

国民健康保険から…

各種医療受給者証を お持ちの方へ

現 在ご使用中の医療受給者証は、8月1日以降使用できなくなります。

新しい受給者証は、7月中旬に郵送いたしますので、旧受給者証は、8月以降に破棄してください。

国民健康保険限度額 適用・標準負担額減額 認定証をお持ちの方へ

現在ご使用中の認定証は、8月1日以降使用できなくなります。

住民税非課税世帯の方などは、8月1日以降に忘れずに更新してください。

国保税及び後期高齢保険料の口座振替のおすすめ

保険税などの納入を便利な口座振替にしませんか。うっかり納め忘れや銀行に行く手間がはぶけます。

申し込みは、国保と後期高齢の窓口または金融機関で取り扱っています。

口座番号(預金通帳)と印鑑預金通帳に使用している)をお持ちください。

詳しくは、住民課国保医療係
☎74・3002

- 郵送する医療受給者証
- 重度心身障害者医療費受給者証
- ひとり親家庭等医療費受給者証
- 乳幼児医療費受給者証
- 国民健康保険特定疾病療養受療証

医療受給者証の交換にあたり、健康保険に変更があった方は、保険証をお持ちになり窓口で変更の手続きをしてください。

また、所得証明書などの提出を求められている方で、まだ提出をされていない方は至急提出してください。



消費者だより

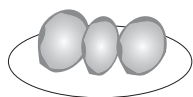
いろいろな梅干の活用

梅 干は、最高の消化薬で、強い殺菌作用もあり、疲労回復や酸化ストレスの防止、活性酸素の除去などに役立ちます。料理や飲物に手軽に活用してみませんか。

梅酢みそ

材料：青梅(大)1、米味噌1、グラニュー糖600〜800

作り方：青梅は洗って拭き乾燥させます。熱湯消毒して水分を取ったヒンに梅・みそ・グラニュー糖の順に入れて、半月後に梅を取り出したら出来上がりです。



E・C・O続けてますか

町は、昨年の「北海道洞爺湖サミット」は環境サミットとして注目され、温室効果ガス6%削減を目指したチームマイナス6%の取組みは今でも行われています。

普段の生活の中からできる温暖化対策「うちエコ!」は

冷房の設定温度を28、暖房の室温は20

洗濯に風呂の残り湯の使用やシャワー時間の短縮

1分以上のアイドリング停止を目安に、車のエンジン停止

エコ製品の使用
待機電力カット

マイバックの活用があげられます。ほかにもマイ箸を持参してのごみ減量や車を使わず徒歩での外出などエコの取組みを見つめなおしませんか。

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
- 長ひしき 75g 500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