

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していただけます *

新 着 本 の ご 案 内

文房具の整理術

福島楨子／著（玄光社）

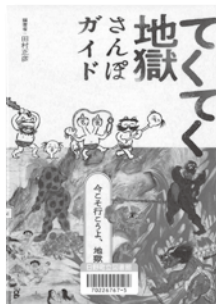
かわいい文房具を見つけるとつい買ってしまふことはいないですか？しかし、その一方で、買った方がいいけど使わず引き出しの奥に眠ったまま…なんてことも。せっかくなら、整理して使いたい時にさっと使えるようにしてみたいかがでしょう。



てくてく地獄さんぽガイド

田村正彦／編著（グラフィック社）

地獄って怖いイメージがあるけれど、実際はどんな所？とお思いのそこのあなた！この本では仏教の地獄をガイドブック形式で紹介しています。地獄へ行く予定のある人もない人も、読んで軽く地獄旅行気分を味わってみませんか。



図書館ワンポイント紹介

○図書館にはたくさんの雑誌があります！

図書館には、ファッション、スポーツ、料理、農業、文芸、旅行、音楽、美術ほか色々なジャンルの雑誌が約280種あります。もちろん、雑誌も何冊でも借りていただけますので、ぜひご利用ください(最新号の貸出は一度に2冊までです)。

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】

4月17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】

図書館を利用される方はどなたでもお使いいただけます。

4月14日(水)・21日(水)

毎月第2・3水曜日

10:00～12:00

【映画会】4月18日(日)14:00～

『アンを探して』

2009年／日本・カナダ(100分)

※行事・サービスは中止される場合があります。

4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		

5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

豚肉と豆腐のおかずサラダ

材料 (2人分)

- 豚肉 125g ●絹ごし豆腐 1/2丁
- パプリカ(赤・黄) 各1/4個 ●レタス 1/2枚
- もやし 1/2袋 ●ちりめんじゃこ 大さじ1
- 白いりごま 大さじ1

【調味料】

- しょうゆ 大さじ1 ●ごま油 大さじ1/2
- 七味唐辛子 少々

作 り 方

- ①豆腐は水切りし、もやしはゆでしておく。
- ②豚肉もゆでしておく。
- ③レタス、パプリカは食べやすく切る。
- ④ボウルに調味料を入れ、ちりめんじゃこと白いりごまを混ぜ合わせる。
- ⑤④の中に①～③の材料を入れ、混ぜ合わせて盛り付ける。



おすすめポイント

この一皿で、野菜はもちろん、肉も魚も大豆のたんぱく質もとれるボリュームたっぷりの彩り豊かな「おかずサラダ」です。パリパリのちりめんじゃこがお好みの方は、皿に広げて電子レンジにかけると手軽にできます。この場合は、仕上げに散らすとよいでしょう。

(1人分) 食塩相当量…0.6g／野菜の量…95g



◆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

国民年金からのお知らせ

20歳以上の学生さん

学生納付特例制度は ご存知ですか？



国民年金には、学生本人の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象となるのは、20歳以上の学生の方です。

なお、令和2年度に学生納付特例が承認された方で、令和3年度も引き続き学生納付特例を希望される場合は申請手続きが必要です。申請される方は、学生証または在学期間のわかる証明書を持って、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当までお越しください。

学生納付特例が承認された期間は、将来支給される「老齢基礎年金」の受給に必要な期間（受給資格期間）に算入されるほか、万一

の場合に支給される「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」の受給資格期間にも反映されます。ただし年金額には反映されません。

承認された期間の保険料は、10年以内であれば、遡って納付（追納）することができまます。追納されると老齢基礎年金の額に反映されます。

追納の手続きは、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当までお越しください。

◆問い合わせ先

草津年金事務所 国民年金課
☎077-567-2220
住民課 保険年金担当
☎0748-52-6584

みんなで支えあう 国民健康保険

接骨院（柔道整復師）のかかり方

接骨院では「柔道整復師」という資格を持つ方が施術をされます。柔道整復師は医師ではないため、病院や診療所での治療と同様に健康保険が使えるわけではありません。

接骨院で被保険者証（国保）を使う場合は、一定の条件があります。

被保険者証が使えない場合は、全額自己負担となりますので、十分な注意が必要です。

●被保険者証が「使える」場合

骨折・脱臼の応急手当（それ以外は医師の同意が必要）、打撲・ねんざ（肉離れなど）の施術のとき。

骨折・脱臼は、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

《次のような施術は対象外です》

疲労性・慢性的な要因からくる肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労、神経痛、リウマチ、関節炎、五十肩、ヘルニア等によるコリや痛み、脳疾患後遺症等の慢性病、仕事や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）等

●施術をうけるときの注意

①負傷原因を正確に伝えましょう。

接骨院で施術を受けるときは、負傷の原因を正確にきちんと伝えましょう。なお、交通事故による施術の場合は、住民課保険年金担当に連絡してください。

②施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう。

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

③療養費支給申請書の内容をよく確認しましょう。

接骨院で施術を受ける場合、療養費支給申請書へ署名しなければなりません。この申請書には、傷病名や施術内容、回数などが記載されていますので内容を確認してから署名しましょう。

④領収証は必ずもらいましょう。

領収証は必ずもらって、保管しておき、医療費通知で金額・日数の確認をしてください。また、領収証は、医療費控除を受ける際にも必要です。大切に保管してください。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6584