

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ

材 料 (1枚分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・ジャガイモ(メークイン) | ・コーン缶(または冷凍) |
| 中2個 | 大さじ2 |
| ・ベーコンスライス 1枚 | ・ピザ用チーズ 小1/2袋 |
| ・ニンジン 1/4本 | ・ケチャップ 大さじ2 |
| ・タマネギ 1/4個 | ・片栗粉 小さじ1 |
| ・ピーマン 1個 | ・サラダ油 小さじ1 |

作 り 方

- ①ジャガイモは皮をむき、長めに細切りにしたら、水にさらさずに片栗粉をまぶしておく。
- ②ニンジンは皮をむき、細切りにする。タマネギは皮をむき、繊維にそってうすくスライスする。
- ③ピーマンはうすく輪切りにする。
- ④ベーコンは1cm幅の短冊に切る。
- ⑤フライパンに④を入れて炒めたら、②を入れてさらに炒める。
- ⑥別のフライパンにサラダ油を熱し、①を薄くのばし、フライ返しで押し付けながら、きつね色になるまで片面を5分ずつ焼く。
- ⑦両面が焼けたら、片面にケチャップを塗り、⑤とコーン、ピーマン、チーズをのせて、蓋をして弱火で5分加熱する。
- ⑧できたら食べやすい大きさに切る。

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!



今 の メ ニ ュー

じゃがいもピザ



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

「タマネギ」は、ビタミンB群やC、カリウム、食物繊維が豊富で、コレステロール低下、動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善の効果がある野菜です。



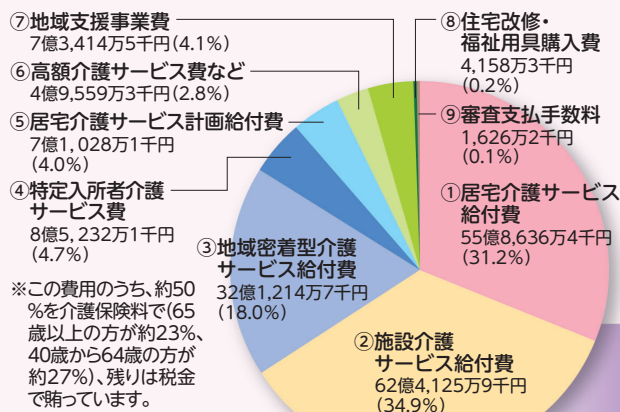
介護保険事務所からのお知らせ

介護保険料はこのようなことに使われています

40歳以上の方々から納めていただいている介護保険料は、介護保険サービスの費用(内訳は下記のとおり)に使用されています。また、同サービスの費用は税金によっても賄われています。下記の数値は、**大曲仙北広域市町村圏組合が大仙市・仙北市・美郷町の介護保険事業をまとめて運営していることから、3市町分の総額**となっています。

介護保険サービスの費用内訳 (令和6年度決算額より)

費用合計：178億8,995万2千円



■介護保険サービス費用の内容について

- ①ホームヘルプ・デイ・ショートステイなどのサービス利用に係る費用
- ②特別養護老人ホームなどの施設サービス利用に係る費用
- ③自宅や住み慣れた地域で生活を継続するためのグループホームなどのサービス利用に係る費用
- ④施設介護サービスなど利用時の食費・居住費への助成費用
- ⑤居宅介護サービス利用のためのケアプラン作成に係る費用
- ⑥1カ月のサービス費用の自己負担分が高額になった利用者への助成費用
- ⑦日常生活支援総合事業などの介護予防のための事業や、介護している家族に対する支援事業などに係る費用
- ⑧自宅への手すりの取り付け工事や腰掛け便座の購入などの助成費用
- ⑨介護保険サービス事業所がサービスに係る費用を請求した際の審査に係る手数料

問い合わせ●介護保険事務所 企画管理班
☎0187(86)3910

美郷町学校給食協会からのお知らせ

臨時職員を募集します

募集人数 ◆調理員1名

就業場所 ◆町内の協会調理受託施設

※次の5施設の内いずれか

学校給食センター(北・南)、認定こども園(千畑なかよし園・六郷わくわく園・仙南すこやか園)

雇用期間 ◆令和8年4月から令和9年3月末日

勤務時間 ◆週40時間、週休2日制

※原則 午前8時～午後5時

給与形態 ◆月給、賞与、通勤手当

加入保険等 ◆健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険

応募期限 ◆1月30日(金)

応募方法 ◆ハローワークを通じて
ご応募ください。

ハローワーク大曲
☎0187(63)0335



問い合わせ●一般社団法人美郷町学校給食協会 ☎0187(73)5171

国民年金に関するお知らせ

年金の源泉徴収票について

年金の源泉徴収票が1月中に日本年金機構から発送されます。町県民税や所得税の確定申告の際に必要な書類となりますのでご利用ください。

マイナポータルでも源泉徴収票を受け取れます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルでも源泉徴収票を受信することができます。マイナポータルで受信するためには、ねんきんネットの認証連携手続きが済んでいる必要があります。また、「電子送付を希望する」と登録されている方には、マイナポータル内の「お知らせ」にのみデータが送信されます。

証明書の再発行を希望される方は

紛失等により再発行を希望される方は次の方法でお求めください。

①電話連絡(ねんきんダイヤル)

ご本人の基礎年金番号または個人番号(マイナンバー)、住所、生年月日、電話番号などを確認し、本人宛て(登録されている住所)に郵送されます。

【ねんきんダイヤル】 ☎0570(05)1165

【050から始まる電話からおかけになる時は】

☎03(6700)1165

②スマートフォンやパソコンなどからのインターネット

詳しくは **ねんきんネット** **検索** で検索ください。

必要書類

本人の場合

- ①身分証明書(顔写真付きでない場合は2点以上)
- ②基礎年金番号がわかる物(手帳、証書、はがきなど)

本人以外の場合

- ①委任状(ホームページ等で入手)
- ②代理人の顔写真付き身分証明書
- ③ご本人の基礎年金番号がわかる物(手帳、証書、はがきなど)

お急ぎの場合は年金事務所窓口で(「源泉徴収票」は要予約 ☎0570(05)4890)

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 国民年金課 ☎0187(63)2296