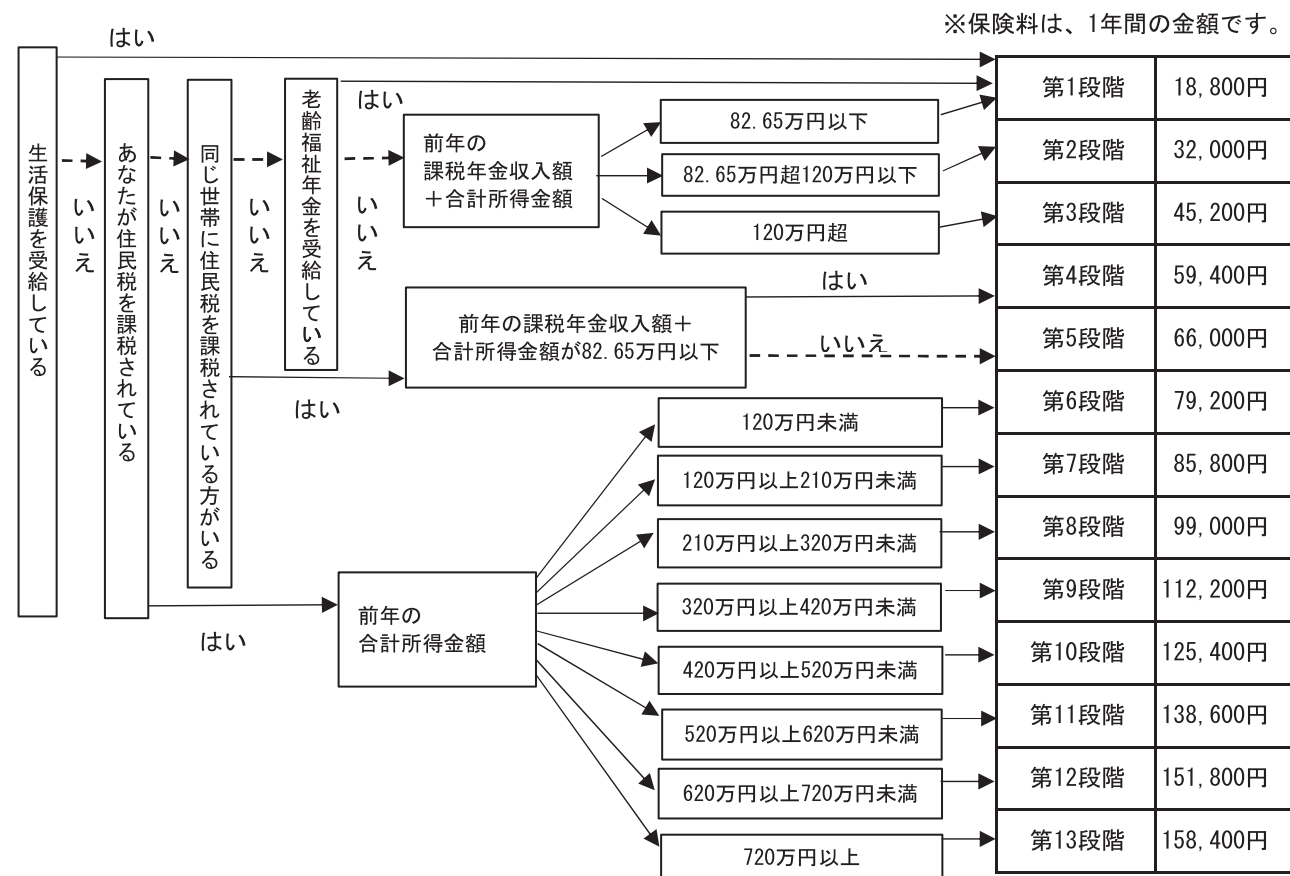


令和 8 年度 介護保険料の納入通知書を 7 月中旬にお送りします

あなたの介護保険料は？（令和6年度～8年度）

(スタート)



●介護保険料の納め方

満 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）の保険料は、原則年金から天引き（特別徴収）ですが、満 65 歳になられたばかりの方や年金の収入額が少ない方などは、年金からの天引きができないため、納付書による納付（普通徴収）となります。

○年金から天引き（特別徴収）

老齢・退職・遺族・障害年金のいずれかの年金（年額 18 万円以上）を受給されている方は、年金の定期払いの際に保険料が天引きされます。（老齢福祉年金は対象外です）なお、納期ごとの天引き額は必ずしも同じ金額とはなりません。

○納付書による納付（普通徴収）

満 65 歳になられたばかりの方や佐川町へ転入されたばかりの方、年金の年額が 18 万円未満の方などは年金から天引きができませんので、納付書による納付、または口座振替による納付により保険料を納めていただくことになります。(納期：原則、毎年 7 月～翌年 2 月までの 8 期)

●保険料の納め忘れに注意！

将来、要介護認定をうけて介護サービスを利用する際、保険料に滞納があると、保険給付の制限を受けることがありますので、ご注意ください。

●令和８年度の介護保険料算定においては、令和７年度税制改正の影響を受けないよう、合計所得金額および住民税課税・非課税の判定について調整を行うため、住民税非課税でも課税扱いとなる場合があります。

栄養豊富な食材で夏を乗り切ろう!

佐川町食生活改善推進協議会

イタドリのみぜご飯

〈 材料 6人分 〉		〈作り方〉	
ごはん		①イタドリは5ミリ幅に切っておく。	
イタドリ		②ニンジン、3ミリ幅の輪切りにしたあと千切りにする。	
ニンジン		③アゲを5ミリ幅に切っておく。	
アゲ		④キヌサヤを塩ゆでし、薄く斜め切りにしておく。	
キヌサヤ		⑤フライパンに油を熱し、ニンジン、イタドリ、アゲの順に炒めAで味付けする。	
A	しょう油	⑥炊けたごはん、⑤とBを混ぜ合わせる。	
	みりん		
	砂糖		
	酒		
B	カチリ	⑦器に盛り、切っておいたキヌサヤを彩りに添える。	
	ゴマ		
サラダ油			

なすの南蛮漬け

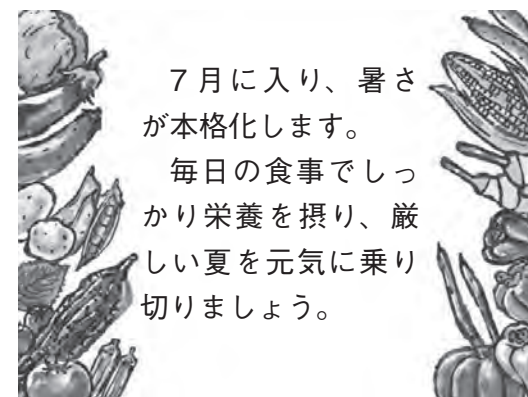
〈材料 2人分〉			〈作り方〉	
なす 小3本			①	なすはひと口大の乱切りにして水にさらす。Aをまぜ合わせる。
A	しょうゆ	大1	②	なすの水気をふき取って小麦粉をまぶす。熱したフライパンに油適量(分量外・今回は小さじ1)をひき、しなっとなるまで焼く。
	砂糖	大1	③	弱火にしてAの調味料を入れる。
	酢	大1	④	なすにとろみがついたら火を止める。器に盛り、小口切りにした青ねぎをのせる。
	小麦粉	少々		
	青ねぎ	少々		

<<ポイント>>

▷なすは中～弱火くらいで、しなっとなるまでじっくりと焼いてください。

▷その後調味料を入れるときは必ず弱火で。

▷酸味が苦手な方は酢は半量で作ってください。



食生活改善推進員養成教室

あなたも『佐川町食生活改善推進員』になってみませんか？

この教室は、地域の健康づくりの担い手となる食生活改善推進員（ヘルスメイト）の養成を目的としています。

推進員になるための必要な知識や技術を楽しく学び、佐川町食生活推進員としてボランティア活動をしてみませんか？



町内の保育園や各学校などで、朝食の大切さや自分で調理できるような簡単なメニューを伝えています。

地域で活動する各団体へ郷土料理や減塩食などの調理講習を行っています。



上記以外にも食育を推進する様々な活動をしていますので、興味のある方はぜひ参加してください！

☆養成講座の内容

男性也大歓迎!!

『食』や『健康』に関する講義や調理実習を行います。料理経験がない方から毎日台所を預かる方まで興味がある方ならどなたでも参加いただける内容です。

募集対象者	●食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方 ●全7回の教室に参加可能で、 <u>修了後は「食生活改善推進員」としてボランティア活動に参加できる方</u>
募集人数	6名（定員になり次第締切りとさせていただきます。）
開催日（予定）	年間8回：令和8年9月～令和8年12月 ①9月18日、②9月25日 日高村 ③10月9日、⑤10月29日 佐川町 ④10月16日 日高村 ⑥11月20日 日高村 ⑦12月15日 佐川町 ※講義を録画しており別日に受講していただくこともできるようになりました。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。
受講料	2,000円（テキスト代・保険代）
申込締切	8月7日（金）

問 健康福祉課 地域福祉係
（佐川町食生活改善推進協議会事務局）
電話 0889-22-7716

防災行政無線を フリーダイヤル 0120 - 331 - 259
聞き逃したときは 直近の防災行政無線で放送した内容をきくことができます。

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

今月のテーマ 災害時の連絡手段を確保しよう!

地震等の突発的な災害に備え、家族間での連絡手段や連絡が取れない場合に集まる場所（避難場所など）や、災害時に避難を支援してくれる人の連絡先・連絡方法について、日ごろから確認しておきましょう。

問 総務課 危機管理対策室 電話 0889-22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

♪子育て情報のご紹介♪



7月の行事予定



- 7月1日（水） 1歳6ヶ月・3歳児健診 ※対象者には個別通知が行きます
対象のお子さん：【1歳6ヶ月児健診】 令和6年9月16日～令和6年11月30日
【3歳児健診】 令和4年10月21日～令和4年12月31日
- 7月29日（水） 乳児健診※対象者には個別通知が行きます（対象人数により健診日を調整させていただく場合があります。）
対象のお子さん：【乳児前期健診】 令和8年3月1日生～令和8年4月30日生
【乳児後期健診】 令和7年10月1日生～令和7年11月30日生
- 7月17日（金） 10：00～12：00 子育て相談（受付 9：30～11：30）

開所日：月・火・木・金（祝祭日は除く）
9:00～12:00／13:30～15:30

子育て支援センター「なかよしひろば」

※イベントのない日は、自由に過ごす日です。
※予定は変更する場合があります。

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 『誕生日会』 10:30～	8 お休み	9 『A・B・Cde あそぼう』 講師：田村しひろさん 10:30～	10 PM:お休み
13 『親子ふれあいあそび』 10:30～	14	15 お休み	16	17 『子育て相談』《10時～12時》 （受付 9:30～11:30）
20 海の日	21 『絵本の読み聞かせ』 佐川よみっこ応援団 田村裕子さん 10:30～	22 お休み	23	24
27	28 PM:お休み	29 お休み	30	31

～プールあそびについて～

今年のプールあそびはありません。

『なかよしひろば』の涼しいお部屋で、ゆったりあそびましょう。

問 健康福祉課 子育て支援センター 電話 080-2997-6959

～佐川町公式LINEを登録しませんか？～

「健康・福祉情報」で登録すると、子育てに関するイベント情報や休館のお知らせなどが届きます。



広告

(株)大野建築

代表：大野 純也（二級建築士）
高岡郡佐川町加茂1411
☎090-6288-5448

リフォーム、耐震工事、キッチン・お風呂などの水回りなど
建築全般について、お気軽にご相談ください！

