

食の力を伝えたい

～食生活改善推進員がお手伝い～



食を大切にすることは、自分自身を大切にすること。

食育は、人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、健康な生活を送るためには必要不可欠なものです。

地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしている食生活改善推進員について紹介します。

◎保健センター Tel 472-2800

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)とは



食べる喜び
作る喜び

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、乳児から高齢者までを対象に食生活の改善の輪を広げ健康づくりに取り組んでいます。

本市では、現在 25 人の食生活改善推進員が活動しています。大阪府内では、約 2,300 人の会員が活動しています。

地域に携わりたいと、食生活改善推進員となって 15 年。一緒に活動してきた仲間や支えてくれた人に、感謝の気持ちでいっぱいです。今後も地域の食生活改善のために元気に活動していきたいです。

阪南市食生活改善推進協議会会長
中前和子さん



どんな活動を しているの



親と子のふれあいの場として「親子の食育」、生活習慣病予防や低栄養予防として高齢者を対象にカルシウムの摂取を促す調理実習や講話、「親子カーニバル」での野菜摂取の啓発、「ボランティアフェスティバル」では減塩味噌汁の試飲などを行っています。

親子の食育

幼児から小学生低学年を対象に、調理実習を通して食育の5つの力（食べ物の味がわかる力・食べ物のいのちを感じる力・食べ物を選ぶ力・料理ができる力・元気な体がわかる力）や親子の共食の大切さを学びます。



親子の
ふれあいの場

老人クラブ健康講座

転ばない体づくりのために、カルシウムの摂取と筋力維持・低栄養予防をテーマとした調理実習や講話を行いました。

やさしい在宅栄養ケア

メンズ料理研究会（保健センターが事務局の自主団体）を対象に、介護食をテーマとした調理実習を行いました。

元気しゃっきり教室（運動教室）での栄養の啓発

タペストリーを作成し、カルシウムの摂取の大切さをお話しし、カルシウムたっぷりクッキーを試食してもらいました。

彩りを意識したフェルトでお弁当箱作り



子どもの食への興味・関心を高める

3月開催予定のボランティアフェスティバルで、子どもたちにおまごと感覚で彩りの良いお弁当作りを体験してもらいます。お楽しみに！

生活習慣病予防 低栄養予防



老人クラブ健康講座 メニュー



カルシウムたっぷりクッキー



親睦バスツアー



会員の親睦を深める機会の1つとして、今年度は、神戸市指定有形文化財のジェームス邸に行きました。

活動が評価されています



平成28年度、阪南市食生活改善推進協議会が発足してから20周年を迎え、活動が評価され、厚生労働大臣表彰を受賞しました。

食生活改善推進員 おすすめレシピ

《夕焼けご飯》

材料	4人分
米	2合
ちりめんじゃこ	25g
にんじん	80g
コーン（缶詰）	50g
調味料	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
だしのもと	4g



▲カルシウムたっぷり♪

●作り方

- ①米は洗って水につけておく
- ②にんじんはすりおろす
- ③ちりめんじゃこは湯をかける
- ④全ての材料と調味料を一緒に入れて炊く
- ⑤炊きあがったらご飯をよく混ぜ、器に盛る

《1人分あたり》

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
216kcal	6.5g	0.9g	0.9g

食生活改善推進員になりませんか

毎年、本誌5月号で「養成講座（はつらつヘルスアップ講座 全9回）」の案内をしています。講座修了後、ボランティアとして活動することができます（希望者のみ）。

食生活改善推進員のことを知りたい！自分も活動してみたい！など、「食を通じた健康づくり活動」に興味のある人は、保健センターまでお問い合わせください。

◎保健センター Tel 472-2800



税の申告は正しく、お早めに

《市・府民税の申告と所得税及び復興特別所得税の確定申告》

受付期間：2月16日(金)～3月15日(木)（閉庁日を除く）

午前9時～午後4時（最終日は正午まで受付）

受付場所：市役所別棟第2会議室

受付方法：自動発券機による番号票発行

平成30年1月1日現在、本市に住所があり、平成29年中に所得のあった人は、市・府民税の申告が必要です。

申告書は、2月中旬に、前年の市・府民税の申告者に郵送します。申告書が送られてきた人で、平成29年中に学生・病気・家事手伝いなどで無収入であった人も申告にご協力ください。

確定申告をすべきか、市・府民税の申告をすべきか迷われた際には、左ページの「税の申告簡単診断」をご利用ください。

本市の「市・府民税の申告相談」会場では、給与所得や公的年金所得がある人の「所得税及び復興特別所得税の確定申告（相談）」も受け付けていますが、住宅借入金等特別控除を受ける人など、相談をお受けできない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

★申告に必要なもの

- ・市・府民税申告書
- ・印鑑
- ・平成29年中の収入（所得）がわかる書類
- ・給与所得者については、源泉徴収票（ない人は雇用主の支払証明書、給与明細書など）
- ・公的年金などの受給者については、公的年金などの源泉徴収票
- ・事業を営んでいる人については、収入と経費がわかる帳簿など
- ・平成29年中の支払いがわかる書類
控除証明書・領収書など（各種健康保険、国民年金保険、生命保険、地震保険など）、医療費の明細書（領収書でも可）
- ・マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類（免許証など）

★申告の必要がない人

- ・税務署に確定申告をする人
- ・勤務先から市に給与支払報告書が提出されている人
- ・平成29年中に収入がなく、年末調整などで扶養に入っている人

☎税務課（内線 2253）



近畿税理士会泉佐野支部からのお知らせ

●税理士による税務相談会

日時 2月19日(月)・20日(火)
午前9時30分～午後4時
(受付は午後3時30分まで)

場所 市役所別棟第5会議室

※当日は確定申告を含む税務一般の相談会です。

☎税務課（内線 2253）

泉佐野税務署からのお知らせ

●泉佐野税務署申告書作成会場

期間 2月16日(金)～3月15日(木)（閉庁日を除く）
午前9時～午後4時

●2月15日以前の還付申告会場

期間 2月3日(土)～14日(水)、午前10時～午後3時
場所 イオンモールりんくう泉南2階イオンホール
※土・日曜日、祝日は申告相談はできませんが、申告書の提出はできません。

●岸和田・泉佐野税務署の合同申告書作成会場

日時 2月18日(日)・25日(日)、午前9時～午後4時
場所 岸和田税務署

※上記開催日は、泉佐野税務署での会場は開設していません。

※各会場とも混雑状況により早めに相談受付を終了する場合があります。

☎泉佐野税務署 Tel 462-3471

税の申告 簡単診断

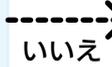


ご自身の収入の有無や種類、各種控除などについて確認しながら、どのような申告が必要かなどについて見ていきましょう。
※フローチャートは、一般的な例です。ご不明な点は、税務課市民税担当までお問い合わせください。

☎税務課（内線 2253）

診断スタート！

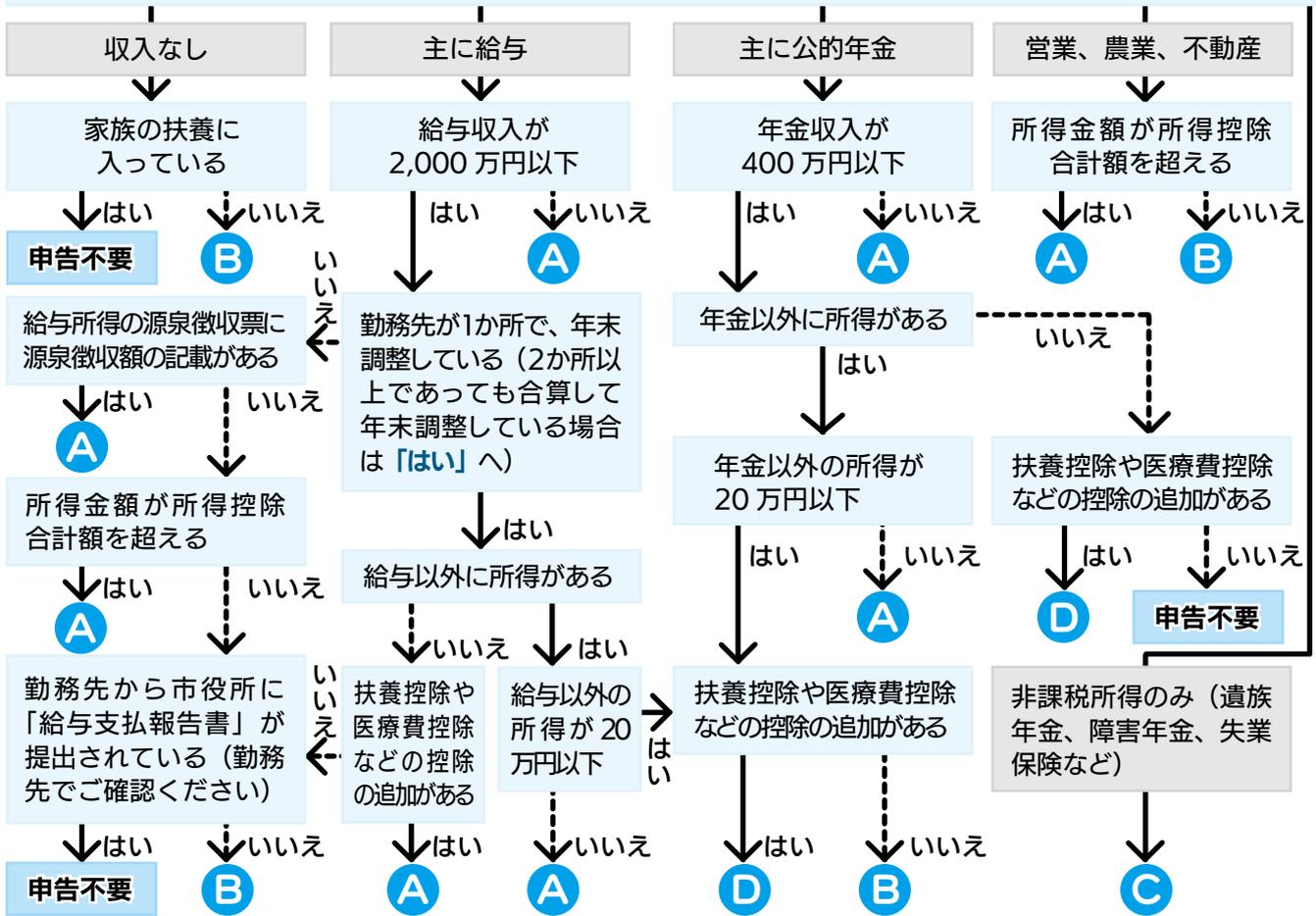
平成 30 年 1 月 1 日現在、
阪南市に住んでいましたか？



平成 30 年 1 月 1 日に住んでいた市区町村へご相談ください



平成 29 年中（1～12 月）にどのような収入がありましたか？



A 所得税の確定申告が必要です。 . . . 所得税の確定申告を行えば、市・府民税の申告は不要です。なお、確定申告が必要でない場合もありますので事前にお問い合わせください。

B 市・府民税の申告が必要です。 収入がない場合も申告をお願いします。

C 申告の義務はありませんが、市・府民税の申告をお願いします。 申告すると国民健康保険料や介護保険料を算定する基礎資料になります。また、非課税証明書を発行することができます。

D 源泉徴収票に源泉徴収額の記載がある人 確定申告により所得税が還付される場合があります。
源泉徴収票に源泉徴収額の記載がない人 控除の追加により市・府民税が減額される場合があります。

特集