



観光ステーション「磯城の里」が移転しました



昨年末、観光ステーション「磯城の里」が田原本駅東側出口すぐの所に移転しました。

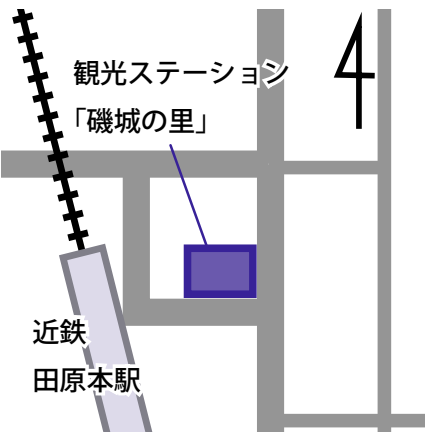
皆さん、ぜひ一度お立ち寄りください。

開館時間 午前9時～午後4時

休館日 火曜日

問い合わせ ☎・FAX 33-4560

✉ shikinosato@arion.ocn.ne.jp



Q 田原本町の観光地のガイドをしてもらえますか。

A 町観光協会ボランティアガイドが町内の観光地などをご案内します。

料金 ガイド料は無料です。

※ただし、ガイド1人につき交通費として1000円必要です。

申込方法 原則3人以上のグループで、2週間前までにお申し込みください。

Q 観光地を巡る移動手段はどのような方法がありますか。

A レンタサイクルを利用することができます。

利用時間 午前9時～午後4時 (受付は午後3時まで)

貸出台数 最大6台まで利用可能

料金 ▼1時間以内：200円 (以後1時間ごと200円) ▼1日(4時間以上)：1000円

こんなとき どうしたらいいの？

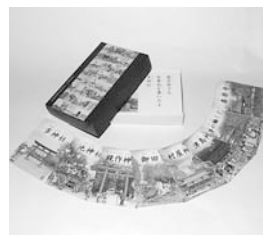
観光ステーション「磯城の里」を利用したいのですが…

田原本ふるさとかるたを販売しています

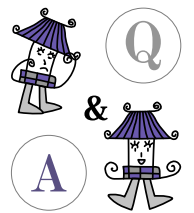
遊びながら田原本の歴史を学ぶことができる優れものです。

ご家族に1組、ぜひお買い求めください。

料金 1セット 800円



※田原本ふるさとかるた (大型版) の貸し出しも行っています。



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



国民年金保険料には免除の制度があります

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

国民年金保険料の納付が困難なときは、保険料を免除・猶予する制度があります。

国民年金保険料免除・若年者納付猶予は、申請時点の2年1カ月前〜平成28年6月分まで、学生納付特例は、申請時点の2年1カ月前〜平成28年3月分まで申請が可能です。

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となりません。

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つ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。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 Aの調味料を混ぜる。
- 2 れんこんは1cm幅の輪切りにし、電子レンジ(600W)に2分かける。
- 3 豚薄切り肉に塩・こしょうをして、れんこんを巻き、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3の巻き終わりを下にして並べる。
- 5 両面に焼き色がついたら1の調味料を入れてからめ、白ごまを加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。

れんこんの主な栄養素は糖質（でんぷん）で、体内でエネルギーとなって体を温めます。また、風邪予防・疲労回復に効果のあるビタミンCや便秘予防に効果のある食物繊維を多く含んでいます。れんこんを選ぶ時は、ずんぐりと丸みのある形のもので切り口の穴は小さく、穴の周囲が黒ずんで変色していないものにしましょう。



れんこんの豚肉巻き

1人分エネルギー 215kcal

材料 (4人分)

- ▶ れんこん……………1節
- ▶ 豚薄切り肉……………200g
- ▶ 片栗粉……………適量
- ▶ ごま油……………大さじ1
- ▶ 白ごま……………大さじ2
- ▶ A しょうゆ……………大さじ2 酒……………大さじ2 砂糖……………大さじ2 豆板醤……………小さじ1 / 3