

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
対馬市役所保健部健康推進課
TEL0920-58-1118

◀ 食事を楽しみましょ。 ▶

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
 - ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- 私たちは、規則正しい食生活の実践のために策定された「食生活指針」の普及運動を推進しています。

ちろし寿司



材 料 4人分

米	340g	かにかまぼこ	4本
合わせ酢	大さじ2	白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1	錦糸卵	卵 2個
塩	大さじ1/2	みりん・砂糖	各小さじ2/3
きゅうり	1本	塩	ひとつまみ
ちりめんじゃこ	20g	刻みのり	適量

作り方

米は同量の水で炊き上げる。
きゅうりは軽く板ずりして、薄い輪切りにし、水分をふき取る。
ちりめんじゃこはさっと水洗いして、水気を取る。かにかまぼこはほぐす。
薄焼き卵を焼き、細かく切り錦糸卵をつくる。
合わせ酢をひと煮たちさせる。
ボウルにごはんを入れ、冷ましながら合わせ酢を少しずつ加え、 ・ ・ ・白ごまを加え、混ぜ合わせる。
器に を盛り、錦糸卵と刻みのりを飾る。

1人分栄養価: 1杯 - 447kcal ・たんぱく質...16.2g ・脂質...4.5g ・塩分...1.5g

国民年金コーナー

若年者納付猶予制度の新設

低所得の若年者(20歳代)が、将来の無年金・低年金になることを防ぐため、本人及び配偶者の所得により、保険金の納付を、最大10年間まで猶予する制度です。

ただし、猶予額の追納がない場合、年金額には反映されません。

実施期間 17年4月から

審査に必要な所得

【申請月】

17年4月 17年6月 15年

所得 17年7月 18年6月 16年

所得

所得

【問合せ先】

長崎社会保険事務局

長崎北事務所

095(861)1211

または各支所年金係まで

社会保険事務局の出張相談のお知らせ

平成17年6月2日(木)

9時~15時

上対馬総合センター

休診のお知らせ

幼稚園、小中学校の健康診断のため、次の歯科医院、病院が休診となります。

【厳原支所管内】

休診歯科医院

厳原歯科診療所、ひろ歯科

医院、高森歯科医院、清水

歯科医院、豆酸歯科診療所

佐須歯科診療所

休診日

6月2日、9日、16日の各

木曜日

【美津島支所管内】

休診医院

畑島医院

休診日(午後から休診です)

5月20日(金)、27日(金)

休診歯科医院

糸瀬歯科医院

《休診日》5月18日、25日、

6月1日の各水曜日

竹村歯科医院

《休診日》5月19日(木)、25

日(水)、6月8日(水)

《午前中休診日》6月1日(水)