

元気あっぷ通信



今回は、食生活の中で自然と噛む回数が増える「レシピ」を紹介します。

噛む力をきたえる食事のポイント

噛む力が低下すると固く食べにくい食品を避けるようになり、摂取する栄養素に偏りができてしまいます。適切な栄養摂取のためにも普段からよく噛むように意識しましょう。

ポイント1 噛みごたえのある食品を利用しましょう

繊維質の野菜 ごぼう、たけのこ	乾物・海藻 ひじき、切干大根、昆布
ナッツ類 くるみ、アーモンド、ピーナッツ	穀類 玄米、雑穀米

根菜 たっぶり

ドライカレー

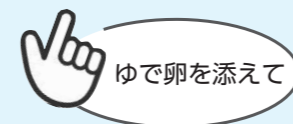
〈1人分の栄養価・ドライカレーのみ〉
エネルギー299kcal たんぱく質12.7g 脂質16.0g
カルシウム115mg 塩分1.5g

〈材料〉2人分

ごぼう	1/2本	トマト水煮缶	200g
れんこん	1/2本	カレールー	1かけ
にんじん	1/2本	水	50cc
たまねぎ	1/2こ	卵	1こ
大豆水煮	60g	サラダ油	大さじ1
		塩・こしょう	少々

- 〈作り方〉
- 野菜は皮をむき、1cm角（ごぼうは小さめ）に切る。卵はゆで卵にする。
 - フライパンにサラダ油をひき、たまねぎ、ごぼうを炒める。
 - たまねぎが色づいたら、にんじん、れんこん、トマト水煮、水を入れて15分くらい煮込む。
 - 野菜がやわらかくなったら、カレールー、大豆を入れ、塩・こしょうで味を整える。

ポイント2 野菜を少し大きめに切ったり、煮物より加熱時間の短い炒め物、焼き物で食材の食感を残すようにしましょう



ゆで卵を添えて
家にある野菜
なんでもOKです！

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

らんらん減塩教室に参加しませんか？

「減塩ってむずかしそう・・・」「何から始めたらいいの？」そんなお悩みの解決をお手伝いする教室です。管理栄養士が「無理なくつづける」ポイントをお伝えします。

- コバトン健康マイレージらんらんポイントを付与します。
- 日時 1月19日(木)10時～11時
 - 場所 役場町民ホール
 - 受付 9時40分～
 - 定員 15名程度(先着順、定員になり次第締め切り)
 - 申込み 12月5日(月)～
 - 内容・テーマ 栄養講話『食材に含まれる塩はどれくらい?』『食べて減らそう』

健診後の健康相談を受けてみませんか？

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

令和4年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方(健康保険の種類に関わらずご利用いただけます)を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。

- 日時 1月27日(金)13時～14時半の間30分ごとに受付
- 定員 各3名
- 持ち物 健診結果、健康手帳(お持ちの方のみ)
- 対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください)
- 内容 ①受付 ②ストレッチ体操 ③生活に関する相談(保健師) ④歯科相談(歯科衛生士) ⑤食事に関する相談(栄養士) ※所要時間は概ね1時間程度になります。
- 申込み 1月20日(金)までに健康いきいき課にお申込みください。

地域支援課からのお知らせ

問合せ Tel.0493-62-2152

株式会社アフテリオと協定締結

令和4年11月1日、町は株式会社アフテリオと「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

この協定により、大規模災害等が発生した際、応急復旧工事や避難所生活に必要な資機材を調達することで、早期に町民生活の安定を図ることが期待されます。

税務課からのお知らせ

問合せ Tel.0493-62-2153

e-Tax(スマホ)で確定申告説明会

所得税の確定申告が、マイナンバーカードとスマートフォンを使って自宅ですぐにできる「e-Tax」の操作説明会を開催します。

電子申告(e-Tax)とは、インターネット経由で申告手続を完了するシステムです。

e-Taxの大きな3つのメリット
①24時間いつでも提出できるため、会場に向く手間や混雑会場での待ち時間の制約がない

- ②一部添付書類の省略ができる(生命保険料控除の証明書など)
- ③還付金がある場合は郵送や窓口提出より振り込みが早い

日時 12月7日(水) 10時～11時
場所 嵐山町役場 町民ホール
講師 東松山税務署職員

費用 無料
持ち物 スマートフォン、マイナンバーカード(お持ちの方)、筆記用具
募集人員 30人(先着順)

問合せ ▼東松山税務署 個人課税第一部門
Tel.0493-22-0991
▼役場税務課
Tel.0493-62-2153

建物を取り壊した方へ

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・建物等の所有者にその後1年間の税額を負担していただく制度です。

令和4年中に建物の一部や全部を取り壊した場合、「家屋滅失申請書」の提出をお願いしています。取り壊した建物は、翌年度から固定資産税が課税されません。しかし、届出がないと課税してしまう場合がありますので、お忘れのないようお願いいたします。また、既に取り壊しているのに納税通知書にその建物が記載されている場合も同様に届出をお願いします。その際に取り壊した日付が分かる解体の領収書等の

書類もお持ちください。申請書は、ホームページまたは税務課窓口にてありますのでご利用ください。なお、取り壊し(滅失)登記がお済みの方は、届出の必要はありません。

1町税の納期内納付

町税は、私たちの暮らしを支えるさまざまな施策の貴重な財源であり、定められた期限までに自主的に納めていただくものです。

納期限を経過しても納めなかった場合、延滞金が増加され、納付が困難になるだけでなく、納税者の意思に関わりなく滞納処分(不動産・給与・預貯金等の差押)を受けるほか、社会的信用を失うなど不利益を受けることにもなりかねません。

町民課からのお知らせ

問合せ Tel.0493-62-2154

マイナンバーカード手続の特別開庁

平日の時間内に来庁できない方へ、マイナンバーカードの申請、受領、電子証明書の更新業務を行います。窓口で申請用の写真撮影のサービスも行います。(無料)
マイナポイントを受取るためには、

12月末までにマイナンバーカードの申請が必要で、お早めの申請をお願いします。

※マイナポイント受取申込みの際、町民課窓口で職員の補助をご希望の方は予約が必要です。

日時 ▼12月3日(土)・17日(土) 9時～12時
▼12月22日(木) 17時15分～19時
予約方法 事前にお電話での予約をお願いいたします。

※特別開庁時は、通常の窓口業務(住民票等証明書の発行や住民異動の手続)はできません。

1年末年始における東松山斎場業務

- 12月27日(業務日)
- 28日(業務日)
- 29日(業務日、通夜最終)
- 30日(業務日)
- 31日(友引、休業日、受付のみ)
- 1月1・2日(休業日)
- 3日(業務日、通夜開始)
- 4日(業務日)
- 5日(業務日、通夜なし)
- 6日(友引、休業日、受付のみ、通夜可)

問合せ 東松山斎場
Tel.0493-22-4279