



こんなとき どうしたら いいの？

読みたい本が 図書館にないのですが…

Q 図書館に本がないときは、借りることはできませんか？

A 図書館では、ご希望に沿った本を提供させていただくために「予約・リクエスト」制度（下記参照）を設けています。図書館に本が返ってきた場合に置き置きしたり、他の図書館から借りたりして、ご希望の本を手元に届けます。

「予約・リクエストカード」に必要事項を記入し、図書館へ申し込むだけで利用できますので、ぜひご利用ください。

※予約・リクエスト併せて、1人10冊まで（町外の人は予約のみ（3冊まで））となります。

Q どの本を読めばいいか教えてくださいませんか？

A 「本を読みたいけれど、どの本を読めばいいのかわからない」「調べ物をしたいけれども、どの本に載っているのかわからない」といったことは、いつでも図書館の職員にお尋ねください。

予約、リクエストの方法

読みたい本が貸出中の場合、
予約ができます

申込方法

- ① 図書館窓口で「予約・リクエストカード」に必要事項を記入して提出する。
- ② インターネットで予約する。
(事前にパスワードの設定が必要です)

読みたい本が所蔵されていない場合、
リクエストができます

「リクエスト」は、他の図書館から借り受けたり、購入したりして、希望の本がお手元に届くようにする制度です。

対 象 町内在住者

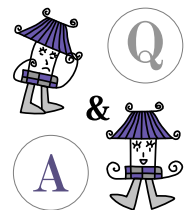
申込方法

「予約・リクエストカード」に必要事項を記入して窓口へ提出する。(マンガや自費出版本などお応えできない場合もあります)

特に人気のある本は、発売と同時にリクエストをしておくと比較的早く読むことができるのでお勧めです。

図書館にとって、読書相談はとても重要な仕事だと考えています。質問内容によって時間がかかる場合もありますが、職員一同、全力で資料を探す手伝いをさせていただきます。また、この図書館にご希望の本が所蔵されているかという調査も行っています。図書館同士でネットワークがあるため、県内の公共図書館や都道府県立図書館の蔵書を調べることが出来ます。

問 図書館 ☎ 32・0262



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん（英語の10）と、いち（1）を合わせて11（毎月11日は人権を確かめあう日）という意味です。





老後の備えに！

知ろう国民年金



年金保険料免除などは、さかのぼって申請ができます

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34-2097

国民年金保険料免除・若年者納付猶予・学生納付特例は、申請時点の2年1ヵ月前までさかのぼって申請が可能です。

国民年金保険料の納付が困難なときは、窓口で免除を希望する期間を申請し、申請した年度の前年所得を日本年金機構で審査して承認を受けると、国民年金保険料の納付が免除・猶予されます。

手続きには、年金手帳など基礎年金番号の分かるもの、印鑑が必要です。学生納付特例を申請する際は、学生納付特例を申請しようとする期間が学生であることが分かる学生証または在学証明書などが必要です。

また、失業された人は、離職票や雇用保険受給資格者証などを添付す

れば、退職を考慮して免除区分が審査される特例もありますので、ご相談ください。

国民年金保険料免除制度：所得に応じて「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の免除制度があります。

審査要件 「申請者本人」「申請者の配偶者」「世帯主」の前年所得などが定められた基準以下であること。

注意 4分の3免除、半額免除、4分の1免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないで未納期間扱いとなります。

若年者納付猶予制度：30歳未満の人に限り利用できる制度で、世帯主の所得審査は必要なりません。

審査要件 「申請者本人」「申請者の配偶者」の前年の所得などが定められた基準以下であること。

学生納付特例制度：在学期間中の保険料を社会人になってから納めることもできる制度です。

審査要件 「申請者本人」が学生であり、前年の所得などが定められた基準以下であること。

対象となる学校 大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校など。

※各種学校の学生は、修業年限が1年以上で、都道府県の認可を受けている学校が対象となります。

すくすく子ども食育プラン

簡単！バランス朝ごはん

作り方

- 1 ほうれん草はザックリみじん切りにする。
- 2 Aの材料を合わせておく。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、1を加えて炒める。ほうれん草がしんなりしたらAを加え、汁気がなくなるまで炒め、火を止める。
- 4 器にご飯を盛り付け、3をのせる。

ほうれん草は緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルの含有量が多く、その中でも葉酸を多く含んでいます。

葉酸は「造血のビタミン」といわれ、新しい赤血球をつくり出すために必要な栄養素です。また、新しく細胞をつくるために必要で、細胞の増殖が盛んな胎児が正常に発育するためには特に重要な栄養素です。

葉酸は妊娠の1ヵ月以上前からとる必要があるため、妊娠を希望する女性は気を付けてとるようにしましょう。



ほうれん草そぼろ

1人分エネルギー 349kcal

材料 (4人分)

- ▶ ご飯……………600g
- ▶ ほうれん草……………100g
- ▶ A しょうゆ……………大さじ1と1/2 砂糖……………小さじ2 酒……………小さじ2 みりん……………小さじ2
- ▶ 鶏ひき肉……………150g
- ▶ サラダ油……………小さじ1