

税の申告はお早めに

詳しくは、本誌全市版28ページをご覧ください。

所得税及び復興特別所得税の確定申告・還付申告

会場① 札幌南税務署 3階 (豊平区月寒東1条5丁目)
2/2(月)～3/16(月) 9:00～17:00
(土・日曜日、祝日は休み。ただし、2/22(日)と3/1(日)は開設)

会場② 札幌市教育文化会館 (中央区北1条西13丁目)
＜還付申告＞ (給与所得者・年金受給者のみ)
1/27(火)～2/13(金) 9:30～16:00
(土・日曜日、祝日および休館日の2/9(月)は休み)

詳細 札幌南税務署 ☎555-3900 (自動音声案内)

市・道民税(住民税)の申告

会場① 札幌市南部市税事務所 3階 市民税課
(豊平区平岸5条8丁目 イースト平岸)
3/2(月)～16(月) 8:45～17:15 (土・日曜日は休み)

会場② 南区民センター 2階
区民ホール 2/16(月)～18(水) 9:00～17:15
視聴覚室 2/19(木)～20(金) 9:00～17:15

詳細 札幌市南部市税事務所市民税課 ☎824-3914

※所得税の申告会場は、南区役所・南区民センター・北海道立総合体育センター「北海きたえーる」には設置していません。

※確定申告書の用紙請求などにつきましては、札幌南税務署(☎555-3900)にお問い合わせください。

講座のご案内

※特に記載のない場合、受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除く。

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
「私の防災力は？」 ～そなえる・おぼえる・たすけあう～	15歳以上の方	20人	3/2(月)	13:30～15:30	無料	2/12(木)から 9:00～17:00

申込方法 電話または直接南区民センターへ(先着順)。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
今こそ始める 親の家・自分の家片付け法	18歳以上の方(高校生を除く)	10人	3/4(水)	10:00～12:00	500円	2/11(祝)から 9:00～21:00

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は開講日前日までに納入してください。

今月のやさしい “ごぼう”

北海道では11～5月が旬の

特徴

食物繊維が豊富で、血糖値の上昇を抑制する効果がある。また腸内環境を整えて、便秘や大腸がんの予防にも役立つ。

見分け方

程よい弾力があり、ひげ根や凹凸が少なく太さが均一なものがおいしい。土付きのものは風味がよく、鮮度が落ちにくい。

料理例

きんぴら、筑前煮、炊き込みご飯、サラダなど

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ きんぴら春巻き

[材料/4本分]

ごぼう・・・100g
ひき肉・・・80g
にんじん・・・50g
春巻きの皮・・・4枚
ごま油・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ4
☆[砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
★小麦粉、水・・・各小さじ2



[作り方]

- ①ごぼうは包丁の背で皮を薄くそぎ、千切り。水に2分さらし、ざるに上げる。にんじんも千切り。
- ②フライパンにごま油を入れてひき肉を炒め、①を加えて中火で炒める。しんなりしてきたら☆を加える。
- ③春巻きの皮を広げ、②をのせて巻き、混ぜ合わせた★でとめる。フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面を焼き、食べやすい大きさに切る。

