

おいしく食べて健康に

## 旬の魚で作るおせち料理

新年の幸せを願うおせち料理の一つが「ブリの照り焼き」です。ブリは、成魚になるまでに名前が変わる出世魚であることから、縁起物とされています。また、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれているため、中性脂肪を減らして動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。冬が旬のブリを食べて健康づくりを心掛けましょう。



### 「ブリのゆずこしょう照り焼き」

#### 材料(2人分)

- ブリ…………… 2切れ(140g)
- 酒…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2
- パプリカ(赤)…………… 30g
- パプリカ(黄)…………… 30g
- 油…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ゆずこしょう…………… 小さじ1/4

#### 作り方

- ①ブリを大きめの一口サイズに切り、酒をまぶして10分間置いておく
- ②パプリカを一口サイズに乱切りする
- ③①の水気を拭き取って片栗粉をまぶす
- ④フライパンで油を熱してから②と③を一緒に焼く。パプリカは焼けたら取り出ししておく
- ⑤ブリに火が通ったら混ぜ合わせたAを絡めて、パプリカとともに器に盛り付ける

#### ワンポイント

いつも食べている照り焼きに、ゆずこしょうでアクセントを加えるだけで新たな味付けが楽しめます

【栄養価(1人分): エネルギー212kcal・たんぱく質15.5g・脂質14.3g・食塩相当量0.7g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

## 電動キックボードは公道走行に注意

**Q** 子どもへのプレゼントを探していたところ、店員さんが「運転免許は不要で、公道も走行できる」と言って電動キックボードを薦めてきたため、購入しました。ところが、念のため警察に確認したところ、歩道の走行は禁止されていて、公道を走行する場合は運転免許の保有やナンバープレートの表示などの条件を満たす必要があると言われました。このことから、販売事業者に返品を申し出たものの「一度購入した商品を返品・返金することはできない」と断られてしまったのですが諦めなければならないのでしょうか。また、電動キックボードを運転する時に気を付けるべきことがあれば教えてください。

**A** 電動キックボード購入時の説明で不利益事実の不告知などがあった場合は契約を取り消すことができる可能性があります。定格出力0.6kW以下の電動キックボードは、道路運送車両法の第一種原動機付自転車に該当します。このため、

道路交通法の区分に応じた運転免許の保有やブレーキなどの保安装置の整備、ナンバープレートの表示、自動車損害賠償責任保険の加入、ヘルメットの着用が必要です。

- また、電動キックボードに関する主な注意点は次の通りです。
- 公道を走行する目的で購入する際は、道路運送車両の保安基準に適合した装置が装備されているか確認しましょう
  - 方向指示器がない場合(最高速度20km/h未満)は右左折時に手の動作で合図を行います。交通量の多い交差点を右左折する際は降車して歩道を押して通行するなど、安全を優先しましょう
  - 車体や車輪が小さくて利便性が高い反面、でこぼこな道路や滑りやすい路面では走行が不安定になる場合があるため、気を付けて運転しましょう

電動キックボードに関する法律の解釈については、県警察ホームページ(<https://www.police.pref.chiba.jp/kotsusomuka/anzenundou.html>)でも確認できます。

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

### 加入者が交通事故などでけがをした時は

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時の医療費は、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を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5年度の特別徴収額

令和4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5年度も引き続き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5年度中に75歳になる人を除く)。

4・6・8月の特別徴収額は、仮の徴収額として2月と同額で

す。令和5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月の徴収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。

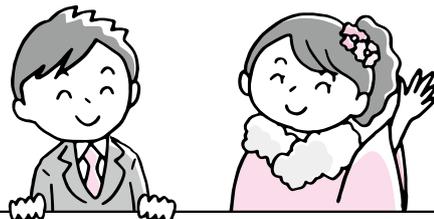
国民年金は国が責任を持って運営する公的年金制度で、社会全体で助け合うことを目的としています。老後はもちろんのこと、病気・事故などで障がいを負った時や死亡といった万が一の時に支えになるのが年金です。

国民年金の保険料は月額1万6,590円(令和4年度)です。納付には毎月指定の口座から保険料を払い込める口座振替や、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・通信制課程を含む)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。



**国民年金は  
20歳から**