

1日

# 合同相談所 を開設します



町内の専門相談員による各種合同相談会を開催します。日ごろから気になること、行政に対する意見などをぜひこの機会にご相談ください。

■日時 10月28日(月)  
13時～16時30分

■場所 ゆとろ(西町)

■相談料 無料

※事前に予約願います。当日は、直接会場にお越しください。相談者の方の秘密は厳守されます。

■詳細 情報課広報広聴係  
(☎ 23 - 3069)

内容	相談者
行政相談 行政・国の行う業務に対する要望、意見など	北海道 行政評価局職員
相続・不動産登記 司法書士業務など	司法書士 橋本 俊一さん 吉原 洋さん
人権相談 家庭、近所のもめごとなど	人権擁護委員 堀内 教子さん
消費相談 契約トラブルなど	相談員 森田 博之さん

年金

読んで得する年金・国保のお話

国保

## 【平成25年10月分からの年金支給額の改定について】

現在の年金支給額は、本来の水準よりも2.5%高い水準(特例水準)となっており、平成24年の法律改正により、平成25年10月分から特例水準解消のため、年金額のマイナス改定が行われます。そのため、今後平成25年10月分から1%、平成26年4月分からさらに1%、平成27年4月分からさらに0.5%と、段階的にマイナス改定が行われる予定になります。改定後の年金は平成25年12月支給分からになります。

## 【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告の際に全額が社会保険料控除の対象となります。

「社会保険料控除証明書」が、11月上旬までに日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際は必ず添付してください。なお、10月以降に初めて国民年金保険料を納付された方には、来年2月上旬に送付されます。詳しくは、**控除証明書専用ダイヤル☎0570-070-117**にお問い合わせください。

## ■年金出張相談所の開設

・日時 10月18日(金) 10時～15時  
・場所 商工会館(錦町)・主催 札幌北年金事務所  
※年金相談は予約制です(相談予約専用ダイヤル☎011-717-4133)。また、代理人が相談に行く場合は、委任状・身分証明書が必要です。

## 【出産費用の直接支払制度をお知らせします】

直接支払制度は出産に係る費用を原則42万円まで当別町国民健康保険から病院等に直接支払う制度で、事前に多額の現金等を準備する必要がなくなります。直接支払制度の利用を希望される方は、病院等に申し出てください。出産に係る費用が42万円にならなかったときやご不明な点については、下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

## 【ジェネリック医薬品に関するお知らせ】

国民健康保険にご加入の方でジェネリック医薬品に切り替えた場合、ある程度お薬代が安くなる方を対象に、2月と10月の年2回「ジェネリックに関するお知らせハガキ」を送付しています。

これは、現在処方されている新薬(先発医薬品)をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合に、薬代がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせするものです。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口「希望カード」を提示することによりお願いすることが出来ます。「希望カード」が必要な方は、下記お問い合わせ先までご連絡下さい。※切り替えにあたっては、必ず医師・薬剤師と十分にご相談いただき、ご本人が納得されたうえで行っていただきますようお願いいたします。

## ▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係 (☎ 23 - 2463)

## ▼国保・後期高齢者医療についての問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係 (☎ 23 - 2467)

### 星の観測会 in TOBETSU

当別町子ども会育成連合会では、星の観測会を開催します。

秋は、空気が澄んでいて月や星座をととてもよく見ることができます。また、人工衛星や国際宇宙ステーションも見ることができるかも知れません。ぜひご家族でお越しください。

▼日時 10月13日(日)  
18時～20時

▼場所  
弁華別中学校グラウンド

▼内容  
・大型の天体望遠鏡のほか、たくさんの望遠鏡で天体観測  
・デジカメやスマホで「月の写真を撮っちゃおう」  
・天体写真が当たる大抽選会  
※夜間の観測となります。お子様の参加は引率者又は保護者同伴のうち、暖かい服装でお願いします。  
※悪天候の場合は、天体関連ビデオを上映します。  
※内容は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

▼主催  
当別町子ども会育成連合会

▼問合せ  
当子連本部  
(総合体育館内・☎22-3834)

### 全道一斉 すずらん無料法律相談会

北海道弁護士連合会主催による無料法律相談です。本相談会は当別町顧問弁護士による法律相談ではありません。相談にお越しの際には、会場にご注意ください。

▼日時 10月25日(金)  
13時～16時

▼場所 消費生活相談室  
(役場1階町民ホール)

▼予約開始日 10月4日(金)  
▼問合せ・予約先  
総務課総務係(☎23-2330)

### 第10回 当別ふくろう音楽祭

当別町内の音楽団体による、合同演奏会を開催します。演奏会の最後には参加者全員による合同演奏もあります。

▼日時 10月27日(日)14時～

▼場所 当別中学校体育館

▼入場料 無料

▼参加団体

レディースハーモニー、当別混声合唱団、当別中学校吹奏楽部、当別高校吹奏楽部、北海道医療大学吹奏楽団、当別アンサンブルファミリー、コール・ウルーカ他

▼問合せ 鰐渕  
(☎090-8707-9686)

### 野菜たっぷり ヘルシーメニュー調理実習

あと一品野菜料理を食べるための工夫を楽しく勉強します。

▼日時 11月14日(木)  
10時～15時

▼場所  
西当別コミュニティーセンター

▼参加料 200円

▼内容  
午前：野菜たっぷりヘルシーメニュー調理実習  
午後：軽い運動をしましょう「ふまねっと」

▼持参する物 エプロン、三角巾、上靴、動きやすい服装

▼定員 20名程度

▼申込期限 11月7日(木)

▼申込方法  
名前・住所・電話番号を電話かFAXでご連絡ください。

▼主催 当別町食生活改善協議会

▼申込み 有澤(☎26-2905)  
山岸(☎/FAX26-2429)



# 広 告

あと1品野菜を食べよう 簡単野菜レシピ

おしえます

by 当別町食生活改善協議会



— 今月の素材 —

キャベツ



キャベツは、ビタミンCを豊富に豊富に含み、風邪の予防、疲労回復をはじめ、ビタミンUも含んでおり、胃腸の回復や、がん予防にも効果があるとされています。

キャベツのごまみそ和え

▼材料(4人分)

キャベツ…葉5枚程度(240g) 人参…1/2本(50g)  
ピーマン…1個(40g) 木綿豆腐…1/2丁(150g)  
白すりごま…大さじ1と1/2 みそ…大さじ1/2  
みりん…小さじ1 しょうゆ…小さじ1/2 砂糖…小さじ2

▼作り方

- ①：調味料は、全て混ぜ合わせる。
- ②：キャベツは葉を1枚ずつはがし、柔らかい部分と芯の部分を切り分ける。人参は縦に6等分に切る。ピーマンも縦に4等分に切る。
- ③：②をそれぞれシャキシャキ感が残るよう熱湯に通し、素早く広げて冷ます。
- ④：③のキャベツは1cm幅に、人参とピーマンは0.5cm幅に切り、手でしぼって水気を切る。
- ⑤：木綿豆腐は4等分にして茹で、しっかりと水切りをして手でほぐす。
- ⑥：①、④、⑤を混ぜ合わせる。



ワンポイントアドバイス

※キャベツ、人参、ピーマンは湯通しする程度にしましょう。  
※水気をしっかりと切る。

▼栄養価(1人分)

カロリー 82kcal 塩分 0.4g  
タンパク質 4.5g  
脂質 3.7g 野菜摂取量 82g

広告

広告

広告

広告

催し  
生活  
募集  
教養・資格  
子育て  
その他