

素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



カレー粉とオリーブ油の風味がおいしい。

新ごぼうの カレーきんぴら

※1人分あたり

36

Kcal

塩分

0.1g

香辛料を使うことで減塩
でも味にアクセントが出
て食べやすくなります。



レシピ提供：安来地区栄養士の
皆さん

材料（4人分）

ゴボウ（細めのもの）
..... 1.5 本（100g）

ニンジン
..... 小 1/3 本（40g）

オリーブ油 小さじ 2

カレー粉 少々

塩 少々

水 120ml

【作り方】

- ①ゴボウは細切りにして水（分量外）にさらす。ニンジンも細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、水を切ったゴボウとニンジンを炒める。
- ③油がなじんだら、カレー粉、塩を振って炒める。
- ④水を加え、汁気がなくなるまで炒めたら完成。

介護保険料の納付額を お知らせします

介護保険料決定通知書は6月中旬に発送します
普通徴収の初回（第1期）の納期限は6月30日(月)です

介護保険料は、世帯の市民税課税状況や被保険者（本人）の所得などに基づいて決定します。令和7年度の保険料は右表のとおりで、15段階に区分されます。なお、介護保険法施行令改正により令和7年度から第1段階、第2段階、第4段階および第5段階の所得基準を「80万円」から「80万9千円」に変更しています。詳しくは市ホームページ(右2次元コード)を確認してください。



納付方法

原則、特別徴収（年金からの引き取り）ですが、受給している年金額等により普通徴収（納付書による納付または口座振替）になる場合があります。

①**特別徴収** 65歳以上で年額18万円以上の公的年金受給者が対象です。年金から介護保険料を差し引いて納めていただく方法です。※特別徴収の人は、10月以降の年金からの引き取り額が記載されています（4～8月の引き取り額は4月にお知らせしています）。

②**普通徴収** 年度の途中で65歳になった人や、年金額が年額18万円未満の人など特別徴収できない人が対象です。口座振替または納付書で納付します。納付月は6月～令和8年3月です。

③**併用徴収** 前年度の途中で保険料段階が変わった人などのうち、今年度の8月または10月に新たに特別徴収が開始になる人が対象です。『特別徴収』と『普通徴収』の両方の方法で保険料を納付します。

問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-3293

令和7年度介護保険料

所得段階	保険料（年額）
第1段階	19,500円（注）
第2段階	35,100円（注）
第3段階	53,430円（注）
第4段階	70,200円
第5段階	78,000円
第6段階	93,600円
第7段階	97,500円
第8段階	101,400円
第9段階	105,300円
第10段階	117,000円
第11段階	132,600円
第12段階	148,200円
第13段階	163,800円
第14段階	179,400円
第15段階	187,200円

（注）低所得者の保険料軽減実施に伴い、第1～3段階の保険料が減額となっています。

