

そ の 他

協会けんぽ青森支部の  
保険料率が変わります

全国健康保険協会（協会けんぽ）  
青森支部は、主に県内の中小企業に  
勤めている従業員とその家族が加入

する健康保険です。

令和5年度における青森支部の健康  
保険料率および全国共通の介護保  
険料率は、以下のとおりとなります。

▷健康保険料率…9.79%

▷介護保険料率…1.82%

各都道府県健康保険料率は、主  
に地域の医療費水準に基づき算出

されますが、青森支部は全国に比べ  
医療費の伸びが小さかったことから、  
4年ぶりの引き下げとなりました。

加入者および事業主の皆さんのご  
理解をお願いします。

問い合わせ先

全国健康保険協会青森支部  
Tel017-721-2713

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップのおやつ



もちもちホットケーキ

材料（4人分）

- 牛乳……………150ml
- 切り餅……………1個
- ホットケーキミックス……………200g
- ヨーグルト……………100g
- バター……………10g



1人分 エネルギー271kcal カルシウム122mg  
食塩相当量0.6g



作り方

- ①餅はさいの目に切る。
- ②鍋に牛乳、餅を入れ、沸騰させないように弱火で餅をとかし、粗熱をとる。
- ③ボウルにホットケーキミックス、ヨーグルトを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④②を③に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤熱したフライパンにバターをしき、④を焼く。

オルテンシア

Tel 33-2111



大ホール（コンサートホール）

▷青森県第一組仏教公開講座  
4月6日(木) 14:00~16:50 500円  
青森県第一組教化委員会 Tel.090-8780-9941

▷のれぞれ音楽祭 シュガ ピンプス チャリティーコン  
サート in 五所川原  
4月15日(土) 15:00~18:00 4,500円  
Y. C. M吉幾三コレクションミュージアム  
Tel.26-6686

▷真田ナオキコンサート 2023  
4月28日(金) 14:00~15:30  
前売4,500円/当日5,000円  
世界芸能株式会社 Tel.022-222-4997

小ホール（ふるさと交流ホール）

▷ミュージカルパラダイス  
4月2日(日) 14:30~16:00 無料  
トーオー楽器株式会社 Tel.0172-33-8511

▷演歌舞踊の旅  
4月23日(日) 13:00~16:30 無料  
あさひプロダクション Tel.090-8610-5800

\*\*\*\*\*

\*主催者の都合により変更になる場合もあります。

\*感染症対策のためのマスク着用について  
は、個人または利用団体の判断にゆだね  
ることになります。

なお、施設を利用する際は、引き続き、  
手指の消毒、発熱がある場合等は施設を  
利用しないなどの対策をお願いします。



\*\*\*\*\*

4月の休館日 3日、10日、17日、24日