

材料（2人分）

- ピーマン..... 5個
- シーチキン..... 1缶
- ごま油..... 大さじ1
- 鶏がらスープ..... 小さじ1
- 塩コショウ..... 少量
- 白ごま..... 少量
- かつお節..... 少量

簡単無限ピーマン

「無限ピーマン」
その名の通り、無限に食べられるくらいおいしい。
材料も少なく、数分で完成するお手軽なレシピ。
しかも栄養価も高いと良いこと尽くめ！

作り方

- ▶ピーマンの種を取り除き、細切りにします。
- ▶切ったピーマンを耐熱容器に入れ、汁気をきったシーチキン1缶、ごま油大さじ1杯、鶏がらスープ小さじ1杯、塩コショウ少々を入れて混ぜ合わせます。
- ▶耐熱容器を電子レンジに入れて600ワットで2分加熱します。
- ▶レンジから取り出し、お皿に盛りつけて、白ごまとかつお節をかけたら完成

ピーマンの苦み成分は血圧を抑える効果も

レンジで2分！簡単に作れる！

ピーマンには疲労回復効果があって夏にぴったり！

大人気やみつき！
とってもかんたんな
ピーマン料理です

きんこう

nikko harvest festival of four seasons vol.2

四季の収穫祭

町内で採れる四季折々の食材を使った健康でおいしいレシピをご紹介します！
農家さんからいただいた旬の食材や、体への効能などもお知らせします。

バーベキューなら種を取らずに丸ごと焼いてもおいしいよ！

錦江町産のピーマン

一年を通じて、温暖な気候の大根占水田エリアでは、ビニールハウスによるピーマン栽培が盛んです。肉厚で苦みも少ないので、生でもおいしくいただけます。「最近のピーマンは苦みも少ないので子どもにも大人気！種ごと焼いてもおいしいですよ。疲労回復効果もあるので夏バテ防止にもなります」



花蓮会のみなさん（左から押領司美香さん・中濱佳代子さん・宮内智英美さん・竹下美咲さん）

今回の食材おすそ分け

▶問合せ 保健福祉課 衛生チーム ☎ 22-3044

年金だより

日本年金機構職員等を装った不審電話に注意

- 住民税務課 ☎ 0994-22-3039
- 住民生活課 ☎ 0994-25-2511
- 鹿屋年金事務所 ☎ 0994-42-5121

平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして、便利でお得な口座振替もあります。日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れ等がある方に対して「電話や文書、戸別訪問による納付案内と免除・猶予制度の申請手続きの案内、その他口座振替等の案内」について民間委託を実施しています。事業の民間委託を通じ、被保険者の方に年金制度についての理解を深めていた

だくともにも、保険料の納め忘れによる低額年金や無年金者を少なくするために民間への委託を行っています。
日本年金機構職員等を装った不審電話にもご注意ください
全国各地で、「日本年金機構」や「社会保険庁」もしくは「厚生労働省」などの職員と称して、現金を詐欺したり、銀行口座番号や家族構成、預貯金額を聞くなど、不審な電話や訪問があった等という事例も発生しています。また、「年金関係の書類」を配達できないなどと言って連送会社を名乗り、職業や会社名などの情報を入手しようとする電話があったというお問合わせも寄せられています。日本年金機構職員及び委託事業者が訪問する際は、必ず写真付身分証明書を携行し、お客様に提示いたします。なお、委託事業者の訪問員が保険料(現金)をお預かりすることはありません。不審な点を感じたら、できるだけ1人で対応せず、相手の名前や所属、用件を聞いて、メモを控えて家族等に相談してください。怪しいと感じたら、現金を支払ったり、振り込みをせず、お近くの年金事務所または警察へお問い合わせください。

お知らせ

- **ブロック塀等の安全性の確認等実施要領」について**
平成28年に発生した熊本地震や、平成30年6月に発生した大阪府北部地震等により、ブロック塀や組積造の塀などが倒壊し、死傷者が出るなど大きな被害が発生しました。このような被害を未然に防止するため、鹿児島県では「ブロック塀等の安全性の確認等実施要領」が策定され、令和元年10月1日以降の確認申請受付分より運用が開始されます。くわしくは県ホームページをご覧ください。
● 問合せ 大隅地域振興局土木建築課 ☎ 0994・52・2188
- **サマージャンボ宝くじ発売開始**
宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
● サマージャンボ宝くじ
1等 5億円×20本
前後賞各 1億円×40本
● サマージャンボミニ
1等 3000万円×40本
前後賞各 1000万円×80本
● 販売期間 7月2日～8月2日
● 問合せ 県市町村振興協会 ☎ 099・206・10001

- **放送大学入学生の募集**
放送大学は10月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。資料は無料で差し上げますのでお気軽に放送大学鹿児島学習センターまでご請求ください。
● 出願期間
第1回 8月31日(土)まで
第2回 9月20日(金)まで
● 問合せ 放送大学鹿児島 ☎ 099・239・3811
- **就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について**
病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された子に対し、中学校を卒業した者と同等以上の学力があるか認定する国の試験です。
● 願書受付 8月19日～9月6日まで(9月6日消印有効)
● 試験日 10月24日(木)
● 合格発表 12月2日(月)
● 問合せ 鹿児島県義務教育課 ☎ 099・286・5300

日程	講座名	時間	申込期限
9月4日(水)	帯をリメイク 帽子作り	9:30～12:00	8月18日
9月18日(水)			
9月13日(金)	古布をリメイク バッグ&小物	9:00～11:30	当日受付
9月27日(金)			
9月14日(土)	ワークショップ フォトフレーム作り	9:30～15:00	

申込方法：直接来館、または電話・FAXでお申込みください。
応募者多数の場合は締切後に抽選となります。
☎ 0994-62-8101 FAX：0994-62-8102

- **東京オリンピック聖火ランナーを募集します**
● 募集期間 7月1日(月)～8月31日(土)
● 開催日時 4月28日(火)～29日(水)
● 募集人員 鹿児島県で42人
● 応募方法
①鹿児島県実行委員会ホームページの応募フォームから応募か郵送
郵送先 鹿児島市西千石町17-3
● 問合せ 聖火リレー鹿児島事務局 ☎ 0120・4・2020・6