らんRun通信

第110号
令和6年2月

カイテクホームから皆様へ暮らしのお役立ち情報をお届けします！

謹んで地震による災害のお見舞いを申し上げます。

元旦に石川県能登半島で震度7の非常に激しい地震が発生し、周辺に大きな被害をもたしました。命を落とされた方のご冥福をお祈りするとともに、被害を受けられた方々が1日も早く元通りの生活が出来ますよう心より願います。

代表　野間田澄幸

2月の話題　　2月の俳句

この俳句は、松尾芭蕉（まつおばしょう）の弟子である服部嵐雪（はっとりらんせつ）が詠んだ句です。

聞いたときにその情景が目に浮かび、何度もつぶやきたくなるような俳句でとても好きです。

この俳句の意味は、主に2つの解釈があります。「梅が一輪咲いている。それを見ると、一輪ほどのかすかな暖かさが感じられる。」「梅の花が一輪咲くごとに、少しずつ暖かくなっている。」

前者は「寒さの中、ほのかな暖かさにじんわりと心がふるえる様子」、後者は「聞こえ始めた春の足音に心躍らせる様子」を詠んでいます。

頭の体操　　まちがいさがし

右の絵と左の絵には違うところが5つあります。どこでしょう？

こたえは　さいごのページにあるよ！

イラスト：岡村弓華（おかむらゆみか）

マイナンバーカードを使ってみましょう！

健康保険証は令和６年秋に廃止が予定されており、令和６年秋以降、新規に健康保険証は発行しないこととなっています。秋といえばもうすぐなのですが、私もまだ保険証利用の申し込みが出来ていません。一度頑張って申し込みとデータ登録をしてしまえば、あとはラクになるはずなのですが、なかなかです・・・。

そんな人のために、発行済みの健康保険証が、健康保険証廃止後、最大１年間、従来通り使用できるよう、経過措置が設けられる予定です。また、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方等について、資格確認書というものを用いて医療機関等を受診することができるようですが、できることなら、登録して使ってみたいと思っています。皆様もされてみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心　よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
  ※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
  ※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利　各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
  ※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1　マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請　※以下から選択

1. スマホから　パソコンから　オンライン申請
2. 証明写真機から
3. 郵送

受け取り
❶ハガキが届く
❷受け取りにいく

詳しくはこちら
マイナンバーカード総合サイト

▶ 2へ

2　マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。　※以下から選択

医療機関で

☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます

スマホから

☑ 下記3つを準備
❶マイナンバーカード
❷マイナンバーカード読取対応のスマホ
❸アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル　iPhone　Android

STEP1 「マイナポータル」を起動する。
STEP2 「申し込む」をタップする。
STEP3 利用規約等に同意する。
STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

ここをタップ！

セブン銀行ATMで

☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面
マイナンバーカードでの手続き
↓
健康保険証利用の申込み

3　マイナポータルでご自身の登録情報の確認が必要

マイナンバーカードで医療機関等を受診する際は、マイナンバーカードの健康保険証利用のお申込みだけでなく、オンライン資格確認等システムにデータ登録がされている必要があります。

スマートフォン等のマイナポータル（わたしの情報）上で登録状況をご確認いただけます。

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

※マイナンバーカードが健康保険証として利用できるのは、オンライン資格確認システムを導入している医療機関・薬局です。

つながる冬

日時：2月11日(日)
11:00～15:00
会場：琴浦町複合交流施設
（琴浦町浦安 123-1）
（旧琴浦町社会福祉センター）

「つながる」は、日々の暮らしの身近な衣・食・住について「もったいない」を知って、SDGｓゴール達成について考えたいなというイベントです。
２月は手仕事とアップサイクルを体験してみませんか。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
令和新時代創造県民運動

主催：有志団体「つながる」　後援：琴浦町
協賛：カイテクホーム建築設計株式会社/
　　アメニティ株式会社まほろば
協力：琴浦町社会福祉協議会/CHA チャ茶/カイロ&ビューティーC-plus エレット/きみのいばしょサイエンス&ソーイング教室/浦安地区公民館/東伯けんこう/ほうきのジビエ推進協議会
令和新時代創造県民運動推進補助金事業
企画問い合わせ/有志団体「つながる」
090-3635-7672　担当：池田

つながる情報ページ　follow me! イベントの詳細 Webで公開中！　TSUNACARU.SDGS

アンガーネット
シフォンケーキ販売

Raw&Vege キッチン.グランジュテ
ローラップのサンド・スイーツとローチョコなどの販売

パン工房 Zorba
パンの販売
国産小麦と
国産バターを使用

東伯けんこう
野菜と小物販売

きみのいばしょ サイエンス＆ソーイング教室
ハギレ小物の販売

着物リメイク教室
作品展示販売

琴浦町社会福祉協議会
子ども服・学用品譲渡会

日華ふれんず＆多多利
・台湾茶体験400円
・バッジづくり(ハギレ持ち込み可)500円

はんど＆はあと
ハギレ雑貨の販売
牛乳パックスツール

エレット
ビール瓶コップづくり　400円

カイテクホーム建築設計株式会社
多肉植物の寄せ植え
1つ300円＊空き容器(100ml 程度)をご持参ください

ほうきのジビエ推進協議会
猪革でナニつくる！？
～セルフ編～
無料でできます。

カイロプラクティックサロン C―plus
シセイカルテ
骨盤調整

BB ドリーム
シニアチアダンス
11:30～

八橋2区
田町楽団
みんなでいっしょに歌と竹太鼓
13:00～

つながる体験コーナー

カカオ豆からチョコレートづくり
1つ500円(約 50g)エプロン・三角巾をご持参ください。＊2時間かかります。先着10セット限定

フェアトレードコーナー
バナナたこ焼き
フェアトレードコーヒー、綿の工作など、いろいろあります。

蜜ろうラップ
洗って何度でも使えるラップを作ろう。一枚500円
約20分

簡単！チーズタッカルビ

昨年、日本テレビ系「シューイチ」～バズり飯-1グランプリ～で放送された、「フライパンひとつで簡単！焼き鳥缶ワンパンチーズタッカルビ」のレシピ・作り方をご紹介します。焼き鳥缶で超簡単！おつまみにもおかずにもピッタリのタッカルビです。人気の韓国料理をお手軽に作りましょう♪

＜材料＞　(2 人分)

キムチ…130g
ピザ用チーズ…100g
もやし…100g
ニラ…1/3 束
コーン缶…55g×2(汁を除く重さ)
焼き鳥缶（たれ味）…65g×2
おろしにんにく…小さじ１
ごま油…大さじ１
コチュジャン…小さじ２

＜作り方＞

1. フライパンにアルミホイルを２重に敷いて、焼き鳥缶をタレごと入れる。
2. そこにキムチ・コチュジャン・ニンニクを加えて混ぜ合わせる。
3. 周りにもやしを敷き詰め、上にニラをキッチンバサミで食べやすい大きさにカットして乗せる。コーン缶の汁気を切って乗せる。
4. 中心にピザ用チーズを重ね、ごま油を回しかける。
5. フタをして中火にかけ、５～１０分ほど野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。
6. チーズがとろりと溶けてきたら、完成です！

★今月もくらら(鳥取県中部地域密着生活情報誌)に載っています！

住まいの相談会を開催します

新築、リフォーム、修繕等ご相談ください！

① ２月３日(土) ② ２月17日(土)
③ ３月２日(土) ④ ３月16日(土)

時間▶AM10:00～PM2:00～の2部制
申し込み方法▶お電話またはホームページからお願いします。＊要予約　＊各組1組限定

【発行】　思いやりと技術で快適なくらしを提案する
～kind & Technic～
Kind & Technic
カイテクホーム建築設計株式会社
代表取締役　野間田澄幸
〒689-2501
鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 777 番地
E-mail：kaitechome@nomakensekkei.com
TEL　0858-55-1096　FAX　0858-55-1254

ホームページ　インスタグラム

まちがいさがしこたえ　①子どものまゆげ　②赤オニの目　③青オニのつの　④左上の豆　⑤右下のタイコの模様