

保険証更新のお知らせ

平成14年度の新しい保険証は
郵便でお手元へ届きます！

国民健康保険被保険者証(保険証)は、毎年更新されるもので本年も4月1日をもって更新されます。

新しい保険証は、郵送で4月1日には届くよう3月中に発送します。期限切れの保険証は破棄願います。

もし、実際住んでいるにもかかわらず保険証が届かなかった国保世帯がありましたら、連絡してください。

なお、国保税に未納がありますと、短期証または資格証明書が交付される場合があります。

届きましたら、加入者の名前を確認して大切に保管してください！

| | |
|------------------|----------|
| 国民健康保険 被保険者証 | |
| 有効期限 | |
| 記号番号 | |
| 氏名 | |
| 世帯主 | |
| 住所 | |
| 保険者番号 | 190041 |
| 山梨県都留市上谷一丁目1番1号 | 一部負担割合 |
| TEL 0554-43-1111 | 3割 |
| 交付年月日 | 平成 年 月 日 |



国保税の納付について

納付期限を忘れていたなどの理由で国保税を納めていない方は、できるだけ早く納めていただくようお願いいたします。また、保険税を納める意思はあっても、失業や病気などの事情でどうしても納付が困難な方もいると思います。そのような場合は、分割納税などの方法もありますので、お早めにご相談ください。保険税の徴収猶予などの制度もあります。担当者が、お話をうかがい、一緒に解決方法を考えさせていただきます。

保険証がもう1枚必要なとき

保険証は一世帯1枚が原則ですが、修学や長期間の出張などで他の市区町村に住む場合は、申請するともう1枚保険証が交付されます。

| | 申請前にすること | 持ち物 |
|------|-------------|----------------------|
| 修学 | 住所を他の市町村に移す | 新年度の在学証明書 新年度の保険証 |
| 仕事など | 住所はそのまま | 新年度の保険証 印かん |

※4月1日以降、申請にきてください。

(問合せ先) 市民生活課 国保医療担当
税務課 収納担当



家庭にある物を捨てる前に見直そう！ お茶殻で佃煮を

● 材料(4人分) ●

- しらす干し 40g
- お茶殻 5回分
(水気を切り冷凍保存)
- にんじん(千切り)
- 赤唐辛子 1本

調味料

- ごま油 大2
- 酒 大2
- 砂糖 大1
- しょうゆ大3
- みりん 大1
- すりごま 大3

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱して、しらす干しとにんじん、小口切りの赤唐辛子を炒め、酒を加える。
- 2 お茶殻を入れ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて水気がなくなるまで炒める。
- 3 火を止めすりごまを、まぶして出来上がり。



ご飯のおかず



お酒のつまみに

◎この他にも、お茶殻は天ぷらのカキ揚げに入れると香ばしく美味。

問合せ先 総務課 秘書広報担当