

今日からはじめる 減塩 生活

今年も健康に過ごすために“食事”に関心を持ってみませんか。今回は、各家庭に眠っている調味料「ウスターソース」を使っておいしく減塩しましょう。

ピーマンとちくわのウスターソース炒め (63Kcal、塩分0.9g/人)

レシピ
8

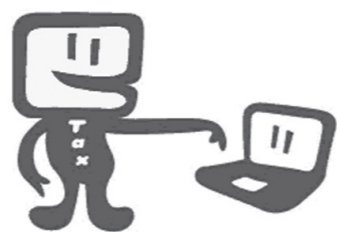


うす味のヒント!
ウスターソースを使う♪

- 【材料2人分】
ピーマン……………2個
ちくわ……………1本(50g)
ウスターソース……小さじ2
サラダ油……………小さじ2

- 【作り方】
①ピーマンは、縦2つに切り種とへたを取る。横に1cmくらいの幅に切る。
②ちくわは、1cm幅の斜め切りにする。
③フライパンにサラダ油を熱して、ピーマンを炒め、火が通ったら、ちくわを加えてさらに炒める。
④少し焦げ目がついたらウスターソースを入れ、からめたら火を止める。

問 健康福祉課 管理栄養士 ☎52-5852(直通)



詳しくは、e-Tax ホームページをご覧ください。
(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

問 八代税務署
☎32-3141(自動音声案内)

労働保険加入手続きはお済みですか

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を合わせた総称で、政府が管掌する保険制度です。この労働保険は事業の種類や規模に関わりなく、農林水産業の一部を除いて、労働者を一人でも雇用している事業主は、加入手続きを行い労働保険料を納付しなければなりません。労働者が業務上や通勤途上において負傷したり、病気にかかったり、あるいは不幸にも死亡したりした

肝炎患者サロンを開催します

肝炎患者やそのご家族が互いに気軽に話せる場所を提供し、肝炎治療などについての情報交換を通して、不安や悩み解消していただくことを目的として「肝炎患者サロン」を開催します。今回も肝炎治療のためになる話を準備しています。

- ◆日時 1月24日(木) 13時30分～16時
- ◆場所 八代地域振興局5階大会議室
- ◆入場料 無料
- ◆事前申し込みは不要です。
- 問 熊本県健康危機管理課
☎096-333-2783

試験

平成24年度 第3回消防設備士試験

消防法(昭和23年法律第186号)第17条の9第1項の規定に基づき、平成24年度第3回消防設備士試験が次の日程で実施されます。

- ◆試験の種類
 - ・甲種特類
 - ・甲種第1類～第5類
 - ・乙種第1類～第7類
- ◆試験日 平成25年3月17日(日)

◆願書受付期間

・書面申請 平成25年1月21日(月)～30日(水)
・電子申請 平成25年1月18日(金)～27日(日)
※詳しくは、試験案内をご覧ください。

◆試験案内・願書などの配置場所
試験案内・願書などは、消防試験研究センター熊本県支部および熊本消防局・県下消防本部に配置しています。

問 消防試験研究センター熊本
県支部熊本中央区九品寺1丁目11-4 県教育会館4階
☎096-364-5005

そのほか

使って実感 e-Tax

- ◆利用可能な手続き
 - ・申告 所得税、法人税、消費税、酒税および印紙税
 - ・納税 全ての国税
 - ・申請・届け出など
- ◆納税証明書の交付請求、各種法定調書、各種異動届出書など
- ◆e-Tax を利用するには
 - ・電子証明書などの準備
 - ※電子証明書がICカードに格納されている場合は、ICカードリーダーライターが必要です。

氷川町農業委員会委員選挙人名簿登載申請

12月号でもお知らせしましたが、氷川町選挙管理委員会では、その年に選挙があるなしにかかわらず、農業委員の選挙権のある人からの申請に基づいて、毎年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿を作成します。申請書は12月下旬に区長を通じて各農家に配布してあります。農業委員の選挙は一般の選挙とは異なり、選挙権がある人からの申請に基づいて選挙人名簿が作成されます。名簿に登載されていないと投票もリコールもできなくなってしまいますので、次に当てはまる人は、忘れずに申請をお願いいたします。

- ◆申請が必要な人 平成5年4月1日以前に生まれた人で、平成25年1月1日現在、町内に住民票を有しており、次の①または②の条件を満たす人
①10アール以上の農業経営者またはその配偶者・および同居の親族で年間60日以上農業に従事している人。
②農業生産法人の社員・従業員で年間60日以上農業に従事している人。
※上記①または②の条件を満たしているのに申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。なお、新規登録される場合は、区長、氷川町農業委員会事務局、氷川町選挙管理委員会事務局より申請書を受け取ってください。
申請書は、同封の記入例と記載上の注意をよくご覧のうえ、平成25年1月1日現在の状況をご記入ください。昨年の選挙人名簿に登載されている人の氏名はすでに印刷されています。その後新たに農業に従事された人の氏名は、手書きで書き加えてください。
また、死亡された人や転出された人については、事務の都合上削除ができませんのでそのまま氏名が載っている場合があります。その場合は、お手数ですが二重線で削除をお願いいたします。

◆申請書の提出締切 1月10日(日)
住所・氏名・印鑑・電話番号の漏れのないことを確認の上、期日までに必ず、区長を通じて農業委員会事務局へ提出して下さい。くれぐれも申請漏れのないようご注意ください。

問 氷川町選挙管理委員会事務局 ☎52-7111 氷川町農業委員会事務局 ☎52-5861(直通)

必ずチェック最低賃金

平成24年10月1日に熊本県最低賃金が改定されました。この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。詳しくはお問い合わせください。

◆時間額 653円
問 熊本労働局労働基準部賃金室
☎096-355-3202

スマートインターチェンジ工事に伴う小川バスストップの閉鎖について

九州自動車道の高速バス専用の小川バスストップについては、スマートインターチェンジ工事のため、平成25年1月1日(火)から平成26年3月31日(月)までの間、ご利用ができませんので、お出かけの際はご注意ください。

問 【バスの運行など】
産交バスサービスセンター
☎096-325-0100

募 集

まちづくり情報銀行で 作品展をしませんか

現在、文化活動の一環として、まちづくり情報銀行を町文化協会加入団体などの趣味の発表・展示の場としても活用しています。

11月には、押花愛好会による作品展を行い、一つひとつ心を込めた絶品の作品展を開催することができ、多くの方に楽しんでいただきました。

今後も、皆様のご利用をお待ちしています。詳しくは、お尋ねください。

問 宮原振興局総務振興課
まちづくり推進係
☎62-2317



【スマートインターチェンジ工事】

西日本高速道路(株)九州支社
熊本高速道路路事務所
☎39-0711

- ・利用者識別番号などの取得
- ※e-Tax ホームページからオンラインで開始届出書を提出すれば、即時に発行(通知)されます。
- ・e-Tax ソフトやe-Tax ソフト(WEB版)などから電子証明書などを登録(初期登録)。
- ※e-Tax ソフトは、e-Tax

ホームページから無償でダウンロードできます。
※e-Tax ソフト(WEB版)は、e-Tax ソフトのダウンロードやパソコンへのインストールをせず、WEB上での入力により、e-Tax での申請や帳票表示ができます。