

全日本断酒連盟 第43回北海道ブロック大会

北海道ブロック大会が開催されます。断酒会員以外でも関心のある方は参加できます。

▼日時 9月22日(日)

10時～15時(受付9時～)

▼場所 総合体育館

▼内容

午前:講演会「断酒の光の輪の中で」講師:医療法人悠気会熊谷病院 理事長 熊谷福夫氏

昼休み:演奏とフラダンス発表

午後:体験発表

※当日は酒害相談コーナーも開設していますので、お気軽にご利用ください。

▼参加料 無料

▼申込方法

参加希望者は必ず下記の申込み先へ氏名、住所をご連絡ください。
※1日を通して参加される方には無料で弁当が支給されます(要申込み)。

▼申込期限 9月8日(日)

▼申込み・問合せ

当別断酒会会長・大会実行委員長 工藤 (☎ 090 - 8907 - 4318)

当別町商工会青年部 第46回野外ビアパーティー

町商工会青年部が主催し、賑わいの創出を目的として開催されます。当日は飲食コーナーや飲物の販売の他、チャリティ抽選会等を実施致します。お得な前売券販売中です。

・商工会青年部ビアパーティー

今年もチャリティー抽選会を行います。豪華景品がたくさん!

▼日時 8月13日(火)

16時30分～20時

※雨天時は14日(水)に開催。

▼場所 阿蘇公園

▼問合せ

当別町商工会 (☎ 23 - 2447)

当別ふるさと盆踊り

・当別ふるさと盆踊り

子どもには花火をプレゼント!
子ども盆踊り

▼日時 8月15日(木)

17時～17時50分、

16日(金)18時～18時50分

・大人盆踊り

▼日時 8月16日(金)

19時～19時40分

▼場所 ともに阿蘇公園

▼問合せ

当別町商工会 (☎ 23 - 2447)

2013北海道 ディスクドッグカップ

ディスクドッグは、プラスチック製の円盤状の物を投げて、競技犬が空中でキャッチし、その得点を競う競技です。

今回は世界選手権北日本予選を兼ねた大会となっています。走ったり、飛んだり、犬本来の運動能力を間近で見られるこの機会にご来場ください。

▼日時

8月10日(土)・11日(日)

9時30分～17時

▼場所

ドッグスポーツベース当別
(対雁420番地・石狩北部森林組合隣)

▼観覧料 無料

▼問合せ 高岩

(☎ 080 - 5599 - 7547)



◎平成25年度採用◎ 平和を、仕事にする。 陸海空自衛官募集

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
陸・海・空 自衛官 候補生	男子 18歳以上 27歳未満の者	随時	受付時お知らせします
一般曹候補生	女子 18歳以上 27歳未満の者	8月1日(木) ～ 9月6日(金)	9月22日(日)～26日(木)いずれか1日 1次試験 9月16(月)・17日(火) ※2次試験あり
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者		1次試験9月21(土) ※2・3次試験あり
江別地域事務所では、自衛官募集等に関する説明会を実施しております。 江別市野幌町40-15G&Tビル2F(毎週水曜日16時～17時、18時～19時)			
▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所 ☎ 011 - 383 - 8955 役場環境生活課町民生活係 ☎ 23 - 3209			

防犯協会ニュース

●夏こそカギをかけましょう!

夏は無施錠の窓、ドアを狙っての侵入窃盗が増加します。暑くても、窓・ドアを開けたままの外出・就寝はやめましょう。無施錠窓からの侵入は夏は2倍になります。しっかり注意しましょう!
平成25年6月末刑法犯発生状況

侵入窃盗	自動車盗	車上狙い	タイヤ盗	自転車盗	不審者
18件	3件	7件	0件	4件	3件

●当別町防犯協会・☎ 23 - 2711

福祉まつり ふれあい広場 2013

テーマは「お互い思いやりをもって、支えあい、助け合う地域づくり」。また、当別町社会福祉協議会創立60周年イベントも行います。

▼日時 9月7日(土) 10時～

▼場所 ゆとろ

▼問合せ 当別町社会福祉協議会
(ゆとろ内・☎22-2301)



親子でリトミックあそび

子育て講座「親子でリトミックあそび」を開催します。親子で楽しく体を動かしながら、リズムあそびをしてみませんか？

▼日時 9月4日(水)

10時30分～11時30分

▼場所 ゆとろ

▼講師 あいの里大藤幼稚園園長
大坂克之氏

▼対象 1歳～就学前までのお子さん
と保護者

▼参加料 無料

▼問合せ

子育て推進課子育て支援係
(ゆとろ内・☎25-2658)

軽トラ・マーケット 樺戸町で開催！

毎年、札幌市厚別区で開催し好評の軽トラ・マーケットを樺戸町で開催します。夏、秋それぞれの採れたて野菜が並びます。

▼日時

①8月4日(日) 9時～12時

②9月29日(日) 9時～12時

※少雨決行。なくなり次第終了。

▼場所

樺戸町「ローソン当別樺戸町店」
駐車場内

▼問合せ

農林課農務係
(☎23-3091)



年金

読んで得する年金・国保のお話

国保

【専業主婦(夫)の年金が改正されました】

国民年金は、20歳から60歳までの方が加入することになっていますが、会社員や公務員(2号被保険者)に扶養されている配偶者(専業主婦(夫):3号被保険者)は、保険料を納める必要はありません。

ただし、夫が退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、届出(3号被保険者から1号被保険者への変更届)をして、保険料を納めなければなりません。

この届出が2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

この度、専業主婦(夫)の年金が改正され、手続きをすれば、「未納期間」を「受給資格期間」に算入できるようになりました。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)、またはお近く年金事務所へお問い合わせください。

■年金出張相談所の開設

・日時 8月20日(火) 10時～15時

・場所 商工会館(錦町)・主催 札幌北年金事務所

※年金相談は予約制です(相談予約専用ダイヤル☎011-717-4133)。また、代理人が相談に行く場合は、委任状・身分証明書が必要です。

▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係(☎23-2463)

【国民健康保険被保険者証を更新します】

■被保険者証の更新方法

現在使用されている被保険者証の有効期限は平成25年9月30日です。新しい被保険者証は9月中旬に郵送する予定ですが、窓口交付希望の方、長期間不在のため郵送日の変更を希望する方は8月30日(金)までに電話でお申し込み下さい。窓口で保険証を受け取るときは、免許証など身元を確認できるものを持参してください。

■被保険者証の有効期限について

被保険者証は、毎年更新となっています。有効期限は平成26年9月30日です。有効期限までに75歳になる方はその誕生日の前日が、退職被保険者は65歳になる誕生日の月末が有効期限となります。なお、各月1日生まれの方は、前日が有効期限となります。

■保険証は大切に使いましょう

- ・記載内容を書き変えると無効になります。
- ・破損、紛失したときは、国保・後期高齢者医療係で再交付の手続きをしてください。免許証などの身元を確認できるものを持参してください。
- ・住所変更や世帯主変更、国保の加入、喪失の手続きには、該当する方全員の被保険者証を持参してください。

▼国保・後期高齢者医療についての問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係(☎23-2467)

ごはんがすすむ おかずレシピ

おしえます

by 当別町食生活改善協議会



— 今月の素材 —

夏野菜

野菜お肉に

巻かれちゃった

～好きな野菜を巻きましょう～

▼材 料(4人分)

なすび、ニンジン、いんげんなど…好きな野菜を適量
豚肉(もも薄切り)…250g サラダ油…小さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ1と1/2
酢…大さじ1と1/2

▼作り方

- ①調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ②必要に応じて野菜の皮をむき、1cm位の拍子切りにし、肉の枚数に合わせて等分し、肉に巻く。
- ③フライパンに油をひいて熱し、巻き面から焼き始める。焼けたら回しながら焼き、全体に火が通ったら調味料を入れ、転がしながらまぶすようにする。
(タレにとろみが付くので残りは盛付時に肉にかける)

▼栄養価(1人分)

カロリー 141kcal 塩分 1.1g タンパク質 15.4g
脂質 3.4g 野菜摂取量 50g



ワンポイントアドバイス

※肉の焼きすぎに注意しましょう!!
野菜の歯ごたえを残します。また、色どりにパセリやほうれん草のお浸しを添えると良いですよ。

広 告

広 告

広 告

広 告

催し
生活
募集
教養・資格
子育て
その他