

2022年に所得がなかった人は連絡してください

国民健康保険か後期高齢者医療制度（75歳以上の方が入る保険）に入っている人で、下の様な確定申告をする必要がない人は、賦課係に連絡してください。保険料が安くなる場合があります。

確定申告をする必要がない人

2022年中（1月から12月まで）に・・・

- ① 収入がなかった人
- ② 収入が少なかった人
- ③ 収入が非課税年金（遺族年金や障害年金など）だけだった人

《注意してください》

自分の厚生年金や国民年金などをもらっていた人は、連絡する必要はありません。

※所得…収入から経費（お金をもらうために使ったお金）を引いたもの。

※収入…日本で1年間にもらったお金（主に働いてもらったお金）。



わからないことがあるときは賦課係に電話してください。055-934-4726



病気にならないための食事をしてください

野菜の色素（赤や緑白などの色）は、からだをよくすることができます。

野菜をたくさん食べて「がん」や「生活習慣病」にならないようにするために生活してください。

春野菜を使った簡単レシピ

<菜の花とあさりのワイン蒸し>

材料（2人分）

- ・あさり 200g
- ・しめじ 1/2株
- ・菜の花 100g
- ・白ワイン 50ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・黒こしょう 適量

1. あさりの砂を抜く。しめじは石づきを切ってほぐす。
2. 菜の花は洗ってから、5cmくらいの長さに切る。
3. 鍋かフライパンに白ワインを入れて、あさり、しめじ、菜の花の順に入れる。
4. 蓋を閉めて火をつける。（強い火）
5. 貝が開いたらオリーブオイルをかけて、まぜる。
6. 火を止めて皿に入れて、黒こしょうをかける。

