

おいしく食べて健康に

夏野菜のさっぱりレシピ

暑さで食欲がなくなりやすいこの季節。水分やカリウム、ビタミン類が多く含まれる夏野菜を使った、爽やかなサラダはいかがでしょう。熱のこもった体がクールダウンされ、体の調子が整うことで夏バテ防止にもつながります。主食・主菜と組み合わせて召し上がれ。

「夏野菜のジュレサラダ」

材料(2人分)

- オクラ……………2本(16g)
- パプリカ(黄)……………1/4個(40g)
- ミニトマト……………4個(40g)
- キュウリ……………1/2本(50g)
- A** 粉ゼラチン……………5g
- 水……………大さじ2
- B** コンソメ顆粒……………小さじ2/3
- 水……………150ml
- オリーブオイル……………小さじ2
- レモン汁……………小さじ1
- C** 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① **A**を合わせゼラチンをふやかす
- ② 鍋に **B**を入れひと煮立ちしたら、火を止め①を入れて溶かし、バットまたはタッパーに流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める
- ③ オクラを1cm幅の輪切り、パプリカを1cm角に切って一緒にさっとゆでる
- ④ ミニトマトのへたを取り半分に切る。キュウリを縦に4等分に切り1cmの長さに切る
- ⑤ **C**を混ぜてドレッシングを作り、③・④とあえて器に盛る
- ⑥ ②をスプーンなどで崩し、⑤の上に彩りよく散らす

アレンジポイント 夏野菜はヤングコーンや枝豆に置き換えてもおいしいです

【栄養価(1人分)：エネルギー 65kcal・たんぱく質 3.2g・脂質 4.0g・食塩相当量 0.6g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



消費生活相談Q&A

増加する中古自動車の売却トラブル 強引な勧誘やキャンセル料に注意!

Q 自動車を売却するためインターネットの一括査定サイトを利用し査定を依頼しました。後日、事業者が自宅に査定にやって来て「特別に50万円で買い取る」と言われ強引に契約させられました。その後、別の事業者が自宅に来て「55万円で買い取る」と言われたので、最初の事業者へキャンセルしたいと伝えたとこ「キャンセル料は一律10万円で、契約書にも書いてある」と言われました。まだ車を引き渡しておらず、売却代金も受け取っていないのにキャンセル料が高額すぎて納得できないのですが、どうすればよいでしょうか。

A いったん契約すると原則として契約書の内容に拘束されますが、事前にキャンセルについての説明があったのかといったことなどを基に交渉することになります。契約する時は、キャンセル料について金額とともに、どの時点から発生するのかを確認することが重要です。また、特定商取引法では、事業者が消費者の自宅を訪問して物品の購入を行う取引にクー

リングオフ制度を定めていますが、自動車はクーリングオフの対象から除外されています。査定場で「今日なら高く買い取れる」と勧誘を受けても、まずは冷静によく考えて、その場では契約しないできっぱりと断りましょう。

日本自動車購入協会では自動車の買い取りに関する適切な取り組みに参加している事業者を認定しています。同協会ホームページ(<https://www.jpuc.or.jp>)では、認定を受けた適正買取店の一覧を掲載しています。また、認定を受けた事業者のホームページでは、次のマークが掲載されています。

<Web サイトガイドライン監修マーク>



日本自動車購入協会

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

保険証・納税通知書を発送します

国民健康保険証の一斉更新

保険証を8月1日(火)に一斉更新します。新しい保険証は7月中に簡易書留で発送します。配達時に不在の場合は「郵便物等ご不在連絡票」が投函され、保険証は郵便局で1週間保管されます。保管期間が過ぎた後は保険年金課(市役所1階)で保管しますので、官公署が発行している写真付きの本人確認ができる物を持って受け取りに来てください。なお、保険証の有効期限は最長で令和6年7月31日ですが、同じ世帯でも有効期限が異なる場合がありますので注意してください。

納税通知書・税額決定通知書を発送

納付書や口座振替で納付する世帯主には、納税通知書を7月14日(金)に発送します。

年金から直接引き落とす特別徴収で納付している世帯主には、税額決定通知書を7月21日(金)に発送します。

マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードをマイナポータルで登録すると、保険証として使用できます。また、保険証利用に対応している医療機関などには、マイナ受付のポスターやステッカーが貼ってあります。制度の詳細や対応している医療機関などは厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)、マイナンバーカードの申請方法などはマイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp>)で確認してください。

国民健康保険税の減額

前年中の所得が一定額以下の世帯に、均等割額と平等割額の

減額制度があります。

- 7割減額…前年中の合計所得(世帯主と加入世帯員全員の所得)が、43万円+10万円×(給与所得者などの数-1)で算出した額以下の世帯
 - 5割減額…前年中の合計所得が、43万円+29万円×加入世帯員数+10万円×(給与所得者などの数-1)で算出した額以下の世帯
 - 2割減額…前年中の合計所得が、43万円+53万5,000円×加入世帯員数+10万円×(給与所得者等の数-1)で算出した額以下の世帯
- 災害などの特別な事情により生活が著しく困難な時は、減免を受けられる場合があります。

なお、世帯主と加入世帯員(所得申告を要する人)全員が、住民税などの所得申告をしていない場合は、減額制度の適用を受けることができませんので、速やかに申告してください。

課税限度額の変更

国民健康保険税の基礎課税分の課税限度額が63万円から65万円に、後期高齢者支援金等課税分が19万円から20万円に変更となります。介護納付金課税分は据え置き17万円で、合計の課税限度額は102万円となります。

国民健康保険税の口座振替原則化

国民健康保険税は、年金の引き落としの場合を除いて、原則、口座振替による納付手続きをお願いしています。くわしくは、納税通知書・税額決定通知書に同封の「成田市税等の預金口座振替依頼書」で確認してください。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)、納付については納税課(☎20-1519)へ。

国民年金保険料の免除制度

納付が困難な場合は申請を

令和5年度の国民年金保険料は月額1万6,520円です。将来年金を受け取るためには、保険料を一定期間きちんと納める必要があります。しかし、失業や災害などによる経済的な理由で納付が困難な場合は、申請することで保険料の全額免除や一部免除などを受けることができます。

申請は保険料の納付期限から2年以内に行うことができます。ただし、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が、それぞれ一定額以下であることが必要です。

免除制度の適用を受けた場合は、本来払うべき保険料の一部を国が負担することで、受け取る年金額の計算に算入されます。保険料の免除や猶予を受けず、未納のまま放置すると、将来の年金やいざという時の障害年金、遺族年金が受けられない場合

があります。また、一部免除制度を利用した場合でも、納めるべき一部保険料が未納だと、その期間は受給資格期間と年金額に算入されないの注意してください。

そのほかの免除制度

- 納付猶予制度…50歳未満の人が対象(本人・配偶者の所得審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)
- 学生納付特例制度…学生が対象(本人の所得審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)
- 法定免除…障害年金や生活保護を受けている人が対象(年金額を計算する際には、国の負担に相当する額が算入されます)
- 産前産後免除…産前産後の人が対象(年金額を算出する際には、対象期間の保険料を納付したものととして算入されます)

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)または、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。