

講師紹介



長島明子さん
日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ・ベジフルビュー
ティーセルフアドバイザー

2009年に山陰女性初の野菜ソムリエの中級資格「ベジタブル&フルーツマイスター」を取得。県内各地で講演活動や料理教室講師など野菜・果物の魅力発信の活動を行っている。



食育の取り組みに興味深そうに見る参加者

食がらつながる地域の絆

地域に根ざした食育推進

さかいみなど女性農業者人財バンク、県栄養士会など各種団体が参加し、講演会や展示を通して食育の取り組みが保護者や地域の人に浸透し、地域に根ざした食育推進のきっかけとなる催しとなりました。

講演会では、旬のものを食べて、季節を感じながら食べるのは豊かなこと。旬のものが食卓にあると家族での何気ない会話につながりますと話されました。会場では市内の保育所(園)・幼稚園、小中学校での食育の取り組みも紹介され注目が集まりました。

体験コーナーでは、県栄養士

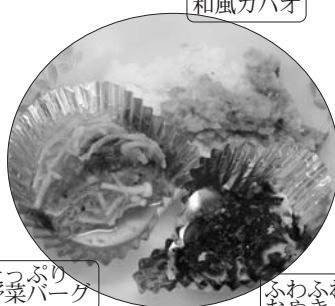


米粉の野菜クレープ作りを体験

境港市で食育フェスタを開催

会が、旬の野菜を米粉のクレープで巻いた料理を実演。野菜の甘みがたっぷりです。野菜の甘みも大好評でした。

事前に応募のあったおすすめ野菜料理は、67品の中から最優秀賞、優秀賞などが選ばれ、表彰式が行われました。参加者には試食とレシピが配られ、簡単でおいしい野菜料理が食卓に並びそうです。



たっぷり野菜バーグ

ふわふわおやき

試食で配られた最優秀賞と優秀賞2品



おすすめ野菜料理の表彰式



おすすめ野菜料理 最優秀賞

森灘 貴子さん
(外江町)

長いもと里いもの ふわふわおやき

作り方

- ①里いも、長いもはすりおろしてボウルに入れる
- ②白ねぎは細かく刻み、ボウルに入れる
- ③卵を溶いてボウルに入れる
- ④合いびきミンチも加え、全体をかき混ぜる
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、片面が焼けたらひっくり返してもう一面を焼く(4等分に分けて焼く)。ミンチに火が通るまで蒸し焼きにする
- ⑥焼き上がったらお皿に乗せて、ソース、青のりをかける

材 料	分量 (4人分)
白ねぎ (細め)	2本
里いも (大きめのもの)	2個
長いも	長さ 15 ~ 20 cm
合いびきミンチ	120 g
卵	2個
お好み焼きのソース	適量
青のり	適量

65 歳以上の人介護保険料が変わります

介護保険は、40 歳以上の人加入対象となり、万一、寝たきりや認知症などで介護が必要となったときに、介護サービスを受けられる制度です。

65 歳以上の皆さんの保険料は 3 年ごとに介護保険事業計画の中で見直すことになっており、平成 24～26 年度の所得段階ごとの保険料は次のとおり変わります。

●問い合わせ先

長寿社会課介護保険係

(☎ 47 - 1038)

段 階	割 合	対 象	年 額
第 1 段階	基準額 × 0.48	生活保護受給者または市民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者	34,400 円
第 2 段階	基準額 × 0.48	市民税非課税世帯で、本人の年金収入額と合計所得金額の合算額が 80 万円以下の人	34,400 円
第 3 段階	基準額 × 0.73	市民税非課税世帯で、第 1 段階または第 2 段階に該当しない人	52,300 円
第 4 段階	基準額 × 0.95	市民税課税世帯だが、本人は市民税非課税で、本人の年金収入額と合計所得金額の合算額が 80 万円以下の人	68,100 円
第 5 段階	基準額	市民税課税世帯だが、本人は市民税非課税で、第 4 段階に該当しない人	71,700 円
第 6 段階	基準額 × 1.20	本人が市民税課税で、合計所得金額が 125 万円未満の人	86,100 円
第 7 段階	基準額 × 1.25	本人が市民税課税で、合計所得金額が 125 万円以上 190 万円未満の人	89,700 円
第 8 段階	基準額 × 1.50	本人が市民税課税で、合計所得金額が 190 万円以上 300 万円未満の人	107,600 円
第 9 段階	基準額 × 1.65	本人が市民税課税で、合計所得金額が 300 万円以上 500 万円未満の人	118,400 円
第 10 段階	基準額 × 1.80	本人が市民税課税で、合計所得金額が 500 万円以上の人	129,100 円

※合計所得金額…「実収入から必要経費相当額を差し引いた額」
平成 24 年度の保険料額の通知は、7 月中旬に発送予定です。

■低所得者への負担軽減

市民税が非課税の世帯で、世帯員すべての前年の収入金額の合計額と当年の収入見込額（以下「世帯収入金額」という。）のそれぞれが基準額の範囲内であって、資産等を活用してもなお生活が困窮していると認められる人（市町村市民税課税者の扶養を受けている人等を除く）を対象に、申請によって次の区分に応じた介護保険料の軽減を行います。

◆申請期間

介護保険料額の通知が届いてから 7 月 31 日までに申請ください。ただし、8 月以降に保険料が賦課された場合には、決定通知が届いてから 30 日以内です。

◆申請に必要なもの

1. 年金通知、給与明細など前年と本年の収入が確認できる書類等
2. 預貯金通帳
3. 健康保険証（社会保険、国民健康保険などの医療保険の保険証）

◆軽減の対象者

次の条件のすべてを満たしている人

1. 世帯員全員に住民税が課税されていない（介護保険料第 1 段階～第 3 段階の人）
2. 生活保護を受けていない
3. 世帯員全員の前年の合計収入額及び今年の合計収入額の見込み（世帯収入額）が、それぞれ 120 万円以下（世帯員が 2 人を超えるときは超える人数の 1 人につき 35 万円を加えた額以下）
4. 住民税が課税されている人に扶養されていない
5. 本人の預貯金の合計額が 60 万円以下
6. 本人の資産を活用しても保険料を負担できないと認められる

■災害などにあった場合

震災・風水害・火災などの災害により、住宅や家財に著しい損害を受け、保険料を納めることが困難な場合は、損害額の程度などに応じて保険料を減免する制度があります。

◆保険料軽減基準

保険料 段 階	条 件	年 額 保 険 料	
		軽 減 前	軽 減 後
第 1 段階	A 世帯収入金額がいずれも 60 万円（※ 1）以下 （生活保護受給者を除く）	34,400 円	17,200 円 （軽減前の 1/2）
第 2 段階	B 世帯収入金額がいずれも 60 万円（※ 1）以下	34,400 円	17,200 円 （軽減前の 1/2）
第 3 段階	C 世帯収入金額がいずれも 120 万円（※ 2）以下	52,300 円	34,800 円 （軽減前の 2/3）

※ 1 世帯員が 2 人を超えるときは、超える人数の 1 人につき 17 万 5 千円を加算

※ 2 世帯員が 2 人を超えるときは、超える人数の 1 人につき 35 万円を加算

※また、世帯の生計維持者の死亡や長期入院、事業の廃業、失業、干ばつや冷害などによる農作物の不作、不漁など、前年中の所得金額に比べて大幅な収入減が見込まれる場合にも減免の規定があります。