

国民健康保険被保険者証
切り替えおよび
送付(郵送)のお知らせ

現在、使用されているコ
スモス色の被保険者証は、
令和3年3月31日までしか
使用できません。4月1日
からは空色の被保険者証に
変わります。そのため、3月
から次のとおり被保険者証
の切り替えを行います。

市役所窓口切り替えの世
帯には、3月上旬にはがき
でお知らせします。

なお、令和2年度国税
第7期分までを令和3年2
月1日納期限までに完納し
た世帯には、被保険者証を
3月中に郵送しますので、
市役所窓口での切り替えは
必要ありません。

保険税の早めの納付をお
願いします。また、保険税に
未納がある場合は切り替え
当日までに納めてください。

問い合わせ 国民健康保険
課 ☎840・8127

切り替え日程	
3月5日(金)	西川町
3月8日(月)～9日(火)	高嶺地区
3月10日(水)～12日(金)	兼城地区
3月15日(月)～17日(水)	三和地区
3月18日(木)～19日(金)	潮崎・西崎地区
3月22日(月)～25日(木)	糸満地区

窓口混雑を避けるため
に区域ごとに日程を区
分しています。都合に
より指定された期日に
来所できない場合は、
3月31日までに切り
替えをお願いします。



令和2年 叙勲・褒章受章者紹介

長年にわたる社会貢献が評価され、令和2年に糸満市で16人の皆さまが叙勲・褒章等を受章されました。例年、「新年祝賀会」の場で紹介しておりますが、今年は広報の紙面においての紹介させていただきます。令和2年の叙勲・褒章受章者の皆さま、誠におめでとうございます。

							
花城 芳克(西崎)	令和2年秋の叙勲 瑞宝双光章 郵政事業功労	令和2年秋の叙勲 瑞宝双光章 喜納正治(真栄平)	令和2年秋の叙勲 瑞宝双光章 地方自治功労	令和2年秋の叙勲 瑞宝双光章 旭日小経章	令和2年春の叙勲 瑞宝双光章 第34回危険業務従事者叙勲・瑞宝双光章・警務功労	令和2年春の叙勲 瑞宝双光章 金城秀雄(真栄里)	令和2年春の叙勲 瑞宝双光章 金城信行(真壁)
							
西田 晃稔(西崎)	第34回危険業務従事者叙勲・瑞宝单光章・防衛功労	上原 宜成(大里)	高嶺者叙勲 旭日小経章 地方自治功労	大城 朝正(座波)	高嶺者叙勲 瑞宝双光章 教育功労	杉本 榮孝(賀数)	高嶺者叙勲 旭日单光章 地方自治功労

問い合わせ 総務課 ☎840-8113

健康推進課 ☎840-8126

新しい生活様式を取り入れながら、今後も引き続き感染予防対策を徹底するとともに、ひとりひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解を実行しましょう。今回は、免疫力を高めるレシピを紹介します。

食生活改善推進員さんが考えた！ 体調管理 免疫力アップレシピ

免疫力UP! 野菜スープで病気知らず 最強の野菜スープ



材料(4人分)

【夏野菜 ver.】	【冬野菜 ver.】
・タマネギ	・タマネギ
・ニンジン	・ニンジン
・キャベツ	・レンコン
・カボチャ	・ブロッコリー
・トマト…中1個	・ダイコン
・水…900ml	・水…900ml

合わせて
100g程度
(両手1杯くらい)

作り方

- ① 材料をよく洗い、一口大に切る。
 - ② 鍋に①の野菜と水を入れる。
(水と野菜の割合は3:1を目安に)
 - ③ ふたをして火にかける。
 - ④ 沸騰する直前に火を弱め約30分ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑤ できあがり!
- ※ ポタージュにする場合は④のスープが冷めてから、ミキサーなどで攪拌する。

◎沖縄の島野菜(島ニンジン・ハンダマなど)を入れてもOK!
◎4～5種類の野菜を入れると抗酸化力UP!

味付けをしなくても野菜のうまみで十分に美味しく味わえます。どうしても味がほしい場合には、▶しょうゆ・みそ・岩塩・黒コショウ・カレー粉を少量使うとよいでしょう。

野菜スープは生野菜より抗酸化力が100倍と言われています。野菜に含まれるビタミンCは、ビタミンEやフィトケミカルによって安定し分解されにくくなっています。

いろんな野菜を煮込むほど抗酸化パワーが増強します。



炒めない! サバ缶ソーメン チャンプルー

油を使わない
メニューです



材料(3人分)

- ・サバ缶(水煮)…1缶
- ・ニラ…4本
(2cmに切る)
- ・塩…少々
- ・そうめん…3束
- ・ハンダマ…お好みで
(細切り)

カロリー: 159kcal 塩分: 1.5g /1人分
◎ハンダマは、ビタミンB2・ビタミンA・鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用を持っています。

作り方

- ① ソーメンを茹でる。
- ② サバ缶は缶の中でほぐしておく。
- ③ 切ったニラ、ハンダマをボールに入れて茹でたそうめんを入れ、ほぐしたサバの水煮を加える。

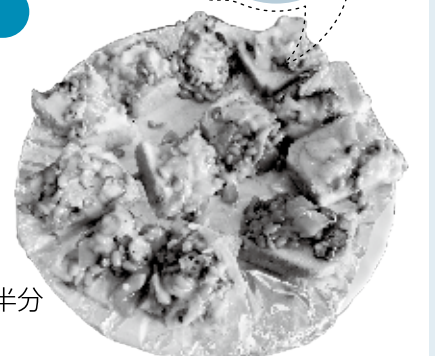
味付けは
サバ缶の汁!

おくらと納豆の トースト

たんぱく質・
カルシウムも
たっぷり!

材料(2人分)

- ・食パン…2枚
- ・トマト…半分
(1cm角に切る)
- ・オクラ…2本
(2mm幅に切る)
- ・納豆…1パック
- ・サバ缶(水煮)…半分
(ほぐしておく)
- ・ピザ用チーズ…50g
(とろけるスライスチーズでも可)



カロリー: 288kcal
塩分: 1.5g /1人分

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 納豆と野菜、サバ缶を混ぜる。
- ③ パンにマヨネーズをぬる。
- ④ ③に②のをせ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼く。(3～5分、チーズがとろける程度に)