

おいしく食べて健康に

心と体においしいレシピ

寒暖差が大きいこの季節。体調を崩さないように、心も体も温まる栄養満点のスープはいかがですか。野菜や豆腐、卵などでビタミンやたんぱく質をバランス良く取って免疫力を高めましょう。

「新玉ネギとホウレンソウの卵スープ」

材料(2人分)

ホウレンソウ	80g
新玉ネギ	60g
絹ごし豆腐	100g
ベーコン	1枚
卵	1個
A 鶏ガラスープの素	小さじ2/3
水	300ml
B しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
C 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
おろしショウガ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①ホウレンソウをゆでて水にさらし水気を切って、2cmの長さに切る
- ②新玉ネギは薄切り、豆腐は2cm角、ベーコンは1cm幅に切る
- ③卵を割り溶きほぐしておく
- ④鍋に**A**を入れ、煮立ったら**②**を加える
- ⑤**④**が沸騰したら**B**で味付けし、混ぜた**C**でとろみをつけ、**③**を回し入れる
- ⑥**①**を加え、おろしショウガとごま油を入れて味を調える

アレンジポイント

ホウレンソウを菜の花やサヤエンドウなどに代えるとさらに春らしい一品に

【栄養価(1人分)：エネルギー 130kcal・たんぱく質 9.3g・脂質 8.1g・食塩相当量 0.9g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



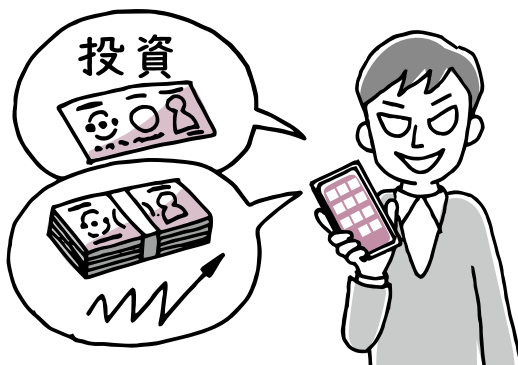
消費生活相談Q&A

SNSを利用した投資勧誘に注意!

Q SNSで知り合った、資産運用に成功したという人の紹介で投資グループと契約して、指定された個人名義の口座にお金を振り込みました。投資の具体的な説明はメッセージ交換アプリを使うと言われましたが、数日経過しても何も連絡がありませんでした。不安になり解約と返金を申し出ると、電子決済サービスを利用するよう指示を受けました。しかし、このサービスの利用方法が分からず、返金の手続きができません。ほかに返金できる方法がありますか。

A 金融機関へ振り込んだ場合は、振り込み詐欺救済法を適用する方法がありますが全額戻ってくることは期待できません。振り込む時は簡単な手続きでも、返金を求めると操作方法が複雑で分かりにくく、手続きが進められないトラブルが発生しています。

楽をして簡単にもうかる話は詐欺です。被害に遭わないためには、SNSで知り合った人からの投資の誘いには乗らないことが大切です。さらに、事業者と取引する際に振込先の口座が



個人名義の場合は絶対に振り込まないようにしましょう。また、解約する際の返金手続きの中で、複雑なサービスを利用させて消費者に負担をかける場合も注意してください。

不安に思ったりトラブルになったりした場合は消費生活センターに相談してください。

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。

国民健康保険

一部の手続きは電子申請が可能です

国民健康保険の一部の手続きは、スマートフォンやパソコンを利用して電子申請で行うことができます。対象の手続きなど詳細は、市ホームページ(https://www.city.narita.chiba.jp/kurashi/page0121_00028.html)で確認してください。



加入・脱退の手続きを忘れずに

職場の健康保険から脱退した時は、間を空けずにほかの健康

保険などに加入できる場合を除き、国民健康保険への加入の届け出が必要です。

また、国民健康保険に加入している人が就職などでほかの健康保険に加入した場合は、国民健康保険の脱退の届け出が必要です。

マイナンバーカードを保険証として利用できます

一部の医療機関・薬局などで、マイナンバーカードを保険証として利用できます。利用するためには事前に申し込みが必要です。申し込み方法などの詳細は、マイナポータル特設ページ(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)で確認してください。

14日以内に届け出を

次の時は、窓口に来る人のマイナンバーカードまたは、本人確認ができる物(運転免許証・パスポートなど)とマイナンバーが確認できる物(マイナンバーが記載された住民票の写しなど)のほか、届け出に必要な物を持って保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で手続きしてください。住民票上で別世帯の人が手続きをする場合は委任状が必要です。外国籍の人は在留カードとパスポートも必要です。

事由	届け出に必要な物	
国民健康保険に加入	ほかの市区町村から転入してきた時	前年の所得が分かる物
	ほかの健康保険をやめた時	ほかの健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれた時	—
	生活保護を受けなくなった時	保護廃止決定通知書、生活保護受給証明書
国民健康保険を脱退	ほかの市区町村へ転出する時	保険証
	ほかの健康保険に加入した時	新たに加入した保険証、国民健康保険証
	死亡した時*	保険証
その他	生活保護を受けるようになった時	保険証、保護開始決定通知書、生活保護受給証明書
	住所・世帯主・氏名が変わった時	保険証
	世帯を分離または合併した時	保険証

*葬祭費の申請の際は、保険証、葬祭を行ったことが分かる物(会葬礼状や葬儀の領収書など)、喪主の通帳、本人確認ができる物、マイナンバーが確認できる物が必要です。また、世帯主が亡くなった場合で国民健康保険税の還付が発生する際には、別途手続きがあります

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

国民年金

4月から保険料が変わります

国民年金の保険料が4月から1万6,980円に変わります。

4月上旬に、納付書を日本年金機構から郵送します。現金払いでの前納を希望する人は、5月1日(水)までに金融機関やコンビニエンスストアで納めてください。

4月中旬を過ぎても納付書が届かない場合や2年分の前納を希望する場合は、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)へ連絡してください。

学生納付特例制度

学生で本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

承認を受けた期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。なお、受

け取る年金額を補うため、10年以内であれば猶予を受けた期間の保険料を納めることができます(追納)。

申請を希望する人は、基礎年金番号またはマイナンバーの分かる物、学生証の写し(有効期限が裏面に記載されている場合は裏面の写しも)、窓口に来る人の本人確認ができる物を持って、保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で手続きしてください。住民票上で別世帯の人が手続きをする場合は委任状が必要です。

すでに学生納付特例を受けている人は、日本年金機構から申請書(はがき)が届きます。学校などの情報に変更がない場合は、必要事項を書いて返送してください。

また、学生納付特例制度を利用するための申請は、毎年必要なので注意してください。

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)へ。