

# 「とねっこ館」からの お知らせ

夏に向けて、早めの体づくりを！！

## 第1期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
骨盤ダイエット	4月11日	毎週水曜日	全11回	11:00~12:00
エアロビクス	4月12日	毎週木曜日	全11回	19:30~20:30
水中運動 (ウォーキング+アクアビクス)	4月13日	毎週金曜日	全11回	14:00~14:45
チェアビクス	4月14日	毎週土曜日	全11回	11:00~12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合があります。  
予めご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 電話 01456-2-2221(月曜日は除きます)

【申込期間】 3月27日(火)~4月10日(火)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 1,020円  
18歳以上65歳未満 1,870円

## 保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

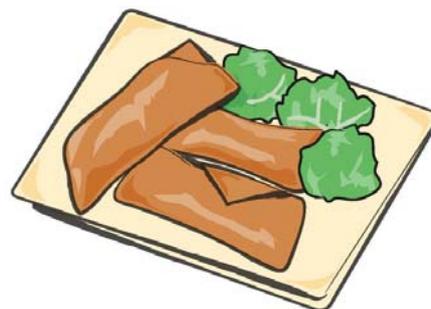
今回は桜エビの春巻きです。

### ▼材料 <4人分>

- ・干し桜えび・・・30g
- ・焼きのり・・・2枚
- ・とろろ昆布・・・10g
- ・スライスチーズ・・・8枚
- ・長ネギ・・・60g
- ・春巻きの皮・・・8枚
- ・レモン(薄切り)・・・4枚
- ・小麦粉・・・少々
- ・水・・・少々
- ・粉山椒・・・少々
- ・揚げ油・・・適量

### ▼作り方

- ① 焼きのりは4等分、チーズは縦半分に切ります。  
長ネギは斜め薄切りにします。
- ② 春巻きの皮に、焼きのりをのせ、チーズ・桜えび・  
とろろ昆布・長ネギを順番にのせて包み、水で溶いた  
小麦粉を縁に塗ってしっかりと止めましょう。
- ③ 160~170℃に熱した揚げ油で色よく揚げ、2つに  
切って器に盛りつけレモンを添えて出来上がりです。



# 国民健康保険被保険者証更新のお知らせ

日高町国民健康保険の保険証は、毎年4月に有効期限が切れ更新しています。現在お使いの保険証の有効期限は、平成24年4月30日までとなっています。

## 新しい保険証を郵送します

現在お使いの保険証の有効期限が切れる4月30日に間に合うように、1世帯ごとにまとめて世帯主の方に「簡易書留」で郵送します。

4月30日を過ぎても保険証が届かない場合は、お問い合わせください。

ただし、国民健康保険税の全部または一部に滞納がある場合には、郵送できない場合があります。

### 新しい保険証が届いたら

記載内容を確認し、大切に保管してください。

保険証ケースを紛失・破損した場合は役場各窓口にて新しい物を配布します。

古い保険証は、ハサミなどで細かく切断するなどして、確実に破棄してください。破棄することが難しい場合は役場各窓口へ返却してください。

### 資格に変更があったら

他の保険に加入した方は、国保の資格喪失の届出が必要です。また、国保に加入する時も届出が必要です。変更があった場合は14日以内に届出を。

今回送付する保険証は、3月末現在の状況で作成しています。そのため3月末以降に変更の届出をした方へも届出前の状況で送付される場合があります。該当される方は、お手数ですがお近くの役場窓口へご連絡ください。

### 高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成24年4月1日から「限度額認定証」を医療機関に提示すれば、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。

手続き等、詳しくは、下記の国民健康保険窓口にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先	日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ 電話 01456-2-5131
届出窓口	役場 保健福祉課 ・ 日高総合支所 住民生活課 水・くらしサービスセンター ・ 厚賀出張所