

国民健康保険から：

異動があつたら 国保へ届出を

会 社の就職、退職や町外へ転出するときなど国保の手続きが必要になります。
手続きは14日以内に届け出るようお願いいたします。

【届出に必要なものは次のとおりです】

◆国保を脱退する時

- ・他の健康保険などに加入した時：国保と他の健康保険証、印鑑
- ・他の市町村へ転出する時：国保保険証、印鑑
- ・死亡した時：国保保険証、印鑑

◆国保に加入する時

- ・他の健康保険などを脱退したとき：健保などの離脱証明、印鑑
- ・他の市町村から転入したとき：印鑑
- ・子どもが生まれたとき：印鑑



保険税の納め忘れがないかも一度確認を

今 月は国民健康保険税の納入強化月間です。未納者に対し電話による催告や訪問徴収を行っています。もう一度納め忘れがないかご確認ください。

国民健康保険税算定に必要な所得の申告はお済みですか？

国 保に加入している世帯は、収入がなかった場合でもそ

の旨の申告が必要です。

また、遺族年金や障害年金などの福祉年金を受給している方も、その旨の申告をしてください。所得の申告のなかった世帯は、保険税の軽減が受けられなくなります。

国保Q & A

Q 会社を退職してから健康保険証を持っていないけど、次の就職までこのままでもいいのでしょうか。

A 日本では、すべての人がいづれかの医療保険に加入することとなっており、あなたが会社の健康保険を脱退した日から、あなたの意思にかかわらず国保に加入する資格が発生しています。お医者さんにかかっている、いないにかかわらず速やかに国保に届出（離職証明書等を持参のうえ）してください。
届出が遅れた分も、さかのぼって保険税を納めることとなりますので14日以内に届出されるようお願いいたします。

住民課国保医療係

☎ 74-3002

◆消費者連絡会だより◆

ちよつと苦い、ちよつと大地の香りがする山菜の料理と保存の仕方

●ふきのとうの佃煮

ふきのとうを水にさらし、良くしぼり、醤油・砂糖を加え油で炒めます。最後に花カツオを入れて水分をとばす。

たくさんできた時は冷凍して、後で又楽しむ。冷凍して、みずっぽくなつた時はフライパンでからいりすると良いでしょう。

花が散る程のびたも茎だけサツとゆで一晩水に付けアク抜きして油で揚げ、コンブ・人参などと一緒にダシで煮ても美味。

●よもぎ

よもぎを煮だつたお湯に入れてゆでる（大きくなつたよもぎは重曹を入れてゆでる）30分水につけてアク抜きし、かたく絞り塩をまぶす。ボールに入れて真つ白になる位に（塩ワカメのように）。

タッパー等に入れ冷蔵庫の野菜室に入れて置き、使う時に水で塩抜きをする。

●ウドのピクルス

ウドの皮をむき3〜4cmの長さになり酢水に入れて1時間程つけ、水切りする。

- A**
- ・酢 カップ1/2
 - ・砂糖 カップ1/2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・水 カップ1/2

Aを煮だて、冷ます。冷めてからウドを漬ける、味がしみてから食べられる。
酢の中にタカノツメ・黒粒コシヨウを入ると美味しい。

消費者連絡会の おすすめ品

酸 化防止剤、合成保存料等を一切使用していない三陸名産品をおすすめしています。

煮 干 300g 600円
花かつお 75g 300円
長ひじき 75g 400円
毎月21日を締切りとし、27日に受け渡します。

虻田 佐々木宅 ☎ 76-4589
温泉 岡 村宅 ☎ 75-2704
役場産業課 ☎ 74-3005