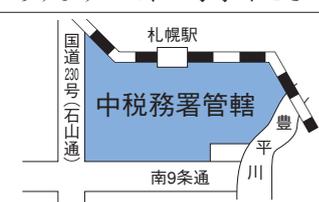


税の申告が始まります ~お早めどうぞ~

住民税(市・道民税)の申告と所得税の申告・納税は、3月15日(水)までです。申告の相談は下表の通り行いますので、お気軽にお越しください。

区分	住民税の申告(市・道民税) ※所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税の確定申告		所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	
	期 間		3月1日(水)~3月15日(水) ※土・日曜日は休みです。	期 間	2月16日(水)~3月15日(水)	3月1日(水)~3月15日(水)
会 場	中央区役所 1階ロビー (中央区南3条西11丁目)	会 場	札幌中税務署 (中央区大通西10丁目 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒4条1丁目)	中央区民センター 1階ギャラリー (中央区南2条西10丁目)	市民会館 2階会議室 (中央区北1条西1丁目)	
時 間	午前8時45分~ 午後5時15分	時 間	午前9時~正午 午後1時~5時	午前9時30分~正午 午後1時~4時	午前9時30分~ 午後4時	
詳 細	中央区役所 課税課市民税係 ☎231-2400 (内線)282~287 410~412	詳 細	札幌中税務署 ☎231-9311 札幌西税務署 ☎666-5111 税務相談室 札幌国税局 ☎261-7755 札幌西分室 ☎666-5150	 <p>4 部分は中税務署 それ以外の中央区の方は 西税務署が管轄です。</p>		

※源泉徴収税額のある方で所得税の精算がお済みでない方は、所得税の申告対象者です。

海鮮八宝菜 [エネルギー230kcal 塩分1.2g]



一品で
たくさんの
野菜を取ること
ができます。

<材料2人分>

タラ切身(大)..... 1切れ	キクラゲ..... 1枚	
むきエビ..... 6個	干しシイタケ..... 1枚	
酒・塩..... 少々	油..... 小さじ1	
小麦粉・片栗粉..... 適宜	長ネギ..... 10g	
タマネギ..... 1/2個	ショウガ..... 1/2かけ	
ニンジン..... 30g	A {	
タケノコ..... 20g		スープ.. 大さじ4・1/2
ピーマン..... 1/2個		砂糖..... 小さじ1/3
揚げ油..... 適宜		酒..... 小さじ1強
白菜..... 100g	塩..... 小さじ1/5	
	片栗粉..... 大さじ1/2	

<作り方>

- 一口大に切ったタラとエビを、塩・酒で下味を付ける。
- ①に、小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし油で揚げる。
- タマネギ・ニンジン・タケノコ・ピーマンは乱切りにして、油通しをする。
- 白菜は一口大のそぎ切り、キクラゲ・干しシイタケは戻して一口大に切る。
- 油でみじん切りにした長ネギとショウガを炒め香りを出し、野菜を炒めAを加えてさっと煮る。
- タラとエビを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



高血糖、高血圧症、高脂血症は、いずれも生活習慣病ですが、これらの病気は、不健康な生活習慣が原因で内臓に脂肪が蓄積した内臓肥満により発症すると考えられています。

最近耳にするようになったメタボリックシンドロームとは、まさにこうした複数の生活習慣病を抱えている状態を指します。立位で軽く息を吐いた状態で、へその高さでウエスト周囲を測定し、男性で85センチ以上、女性で90センチ以上を内臓脂肪蓄積ありと判断します。内臓脂肪蓄積があつて、脂質異常(中性脂肪値が150mg/dl以上あるいは、HDLコレステロール値が40mg/dl未満)、血圧高値(130/85mmHg以上)、高血糖(空腹時血糖が110mg/dl以上)の3項目のうち2項目以上が当てはまれば、メタボリックシンドロームと判断されます。

正しい食事と適切なエネルギーの摂取を心掛け、こまめに体を動かすようにすることをお勧めします。高エネルギー・高脂肪の食事や飲酒はほどほどに、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れて、肥満防止に努めましょう。

★ ★ ★ ★ ★

毎週水曜日に中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下一階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。

今回は、二月二十二日(水)のヘルシーランチの紹介です。