

### 冷製ポテトスープ ～豆乳仕立て～

#### 材料(6人分)

じゃがいも … 400g 水 …………… 500ml  
たまねぎ … 中1/2個 豆乳(成分無調整) … 500ml  
固形コンソメ … 1個 塩、こしょう各少々  
※彩りでほうれん草やパセリなど

#### 作り方

- ① 鍋に水とコンソメを入れ、煮立たせる。
- ② じゃがいも、たまねぎは5ミリの厚さに切って①に加える。やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーでなめらかなポタージュ状にする。鍋に戻し、豆乳を加えて加熱し、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ③の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

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

かぼちゃや枝豆でもおいしいスープが作れます♡



食改会員の  
杉澤明子さん

# 国民年金からのお知らせ

## ～国民年金保険料には免除制度があります～

今年度の国民年金保険料は、月額15,040円です。事情により保険料を納付することが困難な時は「保険料免除制度」をご活用ください。

### ●保険料免除制度

「申請者本人」「配偶者」「世帯主」の前年の所得により審査され、「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の区分があります。

毎年7月から翌年の6月を1年として承認されます。

### ■国民年金保険料納付額

区 分	納付額（月額）
全額免除	0円
4分の3免除	3,760円
半額免除	7,520円
4分の1免除	11,280円

### ●退職（失業）による特例免除制度

通常の免除申請は、「申請者本人」「配偶者」「世帯主」の所得が審査の対象となりますが、退職（失業）時の免除申請は、退職された方の所得が審査の対象から除かれます。

### ●若年者納付猶予制度

30歳未満の方に限り利用できます。「申請者本人」「配偶者」の前年の所得により審査され、承認されるとその期間の保険料納付が猶予されます。

※所得審査は、町民税の申告内容をもとに行われますので、申告は忘れずに行ってください。

### 申請に必要なもの

- ・年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
- ・印鑑
- ・特例免除の申請をする場合は、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（離職票、雇用保険受給資格者証等）

免除の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。免除の承認を受けた期間から10年以内であれば、後から保険料を納付（追納）することができます。

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

## 平成25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制度であり、保険料はこの制度を支える大切な財源です～

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は、所得や住民税の課税状況によって決定します（下表参照）。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の2種類に分けられます。介護保険料額のお知らせは7月中旬に発送します。

### ■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。

### ■平成25年度介護保険料

段 階	区分(平成25年度の住民税課税状況)	保険料(年額)	
第1段階	生活保護を受給している方か、住民税非課税世帯で老齢福祉年金を受給している方	35,280円	基準額×0.5
第2段階	住民税非課税世帯で本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円以下	35,280円	基準額×0.5
第3段階	住民税非課税世帯で本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が120万円以下	44,100円	基準額×0.625
第4段階	住民税非課税世帯で、第1～3段階に該当しない方	52,920円	基準額×0.75
第5段階	世帯内に住民税課税者がいるが、本人は非課税で、前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円以下	61,740円	基準額×0.875
第6段階	世帯内に住民税課税者がいるが、本人は非課税で、第5段階に該当しない方	70,560円	基準額
第7段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が190万円未満	88,200円	基準額×1.25
第8段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が190万円以上320万円未満	105,840円	基準額×1.5
第9段階	本人が住民税課税者で前年の合計所得金額が320万円以上	123,480円	基準額×1.75

### ■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勧めします。口座振替の申込用紙は金融機関窓口にて用意しています。

※普通徴収の対象となる方は、年金の年額が18万円未満の方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、平成25年度中に65歳になる方などです。

問い合わせ

介護保険事務所 保険指導班

☎0187(86)3911

美郷町役場 福祉保健課 地域包括支援班

☎0187(84)4907