

おいしく食べて健康に

## 根菜を食べて免疫力を高めよう！

冬になると、インフルエンザや風邪などの感染症が流行します。ウイルスから身を守るには、免疫力を高めることが大切です。さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく食べ、免疫力を高めましょう。食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む根菜は腸内環境を整えたり、体を温めたりする効果がありお勧めです。



### 「具だくさん芋団子汁」

#### 材料(4人分)

ジャガイモ…………… 中1個(150g)  
 片栗粉…………… 30g  
 ダイコン…………… 120g  
 ニンジン…………… 中1/4本(40g)  
 ゴボウ…………… 50g  
 長ネギ…………… 1/2本(50g)  
 豚こま肉…………… 60g  
 水…………… 700ml  
 めんつゆ(3倍濃縮)  
 ……………… 大さじ1・1/2

#### 作り方

- ①ダイコン・ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に水とダイコン・ニンジン・ゴボウを入れて火にかけ、あくが出てきたら取る
- ③ジャガイモは皮ごとラップで包んで、電子レンジ(600W)で3~4分加熱し、やわらかくなったら熱いうちに皮をむきよくつぶす
- ④③に片栗粉を加え、よく混ぜてひとまとめにする
- ⑤②の野菜がやわらかくなったら、④を一口大の楕円形<sup>だま</sup>にして入れ、豚こま肉・長ネギを加える
- ⑥肉に火が通ったら、めんつゆで味を調える

【栄養価(1人分)エネルギー：161kcal・たんぱく質：4.5g・脂質：2.3g・食塩相当量：0.8g】

**アレンジポイント** お好みでショウガのすりおろしを入れることで、体を芯から温める効果が得られます

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

## コインパーキングの料金トラブルに注意

**Q** 1月1日にいつも利用している1日最大500円のコインパーキングへ駐車したら、高額な利用料金を請求され驚きました。何かの間違いかと思い管理者に問い合わせたところ「年末年始は特別料金になっている」と言われました。利用料金案内の看板をよく見ると、12月30日~1月10日の特別料金が記載されていました。料金は返金してもらえないのでしょうか。

**A** コインパーキングでは、休日やイベント開催時などに特別料金を設定することがあります。駐車場の利用料金や

利用条件が分かりやすく表示してあれば問題ありませんが、実際には表示が見づらく利用条件を誤解するといったトラブルが報告されています。

事業者にお問い合わせでも、看板に利用条件が記載されているので、返金されない場合がほとんどです。

コインパーキングを利用する際は、いつも利用しているからと油断せず、利用料金や利用条件をよく確認しましょう。看板には1日最大料金とともに「1日限り」「1時間当たり〇〇円」という表示がある場合がほとんどです。この場合、1日最大料金は駐車後24時間または午前0時まで適用され、それ以降は1時間当たりの料金が加算されます。想定していた利用料金より高額になることがありますので気を付けましょう。

※くわしくは消費生活センター(☎23-1161)へ。



## 国民健康保険

### 加入者が交通事故などでけがをしたときは

交通事故などの第三者(他人)の行為によってけがをしたり病気になったりしたときの医療費は加害者が負担することが原則ですが、その状況によって医療機関で国民健康保険が使える場合があります。

国民健康保険を使う場合は、事前に保険年金課へ連絡し、承認を得てください。また、速やかに「第三者行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。市はこれを基に、保険給付相当分の医療費を一時的に立て替え、後で被害者に代わり加害者に請求します。



#### 治療中の示談は慎重に

国民健康保険を使って治療を受けている間に、加害者から治療費などを受け取ったり、示談で済ませたりすると、国民健康保険が使えなくなる場合や、手続きが煩雑になり解決までの期間が長引く可能性があります。示談などをする前に、必ず保険年金課に相談してください。

※くわしくは同課(☎20-1526)へ。



## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

### 令和4年度の特別徴収額

令和3年度に年金から国民健康保険税や後期高齢者医療保険料を直接引き落とす「特別徴収」の対象だった人は、令和4年度も特別徴収になります(国民健康保険に加入している世帯主で令和4年度中に75歳になる人を除く)。

4・6・8月の特別徴収額は、仮徴収額として2月と同額になり

ます。令和4年度の年間保険税・料は、7月下旬に確定額をお知らせし、10・12・2月の額で過不足を調整します。

#### 口座振替による納付も

特別徴収対象者のうち、希望者は口座振替による納付を選択できます。申し出の時期により口座振替への切り替え時期が異なるため、保険年金課へ問い合わせてください。

※くわしくは同課(☎20-1526)へ。

## 国民年金

### 20歳からスタート

日本に住んでいる20～59歳の全ての人は、公的年金に加入



します。

国民年金は国が責任を持って運営する公的年金制度で、社会全体で助け合うことを目的としています。老後はもちろん、病気・事故などで障がいを負ったときや死亡といった万が一のときに支えになるのが年金です。

国民年金の保険料は月額1万6,610円(令和3年度)です。納付には毎月指定の口座から保険料を払い込む口座振替や、一度に前払いすることによって割引される前納があります。

収入が少なく、保険料を納めることが難しい場合には保険料免除制度が、学生(夜間部・定時制・通信制課程も含む)には学生納付特例制度があります。いずれも一定の基準がありますので、保険年金課に相談してください。国民年金への加入や変更、保険料免除申請などの受け付けは、保険年金課(市役所1階)と下総・大栄支所で行っています。

※くわしくは同課(☎20-1547)へ。