



材料 (4人分)

さつまいも	中1本 (300g)
ブロッコリー	1株 (350g)
まいたけ	1株 (100g)
卵	2個
ツナ缶	1缶 (70g)
塩麴	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
はちみつ	小さじ1
★ オリーブオイル	小さじ1
粗びきこしょう	お好みで

作り方

- 卵を沸騰したお湯にいて、7～8分茹でて殻をむき、フォークで食べやすい大きさに軽くつぶす。
- ブロッコリーを小房に分けて洗い、耐熱皿に入れ大さじ1の水を加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分程加熱する。
※ 固ければ追加で加熱する。
- さつまいもを3cmの角切りにし、耐熱皿にいて大さじ1の水を加える。ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。
※ 竹串がすっと通るくらいが目安。
- まいたけを手でほぐし、焼き目がつくまで中火で炒める。
- 油を切ったツナと★をボウルで混ぜ、②③④を加えて和える。
最後に①を加えてやさしく混ぜ、粗びきこしょうを振って完成。

腸活ポイント

- さつまいも・ブロッコリー・まいたけに含まれる食物繊維は、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるのをサポートします。
- 塩麴は、発酵食品を手軽に取り入れられる調味料です。
- 卵やツナからは良質なたんぱく質をとることができ、健康な体づくりに役立ちます。

さつまいもとまいたけのホットサラダ

エネルギー

227kcal

たんぱく質

13g

食塩相当量

0.5g



冬に向けて、腸内環境を整えよう！

腸から健康な体づくり

腸は、食べ物を消化・吸収するだけでなく、免疫機能とも深く関わっています。寒くなり体調を崩しやすいこれからの季節、毎日の食事から腸内環境を整えて、健康な体づくりを心がけましょう。

私たちの腸内には、たくさんの細菌が暮らしています



善玉菌

体に良い働きをする



悪玉菌

増えすぎると腸内環境の乱れにつながる



日和見菌

善玉菌・悪玉菌のうち優勢な方に味方する

大切なのは、悪玉菌をなくすことではなく、**善玉菌が働きやすい腸内環境をつくる**ことです。

腸内環境を整える2つのポイント

プロバイオティクス

良い菌をとる

腸内で良い働きをする菌を含む食品を取り入れ、良い菌を補給しましょう。



ヨーグルト



納豆



味噌

などの発酵食品

プレバイオティクス

良い菌を育てる

善玉菌のエサとなる食品を取り入れることで、善玉菌の働きをサポートします。



野菜



きのこ



豆類



海藻

などの食物繊維を多く含む食品

「良い菌をとる」+「良い菌を育てる」を組み合わせることがポイントです

「腸活」は特別なことではありません！

「腸活」は普段の食事の中で無理なく取り入れることができます。主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、発酵食品や野菜、きのこ、海藻、豆類などを取り入れてみましょう。

毎日の食事で腸から元気な体づくりを！

問 保険健康課 健康係 ☎ 22-7763

税のお知らせ

tax information and news

福岡県下一斉徴収強化月間です！

11月と12月は、地方税の徴収率アップと滞納の解消を強化！



↑ タイヤロックの現場

個 人住民税をはじめとする地方税の徴収率向上と滞納の縮減を図るため、福岡県および県内自治体が連携して11・12月を「県下一斉徴収強化月間」とし、広報による納税推進、滞納者に対する催告の強化、差押えやタイヤロック、捜索による滞納処分強化等を行い、より一層徴収対策に取り組みます。皆様から納めていただく税金は、私たちの暮らしを支える貴重な財源。税金が無ければ、「ごみ収集ができない」「道路が整備されない」「公共施設の利用料金が値上がりする」等、十分な行政サービスが行えなくなります。

tax information and news

納期限を1日でも過ぎれば滞納です

納期限を過ぎても納税されていない税金はありませんか？

STOP 滞納

口座振替をご利用ください

町税の納付方法に「口座振替」はいかがでしょう。

▶ 口座振替にすると、納期限月の25日(振替日が休日の場合は翌営業日)に口座から引き落とされますので、“ついうっかり”を防ぐことができ、便利で安心です。

また、口座振替の手続きがより簡単にできるようになりました。役場の窓口であれば、銀行のキャッシュカードと暗証番号をご準備いただくだけでその場で登録ができます。スマートフォンやパソコンをお持ちの方であれば所定のページで必要事項を入力するだけでより簡単に申し込みができるようになりました(福岡銀行と西日本シティ銀行の口座のみ対応)。この機会に、口座振替での納付をご検討ください。



納付書の「期限」表示について

「納期限」と「指定期限」にご注意を

▶ 納付書には「納期限」と「指定期限」の記載があり、「指定期限」内であれば、コンビニエンスストアやスマートフォンなどでの納付が可能。ただし、税は「納期限」までに納付しないと滞納扱いになるため、ご注意ください。

税金の滞納は放置しないで

納税が困難になった場合は相談を

▶ 地方税法の規定では、税金は借金よりも優先して納付しなければなりません。滞納者には督促状や催告書を送付し納付催告を行っていますが、納付に応じない場合には、法律に基づき予告なしに財産の差押えなどの強制執行を行うことになります。物価高騰の中、困難な生活を強いられている状況でも、ほとんどの皆さんに納付していただいています。病気や失業などやむを得ない理由により納税が困難となった場合などは、分納計画を立て、完納できるよう相談に応じます。滞納が増える前に早めに相談にお越しください。

【滞納処分の流れ】

滞納 → 督促・催告 → 財産調査 → 捜索・差押え → 公売・強制取立 → 完納・停止

問 役場 税務課 収納対策係 ☎ 22-3517

建物を新築・増築・取り壊したとき必ずお知らせください

▶ 建物がなくても課税されたり、正しい固定資産税の金額が算定されない場合もありますので

① 建物の全部または一部を取り壊したとき

② 建物を新築・増築したとき

の際は、役場税務課にご連絡ください。

※ 新築・増築・滅失登記の手続をした場合は連絡不要です。

※ 建物は新築後1ヶ月以内に表題登記することが法律で定められており、登記していない建物の所有者は登記手続きをご確認ください。