

おいしく食べて健康に

忙しい日の時短レシピ

さまざまな変化が多い春は、心身ともに疲れやすいといわれています。そんな季節だからこそ、買い置きの食材を活用して「心も体もほっとする」一品を作ってみませんか。

「電子レンジで簡単ポトフ」

材料(1人分)

- ウインナーソーセージ… 2本(30g)
- ジャガイモ…………… 1/2個(50g)
- ニンジン…………… 中1/5本(20g)
- タマネギ…………… 1/10個(20g)
- キャベツ…………… 20g
- コンソメ顆粒…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 水…………… 150ml

作り方

- ①ウインナーソーセージを切り口を斜めにして半分に切る
- ②ジャガイモを4mm幅のいちょう切りにして、水にさらす。ニンジンを3mm幅のいちょう切り、タマネギを薄切りにする
- ③キャベツを一口大に切る
- ④耐熱用の器に②を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分間加熱する
- ⑤④に火が通ったら、①・③・Aを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)でさらに2分間加熱する

ワンポイント

材料を小さく切り、電子レンジを使って調理することで時間を短縮できます

【栄養価(1人分)：エネルギー142kcal・たんぱく質5.1g・脂質9.3g・食塩相当量1.0g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



消費生活相談Q&A

新生活で要注意! 引っ越し直後の訪問販売トラブル

Q 賃貸アパートへ入居するため引っ越し作業をしていると、業者が訪ねてきて換気扇フィルターの案内を受けました。管理会社と関連があるような口ぶりです。「居住者はみんな契約している」と言われたので、仕方がないと思い、現金で3万円を支払って2年分の商品を購入しました。業者が帰った後、不審に思い管理会社に連絡したところ、業者と管理会社は無関係であることが分かりました。

購入した換気扇フィルターをクーリングオフ(契約の撤回や解除)することはできるのでしょうか。

A 訪問販売の場合は、契約書類を受け取った日から8日以内であればクーリングオフすることができます。

新生活が始まることの多い3・4月は、引っ越し直後の消費者を狙った訪問販売に関するトラブルも多くなります。

管理会社との関連をかたる同様の手口では、荷物を搬入する前に水回りの防カビ工事を施した方が良いと判断を急がせたり、インターネットの回線工事が必須だと思わせたりして、勧

誘ってくる事例もあります。訪問販売があった時は、その場で契約しないこと、業者の話をうのみにせず管理会社へ確認することなどを心掛けましょう。

なお、クーリングオフするとすでに工事が行われていたとしても無償で原状回復を求めることができます。また、契約する際は契約書類や担当者の名刺などを必ず受け取り、何かあった時に連絡できるよう保管しておきましょう。

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・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。これは、全ての国民が何らかの医療保険に加入する制度(国民皆保険)だからです。

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。加入と同様に、脱退の手続きも忘れないようにしましょう。

マイナンバーカードを保険証として利用できません

専用のカードリーダーを設置している医療機関・薬局などでは、マイナンバーカードを保険証として利用できません。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、窓口に来る人の本人確認ができる物(運転免許証・パスポート・写真付きの住民基本台帳カードなど)と、マイナンバーが確認できる物(マイナンバーカード・マイナンバーの通知カード・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
	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
その他	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1万6,520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(月)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。