

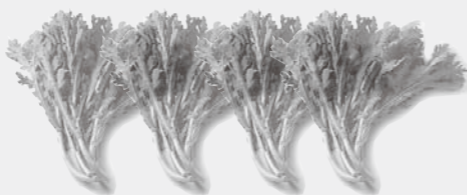
# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## シュンギク

特有の香りのある緑黄色野菜で、鍋物やごまあえなどのあえ物に使われることが多いのですが、生で食べることもできるので、ほかのいろいろな料理に合います。

栄養としてはカロテンやカルシウム、鉄などを多く含んでいます。



### シュンギクのかき揚げ

#### 【材料(4人分)】

- シュンギクの葉 1袋(140gくらい)
- ゴボウ 20cm
- ニンジン 1/2本
- さくらえび 1/2カップ
- 小麦粉 1カップ
- 卵 1個
- 水 3/4カップ
- 揚げ油 適量

#### 【作り方】

- ①シュンギクの葉を茎から外しておく。ゴボウはささがきにし、水に入れてアクを抜く。ニンジンは千切りにする。
- ②①とさくらえび、小麦粉を混ぜ合わせ、溶きほぐした卵と水を合わせたものを加え、混ぜる。
- ③180℃の油に②を平らになるように入れ、からっとするまで揚げる。

### 水ギョーザ

#### 【材料(4人分)】

- シュンギクの茎 1袋分(60gくらい)
- ハクサイの葉 1枚
- 塩 ふたつまみ
- 豚ひき肉 150g
- 砂糖 小さじ1
- でんぷん 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ギョーザの皮 24枚
- しょうゆ・酢・ラー油 各適量(付けだれ)

#### 【作り方】

- ①シュンギクの茎とハクサイをみじん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ②豚ひき肉に①と砂糖、でんぷん、ごま油を入れてよく混ぜ、24等分にしてギョーザの皮で包む。
- ③②を熱湯に入れ、浮いてくるまでゆでる。ゆで汁ごと器に盛り、好みの味の付けだれを付けて食べる

### シュンギクとツナの Pasta

#### 【材料(4人分)】

- パスタ 200g
- 塩 適量
- シュンギク 1袋分
- 玉ネギ 1個
- ツナ水煮缶 200g
- オリーブ油 大さじ5
- 刻みニンニク 3片分
- パスタのゆで汁 1カップ
- 塩・コショウ 適量

#### 【作り方】

- ①パスタは塩を入れた湯で好みの固さにゆでる。シュンギクは葉と茎に分け、茎はさっとゆでて粗く刻む。玉ネギは粗みじん切りにし、ツナは汁けを切っておく。
- ②フライパンにオリーブ油と刻みニンニクを入れ、火にかける。香りが出てきたら玉ネギとツナを入れて炒める。パスタのゆで汁を入れてさっと煮たらシュンギクの茎を加え、塩・コショウで味を整える。
- ③器にシュンギクの葉を盛り、ゆでたてのパスタを乗せて、上から②をかける。

# 納め忘れは納めありませんか?

## 3月は町税滞納整理強調月間!!



税金は住みよいまちづくりのための大切な財源です

### 健全な町政運営のため税金はきちんと納めて

町 財政の根幹をなすのは、自主財源である税金収入です。皆さんの家庭や会社でも同じことがいえます。収入がなければ、衣類や電化製品、車などの買い替えなどを控えながら、生活していくこととなります。町では、税の収入がそのまま落ち込んだ状況で推移していくと、小・中学校、保育園の運営や福祉、上下水道、町道の維持管理など、町民の皆さんの日常生活に直結した施策や業務に、支障を来すこととなります。

町税の滞納は、景気の低迷によるところも大きな要因の一つといえます。全道の市町村を見ても、弟子屈町だけの話ではありません。

ここ数年「景気が悪いし、売り上げが減

少した」などを理由に「税金を納めない。景気が良くなった時に納める」などといったことを耳にしますが、そのようなことは決して許されることではありません。苦しくても何とか工面して納入している大多数の優良納税者が、一部の滞納者によって不利益を被ることなど、あつてはならないからです。

町税の納め忘れなどはありませんか? 今一度ご確認の上、納税をお願いします。

### 確定申告をお忘れなく 申告の期限は3月15日

平成24年度の所得税・住民税の申告期限は、3月15日(金)です。申告をしないと、所得税・町民税の課税上、不利となる場合がありますので、必ず申告してください。

国民健康保険に加入の方は、所得の有無にかかわらず申告をしてください。申告がないと、軽減税額が適用にならない場合があります。

▼振替納税制度のご利用を  
所得税の納税方法の一つに、振替納税制度があります。通常の納期限は3月15日ですが、振替納税を利用すると4月20日まで延長となるほか、納期限を忘れて滞納してしまふことがなくなるため、大変便利です。振替納税を、ぜひご利用ください。

□問い合わせ先/役場税務課 ☎482-2914(課直通)まで。

## 広報てしかがが特選 組写真でも入選

### 第59回北海道広報コンクール

平成24年に発行された広報紙を対象とした第59回北海道広報コンクール(広報広聴技術研究会実行委員会主催)で「広報てしかがが」が「広報紙(町村の部)」で最高賞の特選を受賞、組写真の部でも入選しました。

コンクールは、道内自治体や関係団体が発行した広報紙を対象に、優秀な作品を選定、奨励することで、広報技術の向上につなげることを目的に毎年行われています。入選したのは平成24年11月号で「カラダは変えられる」と題し、生活習慣病予防を特集したものです。同コンクールでは、昨年まで4年連続入選、今年は初の特選となりました。受賞作品は、全国広報コンクールに推薦されます。組写真入選作品も同月号で、ブックフェスティバルの様子を紹介したものです。



特選は、取材などに快く協力して下さった皆さんのおかげです。受賞の喜びとともにその重みと責任をかみ締めつつ、これからも皆さんに寄り添い、役に立つ広報紙編集を心掛けていきます。□問い合わせ先/役場企画財政課企画係 ☎482-2913(課直通)まで。

## 3月は北海道と弟子屈町共同の 地方税滞納整理強調月間です

釧路総合振興局と弟子屈町は、税の公平性を保つため、共同で徴収対策を強化し、給与や預貯金などの差し押さえを実施します。

まだ納めていない方は、速やかに納めるか、納税の相談をしてください。

また、個人住民税の特別徴収を行っていない事業主(給与支払者)の皆さんに、特別徴収実施についての働きかけを行っています。詳しくは、お問い合わせください。

□道税の相談窓口/釧路総合振興局納税課(釧路市浦見2-2-54) ☎0154-9175(直通)

□町税の相談窓口/役場税務課 ☎482-2914(課直通)