



おいしく食べて健康に

疲れ気味の胃や腸に優しいレシピ

1月7日は、長寿や無病息災を願って七草がゆを食べる風習があります。温かいおかゆを食べると胃腸が温まり、免疫力が高まるほか、食欲増進や風邪予防にも効果的です。年末からお正月にかけて疲れてしまった胃腸を休め、心と体をいたわりませんか。



「大根・小松菜しらすがゆ」

材料(2人分)

- 米…………… 1/2合
- 水…………… 600ml
- 大根…………… 50g
- 大根の葉…………… 20g
- 小松菜…………… 30g
- しらす…………… 大さじ1(7g)
- しょうゆ…………… 小さじ1
- A** 塩…………… 小さじ1/6
- おろしショウガ…………… 小さじ1/3

作り方

- ①大根は1mmの厚さにちょう切りにし、葉は粗いみじん切りにする
- ②小松菜を1cmの長さに切る
- ③鍋に、洗った米と水を入れ中火にかける。煮立ったら鍋底から1～2度混ぜ、ふたをずらして弱火で15分くらい煮る
- ④③に①②を加え、ふたをずらして弱火で5分ほど煮て、しらすと**A**を加えてひと混ぜし、火を止めてふたをして15分蒸らす

アレンジポイント

カブや白菜などに代えたり、中華だしやごま油で中華風に仕上げてもおいしくできます

【栄養価(1人分)：エネルギー 144kcal・たんぱく質 4.3g・脂質 0.5g・食塩相当量 0.9g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



消費生活相談Q&A

LCCでの利用トラブルに注意!

Q 家族旅行のためにインターネットでLCC(格安航空会社)のチケットを予約し、クレジットカードで代金を支払いました。ところが、日付を間違えて予約していたことに気づき、すぐに航空会社のお客センターに連絡したところ、「キャンセルはできるが、返金はできない」と言われてしまいました。何とか返金してもらえないでしょうか。

A 予約したLCCの約款にキャンセルによる払い戻しはないという決まりがあれば、返金を求めることは困難です。LCCでは、返金可能なプランで予約をしない限り利用者の都合による変更や払い戻しはできない場合が多くあります。

LCCは、カウンター業務の機械化や、機材の効率的な運用などにより低価格で利用できることで人気が出ていますが、利用の際は、それらの特性を十分理解し、約款などをよく確認しましょう。

利用の際は次のようなことに留意しましょう

- 機内持ち込みの手荷物はサイズや重量の制限が厳しい
- 座席の指定や飲食物などの提供は有料の場合が多い



- 天候や機材の故障などで欠航になった場合は、自社便への振り替えが基本で、他社便への振り替えはできないことが多い
- フライトスケジュールが何度も変更になることがある

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。

医療手続き中の示談は慎重に

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(☎050-1808-7160)へ。



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

令和7年度の特別徴収額

令和6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7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7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7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(国民健康保険税☎050-1808-7160・後期高齢者医療保険料☎20-1547)へ。



国民年金

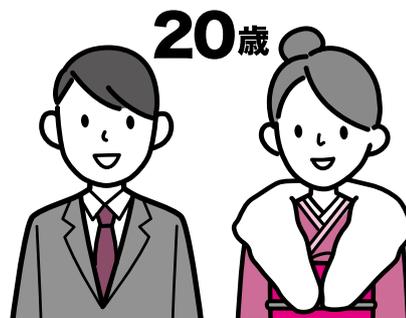
20歳からスタート

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1万6,980円(令和6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)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。