

# うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

秋号  
2019



今回お話を聞いた先生  
とねせつこ  
**手登根 節子 先生**

60代から野菜ソムリエの資格取得のために動かし、第8回野菜ソムリエアワードの全国大会では特別審査員賞を受賞。県内各地で食育講座の講師を務め、沖縄野菜の素晴らしさを伝えるとともに、野菜を手軽に摂取できる「重ね煮」のアレンジレシピを考案し、講座を開講している。野菜ソムリエプロ、沖縄食材スペシャリスト、スイーツスペシャリスト、楽ロビフードマイスター、ローフードマイスター一級、沖縄野菜プロジェクト協同組合会員。

講座情報  
「カラダにやさしくおいしいベジフードの世界」  
●10月26日(土)11:00-13:00  
実習:重ね煮のキッシュ&ポタージュ作り  
座学:身体が喜ぶ野菜の子カラ  
※お持ち帰り特典あり  
参加料:2,800円(材料費込み)  
定員:16名  
※最小催行人数8名  
場所:うるみん調理実習室  
持ち物:エプロン・三角巾  
手ふきタオル・筆記用具

「若い頃は、どんなものを食べても元気だけれど、歳を重ねていくにつれ、食べたもので身体が作られることを実感しています。肉は身体や血を作り、炭水化物はエネルギーになります。ビタミンやミネラルは身体の調子を整えるのに大切な栄養素。特にハンダマはホ

リフェノールがたっぷり含まれ、不老長寿の野菜とも呼ばれるほど。貧血気味な女性にも「おすすめ」と手登根さん。

島野菜を含め、さまざまな野菜を手軽に美味しく摂取するために、手登根さんが提案しているのが「野菜の重ね煮」。重ね煮とは、基本の野菜(しいたけ、玉ねぎ、人参)を鍋に層のように重ね、弱火で火を加えていく調理法。少量の塩を加えるだけで、砂糖や化学調味料は一切使用しません。この「重ね煮」は、本来、野菜が持っている自然の「うまみ」を最大限に引き出してくれる調理法。出来上がった重ね煮は、冷蔵庫で一週間も保存ができるうえ、カレーやラタトゥユなどのほか、スイーツなどにもアレンジでき、離乳食としても活用できるとか。健康的な身体づくりのために、手軽に野菜を摂取してみませんか。

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜を手軽に美味しく摂取しよう。

講座のお申込み・お問合せ先▷うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007

## 年金 だより 10月1日から「年金生活者支援金制度」が始まります

市民課国民年金係 ☎973-5498

### 年金生活者支援給付金とは

年金受給者の方で、公的年金等の収入や所得額が、**一定基準額(※)**以下の場合、生活を支援するために年金に上乗せして支給されるものを言います。

#### 対象者

- 「**老齢基礎年金**」を受給している方
  - ・次の要件を全て満たしていること。
    - ①65歳以上。
    - ②世帯員全員が市民税が非課税。
    - ③年金収入額とその他の所得額の合計が**88万円以下**。
- 「**障害基礎年金**」・「**遺族基礎年金**」を受給している方
  - ・次の要件を満たしていること。
    - ①前年の所得が約**462万円以下**。

- 平成31年4月1日以前からすでに年金を受給している方
  - ・案内 本年機構より**9月上旬**から案内が届きます。  
(対象者のみ)
  - ・提出 案内が届きましたら、同封のハガキ(請求書)を記入し、提出。

#### 開始時期と給付

- 開始時期 令和元年10月1日から施行。
- 給付
  - ・口座 原則として年金給付と同じ口座へ振り込まれます。
  - ・振込 2ヶ月分ごとにまとめて給付  
なお、請求した月の翌月分からの支給となりますが、今回10月からの分は、**12月末までに**請求すれば遡及して給付されます。
  - ・給付額 上限5千円/月(前年度の所得状況を審査し確定)

#### 手続き

- 平成31年4月2日以降から年金を受給となる方
  - ・請求 年金の請求手続きと併せて、これから請求ができます。
  - ・場所 コザ年金事務所・市役所市民課国民年金係

制度など詳しく知りたい場合は、給付金専用ダイヤル又は年金事務所へお問合せ下さい。

【給付金専用ダイヤル 0570-05-4092】 【コザ年金事務所 933-2267】

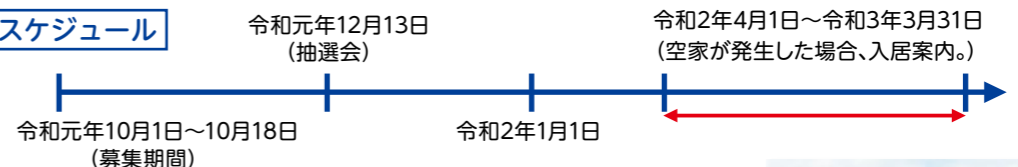
## 令和元年度 うるま市営住宅入居者募集 空家待ち申込期間のお知らせ

- しおり配布期間 10月1日(火)~10月18日(金) 午前8時30分~午後5時15分まで  
お申込みの期間 10月1日(火)~10月18日(金) ※土日祝日を除く  
しおり配布場所 ●維持管理課市営住宅係(本庁舎西棟2F) ●本庁舎(東棟:総合案内)  
●石川庁舎・与那城出張所・勝連出張所(市民課)  
●建康福祉センターうるみん(1F管理室、3F健康支援課)

※重要事項:よくお読みください

- 空家待ち募集とは、これから発生する空き家に対する入居希望者を募集し、抽選で待ち順位を決めて、空家発生後に入居の案内をすることです。
- 今回実施する空き家待ち入居者の募集は令和2年4月1日から令和3年3月31日の期間に空家が発生した場合を対象としております。

#### スケジュール



市営住宅の申込資格については、収入基準をはじめいろいろな制限があります。お申込みをされる場合は、「しおり」を最後までよく読んでお申込みください。

お問い合わせ および提出先 うるま市営住宅指定管理者 株式会社レキオス 公営住宅課 ☎943-0309

