

認知症サポーター養成講座を開催します！

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える心構えのある「応援者」です。

日高町では、認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

下記のとおり講座を開催しますので、お誘い合わせの上参加ください。

日 時 平成29年2月10日（金）10時～11時半

場 所 門別公民館 2F 第2研修室

内 容 講話「認知症を学び地域で支えよう」

講師 門別地域包括支援センター職員

※受講後、サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。



申込み 2月9日までに門別地域包括支援センター（電話01456-2-6789）へ連絡ください。

出前講座します！

依頼があれば、団体の会合や集まりに出向き講座を行います。
いつでも相談ください！

町の保健推進員さんのおいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第2回目は推進員さんが幼少期に家庭で食べていた味『呉汁（ごじる）』です。

呉汁（2人分）

▼材料

大豆40g、にんじん20g、ごぼう30g、大根30g、しめじ1/3株、油揚げ1/2枚、ネギ適宜、だし400ml、みそ大さじ1

▼作り方

- ①大豆を一晩水に浸しておき、水気を切ってすり鉢で粗めにする。
- ②昆布でだしを取り、にんじん、大根をいちょう切り、ごぼうはささがきにして入れる。
- ③野菜がやわらかくなったらしめじ、油揚げを入れ、味噌で味を調える。
- ④すりつぶした大豆を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤お椀に盛り、切ったネギを上からかけ完成。



*大豆を水に浸して、すりつぶしたものを『呉（ご）』といいます。これをみそ汁に入れると『呉汁（ごじる）』になります。

手軽なのはフードプロセッサーなのですが、大豆を砕くときのねっとりとしたコクが出ないようです。おいしくいただけるのはすり鉢です。ご家庭にあるものにあわせてぜひ作ってみてください。

所得税及び復興特別所得税の 確定申告 町・道民税の申告

申告期限は

3/15 水

平成28年分の申告の相談・受付は次のとおりとなっています。

例年、申告期間中は大変混み合い、長時間お待ちいただく場合があります。郵送による申告や、還付申告の対象の方は2月16日前に申告相談されるなど、混雑緩和にご協力をお願いします。

所得税及び復興特別所得税の還付申告の相談

下記の日程で還付申告の相談を行います。給与や年金から所得税等が源泉徴収されている方は申告により還付されることがあります。

住宅借入金特別控除・医療費控除など各種控除のある方は必要書類などを持参し会場にお越しくください。

会場	期間 (土曜・日曜を除く)	受付時間
苫小牧市労働福祉センター (苫小牧市末広町1丁目15番7号)	2月16日(木)から 3月15日(水)まで	午前9時から 午後4時まで
日高町役場 税務課 日高総合支所 地域住民課	2月1日(水)から 3月15日(水)まで	

所得税及び復興特別所得税の確定申告相談、町・道民税の申告受付

下記の期間に申告を受け付けておりますので、直接会場にお越しくください。

会場	期間 (土曜・日曜を除く)	受付時間
(富川地区) 富川公会堂	2月16日(木)から 2月28日(火)まで	午前9時から 午後4時まで
(厚賀地区) 厚賀出張所	3月2日(木)から 3月6日(月)まで	
日高町役場本庁 大会議室	2月16日(木)から 3月15日(水)まで	
(日高地区) 日高総合支所 大会議室	2月16日(木)から 3月15日(水)まで	

(次ページへ続く)