

国民年金 豆知識

4月からの 保険料免除手続き

国民年金保険料を納めることが経済的に困難なため、保険料の免除制度が設けられています。その目安は、夫婦と子供二人の四人世帯の場合は年間所得額百五十九万円以下です。

保険料免除を希望するかたは、前年の同一世帯全体の収入状況が分かるもの（所得証明書など）を持参して申請してください。また、災害により財産の二分の一以上の損害を受けたときや、失業や事業の廃止により保険料の納付が困難な場合も保険料免除の対象になりますのでご相談ください。免除は申請した月の前月から該当となりますので、四月分から免除されるためには、五月末日までに申請してください。ご自分の将来の年金を確実にするために、保険料免除制度をご利用ください。

お問い合わせは 市民課 ☎49-3111 (内線236)



国民年金マスコット
ハッピーちゃん

まちづくり講演会



一緒に大館の「まちづくり」を
考えてみませんか

とき 3月21日(木・春分の日)
午後1時～
ところ 中央公民館
講師 秋田公立美術工芸短期大学
学長 石川 好氏
演題 「まちづくり私の視点」
※入場無料ですので、お気軽に参加
ください。
☎ 大館まちづくり協議会事務局
☎49-5140

ご準備ください

国民健康保険の 変更手続き

四月は大変混み合いますので、あらかじめ次の点を確認し変更手続きをお願いします。

○任意継続保険から国民健康保険に加入する場合

届出出できる期日

任意継続保険証に記載されている資格喪失予定日以降

手続きに必要なもの

①任意継続保険証(無いかたは、資格喪失証明書)

②退職者医療制度に該当するかたは、年金証書(被保険者期間と受給権発生日が記載されているもの)

③家族に国民健康保険加入者がいるかたは、その保険証

④届出出するかたの印鑑

⑤老人保健、福祉等各医療受給者証(対象者のみ)

○修学のため転出し保険証を分ける場合

修学のために保険証を分ける場合は、保険証と印鑑、四月以降に発行された在学証明書を持参してください。

※13年度から継続更新するかたは、このほかに前に分けた保険証も必要です。

☎ 市民課
☎49-3111(内線229)

今月のレシピ

とり 鶏の混ぜご飯



1人分エネルギー421キロカロリー

「味付けご飯が好き」というかたは多いと思います。今回は、具を後で混ぜ込んで作る方法をご紹介します。手軽な作り方ですので、ぜひお試しください。

材料 (5人分)

米	3合	だし汁または水	1カップ
A	しょうゆ 大サジ2	しょうゆ	大サジ2
	酒 大サジ2	砂糖	大サジ1/2
	みりん 大サジ1	塩	大サジ3
	鶏手羽肉(皮なし)	塩	少々
	油揚げ(大)	塩	適量
	しめじ	塩	適量
	100g	グリーンピース	適量

作り方

- ①米はといて、通常の水量に30分以上浸す。大サジ6杯分の水を捨て、炊く直前にAの調味料を加えて炊く。
- ②鶏肉は1.5cm角に切り、油揚げは3cm長さのせん切りにする。しめじは根元を除き、小房に分ける。
- ③鍋にBを入れて煮立て、鶏肉を煮る。鶏肉に火が通ったら油揚げとしめじを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ニンジンとグリーンピースは花形に抜き、塩少々のお湯でゆでる。グリーンピースは湯通しする。
- ⑤炊き上がったご飯に③を混ぜ、器に盛り、ニンジンとグリーンピースを散らす。

一口メモ

味付けご飯を炊く時は、米に十分に吸水させてから、炊く直前に調味料を加えましょう。具は、お好みのものや季節の食材を利用しましょう。