

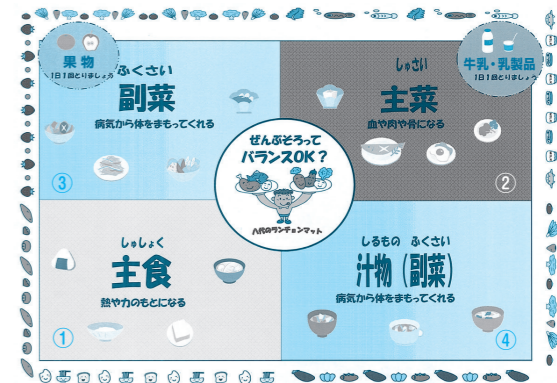
運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

# 健康の輪

健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きなカギを握っています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。

新緑、新茶、五月晴れ。緑がまぶしい季節となりました。グリーンアスパラ、そら豆、さやえんどうなど旬の野菜たちの鮮やかな“みどり”も、私たちの目を楽しませてくれます。

今月は、「食生活改善推進員の学習会」で作った、肉の代わりに豆腐を使ってエネルギーを控えた“豆腐ハンバーグ”と極早生品種で苦味が少なく、水分の多い玉ねぎで、生のまま食べられるサラダ玉ねぎを使った“ハムと玉ねぎのマリネ”を紹介します。



## 今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう！

- ①ピースごはん…主食  
さわやかな5月にぴったり。
- ②豆腐ハンバーグ…主菜  
玉ねぎをじっくり炒めることで、甘みがでておいしくなります。
- ③ハムと玉ねぎのマリネ…副菜  
ハムの代わりにスモークサーモンでもおいしくできます。
- ④じゃがいもとわかめの味噌汁…副菜(汁物)  
じゃがいもは今は旬です。

### 【材料と作り方】※材料は2人分、栄養価(エネルギー、塩分)は1人あたりです。

①ピースごはん(300Kcal, 0.5g)

【材料】米1合、グリーンピース 60~80g、塩・酒 少々

【作り方】

1. 米は、普通に炊く水加減。
2. 1にグリーンピースのむき身を入れる。
3. 塩・酒を少々加え、炊く。

②豆腐ハンバーグ(272Kcal, 1.3g)

【材料】木綿豆腐 100g、豚ひき肉 80g、パン粉 8g、卵 1/4個、おろし生姜 適量、サラダ油 小さじ1、刻みのり 適量、※1ソース(玉ねぎ 50g、バター 4g、出し汁 100cc、しょうゆ・みりん・酒・各大さじ1)、※2付け合わせ(もやし 100g、ピーマン 1個、トマト 1/4個、ゴマ油 小さじ1、こしょう 少々)

【作り方】

1. 豆腐は、水気をしっかりときる。
2. ボウルに刻みのり以外の材料を入れてよく混ぜる。
3. なじんだら、4等分してフライパンでこんがり焼く。
4. ソースを作る。※1スライスした玉ねぎをバターで炒めて、調味料で煮る。
5. ハンバーグをソースで煮込む。
6. ※2もやしとピーマンをゴマ油で炒める。皿の中央に盛り、その上にハンバーグをのせ、ソースもかける。トマトを添える。

③ハムと玉ねぎのマリネ(107Kcal, 0.7g)

【材料】サラダ玉ねぎ 1個、薄切りハム 5枚、※3マリネ液(サラダ油 大さじ2、酢 大さじ2、レモン汁 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、塩 0.5g、こしょう 少々)

【作り方】

1. 玉ねぎは、半分に切ってスライスする。
2. ハムは、6等分に切る。
3. ※3マリネ液に数時間、漬け込む。

④じゃがいもとわかめのみそ汁(61Kcal, 1.6g)

【材料】じゃがいも 1個、カットわかめ2g、小ねぎ 適量、出し汁 400cc、みそ 大さじ2

【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむき、1cm角に切る。
2. だし汁を沸かし、じゃがいもを入れて煮る。
3. 小ねぎをのり、みそを溶かして汁をかける。

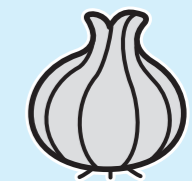
【材料】

じゃがいも 1個、カットわかめ2g、小ねぎ 適量、出し汁 400cc、みそ 大さじ2

## 旬を食べよう！=玉ねぎ=

玉ねぎを切った涙がでるのは“硫化アリル”という成分が原因です。玉ねぎ独特の辛味と香りの元でもあります。

硫化アリルは、ビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労回復を早める効果があります。また、血液をサラサラにする働きもあり、動脈硬化を予防し、血栓をできにくくします。さらに、食物繊維が比較的多く、便秘解消作用があります。



## 平成24年度は3年に1度の固定資産税評価替えの年です

土地の価格は変動し、家屋は年数が経過すれば価値が下がります。その動きを3年ごとに見直す制度を「評価替え」と言います。具体的には、総務大臣が定めた「固定資産評価基準」に基づいて価格を見直すこととなり、平成24年度はこの「評価替え」を行い、価格を見直す基準年度です。

町には、公用地を含め約4万2000筆を超える土地と、8000棟を超える家屋があります。固定資産税は、町税の約半分を占め、町民税とともに町の重要な財源となっている税金です。

### 土地の評価替え

(土地の評価) 固定資産税を課税するための土地の価格を「評価額」と言います。宅地を例にとると、町内の63地点の代表的な土地を不動産鑑定士が調査し、その調査価格の7割をめぐりに評価額を決定します。毎年、見直し措置では、不動産鑑定士が調査した標準宅地の下落割合を基に見直しを行っています。

(家屋の評価) 家屋の評価は再建築価格(今、家屋を建築したら、建築費はいくらになるか)で行います。評価替えでは、建築資材費や労務費がどれだけ変化したかの建築物価の動向や新築してからの年経過したかを考慮し、評価額を見直します。評価額は、家屋の増築や取り壊しなどが無い限り、平成24年度から平成26年度までは据え置かれます。

### 税負担の調整

地域や土地によって、ばらつきのある「負担水準」(評価額に対する前年度課税標準額の割合)の均衡化を促進するため、調整措置を行い、課税標準額を決定します。

### 再建築価格

平成24年再建築価格は、平成21基準年度のものに「建築物価の変動割合」を乗じて算出します。「建築物価の変動割合」とは平成21基準年度と平成24基準年度の建築物価の変動を比べた指数で、今回は、建築物価が平成21基準年度よりも減少していたため、

(税制改正による主な変更点) 住宅用地における負担水準の上昇上限が引き上げられます。「調整措置」は急激な税額の増額を抑える役目を果たしています。今回上限が引き上げられたことにより、住宅用地の税額が

増加する場合があります。

## 固定資産課税台帳の縦覧について

地方税法の規定により、【下表】のとおり縦覧を行っています。

詳しい内容についてお知りになりたい方、また、平成23年中に土地を売買したり、家屋を新築・増築された方は、特に確認をお願いします。

なお、固定資産課税証明書については、6月の納税通知書と併せて発送します。

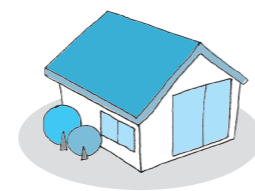
【縦覧内容】

期 間	4月1日～7月2日 8時30分～17時15分(土・日、祝日除く)		
場 所	氷川町役場 税務課		
対象者と縦覧範囲	縦覧対象者	縦覧できる帳簿	記載事項
	固定資産税の土地の納税者(代理人または納税管理者)	固定資産名寄帳兼課税台帳	所在地(地番)、地目、地籍、評価額、課税標準額など
必要なもの	固定資産税の家屋の納税者(代理人または納税管理者)	固定資産名寄帳兼課税台帳	所在地(地番)、種類、構造、床面積、評価額など
	本人の確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など) ※代理人の方は、上記のほか委任状の提示が必要です。		
手数料	縦覧手数料は無料		

木造家屋99%、非木造家屋96%となっています。  
(経過年数の反映) 家屋は古くなるため、その経過年数を評価額に反映させます。それが「経年減点補正率」で、評価替えのたびに数値は低くなります。ただし、家屋が存在する限りは価値があるため、最低の数値(0.2)になった後は据え置かれます。最低の数値になるまでの期間は、木造家屋で10年～35年、非木造家屋で13年～65年です。

【表1】 建築物価の変動割合が【表1】のように変更されます。

区 分	平成21基準年度	平成24基準年度
木 造	103%	99%
非木造	104%	96%



お問い合わせ先 氷川町役場 税務課 資産税係 ☎52-5853(直通)

お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎52-5852