

**国民健康保険税は必ず  
納期限までに納めましょう！**

◆国保の医療費は「国民健康保険税」が支えています

国民健康保険税は、病気やけがなどのときにかかる医療費の大切な財源です。みなさんが納める国民健康保険税により、大きな病気やけがをしたときでもすべての人が安心して医療を受けることができます。

◆国民健康保険税を納めるのは世帯主です

世帯主本人が国保に加入していない場合でも、同一世帯に国保に加入しているかたがいる場合、世帯主が納税義務者となります。この場合、世帯主の所得などは、所得割などの計算には含まれていません。

納税通知書は世帯主あてに届けていますので、ご確認をお願いします。

世帯主が  
社会保険の場合でも  
国民健康保険税の  
納税義務者は、  
世帯主となります。

(例)

世帯主(社会保険本人)

妻 (社会保険扶養)

子 (国民健康保険)

◆納税は口座振替のご利用を  
お願いします

納め忘れがないように、簡単に便利な口座振替をおすすめします。

申し込み方法：通帳と印鑑(通帳届け出印)を持って市内の金融機関の窓口へお申し込みください。

**国民健康保険にご加入のかたへ 所得の申告をお願いします！**

- 平成 28 年度の国民健康保険税は、平成 27 年中の所得などにより算定されます。
  - 国民健康保険税は所得が無いかたにも課税されますが、所得が一定以下の場合、国民健康保険税が軽減される制度があります。
  - 軽減を適用するには所得の申告がされていることが条件となりますので、所得が無いかたについても、必ず申告してください。
- ※申告の方法は 4 ページの「市民税・県民税の申告について」をご覧ください。

■お問合せ 保険年金課 岩井仮設庁舎 内線 1732

食育

**親子cooking**  
おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！  
朝ごはんは  
元気のもと！☆

**ブロッコリーとカリフラワーの  
黒こしょう炒め**



■ 1 人分のエネルギー 134kcal

【材料 1 人分】

ブロッコリー……………50g  
カリフラワー……………30g  
ポークランチョンミート  
……………30g  
じゃがいも……………30g  
オリーブオイル…小さじ 1  
粗挽き黒こしょう……少々  
パセリ(みじん)……少々

《 作 り 方 》

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、半分に切り、固めに茹でる。ポークランチョンミートは、短冊に切る。じゃがいもは、一口大に切り、下ゆでする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ポークランチョンミートを入れ、油が出てきたら、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいもを加え火を通す。粗挽き黒こしょう、パセリをふり混ぜ合わせて火を止める。
- ③器に盛り付ける。