

レシピ紹介

きゅうりとささみの中華サラダ

《材料(2人分)》

- きゅうり…………… 1本
- 鶏のささみ…………… 1/2本
- カットわかめ…………… 0.5g
- 人参…………… 20g

(調味料)

- 穀物酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/4
- ごま油…………… 1g

【食改さんからの一言】

暑さで食欲が落ちる季節にぴったりの一品です！
ささみを茹でる前に酒を振ると、パサつきや臭みが抑えられてより美味しく仕上がります。

《作り方》

- ① きゅうりに塩(分量外)を振り、板ずりする。
- ② きゅうりに付いた塩を水で洗い流す。
- ③ きゅうりと人参を千切りにする。
- ④ ボウルに水を入れ、カットわかめを戻す。わかめが戻ったら、ザルにあげて水気をきる。
- ⑤ 鍋にたっぷりお湯を沸かし、鶏のささみを茹でる。火が通ったら冷水に取り、冷ます。
- ⑥ ⑤の鍋でにんじんをゆでる。火が通ったらザルにあげ、流水で冷ます。冷めたら水気を切る。
- ⑦ ささみを食べやすい大きさにほぐす。
- ⑧ ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、材料を入れて和える。
- ⑨ お皿に盛り付けて完成。



年金のお知らせ

■問合せ 武生年金事務所 Tel 0778-23-1126
(自動音声案内「2」の後「2」選択)
町民税務課 ☎ 0778-47-8015

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度について

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、ご本人からの申請によって、「保険料の納付猶予」または「全額もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が免除」になる制度があります。

メリット1

免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます！

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます。

(免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません。)

※納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

メリット2

万が一の際にも保障を確保！

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

- 令和8年度の免除・納付猶予の受付は令和8年7月から開始され、令和8年7月分から令和9年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、申請ができる過去期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までになります。
- 失業などが理由で申請する場合には、「雇用保険受給資格者証」、「雇用保険受給資格通知」または「雇用保険被保険者離職票」のコピーをご準備ください。申請は原則として毎年度必要です。令和8年6月以前に免除等の承認を受けた方も、引き続き希望される場合にはお手続きください。