

第31回もちがせ流しびなマラニック大会

問 教育委員会用瀬町分室
☎ 0858-87-2288 ☎ 0858-87-2270

と き 5月20日(日) 10:00スタート
と ころ 大会主会場「流しびなの館」周辺

種目	対象
10歳	男子40歳以上・39歳以下、女子
5歳	男子：60歳以上・40歳以上・39歳以下、中学生以下 女子：40歳以上・39歳以下、中学生以下
3歳	ゆっくり走る人
ウォーク(3歳・5歳)	歩く人

参加費 10歳 / 5歳コース：小学生以上1000円
そのほかのコース：小学生以上500円
※小学生未満は無料(保護者同伴)

申込方法 本庁舎総合案内所、駅南庁舎総合窓口、各総合支所などに配置してある大会要項(申込書)をご覧ください。

申込期間 4月17日(火)当日消印有効



金婚・ダイヤモンド婚記念祝賀式典

問 駅南庁舎高齢社会課
☎ 0857-20-3451 ☎ 0857-20-3404
問 各総合支所市民福祉課(☎ 12 ページ)

本市にお住まいで次に該当するご夫婦が対象です。

- 金婚 結婚50周年を迎える(昭和43年中に結婚)
- ダイヤモンド婚 結婚60周年を迎える(昭和33年中に結婚)

申込方法 各地区社会福祉協議会を通じて、お申し込みください。



居住地域	と き	と ころ
鳥取・国府・福部地域	5月31日(木) 10:00～	鳥取市民会館
河原・用瀬・佐治地域	6月1日(金) 10:00～	河原町コミュニティセンター
気高・鹿野・青谷地域	6月1日(金) 14:00～	青谷町総合支所2階 多目的ホール

風しん予防接種費用助成制度

問 中央保健センター
☎ 0857-20-3191 ☎ 0857-20-3199
問 鳥取東健康福祉センター・各総合支所市民福祉課(☎ 12 ページ)

今年度の申請受付期間終了時期が迫っておりますので、ご注意ください。

対象者

鳥取市に住民登録があり、次の①または②いずれかに該当する人

- ①妊娠を予定または希望している満19歳以上50歳未満※の女性のうち、風しん抗体価検査の結果、抗体価が低く(HI法16倍以下)ワクチン接種を勧められた人

※年齢基準日を平成30年3月31日とし、昭和43年4月2日から平成11年4月1日の間に生まれた人が対象

- ②妊娠している女性の夫(母子手帳の確認が必要)

助成内容

麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチンの接種にかかる費用全額(1人1回)

助成対象となる予防接種

平成29年4月1日～平成30年3月31日までに実施されたもの

助成申請受付期間

申請方法

領収書、印鑑、通帳の写し等振込先口座番号と口座名義人がわかるもの、風しん抗体価検査の結果(女性のみ)をお持ちのうえ、受付窓口へお越しください。

後期高齢者医療保険料仮徴収のお知らせ

問 駅南庁舎保険年金課
☎ 0857-20-3487 ☎ 0857-20-3407

後期高齢者医療保険料を年金天引き(特別徴収)する人の仮徴収が、4月から始まります。

特別徴収の人の保険料は、年金支払月である偶数月ごとに年6回に分けて納付していただきますが、保険料は前年所得をもとに計算するため、前年所得が確定する7月にならないと年間保険料が決定できません。このため、今年2月の年金天引き額と同額を、4・6・8月の支給年金から徴収(仮徴収)させていただきます。保険料決定額と仮徴収で納めていただいた差額は、10・12・2月の3回に分けて納めていただきます。

また、新たに被保険者となった人(75歳到達や転入など)の仮徴収の開始時期は、資格取得時期によって次のとおりとなり、それまでの間は送付する納付書で支払っていただくこととなります。なお、仮徴収額は平成28年分所得をもとに計算します。

75歳到達日・転入日など	仮徴収(特別徴収)開始時期
平成29年6月1日～10月2日	平成30年4月
平成29年10月3日～12月2日	平成30年6月
平成29年12月3日～平成30年2月2日	平成30年8月
平成30年2月3日～5月31日	平成30年10月

(注1) 保険料が年金天引きとなる人は、老齢・障害・遺族年金などが年額18万円(月額15000円)以上で、介護保険料が年金天引きされており、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金額の2分の1以下の人です。

(注2) 納付方法を口座振替へ変更することも可能です。なお、国民健康保険料を口座振替にしていた人であっても、後期高齢者医療保険料の口座振替手続きが新たに必要になります。

(注3) 新たに仮徴収される被保険者のみなさんの仮徴収額通知は、開始時期に応じて次のとおりになります。

- ・平成30年4月開始の人 3月中旬発送
- ・平成30年6月開始の人 5月中旬発送
- ・平成30年8月開始の人 7月中旬発送

中核市移行記念式典

問 本庁舎中核市推進局
☎ 0857-20-3125 ☎ 0857-20-3040
✉ chukakushi@city.tottori.lg.jp

鳥取市は平成30年4月1日中核市へ移行し、これを記念する式典を開催します。

と き 4月1日(日) 10:00～12:00
と ころ 鳥取市民会館 参加料 無料

内 容 記念式典
記念講演 「中核市移行と新たな広域連携(仮)」
講師：総務省担当職員

シリーズ『カレー新時代』第4回 ごぼうと大豆のカレーらーめん



カレー消費量が全国第1位である鳥取市。コーヒーだけではなく『カレー大国』の市としても大きく躍進しています。鳥取市国民健康保険では、被保険者みなさんの健康管理をサポートしていく中で、このシリーズを通じて「健康」の視点で新しいカレーを提案します。



材料(4人分)

にんにく	1かけ	水	400ml
オリーブ油	小1/2	ローリエ	適量
ごぼう	60g	カレールウ	2個半
人参	40g	味噌	小1・1/2
エリンギ	60g	こしょう	適量
玉ねぎ	80g	中華めん(ゆで)	520g
蒸し大豆	60g	細もやし	120g
青ねぎ	40g	炒りごま(白)	小2



1人分

エネルギー 338kcal 脂質 8.2g
タンパク質 12.1g 塩分 1.9g

【一品一言】

野菜は噛めば噛むほど甘味を感じ野菜自体が調味料となります。野菜の香りや甘味と、ピリッと辛いカレーの相性は抜群です。また、大豆と野菜の食物繊維と、香辛料の力で腸を刺激し排便効果につながります。お好みで、クミンやカレー粉などの香辛料を加えて味の変化もお楽しみください。

【作り方】

- ① にんにく・蒸し大豆は、みじん切り、ごぼう、人参、エリンギ、玉ねぎは短めに切り揃える。 ※ごぼうは、水につけない。
- ② 青ねぎは、3～4割程度に切り、カレールウは刻んでおく。
- ③ フライパンに、オリーブ油を入れにんにくを香りが出るまで炒め、①の他の野菜・蒸し大豆を入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、水・ローリエを入れ、再度沸いたら火を止める。
- ⑤ カレールウ・味噌を入れよく混ぜ合わせ、再度火をつける。
- ⑥ 中華めん・もやしを一緒にゆでる。 ※もやしのゆですぎに注意する。
- ⑦ ⑤にねぎ・こしょうを入れ、弱火にしておく。
- ⑧ ⑥の水をよくきり、どんぶりに盛り付け、⑦をかけ、上にごまをかけ、混ぜながら食べる。

本市公式ホームページの「iPPiN～今夜の一品にいかがですか～」で簡単・減塩・カロリー控えめレシピも紹介中！ ぜひご覧ください。

問 駅南庁舎医療費適正化推進室 ☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

シリーズ 将来の医療を考えよう!

第8回 『フレイル』を知っていますか?

「最近食欲がないなあ…」 「出かけるのがおっくうだなあ…」 こんなことはありませんか?

フレイルとは2014年に日本老年医学会が提唱した「高齢期の虚弱」を意味する言葉です。年齢とともに食欲の低下、活動量の低下、筋力の低下といった変化が徐々に起きてきます。フレイルは、「健康」と「要介護」の間の期間で介護が必要とまではいかないが、さまざまな機能が衰えてきた状態とされています。

段差につまずきやすくなったり、ペットボトルのふたを開けづらくなったりすると、年のせいと見過ごしてしまいがちですが、フレイルの兆しかもしれないと自覚して、早い段階で適切な対応をとることが大切です。

しっかりと食事(栄養)をとり積極的に外出し身体を動かすことがフレイルの予防・改善につながります。

厚生労働省が発表している介護予防の「基本チェックリスト」も参考になりますので、自身の生活を振り返ってみましょう。

問 医療費適正化推進室
☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

