

転入・転出時、会社退職・就職時等の国保資格変更等の届出について

国保に加入・脱退するときは次の日から14日以内に国保年金係窓口へ届出を出してください。

加入の場合

健康保険(職場)等の資格がなくなった日(退職日の翌日)

他の市町村から転入した日

生活保護を受けなくなった日

出生した日

脱退の場合

健康保険(職場)等に加入した日の翌日

他の市町村へ転出した日の翌日

生活保護を受け始めた日

死亡した日の翌日

加入の届出が遅れますと保険料をさかのぼって納めていただくこととなります。また、資格がないにも係わらず喪失の届出が遅れますと、国保から支払われた医療費をあとで返していただくこととなりますので、届出についてはお忘れにならないようお願いいたします。

【お問い合わせ】

住民福祉課国保年金係

☎62・9111

📞9111

・・・国保の健康クッキング・・・

健やかに日々を過ごすためには、毎日の食生活が基本です。国民健康保険の保健事業では、みなさんにバランスのとれた献立をおいしく召し上がっていただくよう、いくつかの料理教室を開催しています。

今回は、高齢者向け「男の料理教室」で実習しましたお料理をご紹介します。

これから暑くなり、食欲も落ちる時季です。ピリ辛味のキムチの焼きうどんでスタミナ アップ！色どりのきれいな花シューマイは、さっぱりポン酢でどうぞ。



- ・豚肉のキムチうどん
- ・花シューマイ
- ・わかめとわけぎの酢みそあえ

豚肉のキムチうどん

材料 [2人分]

豚薄切り肉	100g
しょうゆ	大さじ1
白菜キムチ	150g 位
キャベツ	100g
もやし	20g
ピーマン	1個
茹うどん	2玉
ごま油	大さじ2

作り方

豚肉は一口大に切り、しょうゆで下味をつける。
キャベツは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
フライパンにごま油を熱し、はじめにしいたけ、を炒める。
ざく切りにしたキムチを加えてキャベツ、もやし、ピーマンを入れ、さらに炒める。
うどんを加え混ぜて蒸し焼きにする。

ワンポイントアドバイス！

キムチは血液の循環をよくする働きがあります。お好みでキムチの量を増やしても、おいしくいただけます。また、キムチの素に鶏肉を漬け込んで、から揚げにしてもおいしいですよ。

花シューマイ

材料 [2人分]

A	絞り豆腐	200g
	長ねぎ	1/5本
	いりごま	2g
	とり挽肉	100g
でんぷん		
B	酒	
	塩	少々
	胡椒	少々
	ごま油	1g
	卵	1個
	生しいたけ	4枚
	キャベツ	100g
	しょうゆ	小さじ2
からし	適量	

作り方

長ねぎはみじん切りにする。
Aを混ぜ合わせ、よく練りBの調味料を入れさらによく練って丸める。
卵はゆで黄味を裏ごす。(錦糸卵でもよい)
しいたけの石づきをとり をのせる。
蒸し器で を15~20分位蒸す。
キャベツはさっと茹でる。
茹でたキャベツの上に をのせ、裏ごし卵の黄味を蒸したシューマイの上にふり花シューマイにする。
ポン酢又はからししょうゆでいただく。

ワンポイントアドバイス！

豆腐を使ったヘルシーなシューマイです。豆腐には血液をサラサラにする働きがあるので、心筋梗塞の予防になります。また、豆腐にかつお節をかけて食べると、カルシウムが20倍になります。