

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ

材 料 (4人分)

・ごはん	茶わん4杯分	・ごま油	大さじ1
・冷凍むきえび	200g	◎鶏がらスープの素粉末	
・チンゲン菜	2株	小さじ2	
・ニンジン	大1本	◎濃口しょうゆ	大さじ2
・ジャガイモ	中2個	◎干しいたけ戻し汁	50ml
・干しいたけ	2個	・水+片栗粉	大さじ6+大さじ1

作 り 方

- ①◎の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②冷凍むきえびは塩水で解凍し、よく水気を切る。
- ③チンゲン菜は芯の部分に十字に切り込みを入れて茎と葉の部分に分けて3cm幅に切る。ニンジンとジャガイモは皮をむいて小さめの乱切りにする。干しいたけは戻して細切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、ジャガイモ、ニンジンを入れて軽く炒めたら、チンゲン菜の茎を入れてさらに炒める。
- ⑤④に火が通ったら、解凍したえびとチンゲン菜の葉、しいたけを入れて、さらに炒める。
- ⑥合わせておいた◎を入れて、なじんだら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ご飯の上に⑥をかけて完成。

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!



今 回 の メ ニ ュー

えびと野菜のあんかけ丼



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

「チンゲン菜」は、βカロテンやビタミンC、カルシウムが豊富で、免疫力向上や美肌、骨や歯の健康、むくみや貧血予防に役立つ栄養価の高い野菜です。



大仙警察署からのお知らせ

「迷っている? その場で声かけ 110番!!」
～認知症に係る行方不明者の早期発見にご協力ください～

■行方不明になると次の事案を引き起こす可能性があります

- ・夕暮れや夜間に交通事故にあう
- ・川や用水路等へ転落してしまう

■「迷っている?」と気づくポイントは次のとおりです

- ・裸足でいる
- ・店も住宅もない方向に歩いている
- ・スリッパ、パジャマで歩いている
- ・教えた道とは反対方向に行こうとする
- ・道路や縁石に座り込んでいる
- ・声をかけたら名前や住所を言えない

■警察では、皆さまに「道に迷ったと思われる高齢者等」を見かけた際は「その場で声かけ 110番通報」をお願いしています。

110番通報により、警察官が早く現場へ駆けつけることができます!



問い合わせ●大仙警察署 ☎0187(63)3355

COOP 生活協同組合 コープあきた 広告

コープあきた組合員様限定

お正月のご準備
はじめませんか?

ご予約特典 早得 本体価格より8%引き!!

10.10 まで ご予約の方 11.28 まで

12月31日※にご自宅へお届けいたします。

和風 三段重 40品

おせち 万両

8%割引価格 16,692円(税込)

(通常税込価格18,144円)

和洋中 三段重 49品

おせち 万両

8%割引価格 22,654円(税込)

(通常税込価格24,624円)

ご注文はこちら

コープあきた 個人宅配 検索

フリーダイヤル 0120-958080

まずは組合員になってから

介護保険事務所からのお知らせ

介護を学んでみませんか？～「介護入門的研修会」のご案内～

介護について、より多くの方に知っていただくため、介護入門的研修会を開催します。介護保険に関する基礎知識や基礎技術の習得を目的として講話と実習を行います。過去の参加者から、「認知症の方への声掛けの仕方について学ぶことができてよかった」「車椅子やベッドからの移乗、移動を実体験できてよかった」などの感想をいただいています。また、麻痺がある方を想定した着替えの介助や、とろみ剤を実際に使用した食べ比べや介助も大変好評でした。なお、この研修を修了すると介護職員初任者研修の一部が免除となります。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

■主な対象者

介護未経験で、介護の仕事に興味のある方、定年退職予定の方、子育てが落ち着いた方、介護分野に興味のある学生の方、家族の介護に活かしたい方など

■内 容

介護保険の概要、介護技術の基本、介護予防・認知症予防に使える体操、介護での安全・安楽な体の動かし方など

■大仙市での研修会

日 時◆11月12日(水)～11月14日(金)

午前8時30分～午後5時10分

※1日目のみ(基本的な知識の習得)の参加も可能です。

会 場◆大仙市健康福祉会館 3階 中会議室
(大仙市大曲通町)

申込期限◆11月10日(月)

そ の 他◆詳細は下記または右の二次元コードからご確認ください。



■仙北市での研修会

日 時◆10月28日(火)

午前8時30分～正午

会 場◆仙北市社会福祉協議会 角館支所
(仙北市角館町小勝田間野)

申込期限◆10月21日(火)

そ の 他◆申し込みおよびお問い合わせは下記へご連絡ください。

【大仙市での研修会】申し込み・問い合わせ●大仙市社会福祉協議会 ☎0187(63)8911
【仙北市での研修会】申し込み・問い合わせ●仙北市社会福祉協議会 ☎0187(54)2493

国民年金に関するお知らせ

国民年金 保険料の 前納制度 について

国民年金の保険料には、保険料をまとめて納めることができる前納制度があります。前納することで保険料が割引されます。

■令和7年度保険料を前納する場合の比較

納付方法		納付額	割引額
定額納付	現金	210,120円(1年分)	なし
	クレジットカード		
	口座振替(翌月末)		
口座振替(当月末)		209,400円(1年分)	720円
6カ月前納	現金・クレジットカード	104,210円(6カ月分)	850円
	口座振替	103,870円(6カ月分)	1,190円
1年前納	現金・クレジットカード	206,390円(1年分)	3,730円
	口座振替	205,720円(1年分)	4,400円
2年前納(※)	現金・クレジットカード	409,490円(2年分)	15,670円
	口座振替	408,150円(2年分)	17,010円

※令和7年度保険料17,510円(月額)、令和8年度保険料17,920円(月額)で計算

「令和8年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」について

毎年、年金額が一定額(65歳未満の方は年間155万円、65歳以上の方は年間205万円)以上である老齢年金等の受給者を対象に「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」が送付されています。対象となる方へは、紙による送付のほか、マイナポータルにもお知らせしております。通知が届いた際には、内容を確認の上、申告書の提出をお願いします。(前年と扶養親族等に変更があり、申告書を「変更あり」で正しい内容に変更されない場合は、所得税等の年末調整や翌年の住民税にも影響が出ることがあります。)

提出方法◆○紙の扶養親族等申告書

○マイナポータルからの電子申請

※マイナポータルからねんきんネットを利用すれば、パソコンやスマートフォンから簡単に電子申請で提出できます。電子申請なら、24時間いつでも提出でき、申告書を郵送する手間や切手代が不要です。

提出期限◆10月31日(金)

問い合わせ●町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903

●大曲年金事務所 お客様相談室 ☎0187(63)2296