

ひがしうら里の収穫祭

今年も「ひがしうら里の収穫祭」が旧東裏小学校に隣接する東裏体験農村公園にて開催されます。当日は、じゃがいもと枝豆の収穫体験ができますので、直接会場へお越しください。

なお、収穫体験には専用袋のご購入が必要となります。

▼日時 9月8日(日)

10時～14時

▼場所 東裏体験農村公園南側圃場

▼専用袋購入費 ・じゃがいも

500円(約5kg入ります)

・枝豆 500円(26×36cm)

▼主催 東裏自治会

▼問合せ 農林課耕地林政係

(☎ 23 - 3096)

当別アンサンブルファミリー 第16回定期演奏会

当別アンサンブルファミリーでは吹奏楽の演奏会を開催します。今回はディズニー映画で使用された曲の特集です。

▼日時 9月15日(日)

開場 16時30分、開演 17時

▼場所

白樺コミュニティーセンター

▼入場料 無料

▼曲目

第1部：海の男たちの歌 他3曲

第2部：ディズニー特集

▼問合せ 鰯淵

(☎ 090 - 8707 - 9686)

認知症ビデオ上映会 「早期診断そして人生は続く」

早期診断。それは自分が認知症であると認識し、対処する事の出来る段階で診断されることです。太田正博さんと家族、医師、ケア職員たちの模索の足どりをたどるビデオ上映会です。

▼日時 9月18日(水)

13時30分～15時30分

▼場所 ゆとろ

▼料金 無料

▼主催

当別町介護者と共に歩む会

※「世界アルツハイマーデー」記念事業として行います。

▼申込先 当別町介護者と共に歩む会事務局(当別町社会福祉協議会内・☎ 22 - 2301)

年金

読んで得する年金・国保のお話

国保

【ご存知ですか？国民年金の任意加入制度】

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要です。しかし、この要件を満たしていない場合でも、70歳になるまで任意加入ができます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)。

■年金出張相談所の開設

・日時 9月25日(水) 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。

▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係(☎ 23 - 2463)

【9月は国民健康保険被保険者証の更新月です】

現在使用されている被保険者証の有効期限は平成25年9月30日です。新しい被保険者証は、9月中旬に郵送する予定です。

■被保険者証が届いたら 記載内容をお確かめ下さい。勝手に内容を書き換えると無効になります。

■保険証は大切に使いましょう

保険証は身分証明にもなります。万一、汚損・紛失したときは、免許証などの身元を確認できるものを持参し役場国保の窓口で再交付の手続きをしてください。住所変更や世帯主変更、国保の加入、脱退の手続きは、窓口での申請が必要となります。該当する方全員の被保険者証を持参してください。

■被保険者証の有効期限について

新しい被保険者証の有効期限は平成26年9月30日となりますが、この有効期限までに75歳になられる方は、誕生日の前日、退職被保険者は、65歳になる誕生日の月末が有効期限となります。ただし、各月1日生まれの方は、前日が有効期限となります。

▼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)

フィールドデイズ in Japan

「地球にやさしい農業スタイル」をキーワードにした、生産者と消費者をつなぐ楽しい農業イベント『フィールドデイズ in Japan』を開催いたします。

北海道内各地より、畜産関係者・農業者、加工業者をはじめ、羊毛クラフト作家などが集まり、ファームマーケットや体験プログラムをご用意して皆様の来場をお待ちしております。

▼日時 9月21日(土)
10時～15時

▼場所

ファームエイジ(株)特設会場
(金沢166-8)

- ・ファームマーケット
- ・長靴とばしオリンピック(出場者当日募集・無料)
- ・ビリビリ!ネコ車ダービー!(参加者当日募集・無料)
- ・羊の毛刈りショー&クラフト体験(無料)
- ・引き馬体験(有料)
- ・フリスビードッグショー&体験(体験は有料)

▼問合せ

同事務局 下村 (☎22-3060)
E-mail:shimomura@farmage.co.jp
URL <http://fd201301.blog.fc2.com/>

当別町民オリンピック 2013

さまざまな年代同士で、スポーツを通じ、親睦を深めませんか。

▼日時 9月23日(月)
13時～17時

▼場所 総合体育館

▼参加対象

小学生以上(先着100名)

▼参加費 200円

※申込時にご持参下さい。
※保険代は含まれています。

▼申込先

一般社団法人 当別青年会議所事務局(当別町錦町1248番地/当別町商工会館内・☎23-2447/FAX23-2570)

軽トラ・マーケット 「秋の採れたて一番」

軽トラ・マーケットを樺戸町で開催します。秋の採れたて野菜が並びますのでご利用下さい。

▼日時

9月29日(日)9時～12時
※少雨決行。なくなり次第終了。

▼場所

樺戸町「ローソン当別樺戸町店」
駐車場内

▼問合せ

農林課農務係
(☎23-3091)



当別町自衛隊協力会 創設50周年記念

▼日時 9月29日(日)14時～

▼場所

白樺コミュニティーセンター

▼入場料 無料

▼内容

- ・記念演奏会
(陸上自衛隊第11音楽隊)
- ・記念講演会
(航空自衛隊当別分屯基地司令)

▼問合せ 自衛隊協力会事務局
(環境生活課町民生活係内・☎23-3209)

第3回当別町キッズ運動会

町教育委員会・当別町子育てサークル団体が連携をし、今年も当別町キッズ運動会を開催します。ぜひご参加ください。

▼日時 9月30日(月)
10時～12時

▼場所

白樺コミュニティーセンター

▼対象年齢

0歳～未就学児と保護者

▼参加費 無料

▼持参する物 上靴・飲み物

▼問合せ

子育て推進課子育て支援係
(ゆとろ内・☎25-2658)

◎平成25年度採用◎ 平和を、仕事にする。 陸海空自衛官募集

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験期日 |
|--|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| 防衛大学校 学生(一般) | 高卒(見込含) 21歳未満の者 | 9月5日(木) 9月30日(月) | 1次試験 11月9日(土)・10日(日) ※2次試験有り |
| 防衛医科 大学校学生 | ※推薦は高等学校 校長の推薦等が | | 1次試験 11月2日(土)・3日(日) ※2次試験有り |
| 看護学生 | 別途必要です。 | | 1次試験 10月19日(土) ※2次試験有り |
| 江別地域事務所では、自衛官募集等に関する説明を随時実施しています。お気軽にお越しください。 江別市野幌町40-15G&Tビル2F(月～金曜日9時～17時) | | | |
| ▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所 ☎011-383-8955 役場環境生活課町民生活係 ☎23-3209 | | | |

防犯協会ニュース

●不審者に注意を!

昨年の7月末に比べて部品をねらった窃盗が29件も増加しています。また、路上強制わいせつが当別町でも発生していますので不審者、不審車両を目撃した際には、110番通報をお願いします。平成25年7月末刑法犯発生状況

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|-----|
| 侵入窃盗 | 自動車盗 | 車上狙い | タイヤ盗 | 自転車盗 | 不審者 |
| 20件 | 3件 | 9件 | 0件 | 9件 | 3件 |

●当別町防犯協会・☎23-2711

当別産の野菜を使ったレシピ

おしえます

by 当別町食生活改善協議会



— 今月の素材 —

かぼちゃ

β-カロチンをはじめ、ビタミンC・E、カリウムを豊富に含んだ緑黄色野菜です。お腹の調子を整えたり、血圧上昇を抑えたり、免疫力を高めてくれる作用があり、様々な効果が期待できます。

▼材 料(4人分)

かぼちゃ…250g ゆで黒豆…30g きゅうり…40g
魚肉ソーセージ…1/2本(38g) ゆで卵…1個(50g)
塩…1g コショウ…少々 練りからし…小さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1と1/2 レモン汁…小さじ1

▼作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、皿へ並べラップを軽くかけ、3～4分レンジにかける。柔らかくなったら、ラップを外して冷ましておく。
- ②きゅうり、魚肉ソーセージは乱切り、ゆで卵は大きめに切る。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、②とゆで黒豆を加えて混ぜ合わせる。
- ④③に①を入れ、かぼちゃの形が崩れないように軽く混ぜ合わせる。

▼栄養価(1人分)

カロリー 142kcal 塩分 0.7g タンパク質 5.1g
脂質 6.4g 野菜摂取量 72g



ワンポイントアドバイス

※かぼちゃは、あまり柔らかくしないようにする。
※混ぜ合わせる時は形が崩れないようザックリと混ぜましょう！！

広告

広告

広告

広告

催し
生活
募集
教養・資格
子育て
その他