

### 平成25年度 人間ドック・がん検診の受付が始まります!

健康で快適な生活を送るために、健診の機会を活用して健康管理を行いましょう。

#### 人間ドック各種コース

コース		自己負担額	
1日 人間ドック	一般	12,500円	
	乳がん検査 対象者	40歳以上	14,200円
		50歳以上	13,600円
追加検査 (上記金額 に追加)	脳ドック検査	プラス8,700円	
	PET-CT検査 (別日です)	医大コース	プラス40,900円
		済生会コース	プラス43,000円
脳ドック(単独)		13,500円	
歯科ドック		4,800円	

申込締切: 3月15日(金)

#### 70歳～74歳の被保険者の方へ

現在、現役並み所得者以外の方の高齢受給者証には「2割(平成25年3月31日までは1割)」と記載されていますが、4月1日以降も引き続き1割負担となります。

新しい高齢受給者証は3月下旬に郵送しますので、古い高齢受給者証は市役所、すこやか、または各公民館までお返しください。

#### 対象

勝山市国民健康保険に加入する30歳～74歳の方

#### 申込方法

本誌の折り込みチラシ(申込書)に必要な事項をご記入のうえ、下記までご提出ください

提出先 市民課、健康長寿課、各公民館

#### 注意事項

- 人間ドックにはがん検診が含まれていますので、人間ドックとがん検診は、どちらか一方しか受診できません。
- 脳ドック・歯科ドックとの併用は可能です。

#### 人間ドックについて

市民課(市役所1階) ☎88-8102

#### がん検診について

健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888

#### 勝山年の市に出店

1月27日(日)の勝山年の市に、エコ協からは「縄文の里料理研究会」「のむき風の郷」「スィーツ食愛かつやま」「荒土町ふるさとづくり推進協議会」「勝山エコミュージアム企画」「勝山ネイチャークラブ」が昨年に続き、また「勝山B級グルメ開発会」「勝山北部中学校生徒会」が初めて出店しました。

#### 新しいご当地グルメの開発・販売

「勝山B級グルメ開発会」は、通称「B.B.S(ビービーズ)」と呼ばれていて、勝山の新しいご当地グルメ開発を目的に、11人の20代の若者が活動しています。

昨年は「かつちやまき」「水菜のおにぎり」の試食会を行い、大好評でした。今年は「かつちやまき」の販売を目標に活動を行い、昨年の夏に続き2回目の出店となりました。

「かつちやまき」は、ご飯、里芋、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ひき肉などの具を、春巻きの皮でスティック状に包んで油で揚げたものです。具は前日に仕込み、当日の朝に皮で包んで、注文



かつちやまき

を受けてから揚げています。

勝山年の市では、用意した200本が完売となり、買われたお客さんからは「美味しかったよ」との声もありました。

#### 同開発会メンバーの話

前回は揚げ置きものを出していましたが、より美味しく食べていただくために揚げたてを出すようにしました。しかし、揚げるのに時間がかかり、お客さんを待たせてしまうことになってしまったので、もう少し早く出せるような工夫を考えていきます。また、「具に何が入っているのか」とよく聞かれたので、それが分かるようなポスターを作ろうと話しました。

#### 着実に形へ

「勝山B級グルメ開発会」は、改良↓試作↓販売↓反省・改善を繰り返しながら、着実に形になってきていると思います。

またどこかで「かつちやまき」を見かけたら、ぜひお試しください! 文章 エコ協広報委員 小玉理恵

#### 未来創造課(市役所2階)

☎88-1115



勝山年の市の様子

### 国民年金保険料の口座振替前納の申込締切は2月末日です

平成25年度の国民年金保険料は、月額15,040円です。保険料はまとめて前払い(前納)すると割り引きされます。口座振替での前納は、現金での前納に比べて割引額が多くなりますので、ぜひご利用ください。

#### 申込締切

- ①市役所へ提出する場合  
..... 2月26日(火)
  - ②年金事務所または金融機関へ提出する場合  
..... 2月28日(木)
- (6か月前納下期分の申込締切は8月末日)

#### 申込方法

口座振替納付申出書に必要な事項を記入、押印(金融機関の届出印)し、市民課または年金事務所、金融機関に提出してください。

#### 前納の種類と口座振替日

- ◇6か月前納  
上期(4月～9月)分 ..... 4月末日  
下期(10月～3月)分 ..... 10月末日
- ◇1年前納 ..... 4月末日

市民課(市役所1階) ☎88-8102  
福井年金事務所国民年金課  
☎0776-23-4516

#### 平成25年度国民年金保険料 納付額表

	1年分		6か月分		1か月分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
定 額	180,480円	—	90,240円	—	15,040円	—
口座振替前納	176,700円	3,780円	89,210円	1,030円	—	—
現金前納	177,280円	3,200円	89,510円	730円	—	—
早 割	179,880円	600円	89,940円	300円	14,990円	50円

#### 「勝山エコライフ」コラム

#### 第16回 冬のお楽しみ



豪雪地帯対策特別措置法によると、日本で豪雪地帯とされる地域の面積は、なんと日本の国土の約半分を占めています。ところが、そこに住む人口は、日本のわずか16%ほどです。したがって、日本人の8割にとっては、雪は珍しいもののなのです。

では、雪は勝山市民にとってどんなものでしょうか? 勝山に住んでいる人(特に大人)の大半は、口をそろえて「雪さえなければ」と言います。確かに、雪は交通の障害になるうえ、雪下ろしや雪かきは特に高齢者にとって重労働です。事故も起きます。

しかし、そういったマイナス面ばかりを感じて勝山に暮らす、というのはいらないと思いませんか? 私にとっては、スキーをはじめとする冬のスポーツとともに、なんととっても雪や氷の美しさは大変な魅力です。普段は人工物におおわれて味気ない風景も、雪に覆われればとても美しく見えます。

### 雪の魅力 マイナスからプラスへ 思考の転換

一面純白の世界にいます。ただ、気持ちも清浄になります。また、葉が落ちて、地面が雪で覆われる今は、野鳥の観察や、哺乳類の足跡の観察にも最適です。さらに、新潟県の上越市では、この雪を使って食料の保存や夏場の冷房を行う他、雪を使ったビジネスも展開しています。



九頭竜川の霧氷

皆さんも、この雪をプラスと考えて勝山生活を送ってみませんか? 例えば、雪かきは冬場の体力作りと考えるのです。荒土小学校の子どもが、「雪が降ると親はしぶい顔をするが、子どもは喜ぶ」という文章を書いていました。皆さんも子どもの頃には雪が好きだったのではないですか? その気持ち思い出して、「雪があるからこそ勝山は良い」と自慢できるようになってみましょう。