



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。



高橋 まりあ ちゃん
(南町)

毎日お兄ちゃんと歯みがき
をがんばっています。



仙道 直 ちゃん
(都野)

お兄ちゃんたちに負けない
ように歯みがきをがんばっ
ています。



栗林 新太 ちゃん
(米町)

これからも毎日歯みがきを
がんばります。



戸澤 姫那 ちゃん
(小安門)

夜の歯みがきをしっかりや
っています。



高橋 颯太 ちゃん
(下野荒町)

仕上げみがきをがんばって
います。



地主 蒼羽 ちゃん
(押切紀の国)

これからも歯みがきをがん
ばります。



伊藤 千帆 ちゃん
(山本)

毎日歯みがきをがんばって
います。



高橋 ちはや ちゃん
(塚)

夜の仕上げみがきの後、フ
ッ素をぬってむし歯予防を
しています。



坂本 陽輝 ちゃん
(外川原)

ひとりでも歯みがきをがん
ばっています。



篠塚 由亜 ちゃん
(上鐘田)

昼と夜に歯みがきをがんば
っています。

食改さんの 試してレシピ

～もっと野菜を食べよう～

大根カレー

材料(4人分)

ごはん	適宜	しょうが	少々
大根	400g	にんにく	1かけ
にんじん	120g	バター	40g
たまねぎ	300g	水	適量
しめじ	1/3パック	牛乳	400ml
豚肉(薄切り)	200g	カレールウ	100g

作り方

- ① 大根とにんじんは2cm角に切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐしておく。にんにくとしょうがはみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、にんにくとしょうがを炒めて香りが出たら豚肉を加える。肉の色が変わったら大根、にんじん、たまねぎを入れて軽く炒める。
- ③ ②の具が隠れる程度の水を入れて煮込み、具が柔らかくなったら牛乳を入れる。沸騰したら火を止めてカレールウを入れ、ルウが溶けたら弱火で数分煮る。
- ④ お皿にご飯を盛り、カレーをかけてできあがり。

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=しょっかい)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

ちょっと硬くなった大根でもおいしく作れます。バターや牛乳で風味もアップ。



食改会員の
辻麻さん

国民年金からのお知らせ

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます

所得が少ないときや、失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合は、国民年金保険料の免除を申請することができます。

平成26年4月からは、過去2年1カ月分の免除申請ができるようになります。

■注意事項

- 申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や、失業などの特例免除が受けられない場合があります。速やかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づいて審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。なお、全額免除と一部免除は配偶者および世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。配偶者や世帯主が失業などに該当する場合も免除を受けられる場合があります。

■免除申請対象期間の拡大

区 分	免除申請対象期間	
	～平成26年3月	平成26年4月～
全額免除	7月から6月までの1年間以内	申請時点から 過去2年1カ月前までの月分
一部免除(3/4、半額、1/4)		
若年者納付猶予		
学生納付特例		

■申請方法

美郷町役場住民生活課または大曲年金事務所に申請してください。必要な添付書類など、詳しくはお問い合わせください。

【失業などの特例免除の対象期間も拡大されます】

これまでは、災害・失業などを理由とした免除（特例免除）は、申請時点の年度または前年度に災害・失業などの理由があることが条件となっていました。

平成26年4月からは、災害・失業などの前月から災害・失業などがあった年の翌々年6月までの期間について、特例免除の申請ができるようになります。

※平成26年3月以前にあった災害・失業も対象となりますが、過去の審査対象期間は2年1カ月前までです。

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

4月から介護サービスの利用料が変わります

平成26年4月1日からの消費税率の変更に伴い、介護サービス利用料（1割負担部分）が約0.63%引き上げとなります。サービス事業所によっては、食費や宿泊費等の見直しが行われる場合もあります。この場合、サービス事業所より事前に通知がありますのでご確認ください。引き上げ後の費用負担額など、詳しくは担当ケアマネジャーや施設相談員までお問い合わせください。

なお、居宅サービスを利用されている方は、要介護区分ごとに定められている「区分支給限度基準額」も引き上げられます。消費税率が変更されても、介護サービスはこれまでどおりご利用できます。

■変更後の区分支給限度基準額

要介護区分	区分支給限度基準額
要支援1	5,003
要支援2	10,473
要介護1	16,692
要介護2	19,616
要介護3	26,931
要介護4	30,806
要介護5	36,065

★利用者負担額：区分支給限度基準額×1円

☆保険給付額：区分支給限度基準額×9円

※要介護認定を受けている方の被保険者証に記載されている区分支給限度基準額は、4月以降は変更後の基準額に読み替えによる対応となります。このため、現在お持ちの被保険者証でも要介護認定有効期間内はそのままご利用できます。

【問い合わせ】
介護保険事務所 保険指導班
☎0187(86)3911