

4月1日から新しい国民健康保険証

新しい保険証を、3月末に郵送しましたが届きましたでしょうか。古い保険証と間違えないようご使用ください。なお、古い保険証は行政委員さんが、直接保健衛生課まで持参してください。

保険証が届かなかつたり、内容に誤りがあった場合は、至急保健衛生課へご連絡ください。☎⑩1211内線215

＝保険証がもう1枚必要な時＝

保険証は1世帯1枚が原則ですが修学などで、他の市町村に住む時は1枚では不便です。このような時申請するともう1枚の保険証が交付されます。

○申請に必要なもの

在学証明書（4月1日以降発行されたもの）
保険証・印かん

平成5年3月診療分から高額療養費の自己負担額が変わります

| 区 分 | 住民税課税世帯 | | 住民税非課税世帯 | |
|---------|---------|---------|----------|---------|
| | 現 行 | 変更後 | 現 行 | 変更後 |
| 単独該当世帯 | 60,000円 | 63,000円 | 33,600円 | 35,400円 |
| ※多数該当世帯 | 34,800円 | 37,200円 | 23,400円 | 24,600円 |

※多数該当世帯……1年以内に高額療養費の支給を4回以上受けた場合の世帯。

◎国民健康保険の葬祭費が4月1日から7万円に引き上げられました。

知っていますか？ 予定納税
所得税は、一年間の所得とその税額を自らが計算し、確定申告をしてその税額を納める仕組みになっていますが、通常、前年分の所得税額のうち特定の所得に係る税額が15万円以上の人については、予定納税の義務が生じます。

その内容は、前年分の特定の所得に係る税額の1/3相当額を本年分の所得税の前払いとして7月と11月に納付していただくものです。

ただし、税務署から通知された予定納税基準額よりもその年の税額が少なくなると見込まれるときは、予定納税額の減額を申請することができます。

また、予定納税額を納めた場合、その税額は確定申告をすることによって清算され、申告税額より予定納税額が多い場合は還付されることになります。

問合せ 銚子税務署 ☎047-921571 または役場税務課 ☎1211。

おくやみ申し上げます
3月15日現在受付
(順不同敬称略)

| 行政区 | 死亡氏名 | 年齢 |
|------|--------|----|
| 白磯 | 山本 ナミ | 89 |
| 白磯 | 飯笹 ぶゆん | 95 |
| 橋場 | 鈴木 博一 | 42 |
| 白磯 | 村井 良 | 87 |
| 尾垂五区 | 伊藤 一雄 | 78 |
| 入 | 林 宏 | 70 |
| 谷中 | 向後 和 | 71 |
| 篠本三区 | 椎名 いく | 89 |
| 尾垂六区 | 今井 美次 | 65 |

お知らせ

さわやかハートちはフルースセミナー

主催 県教育委員会
期日 10月14日～23日
内容 洋上研修、上海・杭州で中国青年と交流他
人員 400人
資格 県内に居住または勤務、通学する方で20歳以上29歳までの男女
負担金 5万円(町2万円支給)

申込み 町民会館備え付けの申請書による
期限 5月31日(月)

平成青少年遺豪使節団 参加者募集

期日 8月22日～26日
場所 オーストラリア
資格・人数 光中学校5人
締切 4月12日～5月9日
応募方法 用紙は4月から各学校または、八日市場青年会議所事務局(八日市場市商工会館内)にて

環境衛生組合 職員募集

人員 若干名
対象 普通車の運転免許を持つ40歳未満の健康な男性
身分 地方公務員
仕事内容 清掃業務
問合せ 環境衛生組合 ☎⑦3036

材 料 (4人分)

たらこ(生食用)……大1腹
ほうれん草……1束
玉葱……1個
レモン……1/2個
醤油……少々



手作り料理を食卓に



栄養改善推進員 橋場 越川弘子

たらこ野菜の和え物

- ◎疲労時には欠かせないビタミンB₁が多く含むたらこ、また、B₁を無駄なく吸収させる玉葱を使った和え物です。
- 作り方**
- ①ほうれん草は、ゆでて水にさらし良く絞って3cmに切る。
 - ②玉葱は、半分にとって薄切りにし水にさらしてさらし水気を絞る。
 - ③たらこは、皮をむきばらしながら①と②を和える。
 - ④③に醤油少々とレモンの絞り汁をかけ、上にレモンの皮の薄切りを散らす。

平成青少年遺豪使節団 ボランティア募集

社八日市場青年会議所のメンバーと海外研修に同行の『医療スタッフ』を募集しています。医師または看護婦の資格をお持ちで海外研修に同行できる方は☎⑦5220 萩原まで。