

## 6月は食育月間です！

農林水産省より「第4次食育推進基本計画」が公表されました

### 【食育を促進するための主な目標】

- ・食育に関心を持っている国民の増加
- ・朝食欠食する国民の減少
- ・食品ロス削減に取り組む国民の増加
- ・家族で共食する回数の増加
- ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民の増加



「主食」「副菜」「主菜」をそろえて、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践しましょう！

いつもの食事にサラダや果物、スープを加えたり、惣菜やレトルト・冷凍食品なども利用しながら、無理なくバランスを整える工夫をしましょう！

## 食中毒に注意！ 梅雨の時期は食中毒菌の増殖が活発になります

「つけない」「ふやさない」「やっつける」を実践し、食中毒を予防しましょう。

### 「梅雨の時期」の食中毒対策「弁当編」

#### 食中毒菌を「つけない」

- ・手指、弁当箱、調理器具、食材はきれいに洗う  
弁当箱のパッキンは外して洗い、くり返し使えるシリコンカップもよく洗う。
- ・できるだけ素手で触らない  
おにぎりはラップで握る。盛り付けは箸を使う。手に傷がある場合は調理用手袋を使用する。



#### 食中毒菌を「ふやさない」

- ・梅干し、ショウガ、シソなど抗菌効果のある食材を活用する
- ・温かいうちにフタをしない
- ・保冷バッグと保冷剤を利用して持ち運ぶ



#### 食中毒菌を「やっつける」

- ・おかずはしっかり中心部まで加熱する  
作り置きのおかずも再加熱する。  
ハムやちくわなど加熱しなくても食べられる加工品も加熱する。



▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎9133

**夏の電気代節約は**  
ケーブルテレビサービス利用者限定  
お得な電力サービス

ホームタウン  
でんき におまかせください！

CATV 栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819

家族のため 自分のために シルバーフォト

60才以上・平日限定  
**¥2,021**  
撮影+写真1枚  
上三川町内 出張+¥5,000

2021年12月末まで  
通常価格より  
約¥5,000 お得!!

完全予約制  
0285-56-0125

女性限定ビューティー変身!!  
プロにおまかせ

ヘアセット&メイク  
+¥3,500

すべて税別  
有限会社 鶴見写真館

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

## 国民年金への変更手続きはお済みですか？

### 会社を退職(失業)された方は国民年金の届出が必要です！

会社を退職(失業)されたときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。

#### ○手続きに必要なもの・・・

- ・退職日の分かる証明書(離職票、退職証明書など)
- ・マイナンバーが分かるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)または基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、日本年金機構が送付した基礎年金番号の分かる書類など)

#### ○国民年金の保険料・・・

令和3年度の月額保険料は16,610円です。保険料は毎年度変わります。

※会社を退職(失業)された方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。

※退職(失業)して会社員・公務員など厚生年金の被保険者である配偶者に扶養される方は、配偶者の会社への届出が必要です。

### 20歳になったら国民年金に加入します！

国民年金は、歳をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳になってから、概ね2週間以内に、日本年金機構から納付書と年金手帳が届きます。

保険料の免除を希望する場合は、納付猶予制度や学生納付特例制度の申請が必要です。

▼問い合わせ先=住民課 国保年金係 ☎569134  
宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281

## 下水道で住みよいまちづくり

快適な生活環境の確保と河川の水質汚濁防止を図るため、公共下水道事業・農業集落排水事業・浄化槽の設置整備事業により、家庭から出る汚水の浄化に努めています。

#### ○公共下水道の整備状況

令和2年度末で681.9ヘクタールの区域が、公共下水道を利用できるようになりました。令和3年4月より新たに下水道が使用できる区域は主に次のとおりです。

- ・石田地区の一部
- ・上三川地区の一部

▼問い合わせ先=上下水道課 下水道業務係 ☎569167  
下水道工務係 ☎569144

#### ○農業集落排水処理施設の整備状況

農業集落排水は全地区整備を完了しています。

#### ○接続はお早めに

下水道が使用できる地域は、すみやかに接続をお願いします。接続するための排水設備の工事は、町指定工事業者に直接お申し込みください。なお、町指定工事業者については、上下水道課で確認できるほか、町ホームページにも掲載しています。

#### ●令和3年度整備計画

公共下水道事業は、石田地区、多功地区等の整備を予定しています。

## 日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油 暮らしの店 海老原善次商店

商品1個から配達します。お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>

