

11月11日～17日は
税を考える週間です

広く国民の皆さまに、より能動的に税の仕組みや目的などを考え、国の基本となる税に対する理解を深めていただくための週間です。期間中はさまざまなイベントが催されます。

税のよらず相談
税金についての相談に税理士会栃木支部の先生方が分かりやすくお答えします。相談は無料です。

日 時
11月13日(月)
午前10時～午後4時

場 所
福田屋百貨店栃木店3階
税の標語展

日 時
11月11日(土)～17日(金)

場 所
福田屋百貨店栃木店3階
税の標語展・ポスター展

日 時
11月11日(土)～17日(金)

場 所
小山駅前ロブレ6階
問い合わせ先

栃木税務署
☎0282(22)0885

平成18年分年末調整
説明会のおしらせ

今年も源泉徴収義務者を対象とした、年末調整説明会を実施します。

| 対象徴収義務者 | 日 時 | | 会 場 |
|---------------------|-----------|--------------|-----------|
| 小山市 | 11月16日(木) | 午前10時～11時45分 | 小山市文化センター |
| 下野市・野木町 | | 午後2時～3時45分 | |
| 栃木市 | 11月20日(月) | 午前10時～11時45分 | 栃木市文化会館 |
| 壬生町・大平町・藤岡町・岩舟町・都賀町 | | 午後2時～3時45分 | |

参加者は、「年末調整のしきたり」法定調書の作成と提出の手引き」をご持参ください。
問い合わせ先
栃木税務署法人課税第2部門
☎0282(22)1851

下野市特産

干瓢でカルシウムアップ!

第1回下野市敬老会で、国分寺、南河内、石橋の3地区食生活改善推進員が作った干瓢料理が大変好評です。作り方を教えてほしいという反響が大きいののでメニューを掲載しました。

干瓢にはカルシウム、カリウム、食物繊維が多く、骨粗しょう症予防に最適の食品です。卵を使った松笠焼きと組み合わせて、バランスよく食べましょう。

干瓢のゴマ酢あえ(4人分)

| 材 料 | |
|---------------|-------------|
| ゆでた干瓢・・・80g | 酢・・・大さじ2 |
| (乾燥干瓢の場合・15g) | 塩・・・小さじ1/2 |
| 人参・・・30g | さとう・・・大さじ3 |
| 小松菜・・・60g | ねりごま・・・大さじ1 |

作り方
干瓢は、塩もみしてから柔らかくゆでて3cmの長さに切ります。
人参は4cmの長さの細切りにしてゆでます。
小松菜はゆでて水にさらし、4cmの長さに切ります。
調味料を混ぜ合わせ、をあえましょう。
ねりごまがない時は、すりゴマで代用できます。

松笠焼(24cmのフライパン1枚分) 5～6人分

| 材 料 | |
|-------------------|--------------|
| 鶏ひき肉・・・100g | さとう・・・大さじ1 |
| 干し椎茸・・・2枚 | 酒・・・大さじ1 |
| 芽ひじき・・・8g | 水・・・大さじ2 |
| 油・・・小さじ1 | 味噌・・・25g |
| 卵L玉・・・5個 | グリーンピース・・・少々 |
| スキムミルク、お湯・・・各大さじ2 | |
| (または牛乳・・・大さじ3) | |

作り方
始めに鶏そぼろを作ります。鶏肉、水で戻したひじき、椎茸のみじん切を炒め、ポロポロになったら調味料を入れて火を止めます。ボールにスキムミルクと湯を入れて溶かしてから、卵を割り入れてほぐします。(牛乳でもよい)
の鶏そぼろとグリーンピースを混ぜましょう。
フライパンを熱し、油を少々ひいてを全部流します。蓋をして中火でゆっくり焼きましょう。
(10～15分くらい)
表面が乾いたら裏返して5分位焼いて出来上がり。
少し冷めてから切り分けます。
オープン使用の場合・・・200度で20分間焼きます。
オープン天板1枚で焼くときは、材料を2倍に増やしましょう。

問い合わせ先

健康増進課(保健福祉センターきらら館) ☎52-1116