

戻れば
なるほど!



いろいろな情報をまとめて紹介します

るもいコホートピア推進機構 研究第一弾

るもいコホートピア推進機構は、留萌の特産品である数の子が他の魚卵系の水産加工品と比べて、コレステロールが低いことに着目し、留萌コホート研究第一弾として、市内の水産加工会社（井原水産）と協力し、「数の子の健康効果」についての研究を進め、効果を実証することにより、留萌の特産品である数の子の消費を拡大し、地域産業の活性化に結びつけたいと考えています。

一般的に魚卵はコレステ

数の子の健康効果を研究

ロールが高いと思われるのですが、数の子には生活習慣病予防に有効とされるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペタエン酸）が特に多く含まれています。

近年の研究でDHA、EPAは、善玉コレステロールを高め、悪玉コレステロールの値を低くする働きがあることがわかっています。

留萌コホートピアとは
■ 医学研究を留萌の地に誘致することにより理想的な医療環境を構築しようとする試みです。

留萌コホートピア構想は市民の協力を得て、大学や企業の研究を誘致、地域を活性化し、市民に健康と安心をもたらすことを目指します。

留萌コホートピア推進機構
☎ 49・1011（市立病院内）

全国一の生産量と品質を誇る留萌の数の子は、生活習慣病の改善などへの効果が期待されている一方で、近年、食生活の多様化や嗜好の変化により、需要は少なくなってきました。

「留萌の数の子」をもっと知ってもらい、気軽に食べてほしいという思いから、留萌水産加工協同組合の主催で平成17年から3カ年、数の子を使った料理コンテストを実施してきました。入賞作品は、『数の子料理レシピ集』を作成し、公表しています。

数の子料理レシピ集



レシピ集は留萌水産加工協同組合と市・農林水産課で配布しています。インターネットで見えることもできます。

留萌水産加工協同組合

市・農林水産課 ☎ 42・1392

http://www15.ocn.ne.jp/~tunoisk/

親子船

H17年金賞

作り方

- ①糠ニシンは、約30分塩抜きする
- ②①のニシンを約30分、甘酢に漬けしめる
- ③塩抜きした数の子を、だし入り醤油に漬けておく
- ④ニシンは皮を取り、数の子と湯葉をのせ巻く



材料 4人分
・糠ニシン... 半身
・数の子... 2本(中)
・湯葉... 1枚
・寿司ご飯... 茶碗1杯

親子ミソマヨ

H18年金賞

作り方

- ①みがきにしんは皮をむき、一晚米汁にうるかす
- ②①を水洗いし、細く身をほぐす
- ③だし汁と煮きった酒を少々入れ、薄いみそ味をつくり、切ったにしんと数の子を一晩漬け込む
- ④③をざるに上げ、タレ切り、七味を加える



材料 4人分
・みがきにしん... 8本
・数の子... 8本・七味... 少々
・だし汁(かつお/コンブ)... 2カップ
・みそ... 70g・マヨネーズ... 50g

ポリポリベーコンあえ

H19年金賞

作り方

- ①塩抜きした数の子を細かくちぎり、鯨ベーコンは千切りにし混ぜ合わせる
- ②小鉢に盛り付け、細切りにしたねぎを添える
- ③醤油を少々かける



材料 4人分
・数の子... 100g
・鯨ベーコン... 30g
・長ネギ(白い部分)... 少々
・醤油... 少々

介護保険住宅改修費について

住宅改修費は、要支援、要介護認定をされた方に対して、20万円を上限として、その1割をご本人が実費負担し、残りの9割を介護保険が支給するものです。なお、20万円を上限として住宅改修をしたときより3段階以上、介護度が上がった場合は、新たに20万円を限度として住宅改修ができます。ただし、この取り扱いは1回に限られます。

介護保険負担と本人負担の割合

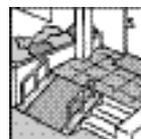
住宅改修費の対象となる額 (上限は20万円まで)	上限を超える改修費
介護保険が9割を負担 (実費負担は18万円まで)	本人が全額負担 (実費相当分)

本人が1割を実費負担(最高2万円まで)

上限を超える改修費は、本人が全額負担することになります。

住宅改修の種類

手すりの取り付け
段差の解消
洋式便器など
への便器の取り
替え
などがあります。



詳しいことは、介護保険係あるいは担当のケアマネージャーにお尋ねください。



介護サービスを利用するには、介護申請手続きを行い、介護の認定を受けなければなりません。

忘れていませんか?

12月は介護保険料納付強調月間

12月は、介護保険料納付強調月間として、各納期限ごとに送付している督促状(第3期末納分)のほか、過去の未納分の催告状を該当する方に送付します。

なお、保険料を未納のままにしていると、介護サービスを受けるときに下記のような措置がとられますので、ご注意ください。

未納期間	とられる措置
1年以上1年6ヶ月未満	介護サービス費の全額支払申請により、費用の9割を払戻
1年6ヶ月以上2年未満	介護サービス費の全額支払申請により、費用の9割から保険料未納額を差し引いて払戻
2年以上	自己負担割合3割(通常は1割)支払いが高額になった場合に支給される高額サービス費の支給なし

● 分割納付の方法もありますので、ご相談を。
● 保険料の納付にご理解、ご協力をお願いします。
市・介護支援課 ☎49-2558

国民年金加入中、または老齢基礎年金を受ける資格期間(原則として25年)を満たした人が死亡したとき、その人によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給される年金が「遺族基礎年金」です。

または障害等級1級、2級の障がい者の場合は20歳になるまでの間です。
【遺族基礎年金を受けるための要件】
次の①のいずれかに該当する人が死亡したときに手続をすることによって子の妻又は子に支給されます。

国民年金の被保険者
国民年金の被保険者であった人で、日本国内に住所がある60歳



以上65歳未満の人
老齢基礎年金の受給権がある人
老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている人
ただし、又はの場合、死亡した日がある月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めた期間と免除・納付猶予期間を合算した期間が3分の2以上あること、または死亡日が平成28年3月31日以前にあるとき、死亡日のある月の前々月までの1年間に保険料の滞納が無いことが必要です。

遺族基礎年金額(年額)

- 妻が受ける場合
 - 子が1人いる妻 102万円
 - 子が2人いる妻 124万7,900円
 - 子が3人いる妻 132万3,800円
 - 子が4人以上いる場合は子が3人いる妻の額に1人につき年額7万5,900円を加算
- 子が受ける場合
 - 1人のとき 79万2,100円
 - 2人のとき 102万円
 - 3人のとき 109万5,900円
 - 子が4人以上の場合は子が3人のときの額に1人につき年額7万5,900円を加算

なお、死亡者が厚生年金保険の被保険者である間や老齢厚生年金の受給権者または受給資格を満たしている人などの場合、「遺族厚生年金」も上乘せされることとなります。

市・市民課 ☎42-1805

一家の働き手に先立たれたときに受ける年金 遺族基礎年金って、なに?