



交通事故にあったら

国民健康保険に加入している人が、交通事故や傷害事件などで、第三者(加害者)から被害を受けて医療機関にかかった場合でも、国民健康保険を使って治療を受けることができます。

ただし、その医療費は、**本来であれば加害者が全額支払うべきもの**であるため、保険者(鳥取市)は、自己負担額を除いた医療費を一時的に立て替え、あとで加害者や保険会社に請求します。しかし、届出がなければ、国保のお財布から医療費が支払われたままとなります。

国保加入者の保険料で賄われている大切な医療費です。交通事故などで保険証を使って治療を受ける場合は、「第三者行為による被害届」の提出を必ずお願いします(届け出は代理人でもできます)。

【届け出に必要なもの】

- ▷国民健康保険証
- ▷印鑑(認印)
- ▷交通事故証明書(後日提出でも可)
- ▷個人番号が確認できるもの(マイナンバーカードなど)

※被害届などの用紙は、届け出の際にお渡しします。

注意:「示談」では、その契約日をもって、互いに今後一切の請求を行わないことで合意するケースが多く、その契約日以降に交通事故等の後遺症が出たとしても、その治療に係る費用を加害者に請求できない場合があります。示談は慎重に。また、心配なことがあれば、**示談の前に**下記までご相談ください。

問 駅南庁舎医療費適正化推進室
☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

国保料の納付が始まります

保険料の納付通知書は、6月中旬にお送りします。納期は6月から3月までの10期です。

※口座振替(全期前納および期別振替)の人は、6月から引き落とし開始となりますので口座残高にご注意ください。

■国民健康保険料納付通知書に被保険者ごとの保険料内訳を表示しています!

国民健康保険料は世帯単位で算定し、世帯主に対して納付通知書をお送りしますが、納付通知書の中に被保険者(加入者)ごとの内訳を表示しています。参考としてください。

■保険料の特別徴収(年金引き落とし)について

以下のすべてに該当する世帯の保険料は、口座振替での納付の場合を除き、世帯主の年金から特別徴収となります。

- (1) 世帯内の被保険者全員が65歳～74歳で、世帯主も国保被保険者
- (2) 特別徴収の対象となる世帯主の年金が、年額18万円以上
- (3) 国民健康保険料と介護保険料の合計額が年金額の2分の1以下

※詳しくは保険年金課までお問い合わせください。

■保険料は口座振替で納付しましょう!

申し込みは市役所窓口でペイジー口座振替受付サービス(キャッシュカードでの口座振替の手続)をご利用いただくか、ご利用の金融機関へ、通帳、届出印、納付通知書を持参して申し込んでください。

※ペイジー口座振替受付サービスを利用できる金融機関は、【鳥銀、山陰合銀、鳥取信金、島銀、中国労金、ゆうちょ】に限りまのでご注意ください。

問 駅南庁舎保険年金課 国民健康保険係
☎ 0857-20-3485・3482 ☎ 0857-20-3407
各総合支所市民福祉課 (☎ 12 ページ)

学校給食レシピ vol.12 とっとりっ子の「いただきます!」

6月17日食育の日★「とっとりふるさと探検」献立★
毎月19日食育の日に合わせて、全ての小中学校に、市内各地域の共通食材を使用した学校給食を提供し、児童生徒へその地域の産物のすばらしさ、風土、食文化などを伝えています。

問 第二庁舎学校保健給食課 ☎ 0857-20-3372 ☎ 0857-29-0824

●気高学校給食センター 酒ノ津わかめのサラダ



給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・トマトオムレツ
- ・アスパラとくろぼっこのカレー
- ★酒ノ津わかめのサラダ

【栄養士ーロメモ】

酒ノ津わかめは、漁師が海に潜り、1本ずつカマで刈り取って収穫しています。酒ノ津の海で育った天然わかめは、養殖のものより肉厚で、歯ごたえがあるのが特徴です。わかめには、からだの調子を整えるビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。

気高町酒ノ津の「わかめ」を使用したレシピを紹介。家庭でも作りやすいようにアレンジしているよ。



TORI きゅうちゃん

●材料(4人分)●

酒ノ津わかめ(生)	120g	しょうがドレッシング	
キャベツ	160g	☆オリーブ油	24g(大さじ2)
きゅうり	100g	☆こいくちしょうゆ	36g(大さじ2)
たまねぎ	40g	すりおろししょうが	10g
ホールコーン	50g		

- ① 生わかめは、ていねいに洗い、沸騰したなべの中に入れて。わかめの色が鮮やかな緑色に変わったととり出し、流水で冷やして、1センチ程度に切ります。
- ② キャベツ・たまねぎは千切りにし、キャベツ・たまねぎ・ホールコーンは、さっとゆでます。
- ③ きゅうりは、厚めの輪切りにします。
- ④ ☆を混ぜ合わせてしょうがドレッシングを作ります。
- ⑤ ①、②、③、④を合わせて、完成です。

1人分	エネルギー	96kcal	脂質	6.4g
	タンパク質	2.6g	食塩	1.0g

男女共同参画市民自主企画事業

実施期間：平成29年3月末まで

男女共同参画や地域における防災・減災を推進している団体・グループ(5人以上)で市内を中心に活動し、企画立案から実施までを行っていること)

※政治・宗教に関するものや営利を目的としたものは除く ①団体 ※提出書類を審査のうえ決定 ②上限10万円(委託料) ③6月27日(月)までに、男女共同参画課に備え付けの申請用紙(本市公式ホームページにも掲載)に記入のうえ、持参・郵送・ファクシミリ・電子メールのいずれかで問い合わせ先まで

問 本庁舎男女共同参画課 (〒680-0857 尚徳町1-16)

☎ 0857-20-3166

☎ 0857-20-30052

☎ danryo@city.tottori.jp

小学生水泳教室

時 7月28日(木)～31日(日) 10:00～12:00、13:30～15:30

所 国府町農村勤労福祉センタープール(国府町町屋) ①市内の小中学生(3・4年生)で15歳以下でない児童 ②120人(午前・午後各60人) ③6月20日(月)～29日(水)の間にメールまたはファクシミリで問い合わせ先まで
※定員を超えた場合は抽選、定員に満たない場合は7月7日(木)までに申

込者全員に参加案内を送付(抽選の有無と抽選結果は本市公式ホームページに掲載。結果に関して、電話でのお問い合わせは承っておりませんのでご了承ください。抽選は7月8日(金)14:00から本庁舎4階第2会議室にて公開実施)

問 第二庁舎生涯学習・スポーツ課
☎ 0857-20-3363
☎ 0857-20-3364
☎ sports@city.tottori.jp

糖尿病料理講習会

時 7月12日(火) 10:00～13:00

所 ささなか会館3階 ①20人 ②500円(材料費) ③エプロン、三角巾 ※要予約

問 市立病院栄養管理室

☎ 0857-53-7326

第9回城下町しかのらり連ウォーク

時 7月18日(月・祝) 8:30～11:30 (8:00受付開始) ④集合：鹿野町農業者トレーニングセンター ⑤200人(ガイド付き100人、フリー100人) ⑥5000円 ※昼食希望者には地元食材を使った弁当を販売します(要予約) ⑦7月8日(金)まで

問 城下町しかのらり連ウォーク実行委員会(鳥取市西商工会鹿野支所内)
☎ 0857-84-2402
☎ 0857-84-2563

万葉フェスティバルin鳥取 第22回大伴家持短歌大賞

▽テーマ：「白」▽部門：①一般の部 ②児童生徒の部(高校生以下)▽応募点数1人2首まで ※未発表作品に限る ▽選考委員：佐佐木幸綱さん(歌人)、小島ゆかりさん(歌人)、北尾勲さん(鳥取県歌人協会会長)、池本一郎さん(歌人) ⑧7月31日(日)までに、所定の応募用紙、または任意の用紙、はがきに、応募短歌・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、左記問い合わせ先へ封書、ファクシミリ、電子メールまたはフォーム(日本海新聞ホームページ)にて ※当日消印有効

問 新日本海新聞社「大伴家持大賞係」(〒680-0808 富安二丁目1-37)
☎ 0857-21-2885
☎ 0857-21-2886
☎ 0857-21-2887
☎ o-yakamochi@nnn.co.jp

働く人のための労働セミナー

時 6月7日(火) 10:00～11:30

所 人権交流プラザ(幸町) ④「意外」と知らない!労働条件通知書の見方と注意するポイント」▽講師：鳥取県中小企業労働相談所みなくる労働・雇用相談員 ⑤ごなたでも参加可能 ※求職活動実績のポイントとなります。⑥無料 ※当日参加可(なるべし)事前にご電話・ファクシミリでお申し

込みください)

問 みなくる鳥取

☎ 0857-25-3000

☎ 0857-25-3001

男女共同参画絵手紙コンテスト

家庭、職場、学校、地域などで男性も女性も共に認め支え合い、性別に関わりなく個性と能力を発揮できる社会をイメージさせるような絵手紙を募集

賞	数	賞金(図書カード)
最優秀賞	2人	5千円
優秀賞	4人	3千円
入選	8人	2千円

市内に在住または市内に通勤、通学している人 ⑧8月31日(水)必

着で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、小・中学生は学校名、学年を明記のうえ、持参・郵送のいずれかで問い合わせ先まで。 ※1人何点でも応募できますが、自作で未発表かつオリジナルな作品に限ります(他の著作権を侵害するもの、その他法令に反するものは対象外とします)。なお、作品は返却できません。入賞された作品の一切の著作権を含むすべての権利は鳥取市に帰属します。
問 本庁舎男女共同参画課 (〒680-0857 尚徳町1-16)
☎ 0857-20-3166
☎ 0857-20-30052
☎ danryo@city.tottori.jp