

つちまる通信¹³



ミヤリーがつちまるを孝敬訪問！

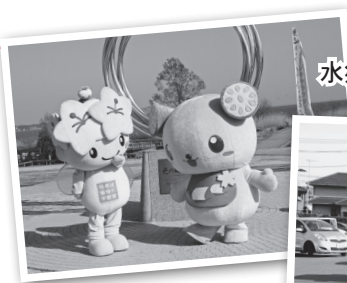
2月21日、宇都宮市のマスコットキャラクター「ミヤリー」が、ほくに会いに来てくれたヨ☆
水郷公園のオレンジ型風車を案内したり、土浦名産のレンコンを紹介したんだ～
次は宇都宮にも遊びに行きたいな♪

ミヤリー(宇都宮市)



平成18年4月1日の市制110周年を記念して全国からの公募と市民投票によって誕生したキャラクター。
市の花であるサツキの冠をかぶった妖精をモチーフとし、宇都宮の「ミヤ」と妖精を意味するフェアリーから「ミヤリー」と名づけられた。
一人前のゆるキャラを目指し、日々修行に精を出している。

ブログ「ミヤリー日記」
<http://ameblo.jp/miyaryblog/>



水郷公園にて

J A 土浦
サンフレッシュはすの里にて



はすの里

つちまるの参加イベント

□いばらき産直市

3月8日(木) JR上野駅

□北関東道開通1周年記念物産展

3月17日(土) イオン北戸田店

□小美玉市桜フェスティバル

4月7日(土) 小美玉市

□土浦さくらまつり2012

4月8日(日) 亀城公園

□かすみがうらマラソン

4月15日(日) 川口運動公園



みんな
遊びに来てね♪



食生活改善推進員の健康料理



No.83 巻寿司

春は卒業、入学、進学の時節ですね。皆さんも巻寿司を作ってお祝いしませんか？

米に含まれる炭水化物、卵に含まれる良質なたんぱく質、ニンジン、キュウリ、干しいたけに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などが、一品の料理でバランスよくとれます。また、のりは意外にも栄養成分の宝庫！低カロリーでビタミンCやカロテン、カリウムや鉄分がとれる食品です。

ごはんや具材にしっかり味がついてるので、そのままの味でお楽しみください。子どもに巻き巻きトライしてもらうのも楽しい1品です。この春にどうぞお試し下さい。

材料・分量(3本分)

米	2合	ニンジン	小1/2本	卵	2個
水	2合	干しいたけ	3個	砂糖	大さじ1/2
昆布	5cm角	インゲン	6本	B 塩	ひとつまみ
すし酢	50cc	だし汁	150cc	だし汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1.5	しょうゆ	大さじ1	サラダ油	小さじ1/4
酢	小さじ1/4	みりん	大さじ1	キュウリ	縦長1/2本
焼きのり	全形3枚	砂糖	小さじ1	かにかま	3本

作り方

- ①米は水と昆布を入れて20分ほどおいてから炊き、すし酢を合わせる。
- ②ニンジンは細長い拍子切り、干しいたけは水で戻しうす切りに、インゲンは筋を取る。この順番でAに入れて煮詰める。煮含めたら取り出し分けておく。
- ③卵はBを加えて混ぜ、油を敷いたフライパンに3分の1の量を流し入れ、固まったら手前に折り返して巻く。3回くり返して卵焼きを作り、細長く3本に切る。
- ④キュウリは縦長に3等分に切っておく。
- ⑤巻きすにのり1枚をおき、向こう端1.5cm残して①の3分の1を広げる。手前から2cmのところに溝を作り、卵焼きをおき、同様に溝を作ってキュウリ、かにかま、ニンジン、インゲン、干しいたけの順に具を置き、向こう端まで巻く。同様に計3本作る。

1本分の栄養素

エネルギー	500kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	5.3g
カルシウム	67mg
食物繊維	3.2g
塩分	2.2g



食生活改善推進員

冷水祐子さん

横田伎代さん

4月1日から

保険証が新しくなります

新しい保険証を3月末日までに郵送しますので、保険証が届きましたら、記載内容を確認してください。

また、4月1日からは新しい保険証を医療機関の窓口へ提出してください。

なお、現在お持ちの保険証の有効期限は3月31日です。4月1日以降は自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所または各地区公民館にお返しください。

☎ 国保年金課国保賦課係(☎826-1111 内線2296)

この部分の色は、一般が「赤色」、退職者は「緑色」です。

国民健康保険被保険者証	有効期限	記号 土浦
氏名	平成25年3月31日	番号 1 2 3 4 5 6
生年月日	ツチウラ タロウ	
資格取得年月日	昭和15年11月3日	性別 男
世帯主氏名	平成12年11月4日	
住所	土浦 太郎	
交付年月日	茨城県土浦市下高津一丁目20番35号	
保険者番号	平成24年4月1日	
保険者番号	茨城県 土浦市	
	080036	



手続きが必要な方

国保の加入・脱退は自動的にはいわれませんので、必ず手続きをしてください。
脱退の手続きが済んでない場合は、国保税の課税が継続されます。

対象者	持参するもの	備考
すでに職場の健康保険に加入していて、国保脱退の手続きが済んでいない方	職場の保険証、国保の保険証	—
退職などで、職場の保険証の資格を喪失している方	退職証明書、離職票、資格喪失証明書のいずれか1点、身分証、はんこ	支所・出張所での保険証の即日交付はできません。
市外に居住する学生で、引き続き土浦の保険証の交付を受けたい方	在学証明書、身分証、はんこ	支所・出張所での手続きはできません。また、毎年申請が必要です。

●外国籍の方は…

在留期限が、平成25年3月31日以前の場合、在留期限が保険証の有効期限となります。在留期限の違う方が世帯にいる場合、保険証の有効期限はそれぞれの期限に合わせて発行します。(該当する方が在留資格の延長手続きをしたときは、国保年金課で保険証の更新をしてください)
※在留資格の更新が行われないと、国民健康保険の資格を失いますのでご注意ください。

●75歳以上の方は…

平成20年4月1日から、75歳以上の方は国民健康保険の対象ではなくなり、後期高齢者医療制度に移行しています。国民健康保険の保険証は送付されず、後期高齢者医療被保険者証が7月に別途送付されます。(75歳未満の方で、後期高齢者医療制度対象となっている方も同様です)

●退職者の保険証をお持ちの方へ

平成25年3月31日までに65歳になる方の退職者被保険者証(緑色)の有効期限は、65歳になる誕生月の末日までとなります。有効期限が切れる月に、改めて3月31日まで有効の一般の保険証を送付します。

4月からの保険証は普通郵便で送付しますが、ご希望により簡易書留または窓口交付を選択することができます。

※3月14日(水)まで随時受け付け

●簡易書留…300円分の切手を国保年金課国保賦課係まで郵送または直接窓口へ持参

●窓口交付…事前に電話で。保険証交付時に身分証明書とはんこを持参



所得の申告が必要です

平成23年中の所得が、24年度の国民健康保険税や介護保険料を算定する基礎になります。23年中に所得が無かった方も申告をしないと、高い税額となる可能性がありますので、必ず申告してください。
ただし、給与・年金所得がある方や、すでに申告をされた方は必要ありません。

☎ 課税課市民税係(☎内線2231)

国民健康保険高齢受給者証のご案内

～現在、自己負担割合が

「1割」の受給者証をお持ちの方へ～

新しい「国民健康保険高齢受給者証」を3月中にお送りします。

4月以降、医療機関にかかるときは、保険証と新しい高齢受給者証を窓口へ提示してください。

☎ 国保年金課国保給付係(☎内線2295)