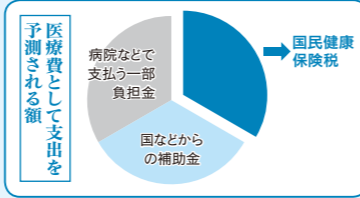


平成28年度国民健康保険税の改定について(お知らせ)

◎今年度は、国民健康保険税の段階的改定の最終年です

国保税は、「資産割を廃止する影響」と「急激な国保税の負担増の軽減」を目的に、平成25年度から平成27年度までの合計で1億7千5百万円を国保会計に一般会計から繰り入れを行いながら、平成25年度より税率の段階的改定を行っています。今年度は、段階的改定の最終年となり、税率は次のとおり改定されます。



	①医療分			②高齢者支援分			③介護分		
	所得割	均等割	平等割	所得割	均等割	平等割	所得割	均等割	平等割
平成27年度	8.60%	21,200円	23,700円	2.40%	7,500円	7,400円	2.07%	8,100円	5,600円
平成28年度	10.00%	21,800円	24,200円	2.50%	7,900円	7,600円	2.20%	8,300円	5,800円

・国保税の金額は、①、②、③の合計額になります(介護分は40歳～64歳のみに課税されます。)
 ・各区分に賦課限度額があります。(医療分54万円・高齢者支援分19万円・介護分16万円)
 ・所得割は、前年中の所得に応じて計算されます。
 ・均等割は、国保加入者1人ごとの課税額です。・平等割は、国保世帯ごとの課税額です。

ご不明な点は、お問い合わせ下さい。▶ 問合せ 市民健康課 国保年金係 TEL72-5166/税務課 市民税係 TEL72-5156

いくつになっても充実した毎日を送るため、健康づくりに励みましょう。

年1回は健康診断を受ける



適度に運動する



かかりつけ医を持つ



バランスのとれた食生活を心がける



国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい!
 季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



今月の旬「ピーマン」



じっくり焼いたピーマンの甘みが美味しい!
ピーマンの焼き浸し

◆材料(2人分)

ピーマン… 4個 しょうが(すりおろし)… 適量
 白だし… 大さじ 1/2 かつおぶし… 適量
 水… 大さじ 2

◆作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ② 魚焼きグリルで、こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③ バットに白だしと水、しょうがを合わせ、②を熱いうちに浸し、粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ 食べる直前にかつおぶしをかけていただく。

(1人分: エネルギー 23kcal / 食塩相当量 0.4g)



いよいよ夏本番!旬の野菜には、その時期に体に必要な栄養素がたくさん含まれているよ。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱を体の中から逃がしてくれる働きがあるんだ。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を乗り切ろう!

問合せ 市民健康課国保年金係 TEL0978-72-5166

第1回創業支援セミナーを開催します

大分県の創業支援施設である「おおいたスタートアップセンター」と国東市がタッグを組んで開催するセミナーです。創業に不可欠な「経営・人材育成・財務・販路開拓」の4分野の知識習得ができます。

- 期 間 平成28年8月3日(水)～平成28年8月31日(水)
毎週水曜日、18時30分から2時間半程度
- 募集人数 20名程度
- 内 容 ・創業支援のプロや経営者を講師に迎えての講話
・創業に関する計画書作成、発表等のグループワーク
「講座を聞く・創業を体験する」を盛り込んだ、全5回の充実のカリキュラムです。
- 講 師 ・櫻木 祐宏 氏:おおいたスタートアップセンター センター長
・関谷 忠 氏:大分県よろず支援拠点チーフコーディネーター
・野崎 武成 氏:株式会社ノザキ薬品創業者
(大分市に本社を置くドラッグストアチェーン、スーパードラッグノザキ)

※このセミナーで取得した知識は、「国東市創業・起業のまちづくり補助金」の受け取りの要件になります。

参加申込や詳細は市のホームページに掲載しています。

申込み・問合せ先 活力創生課 産業創出係 ☎0978-72-5183

猫の飼い方についてのお願い

猫には、つないでおく義務や登録制度がありません。それだけに、野放しにされ、飼主の知らないところで他人に迷惑をかけている場合があります。

飼い猫の起こしたトラブルは、全て飼主の責任になりますので、ご注意ください。

○猫の飼い方

1. なるべく屋内で飼いましょう 屋外で飼うと、交通事故や感染症、猫同士のけんかなどの危険があります。
2. 飼い猫であることを明らかにしましょう 首輪などを着け、迷子に備えて飼主の連絡先等を記載した名札を着けましょう。
3. 必要に応じて、避妊・去勢手術を受けさせましょう 不必要な繁殖や病気を防ぐことができます。オス・メスともに性成熟する前(生後6ヶ月頃)に行うことが望ましいです。
4. 捨て猫は犯罪です!絶対にやめましょう! どうしても飼えなくなった場合は、必ず新しい飼主を探しましょう。



○猫の引き取り計画

どうしても猫を飼い続けることができず、新しい飼主が見つからない場合や、野良猫を保護した場合は、県東部保健所国東保健部で引き取りを行っていますのでご相談ください。

- 引き取り日時 7月12日、8月9日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月7日、3月7日
(全て火曜日)午前11時～12時
- 場 所 大分県国東総合庁舎駐車場(国東町安国寺)
- 料 金 成猫 1,550円、子猫(生後91日未満)310円 ※飼主のいない猫は無料

【問合せ】大分県東部保健所国東保健部 ☎0978-72-1127

○野良猫に安易にえさを与えないでください

野良猫にエサを与えると猫は寄り付き、周辺で繁殖し、近隣トラブルの原因となります。またエサを与えた者は、野良猫の飼い主とみなされ、猫が損害を与えた場合は、賠償責任を問われる場合があります。

【問合せ】環境衛生課 ☎0978-72-9001