

今日からはじめる 減塩生活

健康な生活を送るためには、毎日の食生活が大きな力を与えています。
今回は、食欲増進、疲労回復効果のある「酢」を使ったタレがおいしい「麺」を紹介します。

変わり冷しそば (445Kcal、塩分2.2g/人)



- 【材料2人分】
- そば(干)..... 120g
 - きゅうり..... 100g
 - ロースハム..... 40g
 - 卵...2個(サラダ油 適量、砂糖4g、塩0.6g)
 - 紅しょうが..... 適量
 - たれ(砂糖大さじ2、めんつゆ 100cc、酢 60cc、ごま油 小さじ2)

ヒント!

ほどよい酸味を効かせる。



- 【作り方】
- ①そばはたつぶりのお湯でゆで、ゆで上がったら水にさらし、水気をきって冷やす。
 - ②ハム、きゅうりはせん切り。卵は、錦糸卵かいい卵にする。
 - ③鍋にたれの材料を入れ、砂糖が溶けたら火を止める。よく冷やす。
 - ④器にそばを盛り、上に具を乗せてたれをかける。好みでせん切りの紅しょうがを乗せる

健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)

募集

【看護学生】
資格 高卒(見込含)24歳未満の人
◆受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)
【防衛大学校学生】
資格 高卒(見込含)21歳未満の人
◆受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)

問 社団法人日本産業カウンセラー協会
こころの耳ポータルサイト運営事務局
kokoro@counselor.or.jp

募 集

・推薦
9月3日(月)～9月5日(水)
・総合選抜
9月3日(月)～9月5日(水)
・一般(前期)
9月3日(月)～10月1日(日)
・一般(後期)
平成25年1月23日(水)～2月1日(金)
【防衛医科大学校学生】
資格 高卒(見込含)21歳未満の人
◆受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)
※年齢基準日は平成25年4月1日現在です。
※資料の請求やご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。

コイヘルペスウイルス感染症

現在、県下の河川において、コイヘルペスウイルス病のコイへの感染が依然として確認されています。
コイヘルペスウイルス病とは、コイ特有の病気であり、死亡率が非常に高く、感染力も強い病気です。
発生するとコイには目立った外部症状は見られませんが、行動が緩慢となったり、餌を食べなくなったりといった症状が現れます。
コイヘルペスウイルス病は、感染

電気機器の使用中に停電した際は、スイッチを切るなどの措置をしてください。また、ろうそくなど、火気を使用する場合は、燃えやすい物を近くに置かないようにしてください。

③エレベーターなどの使用について
停電でエレベーターなどが停止し、閉じ込め事故が発生する可能性があります。十分注意してください。

④消防用設備などについて
停電により、消防用設備などが使用できなくなる場合があります。また、避難誘導体制などの確認や消防用設備などについて設備業者などへの確認をお願いします。

問 八代広域消防本部予防課
☎32・9227

使って実感！ネットで申告「e-Tax」

「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」では、自宅やオフィス、税理士事務所などからインターネット

問 広島市原爆被害対策部調査課
☎082・504・2191

遺族を探しています

広島市では、「平和記念公園」にある原爆供養塔に安置されている約7万柱の遺骨のうち、氏名などが判明しながらもいまだに遺族が分からない遺骨816柱について「原爆供養塔納骨名簿」を作成しました。
氷川町では、健康福祉課前に掲示していますので、ご遺族や氏名に心当たりのある人はお知らせください。

問 広島市原爆被害対策部調査課
☎082・504・2191

町営住宅入居者募集

町が管理する賃貸住宅で暮らしてみませんか。部屋の見学もできます。詳しくはお問い合わせください。
【有佐駅前団地】(特定公共賃貸住宅)

◆お申し込み・お問い合わせ先
農業振興課 ☎52・5854(直通)

氷川町青年農業者担い手塾塾生募集

町内の青年農業者に夢と希望に満ちた農業を行っていただくため、青年農業者担い手塾を開講します。「結婚を考えているので、出会いの場がほしい」「異業種の人と交流会したい」などお考えの方は、気軽にご参加ください。

◆内容
・独身女性との異業種交流会
・農業経営能力向上研修 など

◆対象者
次のすべてを満たす人
①平成24年4月1日時点において20歳以上45歳以下の独身男性
②年間農業従事日数が150日以上
上の農業者

◆お申し込み・お問い合わせ先
農業振興課 ☎52・5854(直通)

町営住宅入居者募集

町が管理する賃貸住宅で暮らしてみませんか。部屋の見学もできます。詳しくはお問い合わせください。
【有佐駅前団地】(特定公共賃貸住宅)

◆お申し込み・お問い合わせ先
建設下水道課管理係
☎52・5856(直通)

お申し込み・お問い合わせ先

総務課 生活安全推進係
☎52・7111
自衛隊熊本地方協力本部八代出張所
☎33・7001

◆所在地 氷川町宮原243番地15(小学校区宮原/中学校区氷川)
◆募集戸数 4戸(すべて1階)
◆住宅の概要
①平成14年度建設、耐火構造3階建、床面積89㎡94平方メートル、3〜4LDK、オール電化住宅
◆家賃など
・家賃(月額) 5万1000円〜6万円(固定)
(部屋のタイプによって異なります)
・共益費 月額3500円
・駐車料 月額 500円(1台)
◆入居資格
・同居親族(または同居しようとする親族)があること。
・国税、地方税、町税などを滞納していないこと。
・過去1年間の所得金額が月額15万8000円から48万7000円であること。

※このほか、公営住宅法および氷川町営住宅条例の規定に基づきます。詳しくは、お尋ねください。

◆申込期間 随時受付中
◆申込書 申込書は、建設下水道課および宮原振興局 総務振興課にあります。また、氷川町ホームページからダウンロードも可能です。

◆お申し込み・お問い合わせ先
建設下水道課管理係
☎52・5856(直通)

魅力いっぱいの農業者年金に加入しませんか

◆少子高齢化時代を先取りした「積立方式」の年金ですので、加入者や受給者の数に左右されない、安定した制度です。
◆国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方なら誰でも加入できます。
◆農業の担い手として一定の要件を満たす人(青色申告者、認定農業者など)には月額で最高1万円の国庫補助があります。

区分	必要な条件	国庫補助額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円(5割)	6,000円(3割)
2	認定就農者で青色申告者	10,000円(5割)	6,000円(3割)
3	区分1または2の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	10,000円(5割)	6,000円(3割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者	6,000円(3割)	4,000円(2割)
5	35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)に区分1の者となることを約束した後継者	6,000円(3割)	-

◆支払った保険料は全額、社会保険料控除の対象となり、住民税や所得税の節税になります。(節税額は、支払った保険料の15〜30%程度)

※課税所得が1,500,000円(税率15%)の場合の税額
①農業者年金に未加入 1,500,000円×15%=225,000円
②農業者年金に加入(保険料月額20,000円、年額240,000円)
(1,500,000円-240,000円=1,260,000円)×15%=189,000円
①-②=36,000<節税額>

◆年金は生涯受給できます。仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずだった農業者老齢年金が、死亡一時金として遺族に支給されます。
※詳しくは、お気軽に地区の農業委員、または農業委員会事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ先 氷川町農業委員会 ☎52-5861(直通)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

インターネットによる情報提供の窓口です。あなたは一人ではありません。あなたの力になる場所や人と一緒に探しましょう。
この扉を開けて解決の糸口をつかんでください。
http://kokoromhlw.go.jp