

おいしく食べて健康に

夏野菜で栄養満点

キュウリにはカリウムが多く含まれ、体内にこもった熱を排出する効果や利尿作用があります。また、トマトに含まれるリコピンは、がんの抑制や動脈硬化防止の効果があります。

彩りの良い夏野菜を上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう。



「キュウリとトマトの香味炒め」

材料(2人分)

キュウリ…………… 1本
 トマト…………… 中1個
 豚もも薄切り…………… 100g
 おろしショウガ… 小さじ1/2
 おろしニンニク… 小さじ1/2
 A しょうゆ…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 酒…………… 小さじ2
 ごま油…………… 小さじ1
 白ごま…………… 小さじ1

作り方

- ①キュウリは縦半分に切った後、4cmの長さに斜め切りにする
- ②トマトはへたを取り8等分の串切りにする
- ③豚肉は一口大に切る
- ④フライパンにごま油を熱し③を炒め、色が変わってきたら①②を加えひと混ぜし、混ぜ合わせたAを回し入れ、全体にからませる
- ⑤器に盛り白ごまを振る

アレンジポイント

ナス、パプリカ、カボチャ、ズッキーニなどに代えてもおいしくできます

【栄養価(1人分)：エネルギー 134kcal・たんぱく質 13.0g・脂質 4.8g・食塩相当量 1.1g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

公的機関をかたる架空請求に注意!

Q 消費者生活支援センターというところから「消費者問題 確認通知」と書かれたはがきが届き、内容を読んでも「未納料金について管轄裁判所が訴状申請を受理しました」と書かれていました。全く身に覚えがないのですが、連絡しないと裁判所から口頭弁論の呼び出しがあり、放置すると給与や財産が差し押さえられる場合があると書かれています。どうしたらよいのでしょうか。

A 法務省や国民生活センターなどに似た名称を使って「すぐに連絡しなければ大変なことになる」と不安にさせる架空請求の手口であるため、相手に連絡する必要はありません。相手に連絡すると、個人情報を出し、消費者が納得しそうな内容を当てはめて未納料金を告げることがあり、一度払うという名目で何度も請求を繰り返してきます。

未納料金が請求される場合、具体的な契約内容と金額が示されていて、払込用紙などが同封されていることが一般的です。契約内容などが具体的に書かれていないにもかかわらず、人を慌てさせるような内容の請求は、架空請求であると判断してよいでしょう。



裁判所からの訴訟関係の書類は、裁判所の名前入り封筒で特別送達として送られます。この書類の受け取りには受取人の署名や押印が必要です。受け取った場合は、無視せず指示された方法で意思表示を行いましょう。

判断に迷っ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。

国民健康保険税

納税通知書が届いたら

納付は口座振替で

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チラシで確認してください。

国民健康保険税の軽減

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軽減制度があります。

- 7割軽減…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割軽減…前年中の合計所得が、29万5,000円×加入世帯員数+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
- 2割軽減…前年中の合計所得が、54万5,000円×加入世帯員数+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

世帯主と加入世帯員(所得申告が必要な人)全員が、住民税などの所得申告をしていない場合は、軽減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。

未就学児・産前産後の人がいる世帯などの軽減

子育て世帯の経済的負担を減らすため、次の要件に該当する場合にも、国民健康保険税が軽減されます。

未就学児がいる世帯

軽減内容=未就学児にかかる均等割額を5割軽減

申請方法=対象世帯には自動で適用されるため、申請は不要

産前産後の人がいる世帯

対象=出産(予定)日が令和5年11月1日以降の人

軽減内容=産前産後期間の所得割額と均等割額を軽減

申請方法=市ホームページ(https://www.city.narita.chiba.jp/kurashi/page0121_00043.html)にある届け書と、必要書類を直接または郵送で保険年金課(市役所1階 〒286-8585 花崎町760)へ。専用フォーム(<https://logoform.jp/f/vyGMz>)からも申請できます



そのほかにも、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。

加入・脱退の届け出は14日以内に

75歳未満の人で、会社の健康保険や任意継続健康保険をやめた、または健康保険の扶養から外れた場合は、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、国民健康保険加入の届け出が必要です。また、国民健康保険に加入している人が会社の健康保険に加入した場合は、国民健康保険喪失の届け出が必要です。

手続きは、専用フォームからも行うことができます。



国民健康保険
加入の届け出



国民健康保険
喪失の届け出

※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6年度の国民年金保険料は月額1万6,980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ので注意してください。

その他の免除制度

- 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。