

広報つわの



ご成人おめでとうございます！ 1/3 津和野町成人式（日原小学校体育館）

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、昨年は中止となった津和野町成人式ですが、今年度は午前に令和2年度対象者、午後に令和3年度対象者において開催されました。成人式の様子は3ページに掲載しています。

※写真は令和3年度対象者の集合写真です。令和2年度対象者集合写真は、つわの議会だより12月定例会号をご覧ください。



新成人を代表して町民憲章を読み上げる
令和2年度・青木瑠香さん（上）と、
令和3年度・大羽世偉さん（下）



1月3日（月）、日原小学校体育館において、津和野町成人式が執り行われました。穏やかな天候の下で、晴れやかな表情をした新成人の皆さんが同郷の友人たちとの再会を喜んでいました。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止となったため、今年は午前に令和2年度対象者、午後には令和3年度対象者においてそれぞれ開催されました。

新成人たちに下森町長は、「これまで津和野町で学び、成長してこられたことを誇りと自信として、今後においても志を立て、より一層の研鑽を図られることを期待いたします。」

まずとともに、よりよい社会の創造と伸展のために役立つ人となっていたいただくことを願っております」と激励しました。

その言葉を受け、新成人を代表する森本耀如さんと小原勇貴さんがそれぞれ答辞を述べました。

その後、ニュース・サンネットにて放送された小学1年生当時の映像を鑑賞しました。

会場で配られた成人式のしおりには、それぞれ成人者のメッセージが掲載されており、家族や地域の方々への感謝とともに、将来津和野町への貢献を語る頼もしい内容が多く見られました。



新成人を代表して答辞を述べる
令和2年度・森本耀如さん（上）と、
令和3年度・小原勇貴さん（下）



当日のひとコマ

午前の部：令和2年度対象者



午後の部：令和3年度対象者



新年のお慶びを申し上げます

津和野町長 下森 博之



明けましておめでとうございます。皆様には穏やかな新年の幕開けをお迎えになられたこととお喜び申し上げます。平素は津和野町政の推進にあたり温かいご理解とご支援を頂きまして誠にありがとうございます。令和4年、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。また、昨年10月には町長選挙が行われ、多くの皆様にご支持を頂き津和野町長として4期目をスタートしたところでもあります。3期12年において仕事をさせて頂いた経験と力として、町民の皆様の生活を第一に考え、住みやすいまちづくりを進めてまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症は約2年間にわたり私たちの生活に大きな影響を及ぼしておりますが、残念ながら現在も終息に至っており、引き続き感染を防ぐ取り組みを行う必要があります。町民の皆様には長期間にわたり感謝いたしますが、今後も島根県や町から発する情報にご理解を頂き、私たちの安全と安心な生活をお互いに守るため、ご協力を頂きますようよろしくお願い申し上げます。

本年は、新型コロナウイルスに引き続き十分な警戒と対策を講じた中で、

津和野町が徐々に普段の生活を取り戻し、明るい未来へと進む取り組みが行ってゆかなければならないと思っております。このような状況において、昨年、12月議会において第2次津和野町総合振興計画の変更を承認頂き、令和8年度までの後期5年間の計画策定を行いました。津和野町総合振興計画は、本町におけるまちづくりの長期ビジョンであり、福祉や医療、商工観光、農林、教育などのそれぞれの分野において定めている各計画の最上位に位置するものです。

基本理念を人と自然に育まれ、温もりのある交流のまちづくりとして掲げ、本町のあるべき将来像をひとひとの絆で結ぶ津和野ブランドによる協働のまちづくり、好きです津和野、これまでも、そして、これからも、と設定しております。この津和野町総合振興計画をまちづくりビジョンとして、福祉の充実、医療の安定、子育て支援、産業振興、生活に密着した社会資本の整備など、本町の今と未来のためにまちづくりを着実に進めてまいりたいと思います。

近年、全国的に豪雨災害や地震が発生し、甚大な被害が発生している状況から、住民の生命財産を守るための防

災・減災対策が重要な行政課題であると認めております。そうした観点から現在役場庁舎の改修を進めており、昨年の本庁舎の完成について現在は津和野庁舎の増築改修の準備にとりかかっております。津和野庁舎増築棟は2階建てとし、豪雨時の避難所機能をもたせる予定としており、耐震化とともに更なる防災機能の強化につなげてまいります。その他にも、河川の河床掘削をはじめとする河川整備や治山事業等のハード整備を島根県と連携し、より一層進めてまいりたいと思います。そして防災・減災は公助・共助・自助が連携し力を発揮すると言われております。町民の皆様には日頃からの備えについても何卒よろしくお願いいたします。そして、まだまだ新型コロナウイルス感染症への警戒を怠ることができない情勢でもあり、本年も、うがいと手洗いとマスク、「3密を避ける」などの基本的な対策を日常生活において心がけて頂くようお願いいたします。

最後になりますが、今年一年が皆様にとって素晴らしい年となりますように、町民の皆様を始め関係者ご一同のご多幸を祈念し新年のご挨拶とさせていただきます。

※本紙に掲載した新年の挨拶は、先日サンネットにちはらで放送した内容を一部編集し掲載しています。



森本 啓介



村上 拓巳



長嶺 洋斗



高杉 咲桜



後藤 風香



大庭 将希



青木 瑠香



青木 大空



森本 耀如



村上 竜一郎



永吉 由佳



常永 龍平



小山 大輔



北谷 紗希子



大久保 尚耶



青木 拓巳



山本 美穂



森岡 桜子



西山 春菜



中垣 夏稚



齋藤 綾華



木村 陽菜



大庭 晃信



青木 理紗



平川 真都



永田 清正



佐々井 真祐



倉増 俊輔



藤田 佳奈



永嶺 千優



水津 太一



桑原 敬也





山下 桃佳



藤井 柊輔



寺戸 伸之丞



斎藤 大夢



春日 隆



大野 翔以



上田 悠太



青木 柊馬



山根 進太郎



藤井 遥也



中田 壮基



境 守璃



河田 真吾



大庭 未優



内橋 瑠那



青木 翔



山本 皓成



松尾 巧樹



永吉 由希



下森 清貴



久保 ふう



大羽 世倅



遠藤 咲季



青木 涼太



山本 日向



三浦 沙希



橋本 侑奈



芝田 至



栗栖 ひなた



大庭 麗珠



大井 紫乃



石川 希帆



和田 旺海



森下 玄也



羽野 望月



須川 大士



小原 勇貴



岡田 知恩



大垣 涼乃



井上 美来



安見 貫汰



廣田 真希



諏訪 学



小山 朔矢



沖田 ももこ



大久保 良真



上田 七生

令和4年度

町 県 民 税 の 申告の相談

本庁舎税務住民課 ☎74-0069
津和野庁舎総合窓口 ☎72-0663

申告には、源泉徴収票（給与、公的年金）等収入に関する書類、生命保険料控除証明書等所得控除に関する書類及びマイナンバーカード等をご持参ください。

申告の必要な方は必ず期間内に申告をしてください。町県民税等の申告をしないと、児童手当、保育所の入所や公営住宅入居の申込みなどの各種申請に必要な所得証明等の発行が受けられないことがあります。また国民健康保険税については、軽減措置の対象になる人でも、所得が不明のため軽減が受けられないことがあります。申告にあたり次の事項を確認してください。なお、税務署等で令和3年分の確定申告をされる人は、この申告の必要はありません。税務署から申告案内が送られてきた方で、津和野町で申告をされる場合は、送られてきた書類をご持参ください。

申告期間

令和4年2月16日（水）から3月15日（火）

申告の必要な方は必要書類（※）をご持参ください。

※源泉徴収票（給与、公的年金）等収入に関する書類や生命保険料控除証明書等所得控除に関する書類。印鑑は不要になりました。

所得税確定申告書等の提出時に、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です

ご家族分の申告をされる場合は、それぞれの本人確認書類が必要です。ご自宅等からe-TAXで送信すれば、本人確認書類の提出は不要です。

▼マイナンバーカード（個人番号カード）を持っている場合
マイナンバーカードをご用意ください。

▼マイナンバーカードを持っていない場合
番号確認書類（①）と身元確認書類（②）をご用意ください。

①通知カード、住民票の写し、住民票記載事項証明書のいずれか（マイナンバーの記載のあるものに限る）

②運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポート、身体障害者手帳、在留カードなどのうち1つ

①農業収支申告について

収入支出明細簿（月ごとの集計）、月別総括表（年間分の集計）またはそれに代わる帳簿をご持参ください。



平成26年1月より記帳・帳簿等の保存制度が拡大され、農業所得のあるすべての方が収入金額や必要経費を記載した帳簿を作成しなければなりません。よって、準備をされずに申告に来られた場合には、申告を受けることは出来ませんので、ご注意ください。なお、令和3年中に新たに購入された農具や支払代金がある方は、購入金額及び年月日の確認のため、領収書等をご持参ください。減価償却をする場合は、新品か中古品かで耐用年数の計算が変わりますので、年式がわかるものをご持参ください。また、備人費、もみすり料は依頼者、耕作者共に申告してください。

消費税の軽減税率制度の実施により、令和元年10月1日以降の農協等への農産物委託販売について、実際の販売額（販売手数料を控除する前の額）を課税売上げ（農業収入）とし、販売手数料を課税仕入れ（農業経費）として、それぞれ計上する必要があるしますので、ご注意ください。

※自家消費のみの場合、申告は不要ですが、田畑等を貸し、小作料（金納、物納）をもらっている場合は不動産所得として申告が必要です。

※肉用牛の売却所得についても、申告が必要です。ただし、その売却価格が100万円未満の場合は、一定の要件の下、課税特例（免税）の適用を受けることができます。

②勤労所得者について

大工、左官、土木作業、その他日雇で一定の勤め先のない人（大工、左官で請負業は除く）は収入・支出金額を調べておいてください。

③生命保険契約の年金及び一時金（満期金等）について

生命保険契約等に基づく年金は、雑所得となり申告が必要です。町県民税賦課後に判明し税額の更正をするケースが増えていますので、忘れず申告をお願いします。（所得税の確定申告の対象にならない場合でも、町県民税の申告は必要です。）

また、生命保険契約等に基づく満期受取金等も一時所得となり、申告が必要になる場合がありますので申告時にご相談ください。

④医療費控除について

あなたや、あなたと生計を一にしている配偶者、その他の親族のために支払った医療費について控除を受けるときは、医療機関・各人ごとに集計し、明細がわかるようにしておいてください。また、保険などから補てん金があった場合は、その金額を調べておいてください。

平成29年分よりセルフメディケーション税制が導入されています。控除を受けるには一定の取組を行ったことを明らかにする書類（健康診断の結果通知等）の添付または提示が必要です。

おむつ使用証明については、病院にて発行となりますが、介護保険適用者の場合の2年目以降は役場健康福祉課にて発行することが出来る場合がありますので、ご相談ください。

⑤社会保険料控除について

あなたや、あなたと生計を一にしている配偶者、その他の親族が負担する国民健康保険税（料）、国民年金保険料、農業者年金保険料などの社会保険料を支払った方（年金特徴の場合は年金受給者、口座引落の場合は口座の名義人）の控除となります。支払証明書または領収証をご持参ください。（年金特徴の場合は年金の源泉徴収票が証明書となります。）

⑥生命保険料控除

受取人があなたやあなたと生計を一にしている配偶者、その他の親族の生命保険料、介護医療保険料、個人年金保険料などの掛金を支払った場合、一定の金額が所得から差し引かれます。申告には、保険会社等が発行する証明書が必要です。

⑦地震保険料控除

あなたやあなたと生計を一にしている配偶者、その他の親族が常時居住している家屋等（生活用資産）に掛けられる地震等を原因として保険金が支払われる損害保険契約等に係る地震等損害部分の保険料を支払った場合や平成18年12月31日までに締結した一定の長期損害保険契約に係る保険料等を支払った場合には、一定の金額が所得から差し引かれます。申告には、それぞれ保険会社等が発行する証明書が必要です。



⑧扶養控除

16歳未満の扶養親族については、扶養控除はありませんが、町県民税の非課税限度額等の算定基準となりますので申告が必要です。

⑨障害者控除

あなたや、あなたと生計を一にしている配偶者、その他の親族に障がい者があるときは、一定額が所得から差し引かれます。障害者手帳か、役場発行の障害者控除証明書をご提示ください。

⑩町県民税住宅借入金等特別控除

平成21年から令和4年までに入居された方で、源泉徴収票の摘要欄に住宅借入金等特別控除可能額の記載があり、この額が「住宅借入金等特別控除の額」より大きい場合が対象となります。

 はい

 いいえ

いいえ

申告が必
 いいえ

いいえ
◀□□□□□

はい

はい

はい

はい

はい

はい

はい

いいえ

いいえ

◀□□□□□
いいえ

はい

■■■■■
はい

方は申告をお勧めします。なお、譲渡所得や消費税の申告をされる方は、津和野町の申告会場ではお受けできない場合がありますので、益田税務署に相談してください。ご不明な点等ありましたら、2月15日（火）までに税務住民課（☎74・0069）へお問合せください。

島根県最低賃金

時間額 **824円** 令和3年10月2日から

島根県内の事業場で働くすべての労働者(パート、アルバイトを含む)とその使用者に適用されます。

特 定 最 低 賃 金	時 間 額	効力発生日
製鋼・製鋼圧延業、鉄素形材製造業	954円	R3.11.26
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	930円	R3.12. 8
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	853円	R3.12.26
自動車・同附属品製造業	919円	R3.12.29
百貨店、総合スーパー	令和3年10月2日から島根県最低賃金824円が適用されます	
自動車(新車)小売業	904円	R3.12.24

- 注意 1. 最低賃金は、常用・臨時・パートなどすべての労働者に適用されます。
 2. 最低賃金の対象となる賃金には、時間外・休日・深夜手当や結婚手当、賞与、精皆勤手当、通勤手当、家族手当などは含まれません。
 3. 年齢、従事する業務の内容などによって、適用される金額が異なる場合があります。

最低賃金に関する特設サイト
<http://www.saiteichingin.info/>

最低賃金制度

検索



島根県観光キャラクター しまねっこ
 島根県観光局 6874号

最低賃金に関するお問い合わせは

島根労働局労働基準部賃金室 TEL 0852-31-1158

松江労働基準監督署 TEL 0852-31-1165
 浜田労働基準監督署 TEL 0855-22-1840

出雲労働基準監督署 TEL 0853-21-1240
 益田労働基準監督署 TEL 0856-22-2351

業務改善助成金は
 雇用環境・均等室
 TEL 0852-20-7007

キャリアアップ助成金は
 職業安定部助成金相談センター
 TEL 0852-20-7029

経営課題・労務管理の相談は
 島根働き方改革推進支援センター
 TEL 0120-514-925

令和4年度 町県民税・国民健康保険税申告受付日程

日	曜	津和野地域			日	曜	日原地域		
		地区名	受付時間	会場			地区名	受付時間	会場
2/16	水	寺田上・寺田下・ 促進住宅・下千原・ 上千原・岩瀬戸	9:00~12:00 13:00~15:00	小川公民館	2/16	水	青原	9:00~12:00 13:00~15:00	青原公民館
2/17	木	和田・麓耕・ 商人上・日浦			2/17	木	小瀬・青原団地・ 大木・二俣・鹿谷		
2/18	金	直地上・野広 (12時まで)			2/18	金	柳・添谷		
2/21	月	畑迫地区	9:00~12:00 13:00~15:00	畑迫公民館	2/21	月	三渡曾庭・脇本	9:00~12:00 13:00~15:00	池河地区コミュニ ティセンター
2/22	火				2/22	火	堤田		
2/24	木				2/24	木	左鐙東・左鐙西	9:00~12:00 13:00~15:00	左鐙公民館
2/25	金	木部地区	9:00~12:00 13:00~15:00	木部公民館	2/25	金	上横道・下横道・ 一ノ谷(12時まで)	9:00~12:00	
2/28	月				2/28	月	小直	9:00~12:00 13:00~15:00	津和野町役場 本庁舎 (1F 会議室1)
3/1	火				3/1	火	滝元上・滝元下		
3/2	水	橋南地区	9:00~12:00 13:00~15:00	町民セン ター講義室	3/2	水	商人下・宿谷・程彼		
3/3	木				3/3	木	相撲ヶ原上・相撲ヶ原 下・須川元郷・日浦東・ 日浦西		
3/4	金				3/4	金	野地・野口		
3/7	月	橋南地区 笹山地区			3/7	月	壘・新地・ 下左鐙・木ノ口住宅		
3/8	火	橋北地区 笹山地区			3/8	火	木ノ口上・木ノ口下		
3/9	水				3/9	水	枕瀬東・枕瀬西		
3/10	木				3/10	木	栄町・旭町上下・扇町・ 春日町・幸町・金見町 上下・山根町・清水町・ 星の里(予定日に都合 の悪かった方)		
3/11	金	全町			3/11	金			
3/14	月				3/14	月			
3/15	火				3/15	火			

ご迷惑をおかけします。申告相談は、税務住民課窓口 及び商工観光課総合窓口では出来ません。

税務担当職員全員が申告会場に出向きますので、役場窓口での対応に不自由をおかけしますが、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。





令和 3 年度 男女共同参画交流会に参加しました！

つわの暮らし推進課☎ 74-0092

12月15日（水）、県立男女共同参画センター「あすてらす」にて、島根県公益財団法人しまね女性センター主催による、令和3年度男女共同参画交流会が開催されました。

交流会では、大正大学心理社会学部の田中准教授による「男だって生きづらい」男性学の視点から男女が共に生きやすい社会を考える」を題材とした、オンライン講演会と県内で活動する男女共同参画サポーター『男女共同キラ星つわの』を含む3組が参加しました。

『男女共同キラ星つわの』は、平成22年に結成し、現在5名のサポーターによって「男女共同参画社会」を身近に考えてもらえるような啓発活動等を実施され



「男女共同キラ星つわの」のみなさん



津和野町選挙管理委員会委員が決まりました

総務財政課☎ 74-0028

津和野町議会による選挙により、令和3年12月19日付けをもって、次のとおり新しい町選挙管理委員会委員が決定しました。なお、委員長には、委員の互選により森元眞さんが就任しました。

同じく委員中に欠員が生じた場合、委員に補充される補充員についても次のとおり決定しました。

(敬称略)			
役職名	氏名	役職名	氏名
委員長	森元 眞	補充員（1）	石川 哲志
委員長職務代理	倉益 晃	補充員（2）	大庭 次雄
委員	大庭 洋子	補充員（3）	藤井 昭見
委員	廣石 洋子	補充員（4）	福田 和文



住民基本台帳閲覧状況の公表

税務住民課☎ 74-0059

市町村長は、毎年少なくとも1回、閲覧（犯罪捜査等のための請求に係るものを除く。）の状況について、公表しなければならぬと定められています。

◆閲覧の請求	
当該請求をした国又は地方公共団体の機関の名称	自衛隊島根地方協力本部
請求事由の概要	自衛官募集に伴う広報（根拠法令 自衛隊法第29条第1項、第35条及び第97条第1項）
閲覧の年月日	令和3年1月14日
閲覧に係る住民の範囲	平成15年4月2日から平成16年4月1日までの間に生まれた日本人



0歳児からのひとつくり事業

教育委員会☎72-1854



中学生プロジェクト活動報告会・交流会を開催しました！

12月11日（土）に、津和野町社会福祉協議会津和野支所にて、津和野中学校生徒、日原中学校生徒による中学生プロジェクト活動報告会・交流会を開催しました。

昨年からの、町内の中学生の間でも、学校の授業や日常生活のなかで見つけた、地域の課題や生徒自身がやってみたいことを、プロジェクト活動として、地域活性化や課題解決に向けた取り組みが見られます。

今回の報告会は、プロジェクト活動を行った中学生の活動の振り返りの場としてもらうことと、学区や世代を超えた交流を体験してもらうことを目的に開催しました。

当日は、6組のグループが今年一年の間で行ったプロジェクト活動について活動報告をしました。また、報告会後には、参加してくださった地域の方との交流会を行い、中学生の活動の感想共有や、今後の活動をより良いものにしていくための意見交換の時間を取りました。

報告会を終えて、活動報告をした中学生だけでなく、参加者として来てくださった中学生や地域の方にも、刺激となる機会になったと感じました。こういった場から、新たなプロジェクト活動が始まったり、子どもたちのやってみたいことを一緒にやってくれる、応援してくれる人が増えてほしいと思っています。

（文章：教育魅力化インターン 長田）

プロジェクト一覧

つわの@HOMEプロジェクト
～放課後さんま～（津和野中）

Rainbow(津和野中)

移住者と地元の人も
子どもも大人もつなげる
プロジェクト（仮）（津和野中）

大崎上島中学校とのまち交流（津和野中）

Lover Protect（日原中）

大仲屋醤油を使ったお菓子開発（日原中）

各活動の活動報告会

全6組のグループが、活動をはじめたきっかけや今までやってきたこと、一年の活動を振り返っての気づきなどを話してくれました。参加した方々にも刺激となる時間となりました。



交流会

参加者がグループに分かれて、活動報告を聞いての感想共有や意見交換を行いました。大人も子どもも真剣に語り合う姿が見られました！





20 歳になったら国民年金

健康福祉課 ☎ 72-0651

国民年金の加入について

20 歳以上 60 歳未満の学生、農林漁業者、自営業、無職の方等は、国民年金に加入することが義務付けられています（20 歳到達時の加入手続きは不要です。）

20 歳の誕生日の約 2 週間後に、年金手帳、国民年金加入のお知らせ、納付書等がご自宅に届きますので、ご確認ください。

※年金手帳は、令和 4 年 4 月以降廃止され、「基礎年金番号通知書」の送付に切り替えられます。年金手帳は、引き続き基礎年金番号を明らかにする書類としてご利用いただけます。

保険料の納付方法について

保険料は、納付書による納付のほか、口座振替やクレジットカードによる納付がご利用いただけます。保険料をまとめて前払いすること割引されるお得な前納制度もあります。

学生納付特例制度について

学生の方が経済的な理由等で納付が困難な場合に、申請により在学中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』が設けられています。保険料を納められないときは未納のままにせず、必ず申請するようにしましょう。

動画配信について

日本年金機構ホームページにて、20 歳になられた方向けに国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。

○動画の URL はコチラ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



動画 QR コード



国民年金保険料の納付は、口座振替での前納・早割がお得！

健康福祉課 ☎ 72-0651

口座振替「早割」なら、年間 600 円のおトク！

月々の保険料を納付期限より 1 ヶ月早く口座振替で納付することを「早割」といい、年間 600 円（月額 50 円）の割引となります。

口座振替で 6 ヶ月分、1 年分、2 年分をまとめて前納すれば、さらにおトク！

振替方法	1 回あたりの納付額	割引額	振替日
2 年前納	382,550 円	15,850 円	毎年 4 月末日
1 年前納	195,140 円	4,180 円	毎年 4 月末日
6 ヶ月前納	98,530 円	1,130 円	毎年 4 月末日 毎年 10 月末日

※令和 3 年度時点のものであり、令和 4 年度の保険料は月額 1 6, 5 9 0 円に改定され、納付額と割引額が異なりますのでご注意ください。

※振替日が休日の場合は、翌

営業日に振替されます。

※2 年前納した保険料の社会保険料控除については、全額を納めた年に控除する方法または各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法のいずれか一方を選択して申告いただくこととなります。

口座振替のお申し込みは簡単！

「口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、役場までご提出ください。

※提出期限にご注意ください。

令和 4 年度分の 2 年前納、1 年前納、6 ヶ月前納（4 月～9 月分）のお申し込み締切日は、令和 4 年 2 月 28 日（月）まで、6 ヶ月前納（10 月～翌年 3 月分）は、令和 4 年 8 月 31 日（水）です。郵送の場合は提出期限内に届くように投函してください。

詳しくは、役場健康福祉課または浜田年金事務所（☎ 0 8 5 5 ・ 2 2 ・ 0 6 7 0 ）にお問い合わせください。



学校給食レシピ塩分控えめ～磯香和え～

健康福祉課 ☎ 72-0657

津和野町では、町民のみならず健康で幸せな生活をおくることを目指した『健康つわの 21 計画』を推進しています。

今年度は食と歯の部会から、隔月で減塩レシピをご紹介します。

今月は、のりとかつお節のうま味がきいた「磯香和え」をご紹介します。

《材料》（1 人分）

ほうれん草・・・30 g
もやし・・・20 g
えのきたけ・・・10 g
もみのり・・・1 g
かつお節・・・0.5 g
しょうゆ（濃口）・・・1.8 g

《作り方》

①ほうれん草はゆでて 3 cm 幅に切る。
②えのきたけを半分に切り、もやしと一緒にゆでる。
③ゆでた野菜を冷ます。水分はよく切る。
④材料を混ぜ合わせ、もみのり、かつお節、しょうゆで和える。



《料理の工夫のポイント》

ほうれん草にえのきたけ、もみのりを加えてよく混ぜると、とろみが出ます。とろみをつけると料理に絡んだ味を舌ではつきりと感じるができます。

かつお節などうま味のある食品を使うとより味に深みが出て、減塩の和え物になります。

【資料提供】
島根県学校栄養士会



農業者年金に加入し将来の安心を！

農林課 ☎ 72-0653

豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分とは言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。農業者の皆様も、農業者年金に加入して安心で豊かな老後について考えてみてはいかがでしょうか。

加入要件

①国民年金第 1 号被保険者（付加年金への加入が必要です）
②年間 60 日以上農業に従事
③年齢が 20 歳以上 60 歳未満

農業者年金の特徴

①農業者の方なら広く加入できます。
②保険料は自分で選べ、いつでも見直します。
③豊かな老後について考えてみてはいかがでしょうか。

（月額 2 万円から 6 万 7 千円までを基本とし、令和 4 年 1 月 1 日から 35 歳未満で一定の要件を満たす方は 1 万円から選べるようになります）

③保険料は全額社会保険控除等、税制面で優遇措置があります。

④積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い年金です。

⑤終身年金で、80 歳までの死亡一時金もあります。

⑥担い手には保険料の国庫補助制度があります。

公的年金と個人の備えをバランスよく組み合わせ将来に備えましょう。



2月	日 -Sunday-	月 -Monday-	火 -Tuesday-
			1 ◎なかよし体操中座※ ¹ （中座会館 /10:00-11:30） ◎パソコン教室 （ 日公 /10:00-12:00） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎キラキラ体操教室 （ やま /13:30-14:30） ◎さわやか会※ ¹ （青原公民館 /13:30-15:00）
国民健康保険税…第11期 後期高齢者医療保険料 ・・・第11期 介護保険料・・・第11期 町税等の支払いは口座振替が便利でおススメです 納期限 2月 28 日 各料金・税金は納付期限までに納付しないと、20日以内に督促状を発送します。 その後の納付には100円の手数料が別途必要となります。	6	7 ◎育児相談 （日原子育て支援センター /10:00-11:30）	8 ◎パソコン教室 （ 日公 /10:00-12:00） ◎キラキラ体操教室 （小川公民館 /10:30-11:30） （ 町セ /13:30-14:30） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎さわやか会※ ¹ （青原公民館 /13:30-15:00） ◎音読会 （津和野図書館 /14:00-）
主な行事のお問合せ先 ■行政相談 総務財政課……………☎ 74-0028 ■交通事故相談 島根県交通事故相談所 ☎ 0852-22-5102 ■無料人権相談 税務住民課……………☎ 74-0059 ■健康相談，育児相談，乳児・幼児健診，ケアサロン，手話生活相談，心の相談，ひとり親巡回就業相談 健康福祉課……………☎ 72-0657 ……………☎ 72-0673 ■心配ごと相談（各地区含む），無料法律相談 社会福祉協議会 津和野支所……………☎ 72-1494 ■明るい生活相談 社会福祉協議会 本所日原支所……☎ 74-1617 ■パソコン教室，フラダンス 日原中央公民館……☎ 74-0302 ■3B体操，水彩画教室 津和野町民センター☎ 72-2070 ■キラキラ体操教室，元気アップ教室，フォロー教室 地域包括支援センター☎ 72-0683 ■断酒会 断酒会鹿足支部 ☎ 090-9061-8012 ■囲碁クラブ，3月のライオンズクラブ 滝元枕瀬公民館……☎ 74-0680 ※1 地域運動推進員サロン活動・研修会 ※2 ひまわりクラブ ※3 家庭のあり方を見つめなおし、家族でふれあう時間を作るために設けられた日	13 ◎第150回輪読鷗外 （森鷗外記念館 /10:00-11:00）	14 ◎畑迫 HBG 体操クラブ※ ¹ （畑迫公民館 /10:00-11:30）	15 ◎パソコン教室 （ 日公 /10:00-12:00） ◎若者なんでも相談会 （ やま /10:30-） （ 町セ /13:30-） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎さわやか会※ ¹ （青原公民館 /13:30-15:00）
20 ◎しまね家庭の日※ ³	21 ◎小川はつつクラブ※ ¹ （小川公民館 /14:00-15:30）	22 ◎びよんびよん教室 （直地保育園 /9:30-11:00） ◎名賀のぞみクラブ※ ¹ （名賀地域センター /10:00-11:30） ◎パソコン教室（ 日公 /10:00-12:00） ◎つわのオレンジカフェほっと （津和野社協軽運動場 /10:00-12:00） ◎キラキラ体操教室 （池河公民館 /10:30-11:30） （須川公民館 /13:30-14:30） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎さわやか会※ ¹ （青原公民館 /13:30-15:00） ◎音読会（津和野図書館 /14:00-）	
27 ◎青原上映会「ムヒカ 世界でいちばん貧しい大統領から日本人へ」 （青原公民館 / ① 10:00- ② 14:00- ③ 19:00-） ◎将棋：3月のライオンズクラブ （プラサ枕瀬 /13:30-18:00）	28 ◎日原図書館・津和野図書館休館日		

水 -Wednesday-	木 -Thursday-	金 -Friday-	土 -Saturday-
2 ◎さくら会※ ¹ （須川公民館 /10:00-11:30） ◎だいたい湯 （ なごみ /10:00-21:00）	3 ◎キラキラ体操教室 （名賀地域センター /10:30-11:30） （木部公民館 /13:30-14:30） ◎幼児健診 （プラサ枕瀬 / 午後） ◎津和野地区ゴムバンド教室 （ 町セ /13:30-15:00） ◎あさぎりの湯定休日 （ なごみ ）	4 ◎離乳食教室 （ やま /9:30-11:30） ◎元気会※ ¹ （ やま /10:00-11:30） ◎明るい生活相談 （ やま /10:00-12:00） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎囲碁クラブ （プラサ枕瀬 /13:00-17:00）	5 ◎西周生誕記念講演会 （森鷗外記念館 /14:00-15:30）
9 ◎にこにこ会※ ¹ （プラサ枕瀬 /10:00-11:30） ◎フォロー教室※ ¹ （池河公民館 /10:00-11:30） ◎桑の葉湯 （ なごみ /10:00-21:00） ◎手話生活相談 （役場本庁舎 /13:30-16:00） ◎遺言・後見相談 （ 福セ /13:30-16:00） ◎断酒会 （ 町セ /19:00-21:00）	10 ◎つわのオレンジカフェほっと （ やま /13:30-15:15） ◎フラダンス教室 （プラサ枕瀬 /14:00-15:00） ◎あさぎりの湯定休日 （ なごみ ）	11 建国記念の日 ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎史談会 （ 町セ /13:30-）	12
16 ◎だいたい湯 （ なごみ /10:00-21:00） ◎手話生活相談 （役場本庁舎 /13:30-16:00） ◎すみれ会※ ¹ （小瀬会館 /13:30-15:00） ◎かけ橋の会 （ 町セ /14:00-16:00） ◎ワーク WORK 相談 （障害者福祉センター /14:00-） ◎水彩画教室（ 町セ /19:00-） ◎断酒会（ 町セ /19:00-21:00）	17 ◎リハビリ来い、鯉クラブ※ ¹ （ 町セ /10:00-11:30） ◎乳児健診 （プラサ枕瀬 / 午後） ◎津和野地区ゴムバンド教室 （ 町セ /13:30-15:00） ◎あさぎりの湯定休日 （ なごみ ）	18 ◎行政相談・人権相談 明るい生活相談 （ やま /10:00-12:00） ◎囲碁クラブ （プラサ枕瀬 /13:00-17:00） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-） ◎無料法律相談 （ やま /13:30-16:00） ◎工事のため温泉のみ休業 （ なごみ ）	19
23 天皇誕生日 ◎桑の葉湯 （ なごみ /10:00-21:00） ◎水彩画教室 （ 町セ /19:00-） ◎断酒会 （プラサ枕瀬 /19:00-21:00）	24 ◎グラウンド・ゴルフ定例会 （津和野町グラウンド・ゴルフ場 /9:00-13:30） ◎育児相談 （津和野子育て支援センター /10:00-11:30） ◎フラダンス教室 （プラサ枕瀬 /14:00-15:00） ◎あさぎりの湯定休日 （ なごみ ）	25 ◎行政相談・心配ごと相談 （ 福セ /10:00-12:00） ◎いきいき百歳体操※ ² （ 町セ /13:00-）	26