

# 元気あっぷ通信

No.19



今回は、フレイル予防&春野菜を使ったレシピを紹介します。

## 春野菜でフレイル予防

新しい生活を迎える春。安価な旬の野菜を上手に食べ、健康維持に役立てましょう。フレイル予防のため、タンパク質を含む食品(肉・魚・卵・大豆)を1品加えて、食べましょう。



### 菜の花と新玉ねぎのオープンオムレツ

- 〈1人分の栄養価〉エネルギー215 kcal たんぱく質14.8g 脂質15.3g カルシウム210mg 塩分0.8g  
 〈材料〉2人分  
 (直径20cmのフライパン1枚分)  
 卵液 [卵 3個、牛乳 大さじ3]  
 新玉ねぎ 1/2個、菜の花 100g
- 〇〇  
**春キャベツもいいよ**
- ピザ用チーズ 20g  
 バター 大さじ1  
 塩・こしょう 少々
- 〈作り方〉  
 ①玉ねぎは4つのくし形に切る。菜の花は3cmに切る。  
 ②①をフライパンに広げて入れ、塩少々、水大さじ2を振り入れてふたをし、強火で2分蒸し焼きにし、水気を切る。  
 ③ボールに卵液の材料を入れ、②の野菜を飾り用に少しとりおき、残りを加えて混ぜる。  
 ④フライパンにバターをとかし、③の卵液を入れて大きくまぜ、半熟状になったら、とりおいた野菜を広げてのせる。  
 ⑤チーズを散らし、ふたをして、チーズが溶けたら、塩・こしょうで味を整える。
- 問合せ 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

## 高齢者用肺炎球菌予防接種のご案内

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

埼玉県における死因第5位は肺炎です。肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌による気管支炎、肺炎等の感染症を予防し重症化を防ぎます。ただし、新型コロナウイルスによる感染症や、肺炎球菌以外の細菌による肺炎などは肺炎球菌ワクチンでは予防することはできません。

- 接種期間 令和5年4月1日(土)~令和6年3月31日(日)
- 定期予防接種対象者  
 ①令和5年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方  
 ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、若しくは呼吸器の機能障害がある方
- ※①②とも過去に1度でも町の助成を受けて接種された方は対象外です。  
 ※定期接種対象の方には「接種券」を送付します。
- 接種費用 自己負担 5,000円(生活保護受給者は無料)
- 任意予防接種対象者 65歳以上、かつ左記の定期予防接種対象者以外で、まだ1度も町の助成を受けていない方に対して、任意接種による高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しています。

## 令和5年度の固定資産税が確認できます

～4月3日(月)～5月31日(水)～ (土・日曜、祝日は除く) 問税務課 Tel.0493-62-2153

	確認できる内容	確認できる人	持参するもの	手数料
縦覧	土地価格縦覧帳簿	土地に係る納税者及び同居の親族、納税管理人 納税者から委任された人	納税通知書 委任状	無料 ※確認期間以外は縦覧できません
	家屋評価縦覧帳簿	家屋に係る納税者及び同居の親族、納税管理人 納税者から委任された人	納税通知書 委任状	
閲覧	固定資産課税台帳(名寄帳)	町内に土地・家屋を所有する者及び同居の親族、納税管理人	納税通知書	無料 ※確認期間以外は200円
		所有者から委任された人	委任状	
		借地人(契約者) 借家人(契約者)	賃貸借契約書 賃貸借契約書	
公開	路線価格などの図面	市街化区域：路線価格 調整区域：1㎡当たりの評価額	年間通して誰でも確認できます	無料

本人確認のできる書類例 運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード、パスポート等

### 町民課からのお知らせ

問 Tel.0493-62-2154

#### マイナンバーカード手続の特別開庁

～平日の時間内に来庁できない方へ～  
 マイナンバーカードの申請、受領、電子証明書の更新業務を行います。窓口で申請用の写真撮影のサービスもいます。(無料)

日時 ▼4月15日(土) 9時～12時  
 ▼4月20日(木) 17時15分～19時

予約方法 事前にお電話ください。  
 ※特別開庁時は、通常の窓口業務(住民票等証明書の発行や住民異動の手続)はできません。

#### 保険が変わったら必ず届出を

社会保険等の健康保険の資格がなくなり国民健康保険に加入するときは、速やかに届出をしてください。(原則14日以内)その際、前の保険の喪失日がわかる証明書をもちってください。

なお、ご本人と同時に国民健康保険に加入する扶養親族がいる(同じ保険証を使っている)場合、親族の方のお名前と喪失日が併せて記載されている証明書が必要です。

また、社会保険に加入して、国民健康保険を脱退するときも届出が必要で

#### 4月から国民年金保険料額が変わります

今年4月から、国民年金保険料は月額16,520円(前年度より70円引き下げ)となります。保険料は一人当たりの賃金の伸び率・物価に応じて改定されます。

年金を支える力と給付のバランスをとるために、ご理解をお願いします。

#### 保険料の二重納付にご注意ください

初めて口座振替による前納申し出をされた場合、システム処理の時期によって、現金で納める納付書が届いてしまう可能性があります。

前納保険料が口座振替される前に現金で納付された場合は、現金納付が優先され、口座振替による前納割引を利用することができなくなります。(口座振替分については、後日、日本年金機構より還付手続についての案内が届きます)詳細は川越年金事務所(TEL049-242-2657)へお問い合わせください。

#### 国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入し、保険料を納める義務があります。しかし、経済的に保険料を納めることが難しい場合は、保険料を後払いにすることができます。

申請手続 次の必要書類等をご準備のうえ、町民課またはお近くの年金事務所にてお手続きください。

- ① 学生証(在学期間が確認できるもの) または在学証明書
- ② 基礎年金番号またはマイナンバー
- ③ 会社等を退職されて学生となった方は次のいずれかを添付
  - ▼雇用保険被保険者離職票
  - ▼雇用保険被保険者資格喪失確認通知書

#### 申請期間及び承認期間

申請は年度ごとに必要となり、令和5年度の申請及び承認期間は、令和5年4月(または20歳の誕生日)から令和6年3月までとなります(申請日において過去2年1か月前まで遡って申請できます)

継続申請 前年度に学生納付特例が承認され、今年度も引き続き同一の学校に在学期間がある方(※1)には日本年金機構からハガキ形式の申請書が送付されます(※2)。この場合は申請書に必要事項を記入していただき、返送し

### 福祉課からのお知らせ

問 Tel.0493-62-0716

#### 難病患者見舞金

##### 対象となる方

- ▼令和5年度申請していない方
- ▼申請時点で町に引き続き1年以上住民登録がある方で、保健所で特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾患医療受給者証を交付されている方(障害者支援施設等に入所されている方、特別障害者手当、在宅重度心身障害者手当等を受給されている方は支給対象外)
- 見舞金額 年額5,000円
- 持参するもの
  - ▼特定疾患等医療受給者証の写し
  - ▼通帳等(振込先口座番号等が分かるもの)

申請期日 令和6年3月29日(金)まで