

TOPICS 01

高血圧ゼロのまちを目指して～簡単！減塩レシピ～

❗ 『目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト』では、減塩も重要な高血圧対策の一つとして推奨しています。今回は、誰でも簡単においしく減塩できるレシピを紹介します。



【簡単！減塩レシピ】
ほうれん草のごま和え

材料（4人分）

ほうれん草 250g	減塩しょうゆ 大さじ1/2
※冷凍野菜でもOK	顆粒だし 小さじ2/3
白すりごま 大さじ2	砂糖 ひとつまみ

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ②白すりごま・減塩しょうゆ・顆粒だし・砂糖で、和え衣を作っておく。
- ③②に①を加えて和え、器に盛る。

このレシピの食塩相当量は？

減塩調味料を使わない場合：2.3g

しょうゆのみ減塩にした場合：1.9g

顆粒だしとしょうゆを減塩にした場合：1.4g

※しょうゆは塩分25%カットのものを使用

しょうゆと顆粒だしを減塩商品にした場合、通常商品を使った場合と比較して、一人あたり**約40%**も減塩できます！

「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業とは

日本高血圧学会が主催する事業で、自治体を中心となり、住民などを対象に健診の勧奨や血圧測定、生活指導などを行うことによって「高血圧ゼロ」を目指す事業です。平川市も名称を『目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト』として、今年度よりこのモデルタウン事業に取り組むこととしました。実施している自治体は全国でも少なく、なんと東北地方では初めての取組となります！

高血圧は脳血管疾患や心疾患の大きな要因と言われています。市では、「高血圧が原因で脳血管疾患や心疾患で倒れてしまう方を一人でも減らしたい！」という思いからこのプロジェクトに取り組んでいます。

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

マイナポイント事業※への申込みはお済みですか？



一人あたり最大2万円のマイナポイントをもらうためには、**2月28日(火)までに、マイナンバーカードの交付申請が必要です。マイナンバーカードをすでにお持ちの方もお申し込みできます。**

※マイナンバーカードを用いて、一人最大2万円のキャッシュレス決済サービスのポイントがもらえる事業（「マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込み」、「公金受取口座の登録」の手続きを含みます。）

1 マイナンバーカードの交付申請

◆マイナンバーカードの交付申請に必要なもの
以下のAを1点、またはBを2点ご持参ください。
A：運転免許証、パスポート、身体障害者手帳 など
B：健康保険証、病院などの診察券（生年月日あり）、年金手帳、学生証 など

**市内郵便局や全国の携帯電話ショップでも
マイナンバーカード交付申請を受付します！**

対象の市内郵便局

平賀郵便局、平賀本町郵便局、平賀新屋郵便局、尾上郵便局、碓ヶ関郵便局

※顔写真の撮影ができます。（手数料無料）

TOPICS 02

令和4年度平川市電力・ガス・食品等価格高騰緊急支援金（市独自支援）

市では、国が実施する電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象とならない、住民税均等割のみ課税世帯等に対する臨時的な措置として、1世帯あたり5万円を支給します。

■対象となる世帯

令和4年9月30日時点で平川市に住所を有している方で、令和4年度の住民税が「均等割のみ課税者」または「非課税者」で構成される世帯。

※ただし、下記の世帯は対象外となります。
 ○国の「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（5万円/1世帯）」の支給を受けた世帯や支給を受けた世帯の世帯主を含む世帯。
 ○住民税所得割が課税されている方の被扶養者のみで構成される世帯

■手続き方法

支給対象と思われる世帯へ、市から振込口座などが記載された「確認書」を送付しますので、必要事項を記入し、添付書類と一緒に同封の返信用封筒にて返信してください。

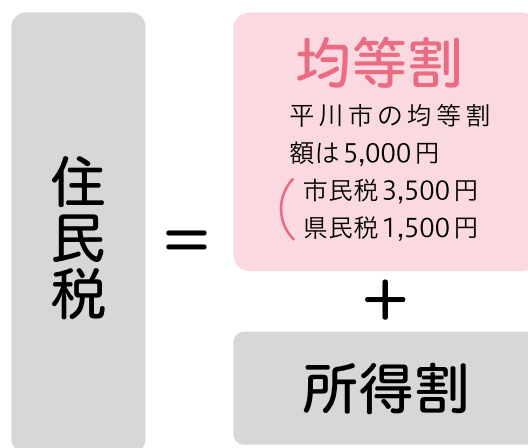
なお、令和4年1月2日以降の転入者がいる世帯や未申告者がいる世帯については、課税状況の確認ができないため「申請書」を送付します。支給対象である場合は申請してください。

■提出期限 3月31日(金)

住民税均等割のみ課税とは

住民税（市民税・県民税）は「均等割」と「所得割」で構成されています。

前年に一定の所得がある方全員に一律に負担していただくのが「均等割」で、前年の所得金額などに応じて負担していただくのが「所得割」です。



■DVなどで避難されている方へ

DV（ドメスティック・バイオレンス）などで避難中の方でも、所定の手続きをしていただくことで受給できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

[問合せ] 福祉課 福祉総務係 ☎55-5378

2 マイナポイント事業への申込み

◆手続きに必要なもの

- マイナンバーカード
- 利用者証明用電子証明書暗証番号
（カード取得時に設定した4桁の数字）
- マイナポイントを申込み決済サービスの決済手段
（スーパー・小売業のカード、電子マネー、クレジットカード、交通系ICカード、QRコード決済など）
- 公金受取口座の登録をする場合
 - ・券面事項入力補助用暗証番号
（カード取得時に設定した4桁の数字）
 - ・本人名義の預貯金通帳やキャッシュカード



出張申請受付を行います。

マイナンバーカードの交付申請やマイナポイント事業への申込みの手続きをサポートする出張申請受付を行います。

日時 / 2月23日（木・祝）
9：30～15：00
所要時間 / 10分～15分程度
（一人当たり）
場所 / 碓ヶ関温泉会館

[申込み・問合せ] 市民課 市民係 ☎55-5309

TOPICS 03

農業者年金に加入しませんか？ ～老後の備えに！～

農業者年金は、農業者の安心で豊かな老後のためにつくられた、少子高齢化時代に強い積立方式（確定拠出型）の公的年金制度です。自ら積み立てた保険料とその運用益で将来受け取る年金額が決まります。



特徴

✓ 次の要件を満たす方なら、どなたでも加入できます。

要件

- ・国民年金第1号被保険者
※国民年金保険料納付免除者を除きます。
- ・年間60日以上農業に従事
- ・60歳未満

✓ 終身年金で、80歳までは死亡一時金があります。

✓ 支払った保険料の全額が、社会保険料控除の対象となります。

✓ 保険料の額は月2万円～6万7,000円の範囲で自由に決めることができ、自由に加入・脱退することができます。
※35歳未満で一定の要件を満たす方は、月1万円から加入することができます。

🍏 下記の要件を満たす方は、保険料の国庫補助を受けることができます。保険料は月2万円に固定され、自己負担は補助額を差し引いた金額となります。

基本条件

- ・39歳以下
- ・農業所得900万円以下
- ・認定農業者で青色申告者またはそれらの方と家族経営協定を締結している方など

区分	個別条件	国庫補助額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円	6,000円
2	認定就農者で青色申告者		
3	区分1または2の方と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	6,000円	4,000円
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす方で、3年以内に両方を満たすことを約束した方		
5	35歳まで（25歳の場合は10年以内）に区分1となることを約束した後継者		—

／ 購読してみませんか？ ／

全国農業新聞

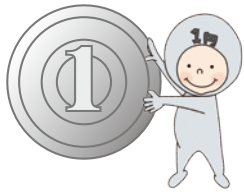
経営と暮らしを応援！
日本の農と食を伝えます。

- 毎週金曜日発行（週刊）
- 年間/8,400円
月/700円

全国農業新聞は、全国農業会議所が発行する農業総合専門紙です。先進的な農業者の取り組みや各地域の産地情報、新しい農業政策の動きなど「くらしと経営」に役立つ情報が満載です。申込みは随時受け付けています。



【問合せ】 農業委員会 農地係 ☎55-5396



1日1円で助け合う。 交通災害共済加入 のご案内

全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて弔慰金または見舞金が支給される、「交通災害共済」の令和5年度加入予約受付が2月1日から始まっています。

毎年加入している人も、今まで加入していなかった人も、万が一に備え、ご家族そろって加入しましょう。

共済
期間

令和5年4月1日(土)～
令和6年3月31日(日)

会費

年間1人 350円



イメージキャラクター
ONEくん

申込方法

<団体加入>

町会、交通安全母の会、保育園などで加入のとりまとめを行いますので、会費を添えてお申し込みください。

<団体以外での一般加入>

市民課（本庁舎2階4番窓口）または尾上・碓ヶ関総合支所庶務係で随時受付をしています。

※二重加入にならないようご注意ください。

※4月1日以降に加入された方は、加入申し込みされた日時からの適用となりますので、ご注意ください。

対象災害について

《対象となる災害》

自動車、バイク、自転車などの道路交通事故による人身事故

《対象とならない災害》

- 故意（暴走行為、自殺、保険金詐欺など）または重大な過失（信号無視、原付バイクの二人乗りなど）によって交通事故を起こし、不正に見舞金などを受けようとする場合
- 無免許運転・酒気帯び運転をし、またその事情を知らずながら同乗して交通事故による災害を受けた場合
- 地震、洪水、暴風、その他の天災によって生じた交通事故による災害を受けた場合
- 電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた場合
- 自転車の二人乗りや酒気帯びでの走行中にケガをした場合
- 車両乗降の際に災害を受けた場合
- 歩行者の転倒や作業中の事故など、交通事故以外の災害を受けた場合
- その他これらに類する故意または重大な過失と管理者が認める場合

見舞金等級区分について

交通事故証明書で被災者名を確認できる場合は、災害の程度により、3万～50万円の見舞金（死亡した場合は100万円）が支給されます。交通事故証明書がない請求は、内容を審査のうえ、適当と認められた場合、特別見舞金として災害の程度に関わらず、1万円が支給されます。

※共済見舞金支給後に上位の等級に移行したときは、その差額を支給します。



■共済見舞金等金額表

等級	災害の程度	金額
1	死亡した場合	100万円
2	自動車損害賠償保障法施行令別表第1級から第3級各号に掲げる障害の場合	50万円
3	90日以上治療を要する場合	7万円
4	60日以上90日未満の治療を要する場合	5万円
5	30日以上60日未満の治療を要する場合	4万円
6	30日未満の治療を要する場合	3万円

請求について

<請求期間>

交通事故にあった日から1年以内。ただし、交通事故がもとで2等級の対象となる後遺障害が残った場合は2年以内。

<請求に必要な書類>

自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書（被災者名が確認できるもの）や医師の診断書などが必要です。事故によって必要な書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

交通事故にあったら、必ず警察に届けましょう！

- ① 交通事故にあった場合、必ず警察署または最寄りの交番に届け出してください。
- ① 同乗者や相手方のいない自損事故、自転車、バイクなどの転倒なども必ず届けましょう。
- ① 届出をし、交通事故と扱われた場合、交通事故証明書が発行できます。