

みんなの としょかん

日野町立図書館 ☎0748-53-1644 FAX0748-53-3068
図書館の本は、お近くの公民館でも返却いただけます

新着本ご案内

育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。

玉置標本 / 著 (家の光協会)

ごま、かんぴょう、こんにゃく、ザーサイ、葛……。とても身近で普段食べるものながら、実は元はどんなもので、どのように加工されているのか、よく知らない食品達。本書は著者が好奇心のおもむくまま、そんな植物を育て、採って、加工して食べた記録です。



日本のお弁当文化 知恵と美意識の小宇宙

権代美重子 / 著 (法政大学出版局)

和食が世界無形文化遺産に登録され、海外からも注目されるお弁当。庶民のエネルギー源であり美意識の表現でもあったお弁当には、どんな文化と歴史があるのでしょうか。携行食、駅弁、松花堂、キャラ弁や禅の思想など様々な角度から奥深さを教えてください。



お知らせ

○10月1日(木)～10月8日(木)まで
蔵書点検のため休館します。

蔵書点検期間には、資料を1つずつ確認する作業を行い、館内の見直しなどを行っています。利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。



行事予定

【おはなし会】

毎週土曜日 10:30～11:00
どなたでも参加できます。

【おひざでだっこのおはなし会】

9月19日(土) 11:15～11:40
乳幼児くらいから2歳児までの親子を対象に絵本や手遊び、わらべうたなどをしています。

【託児サービス】

9月9日(水)・16日(水)
毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

【映画会】

9月20日(日) 14:00～
『ホース・ソルジャー』
2018年/アメリカ(130分)

※行事・サービスは中止される場合があります。

9月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■…休館日 ○…映画会 ◇…託児サービス
□…おはなし会 ◻…おはなし会とおひざでだっこのおはなし会

健康推進員おすすめ料理

減塩・野菜350g摂取で生活習慣病予防

豚肉と野菜のバタぽん蒸し

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉 200g ●なす 1本
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個 ●オリーブ油 大さじ1
- バター 15g ●青ネギの小口切り 適量
- A(酒 大さじ1 / 片栗粉 大さじ1 / 塩・こしょう 各少々) ●B(ポン酢 大さじ3 / 水 大さじ3 / 砂糖 大さじ1 / 顆粒洋風だしの素 小さじ1)

作り方

- ①豚肉にAをもみ込む。
- ②なすとパプリカは乱切りにする。
- ③耐熱ボウルに②を入れ、オリーブ油を回しかけて混ぜる。これに①を乗せて、混ぜ合わせたBを回しかけ、バターを小分けにして乗せる。
- ④ふんわりとラップをかけて600ワットの電子レンジで5分間加熱し、取り出してひと混ぜし、さらに2分加熱する。
- ⑤器に④を盛り付け、青ネギを散らす。



おすすめポイント

電子レンジで簡単に調理ができて暑い夏にピッタリ☆
バターの代わりにオリーブ油を大さじ2にしても美味しくいただけます。これを冷たいそうめん・うどん、パスタなどに半量に乗せるとボリュームたっぷりの豪華なメニューに!



(1人分) 食塩相当量…3.2g / 野菜の量…106g

◆問い合わせ先 日野町健康推進協議会事務局(保健センター) ☎0748-52-6574

国民年金からののお知らせ

国民年金保険料の一部免除の承認を受けられた方へ 保険料の納付が必要です

国民年金保険料の免除申請をされた方のうち、全額免除に該当せず、一部免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された方は、免除に該当しなかった部分の保険料を納付されないと未納期間として扱われることになり、将来支給される老齢基礎年金を受給するために必要な期間に計算されません。

また、未納期間があるとケガや病気で「万が一」のことがあっても、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。納期限から2年が経過すると時効により納めることができず、納付書がお手元にならない方は、草津年金事務所にご確認ください。

免除区分	保険料額 (令和2年度)
3 / 4 免除	月額 4,140円
半額 免除	月額 8,270円
1 / 4 免除	月額 12,410円

※令和2年度国民年金保険料は月額16,540円です。
※月額計算は、10円未満切り上げです。

『扶養親族等申告書』は期限までに提出しましょう

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。（障害年金や遺族年金は課税されません）

課税対象者となる受給者の方（65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上）には、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、提出期限までに日本年金機構へ提出して下さい。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決定されます。提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

◆問い合わせ先

・一部免除について

草津年金事務所 国民年金課
☎077-567-2220

・扶養親族申告書について

草津年金事務所 お客様相談室
☎077-567-1131

住民課 保険年金担当

☎0748-52-6584

みんなを支えよう 国民健康保険

「存じですか？」 ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」（後発医薬品）は、先に開発された新薬（先発医薬品）の特許期間終了後に製造・販売される医薬品です。厚生労働省が、これまで

効き目や安全性が実証されてきた新薬と同等の効能を認めたもので、開発費が低く抑えられるため低価格になり、薬局などで支払う薬代の軽減につながります。

国保に加入されている方には、「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。処方希望する際に医療機関などに提示して活用しましょう。

●どんな種類があるのか

ジェネリック医薬品は、高血圧や脂質異常症などさまざまな分野や症状に対応しています。内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもあります。

●どこで処方するのか

薬局で調剤してもらうことができます。病院などでジェネリック医薬品を希望することを伝え処方してもらうか、薬剤師さんと相談のうえ、薬局でジェネリック医薬品に変えることができます。

す。ただし、ジェネリック医薬品が発売されていない場合や、医師が「後発医薬品への変更不可」とした場合、処方を受けられません。

●体に合うか不安なときは

急にジェネリック医薬品に切り替えるのが不安なときは、短期間からジェネリック医薬品を試すことができる「分割調剤」が利用できます。使ってみて、体に合わないと感じたときには、もとの薬に戻すことも可能です。

●ジェネリック医薬品との差額をお知らせしています

現在服用されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担が軽減できる方を対象に、軽減できる額（差額）をお知らせする「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を、年4回発行しています。お薬を選ぶ際の参考にしてください。



◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎0748-52-6584