

# 国民健康保険から：

## 各種医療受給者証をお持ちの方へ

**現** 在使っている受給者証は、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。

- ▼ 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
  - ▼ 国民健康保険高齢受給者証
  - ▼ 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は至急提出してください。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちの方へ

**現** 在使っている認定証は、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省けます。

申込みは、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。

なお、後期高齢保険料については、7月中旬以降に納入通知書が届いた方が口座振替の手続き可能な対象者となります。

詳しくは、住民課国保医療係  
☎ 74・3002



# ◆消費者連絡会だより◆

## 玉ねぎの効能

玉ねぎは、どんな料理にも比較的利用しやすい野菜です。味噌汁や煮込み料理など毎日食べるのも苦にならないのではないのでしょうか。1日に食べる量の目安は、4分の1個程度です。これなら無理なく食べ続けられる量ともいえますよね。玉ねぎについて調べてみました。

● 玉ねぎの辛味成分：硫化プロピル(刻むと涙が出る、強い抗酸化作用を持つ)。加熱することによって、硫化プロピルが変化し、コレステロールや中性脂肪を下げるのに役立ちます。

● 色素成分：ケルセチン(フラボノイド)。血液中のコレステロールが酸化されて血管に沈着しないように働いたり、細胞の老化を抑える作用で動脈硬化の予防に役立ちます。



玉ねぎを材料にドレッシングを作ってみませんか。

いろいろな野菜や茹でた魚貝類、焼肉・ハンバーグなどに合い、冷蔵庫で保存できるので、とっても重宝しますよ。

《材料(作りやすい分量)》

- 玉ねぎ(大) 1個/食酢75cc/し
- よう油50cc/砂糖大さじ1.5/塩小さじ0.5/みりん50cc /酒50cc /サラダ油75cc

《作り方》

- ①玉ねぎをすりおろす。
- ②材料を全部混ぜ、なじませて出来上がり(新玉ねぎの場合は5〜6時間なじませる)

## 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
長ひじき	75g	400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