

教えて!年金Q&A



年金

今月号から年金関係でお問い合わせの多い事柄をQ&A方式でお答えします。

Q 自分自身の基礎年金番号を調べる方法を教えてください。

A 個人情報を守るために、メールや電話ではお答えできません。基礎年金番号は以下の書類で確認できます。

- 年金手帳 ■基礎年金番号通知書 ■国民年金保険料の口座振替額通知書 ■国民年金保険料の納付書、領収書 ■年金証書 ■年金額確定通知書、年金振込通知書などの通知各種 ■平成28年度「ねんきん定期便」

上記をお持ちでない場合は、

- ①会社員の方→お勤め先の総務関係の部署
 - ②お勤めではない方→東年金事務所の窓口
- にそれぞれご相談ください。

☎ 熊本東年金事務所
☎096-367-2503

スケジュール

8月は、「すくすくデー・おはなし会・わらべうたで遊ぼうの会・わらべうたベビーマッサージの会」のほか「7・8・9月生まれの誕生会」「親子ヨガの会」を予定しています。

子育て支援センター活動だより

☎ 子育て支援センター ☎62-3311



子育て

☆リズムにのって遊ぼうの会 6月10日(月)

ペットボトルを再利用して簡単に出来るマラカスを作りました。

出来上がったマラカスを「おもちゃのチャチャチャ」に合わせて鳴らして遊びました。

《参加者のこえ》

- リズムに合わせて音を出すのが楽しそうでした。(1歳3ヶ月児の母)
- いつも音楽が流れると体を揺らして踊っているので、今日はみんなと音楽に合わせて遊ぶことができ、とても楽しそうでした。(1歳児の母)



☆苺を使ったおやつを作ろう!の会 6月12日(水)

Water Forestの加藤シェフに苺を使ったスイーツを教えて頂き、その後みんなで美味しく頂きました。

《参加者のこえ》

- 近くで買える材料で簡単に作れてとても楽しかったです。プロの技も教えて頂き、とても為になりました。(2ヶ月児の母)
- 簡単で少ない材料、短時間ででき、一工夫するだけでとてもオシャレになる技を教えて頂いたので参加して良かったです。(2歳1ヶ月児の母)



☆4・5・6月生まれの誕生会 6月19日(水)

お誕生に関わる紙芝居や絵本読み聞かせをした後に、ハッピーバースデーの歌を歌って職員手作りの誕生日カードを渡し、みんなでポムポムケーキを食べながらお祝いしました。

《参加者のこえ》

- ポムポムケーキおいしかったです。ダフィーの可愛いカードありがとうございました。(1才1ヶ月児の母)
- みんなで一緒にお祝いするとやっぱり嬉しい気持ちになります。最後に頂いたデザートは、おいしかったようです。(2才児の母)



本子育て支援センターは妊婦さんから子育て中のご家族どなたでもご利用できます。気軽にお立ち寄りください。

オリンピック聖火ランナー募集中

東京2020オリンピックの聖火リレーランナーを次のとおり募集しています。

■募集期間

令和元年8月31日(土)まで

■開催日

令和2年5月6日(水)～5月7日(木)

■公募人数

30人～35人程度



詳しくは、

熊本 聖火ランナー 募集 検索

☎ 東京2020聖火リレー
熊本県実行委員会
☎0120-4-2020-4

農業と食で地域おこし 高橋隊員の万能割り醤油を使った時短レシピ

万能割り醤油の作り方

濃くち醤油・酒・みりん
…1:1:1

草部を活動拠点に日々地域おこしに邁進中の高橋直樹地域おこし協力隊員。農業のほか、料理でも地域おこしを図る高橋隊員が、簡単時短レシピをご紹介します!

vol.5

ピリ辛麻婆茄子

材料 2人分

- | | |
|----------------|----------------|
| ごま油……………大さじ2 | 白ねぎ……………1本 |
| 鶏ガラ(顆粒)…大さじ1 | ニラ……………1/2束 |
| 万能割り醤油…大さじ2 | 粉山椒……………適量 |
| 砂糖……………大さじ1 | お湯(湯引き用)…300cc |
| 水……………200cc | 水溶き片栗粉…適量 |
| タカノツメ……………1/2本 | ※(片栗粉:水=1:1) |
| おろしにんにく…15g | |
| おろししょうが…10g | |
| 豆板醤……………小さじ2 | |
| 豚ミンチ……………120g | |
| 茄子……………1本 | |



作り方

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②茄子のヘタを落とし、しま目に皮を剥き一口大に切る。白ねぎはみじん切り、ニラは2～3センチ幅に切る。
- ③ミンチ肉を湯引き、ザルにあげ水分を切る。
- ④ごま油をフライパンで中火で熱し、タカノツメをかるく炒め、Bの調味料を加える。(温度が高いと焦げてしまうので注意!)かるく香りだってきたらミンチ肉、茄子を加え、強火で炒める。
- ⑤茄子に火が通ってきたら、合わせておいたAの調味料をいれ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉で好みのかたさに合わせる。
- ⑥仕上げに切っておいたニラとネギを加え、さっと混ぜ火を止め、お皿に盛り付けて完成。

お好みで粉山椒を振ってもgoodですよ!

障がい者支援施設 高森寮



<http://takamoriyo.jp/>

障がいのある方の生活や、今後のことについてお尋ねがありましたら、お気軽にご相談ください。

高森町色見822
TEL 0967-62-1780