



納税、忘れていませんか？

11月から12月は取組期間
12月は県下一斉徴収強化月間

11月の納期は
固定資産税 3期
国民健康保険税 6期
後期高齢者医療保険料 5期

須恵町では、福岡県および県内市町村と連携し、12月を「県下一斉徴収強化月間」と位置付け、県下一斉に徴収対策を強化するとともに、納税推進に向けた広報など様々な取り組みを行います。

取組期間中は、広報による納税推進、滞納者に対する催告の強化、不動産・給与・預金などの差押えやタイヤロック、搜索などの滞納処分の強化など、県および市町村ごとに様々な徴収対策を実施します。

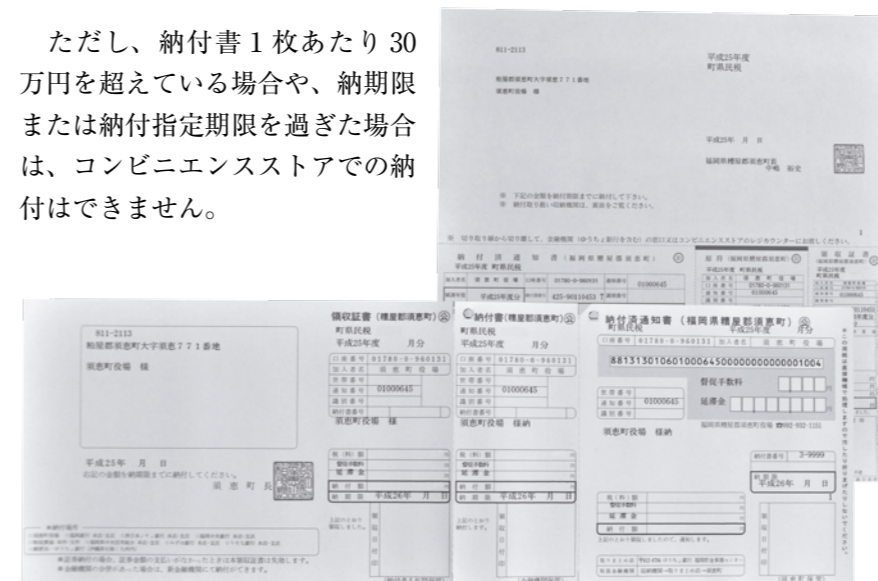
税金の種類と問合せ先

税金の種類に応じて収納窓口が異なりますのでご注意ください。

税金の種類	対応窓口	電話番号
固定資産税	役場税務課収納係	☎ 932-1495 (ダイヤルイン) ☎ 932-1151 (内線 130)
国民健康保険税		
軽自動車税		
自動車税	東福岡県税事務所	☎ 641-0201
個人事業税		

コンビニでの支払いも できます！

ただし、納付書1枚あたり30万円を超えている場合や、納期限または納付指定期限を過ぎた場合は、コンビニエンスストアでの納付はできません。



お支払いは、 便利な口座振替で

納付のたびに金融機関などに向く手間が省け、さらに納め忘れもなくなる便利な制度です。残高の確認をお願いいたします。

◀コンビニ用納付書(写真上)を使えば、夜間のお支払いも可能です

寒さと上手に付き合う方法

冬に向け、日々寒さが加速していきます。寒くなると、次のような体に思わぬ負担がかかることがあります。事前に対策し、寒さに負けない健康づくりをしましょう。

ヒートショック

温度差が血管に大きな負担

外が寒いと、部屋の温度を上げたくくなります。しかし、部屋の外との温度差が大きいと、血管の拡張や収縮が急激に行われ、血圧が急激に変化します。高齢者や高血圧の人は、心臓や脳梗塞を引き起こすことがあり、命取りになりかねません。

入浴。そのとき血圧は：

①脱衣所や浴室では
脱衣や身体を洗うなど身体を動かすと血圧は急激に上昇します。

②浴槽では

熱い湯に触れ、さらに水圧の影響で心臓の負担が大きくなり、血圧は上昇します。その後、湯につかっていると温熱効果で血流が良くなります。この結果、血圧は急激に下降します。

③脱衣所では

温まった身体で寒い脱衣所に戻り、

着衣行動で体を動かすことにより血圧は上昇。その後、服を着て体温は保たれるため、血圧は下降し、そのまま長時間持続します。
実践してみよう
 居室と浴室および浴室とお湯の温度差をなるべく小さくすることが大切です。

- ①湯温は低め(41℃以下)に設定。
- ②入浴前にお湯を流す。
- ③浴槽のふたをとって湯気を立てる。
- ④温風で脱衣室と浴室を温める。

なぜ

乾燥した空気と不規則な生活が原因

かぜは、一年中いつでもひきまますが、特に寒い季節にひくことが多くなります。寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めるためです。また、栄養不足や睡眠不足など、日常生活の乱れによる原因でも体の抵抗力は弱くなります。免疫物質を増やし、体の抵抗力を高める必要があります。

①栄養素の働きと食材

たんぱく質 基礎体力をつけ抵抗力を高めます。(魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)

オススメ！

ホットなレシピ

みそ煮込みうどん

材料(4人分)

玄米うどん(※)800g・鶏もも肉100g・ニンジン70g・ゴボウ150g・長ネギ1本・干しシイタケ4枚・シメジ1個・油揚げ1枚・春菊・ショウガ・だし汁(昆布・いりこ)1600cc・みそ80g・みりん大さじ4



※玄米うどんは、須恵町の料理本「ごちそうぶっく」より。

お問合せは、健康福祉課まで。

作り方

1. 鍋に昆布といりこを入れ、だし汁を作ります。
2. シイタケは水で戻し、他の材料と好みの大きさに切ります。
3. 1のだし汁に鶏肉・ニンジン・ゴボウ・シイタケを入れます。火にかけて、ごぼうが煮えたら、シメジ・油揚げ・長ネギを加えます。沸騰したら、みそとみりんを調味します。
4. 3にうどんを入れて煮込み、春菊を加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。

ビタミンA 鼻やのどの粘膜を保護し強くします。(ニンジン・ホウレンソウ・カボチャ・春菊・ニラ・うなぎなど)
ビタミンC 免疫力を高めます。(ブロッコリー・ジャガイモ・ホウレンソウ・小松菜・キャベツ・ミカンなど)
亜鉛 新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。(カキ・豚レバー・大豆)

豆製品・ゴマなど)
②体を温める食材と献立
 食材(ネギ・ニラ・ニンニク・タマネギ・ショウガ・唐辛子など)
 献立(雑炊・ポトフ・おでん・湯豆腐・豚汁・けんちん汁など)
▼問合せ先 健康福祉課
 ☎ 932・1493 (ダイヤルイン)
 ☎ 932・1151 (内線121)