

# 須恵町自然食普及センターなちゅらすからのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。

## 🐦\* 今月のおすすめ商品

### ●とろさば缶(水煮)

秋冬ごろ、脂ののって旨味が増す秋鯖の中から厳選して作られたさば水煮です。缶を開けてそのまま食べるだけでなく、素材としていろいろなレシピに幅広く活用できます。

### ●トマト水煮缶

限定農場で栽培された有機トマトだけを使用した商品です。



## 🐦 今月のおすすめ料理

### さば缶でトマトソースパスタ

- 材料(4人分)
  - ・スパゲッティ …………… 320g
  - ・玉ねぎ …………… 200g
  - ・にんにく …………… 1片
  - ・さば水煮缶 …………… 1缶
  - ・トマト水煮缶 …………… 1缶
  - ・オリーブオイル …………… 大2
  - ・粉チーズ …………… 適量
  - ・パセリ …………… 適量
  - 「ケチャップ …………… 大2・2/3
  - Ⓐ濃厚ソース …………… 大2・2/3
  - 「野菜ブイヨン …………… 1袋



- 作り方
  - ①パセリは細かく刻む。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかける。香りがたったら玉ねぎを加え中火で炒める。
  - ③玉ねぎがしんなりしてきたらさばの水煮缶、トマトの水煮缶、Ⓐを入れてさばの水煮缶を粗めにほぐしながら5分程煮込み、火からおろす。
  - ④③を煮込んでいる間に、スパゲッティをパッケージの表記通りに茹でる。
  - ⑤器に④を盛り、③をかけ、粉チーズ、パセリをちらす。

## 🌿 優秀食材

**パセリ**・βカロテンやビタミンE、Cといった抗酸化ビタミンや鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラル、さらに食物繊維や葉酸も豊富に含まれており、生活習慣病の予防、抗酸化作用、美肌効果、貧血の予防、むくみの改善、口臭予防などに役立つといわれています。

## 須恵町自然食普及センター なちゅらす で販売中

須恵町大字上須恵1167-3 地域活性化センター(オイコス)内

☎ 933-1709

営業日 月曜～木曜・土曜

営業時間 10時～16時まで

定休日 金曜・日曜・祝日・お盆・年末年始



# 香椎税務署からのお知らせ

## 確定申告会場は、1月26日(火)から開設します

所得税・贈与税の申告と納付は …………… 令和3年 **3月15日(月)** まで

個人事業者の消費税の申告と納付は …… 令和3年 **3月31日(水)** まで

### 【確定申告会場】

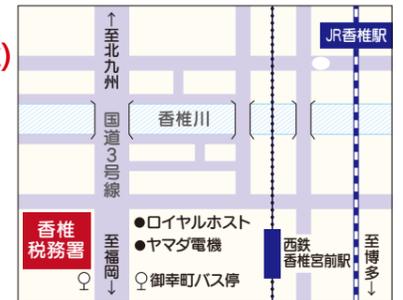
**会場** 香椎税務署 〒813-8681 福岡市東区千早6-2-1

**期間** 令和3年1月26日(火)～令和3年3月31日(水)

※土曜・日曜・祝日は休みとなります。  
ただし、2月21日(日)、2月28日(日)に限り確定申告会場を開設します。

**受付** 9時～16時

※税務署の駐車場は利用できませんので、公共交通機関または周辺の有料駐車場をご利用ください。ご協力をお願いします。  
※混雑回避のため、待合スペースを縮小しています。



## ◆◆ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のための、お知らせとお願い ◆◆

令和2年分の確定申告会場は、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じた上で開設します。ご来場いただく納税者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

## 令和2年分の確定申告について ～ご来場を検討されている皆さんへ～

確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。

### 配付方法

✓ 各会場で当日配付またはLINEアプリによる事前発行

指定された入場時間内にご来場していただきますようお願いいたします。

### 入場方法

✓ 当日配付の入場整理券 ⇒ 日時を記載した入場整理券の提示  
✓ LINEアプリによる事前発行 ⇒ 日時を表示したLINE画面の提示

入場整理券の配付状況に応じて、早めに受け付けを終了し、後日の来場をお願いすることもあります。



詳しくは香椎税務署(☎ 661-1031(代表))へお問い合わせください。

## 感染防止の観点から、多くの人が訪れる会場ではなく、

### ご自宅からe-Taxや郵送提出で申告して下さい!

e-Taxの送信方法は2通り!

#### 方法1 マイナンバーカードを使って送信

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォンまたはICカードリーダー」を用意してe-Taxで送信!



#### 方法2 IDとパスワードで送信

最寄りの税務署でID・パスワードを取得してe-Taxで送信!

※ID・パスワードの取得を希望される場合は、**申告されるご本人**が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署**にお越しください。  
※ID・パスワード方式は、暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。



#### 【郵送提出】

国税庁ホームページから確定申告書を作成・印刷し、香椎税務署宛てに郵送で提出することができます。



◀ 国税庁ホームページ