

## 令和元年度の国民健康保険税の税率・税額が決まりました！

【相談・問合せ先】 課税に関すること：税務課市民税係（☎内線 113、114、138）  
納付に関すること：税務課徴収係（☎内線 115、137）

令和元年度における国民健康保険税の税率・税額は次のとおりです。

国の基準の改正により医療給付費分の課税限度額が引き上げられましたが、その他の税率等は据え置かれています。

区 分	国民健康保険税			概 要
	医療給付費分 (税率・額)	後期高齢者 支援金分 (税率・額)	介護納付金分 (税率・額)	
所得割	8.2%	2.5%	1.9%	前年の課税所得金額に対して
均等割額	22,100 円	7,000 円	8,800 円	被保険者 1 人につき
平等割額	19,400 円	6,200 円	4,800 円	1 世帯につき
課税限度額 (下段：前年度)	610,000 円 (580,000 円)	190,000 円	160,000 円	年税額の最高限度額

### ○納税が困難な場合

特殊事情により生活が困窮し、本年度の納税が困難な人は、徴収猶予・減免措置などが受けられる場合がありますのでご相談ください。

※減免は、納期限の 7 日前までに申請が必要です。

### 松浦市手話奉仕員養成講座入門課程受講生募集

☎ 福祉事務所障害福祉係 ☎ 内線 156

聴覚障害や聴覚障害者の生活および福祉制度等について理解と認識を深め、手話で日常会話を行うために必要な手話語彙および手話表現技術を習得するための講座を開催します。

**日 時** 毎週木曜日 午後7時～9時  
(7月から12月までの全20回を予定)

**場 所** 松浦市役所別館会議室

**対象者** 市民(高校生以上)および市内事業所勤務の人

**定 員** 20人(定員になり次第締切ります。)  
ただし、定員が5人に満たない場合は、講座を中止させていただくことがあります。

**受講料** 無料  
※別途テキスト代(DVD付で税込3,240円)がかかります。

**申込先** 福祉事務所または各支所、各出張所

**申込期限** 7月10日(水)

### ワンデイ(1Day) インターンシップ開催

☎ 消防本部総務課 ☎ 72-1211

松浦市消防本部では、消防の仕事に興味のある中学生以上の男女を対象にした「ワンデイ(1Day)インターンシップ」(保護者同伴可)を開催します。

訓練見学など消防業務の魅力を実際に体感できるイベントです。当日は、消防業務に関するさまざまな疑問・質問にお答えします。

お気軽にお越しください。

**日 時** 6月23日(日) 午前10時～正午

**場 所** 松浦市消防本部2階多目的室ほか  
(志佐町庄野免268番地3)

**内 容** ①消防の仕事内容について  
②施設等の見学  
(庁舎、車両、各資機材)  
③施設見学



**参加費** 無料

**申込方法** 問合せ先へ電話でお申し込みください。

**申込期限** 6月9日(日)



## 6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

「食育」とは、健康的な生活を送るために、食に関する知識や食べ物を選ぶ力を身につけることです。市では各家庭を中心に学校や保育所、地域と連携しながら食を通して生活習慣病予防、地産地消、地域の伝統料理や食文化の継承を推進していきます。



### ～こんなことも食育につながります～

- 栄養バランスのとれた食事を心がけ、1日3食食べる習慣を身につける。
- 食事に地元産の食材を意識して取り入れる。
- 地域に伝わる郷土料理を知る。

食に興味や関心を持つ機会を増やし、一人ひとりができることから取組んでみましょう。

### ◆◆ 食育レシピ ～郷土料理を知ろう～ ◆◆

## 押し寿司

#### 【材 料】(5～6人分)

(酢飯)		(具材)	
米	…3合	ごぼう	…70g
もち米	…30g	干し椎茸	…2枚
(合わせ酢)		かんぴょう	…10g
酢	…70cc	かまぼこ	…50g
砂糖	…50g	(具材用)	
塩	…小さじ1	だし汁	…200cc
(飾り用)		濃口醤油	…大さじ1
でんぶ	…適量	砂糖	…大さじ3
錦糸卵	…適量	みりん	…大さじ1
絹さや	…2枚		

#### 【作り方】

- ①鍋に調味料を入れて具材を煮る。炊き上がったら煮汁をきっておく。
- ②固めに炊いたご飯に、合わせ酢を入れて手早く混ぜる。
- ③寿司型の半分程度まで酢飯をしつかりと敷き詰め、①をのせ、さらに酢飯を入れて型から押し出す。
- ④寿司の上にでんぶ、錦糸卵、茹でた絹さやをのせて飾りつける。

※型がない場合はタッパーにラップを敷いて代用できます。

### なぜ19日が「食育の日」なのでしょう？

食育の「食」という言葉が「しよ→初→1」、「く→9」という考え方から19を連想させ、「育」という言葉も、「いく」という読みが19を連想させることから、19日が「食育の日」となりました。

また、食育基本法の成立が、平成17年6月だったことから、6月を「食育月間」としています。