

おいしく食べて健康に

## 簡単に作れるおせち料理

おせち料理の巻物には、幸せや縁を「結ぶ」として縁起の良い意味が込められています。材料の長ネギの白い部分に多く含まれる硫化アリルという成分は血液をサラサラにしてくれ、緑の部分に多く含まれるビタミンCは風邪予防の効果があります。



### 「のり巻きつくね」

#### 材料(2人分)

長ネギ	60g
鶏ひき肉	200g
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1
<b>A</b> みそ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
焼きのり(全型)	1枚
油	小さじ1

#### 作り方

- ①長ネギをみじん切りにする
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、**A**を入れよく混ぜる
- ③オーブンシートの上に焼きのりを置き、その上に奥側1.5cmを残して②を広げたら、手前からくるくると巻く
- ④フライパンに油を熱し、オーブンシートを取った③の巻き終わりを下にして置き、ふたをして弱火で時々転がしながら15分ほど焼く。竹串を刺して透明な汁が出れば焼き上がり
- ⑤粗熱が取れたら6等分に切り分けて盛り付ける

**アレンジポイント** 青のりや白ごまなどを混ぜ込むと、香りがより豊かになります

[栄養価(1人分)]: エネルギー 218kcal・たんぱく質 18.9g・脂質 14.3g・食塩相当量 0.8g

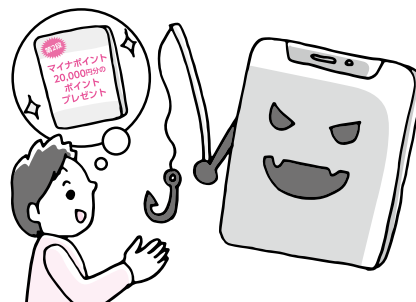
※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 消費生活相談Q&A

### マイナポイント事務局をかたる詐欺メールに注意

**Q** スマートフォンに、第2弾マイナポイントのお知らせメールが届き、本文にはマイナポイント事務局との記載がありました。すでにポイントを受け取っていましたが、さらにポイントが付与されるのかと思い、メールに記載されたURLにアクセスすると住所や氏名、クレジットカード情報、パスワードなどの個人情報を入力するようになっていました。不審に思い画面を閉じましたが、現在もポイント付与の申し込みを受け付けているのでしょうか。

**A** 第2弾マイナポイントの受け付けは9月30日で終了しました。現在はマイナポイント事務局がメールでマイナポイント関連のサイトに誘導することは絶対にありません。「第2弾マイナポイント20,000円分のポイントプレゼント」「マイナポイント受付期間が延長になりました」といったメールが届いたら詐欺を疑い、URLにはアクセスしないようにしましょう。



また、詐欺などの迷惑メールの対策には、スマートフォンの迷惑メールフィルターを設定することも有効です。

マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)では、マイナポイントやマイナンバーカードに関する問い合わせを受け付けています。

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6年度の特別徴収額

令和5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6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6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6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。手続き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

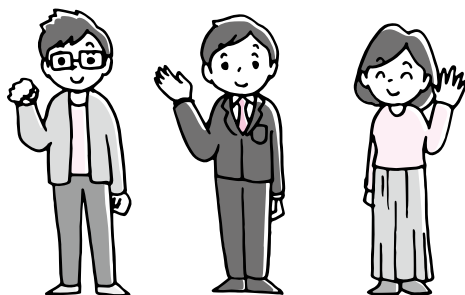
日本に住んでいる20~59歳の全ての人は、公的年金に加入します。

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1万6,520円(令和5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、

### 20歳になったら国民年金



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)または下総・大栄支所で行っています。

※くわしくは同課(☎20-1547)へ。