

### 国民健康保険料の特別徴収（年金からの引き落とし）



問 本庁舎保険年金課  
☎ 0857-30-8222 ☎ 0857-20-3906

#### ■特別徴収の対象となる人（以下のすべてに該当する世帯の世帯主）

- ・国民健康保険の被保険者全員（世帯主も被保険者）が65～74歳の世帯
- ・世帯主の年金が年額18万円以上
- ・国民健康保険料と介護保険料の合計額が年金支給額の2分の1以下
- ・口座振替納付を利用していない

※前年度より引き続き特別徴収となる人は、原則2月の年金から引き落とされた金額と同じ額が4・6・8月の年金から引き落とされます。

※4月から新たに特別徴収となる人は、前年度の年間保険料の6分の1の金額が4・6・8月の年金から引き落とされます。該当者には、「特別徴収開始通知」を3月に送付する予定です。

※令和3年度の国民健康保険料は、6月に決定し通知する予定です。10月以降の年金から引き落とされる金額については、年間保険料から9月納期分までの保険料を差し引いた額になります。

### 鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内



問 鳥取市ボランティア・市民活動センター  
☎ 0857-29-2228  
🌐 <http://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/>

ボランティア・市民活動に対する支援や相談、さまざまな情報提供を行っています。  
※詳しくはセンターへお問い合わせください。

#### ■今月の講座・相談会

##### はじめてみませんか？ボランティア入門講座

とき(要予約)	2月 10日(水) 14:00～15:00
	2月 26日(金) 10:00～11:00

##### 市民活動のための助成金相談会

とき(要予約)	2月 18日(木) 14:00～14:45
	14:45～15:30

##### NPOなんでも相談会

とき(要予約)	2月 22日(月) 10:00～10:45
	10:45～11:30

所 さざんか会館1階(富安二丁目104-2)  
市民活動拠点アクティブとっとり

### Instagram 今月の1枚



@corosakota0316さん「初めての機関車の中」

初めての機関車に、お子さんも興味津々デスネ～！



Instagram 公式アカウント  
アカウント名: tottori\_city

### 学校給食レシピ vol.35

#### とっとりっ子の「いただきます！」

問 本庁舎学校保健給食課  
☎ 0857-30-8417 ☎ 0857-20-3952

地域で育まれた食材を献立に取り入れ、児童生徒へその地域の産物のすばらしさや、風土、食文化を伝えています。

#### ●湖東学校給食センター さといもといかの五目煮



#### 学校給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・しいらのピリ辛焼き
- ・高野豆腐のみそ汁
- ★さといもといかの五目煮

#### 1人分栄養価

エネルギー	41 kcal
タンパク質	2.4 g
脂質	0.1 g
食塩	0.4 g

#### 今月の給食目標：食事と健康のかかわりを知ろう

#### ●材料(4人分)●

するめいか	32g	濃口しょうゆ	8g
さといも	120g	砂糖	5g
にんじん	20g	みりん	2g
つきこんにゃく	60g	水	100ml
グリーンピース(冷凍)	8g		

- ① するめいかは短冊に切り、さといもは皮をむいて一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、つきこんにゃくは下ゆでする。
- ② 鍋に調味料A、さといも、にんじんを入れて火にかける。煮汁が沸いたら、いか、つきこんにゃくを加える。
- ③ 最後にグリーンピースを入れ、煮汁を少し煮含ませて火を止める。

【栄養士-ロメモ】 秋から冬が旬のさといもには、水溶性の食物繊維が多く含まれており、便通をよくするはたらきがあります。また、いかやこんにゃくには、そしゃく回数を増やし、あごや歯の発達など全身の健康を促す効果が期待できます。

### 「SQのあるまち」ってなに？

問 本庁舎政策企画課  
☎ 0857-30-8013 ☎ 0857-20-3040 Vol.003

「SQのあるまち」探索が面白くなってきたトットリー氏。

次は、「Safety Quality」について教えてクダサイ。



政策企画課 伊藤主事

安全・安心に暮らせる環境をつくることです。鳥取市はもとより、市民のみなさんと一緒に、福祉、防災、住環境などを充実させる取り組みを行っています。

安全・安心って言っても色々ありそうデスネ...



そうなんです。鳥取市では福祉サービスや子育て支援の充実、安全で快適な生活環境の整備、災害にも強いまちづくりなどを進めています。さらに、みなさんに協力いただき、交通安全運動や消防団の活動、民生委員の取り組みなど、市全体で助け合いながら、より安全で安心して暮らせる鳥取市をめざしています。

みんなの協力があってこそ、安全で安心な鳥取市がえられるデスネ。

第60回記念「麒麟のまち」鳥取市美術展作品

問 本庁舎文化交流課  
☎ 0857-30-8021  
☎ 0857-20-3040

展 日本画、洋画、書道、デザイン、写真、彫刻、工芸、版画、企画

時▽開催日:5月23日(日)～30日(日)

▽搬入日:5月16日(日) 所 鳥取県立博物館 対 麒麟のまち圏域(鳥取市・岩美町・若桜町・智頭町・八頭町・香美町・新温泉町) 在住者、中学生以上

上 料 1人につき2千円(学生は無料) 募 5月7日(金)までに出品カードを提出。開催要項・出品カードは2

月下旬に本庁舎、各総合支所などで配布するほか、本市公式ホームページに掲載。※提出方法など、詳しくは開催要項をご覧ください。

自衛隊からのお知らせ

問 自衛隊鳥取募集案内所  
☎ 0857-26-4019

【自衛隊幹部候補生】

▽募集種目:一般幹部候補生(飛行要員を含む)▽受験資格:令和4年4月1日現在、22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満は大学卒業見込みを含む)、令和4年3月卒業見込み)は、28歳未満▽試験日(一次

試験):5月8日(土)、9日(日)

※9日は飛行要員希望者のみ▽試験場所:鳥取市内▽休日など:週休2日制、祝日、年末年始休暇および夏季特別休暇、年次休暇など 額▽俸給:大卒22万5100円、大学院卒24万6100円(令和2年4月1日現在) 募3月1日(月)～4月28日(水) ※変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【予備自衛官補】

▽採用区分:一般公募および技能公募 ※技能公募は、衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設の国家免許資格などを有するもの▽受験

資格:一般公募は18歳以上34歳未満、技能公募は18歳以上で保有する資格に添じて53～55歳未満 ※自衛官であった人は、自衛官であった期間が1年未満の人▽試験日:4月17日(土)～21日(水)のいずれか1日▽試験会場:一般公募は米子駐屯地、技能公募は伊丹駐屯地など▽合格発表:5月21日(金)▽教育訓練:一般公募は50日/3年以内、技能公募は10日/2年以内 額 教育訓練招集手当:月額7900円 募 4月9日(金)まで