

図書館だより

鴨島図書館 (日本フネン市民プラザ3階)
☎ 22-2004 FAX 22-2014

開館時間 午前9時～午後7時
8月、9月の休館日 毎週火曜日
月末資料整理日(8月30日(金)、9月30日(月))

◆おはなし会
と き 毎週土曜 午前10時30分～11時
ところ 鴨島図書館内 読み聞かせコーナー
●よみっこ★か～ものおはなし会
と き 9月14日(土) 午前10時30分～11時
●おはなし「ふわり」タイム
と き 9月28日(土) 午前10時30分～11時

◆赤ちゃんへのおはなし会
と き 8月16日(金) 午前10時30分～11時
ところ 読み聞かせコーナー

◆こわ～いおはなし会
と き 8月17日(土) 午後5時～5時30分
ところ 読み聞かせコーナー

◆四国大学生(書道文化学科)に好きな言葉を書いてもらおう！
と き 8月21日(水) 午後2時～4時
ところ 鴨島図書館内
参加費 無料 ※先着100人(申込不要。ただし1人1作品まで)
※色紙は図書館で用意したものに限りです。私物の持ち込みはご遠慮ください。

◆笑って遊んで心も育つ子育てを楽しむ「絵本の読み聞かせ教室」
と き 9月2日(月) 午後2時～3時30分
ところ 2階 多目的室 227
講 師 中 洋子さん(とくしまおはなしを語る会 代表)
※申し込みが必要です(電話受付可)。

◆英語でおはなし会
と き 9月7日(土) 午後3時～3時30分
ところ 読み聞かせコーナー

◆歴史講演会
「中世の城・近世の城ー阿波の城を攻める、守るー」
と き 9月29日(日) 午後2時～3時30分
ところ 2階 多目的室(中)
講 師 須藤 茂樹さん(四国大学文学部日本文学科教授)
対 象 大人向け 定員 25人程度 ※先着申込制
※8月17日(土) 午前9時より受付開始(電話受付可)。

※上記イベントはすべて参加無料です。
★イベントの詳細は鴨島図書館の
HP・Instagram をご覧ください。 HP▶ Instagram▶

川島図書館 ☎ 25-3141 FAX 25-5382

開館時間 午前10時～午後6時
8月、9月の休館日 水曜日、祝日
月末資料整理日(8月30日(金)、9月30日(月))

◆夏休み☆子どもえいが会「人気アニメを上映予定」
と き 8月24日(土) 午前11時～(1時間程度)
ところ 川島図書館2階

◆音読の会によるおはなし会「季節の絵本と紙芝居」
と き 9月14日(土) 午前11時～11時30分
ところ 川島図書館2階

◆写真展「空缶と植物X」川村 泰史
空缶を使った多肉植物などの生育過程を紹介する。
と き 8月25日(日)まで
ところ 川島図書館1階ロビー
※上記のイベントはすべて参加無料です。

山川図書館 ☎ 42-5222 FAX 26-4101

開館時間 午前10時～午後6時
8月、9月の休館日 月曜日、祝日、振替休日(9月17日(火))
月末資料整理日(8月30日(金)、9月27日(金))

◆子どもえいが会
「おじやる丸スペシャル さらばまったりの日々よ」
と き 9月7日(土) 午後2時～(1時間程度)

◆おはなし会
と き 9月14日(土) 午後2時～(30分程度)
対象 幼児から絵本に興味のある一般の方まで
内容 おはなしグループ「まんぷく座」による
絵本の読み聞かせ
※上記イベントはすべて参加無料です。

市立図書館全館一斉休館のお知らせ

9月18日(水)～22日(日)の間、図書館システムバージョンアップの為、鴨島・川島・山川すべての市立図書館を休館します。

ゴミの事は 見積無料 お任せ下さい!!

粗大・引越し時のごみ
遺品整理・片付け…など。

吉野川市指定 許可番号第1号 ☎0883-25-3636

有限会社 **クリーンエンゼル** 《事務所》
川島町山田字芝生39番地6
FAX(0883)25-5175

いざという時のために毎月少々の掛金で

三倉屋互助会

セレモニー セレモニー
みくらや会館 みくらや西ホール

鴨島町鴨島521 TEL(0883)24-2195(代)
FAX(0883)24-2197

川島町字学北久保118 TEL(0883)25-6255
FAX(0883)25-6256

フリーダイヤル **0120-24-2195**

オンライン授業も
リモートワークも

ZAQ光

お伺いします! 設定&サポート

吉野川市のケーブルテレビ
日本中央テレビ株式会社
☎0883-22-1501 http://www.jctv.ne.jp

誰も体験したことのない、
驚きのVR住宅展示場

VR パーチャル空間
体験会実施中

土地・建物のトータルプランナー
株式会社 **松島組** 鴨島町 JR麻植塚駅前
tel.0883-24-1233
http://www.smiletrust.com/
松島組 検索

「生活不活発病」予防のポイント
身の回りのことや家事などがやりにくくなったら早めに相談を

国民年金だより

詳しくは、問い合わせください。
問い合わせ
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
徳島北年金事務所
☎088(655)0200
自動音声2番

ねんきん定期便などにより
年金記録を確認し、心配があれば思い当たる状況をメモして、ご相談ください。

問い合わせ
ねんきん定期便・ねんきん
ネット専用ダイヤル
☎0570(058)555
徳島北年金事務所
☎088(655)0200
自動音声2番

保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある方は、保険料を全額納めた方に比べ、老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

将来の受け取り額を増やすために、免除期間などの保険料を、10年以内であれば、さかのぼって納めることができます。

①納めることができる人
国民年金第1号被保険者
任意加入被保険者
(65歳以上の方を除く)

②付加保険料の月額
400円

③付加年金額
付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」です。
※付加保険料の納付は、申し込みした月分からとなります。

※国民年金基金へ加入している方は、付加保険料を納めることができます。

①納めることができる人
国民年金第1号被保険者
任意加入被保険者
(65歳以上の方を除く)

②付加保険料の月額
400円

③付加年金額
付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」です。
※付加保険料の納付は、申し込みした月分からとなります。

※国民年金基金へ加入している方は、付加保険料を納めることができます。

社会保険労務士会による
無料年金相談実施(予約制)

社会保険労務士会による無料年金相談では、年金事務所と同じ相談ができます。また、各種年金の請求や届け書の受け付けも可能です。気軽に利用してください。

※事前に予約が必要です。
予約時に、相談者氏名・基礎年金番号・電話番号などを確認します。

相談日時・場所
▽8月22日(木) 午前10時～午後3時／本館1階相談室
▽9月26日(木) 午前10時～午後3時／本館1階相談室
街角の年金相談センター 徳島(オフィス)
☎088(657)3081
国保年金課 ☎22-2213 FAX 22-2243

わくわくレシピ

大豆入りきんぴらごぼう

具たくさんでかみごたえのある、大豆、茎わかめが入ったきんぴらごぼうです。

1 豚肉に酒をふっておく。
2 にんじんはせん切り、こんにゃくは細切り、ごぼうはさがきに
にして水にさらしておく。乾燥茎わかめは水戻ししておく。
3 さつま揚げは短冊切りにする。
4 中火で熱したフライパンにサラダ油をひいて、豚肉を炒める。
5 豚肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、ごぼうを順番に
加えて炒める。
6 ゆで大豆、茎わかめ、さつま揚げも加えて、中ざら糖、こいくち
しょうゆ、みりんを加えて全体に味がなじむまで炒めていく。

調理のポイント
少ない分量で作るときは、調味料を入れて炒めるときにフライパンが焦げやすくなりますので、少し水を足して炒めて、全体に味がなじんでから水分をとばすようにしてください。

【材料(2人分)】
サラダ油 …… 適量
豚肉 …… 40g
酒 …… 小さじ 1/2
にんじん …… 40g
こんにゃく …… 60g
ごぼう …… 70g
ゆで大豆 …… 20g
乾燥茎わかめ …… 2g

さつま揚げ …… 20g
こんぶだし …… 0.8g
中ざら糖 …… 小さじ 2
こいくちしょうゆ …… 大さじ 1/2
みりん …… 小さじ 1/2
白ごま …… 4g
ごま油 …… 少量

「生活不活発病」予防のポイント
歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を