



今月の主役 ブロッコリー



●卵のカラフル蒸し

材料 4人分

- ・ブロッコリー……80g
- ・ベーコン ……20g
- ・卵 ……………2個
- ・ひじき……………1g
- ・ごま ……………1g
- ・塩・こしょう ……少々

作り方

- ①ブロッコリーは茎を切って小房に分ける。ひじきを水で戻す。ベーコンを1cm幅に切る。
- ②ブロッコリーに塩をふり、電子レンジで500W 1分30秒加熱する。
- ③卵を溶き、塩・こしょうで味付けする。
- ④耐熱のカップにブロッコリー、ベーコン、卵、ひじきを入れ、電子レンジで200W 2分加熱し、その後ごまをかける。このとき紙製のおかずケースを用いると取り出しやすいです。

※注意：電子レンジで加熱するときは、低い温度でゆっくり加熱してください。
(工夫)

電子レンジで加熱することで、ビタミンCの損失を抑えました。ビタミンCは、鉄の吸収を高める働きがあるため、肉や魚、卵などと一緒にとるとよいでしょう。今回のレシピは、お弁当のおかずにもおすすめです。

今月は、旬のブロッコリーを紹介します。

ブロッコリーには、ビタミンC、食物繊維、ビタミンKが多く含まれています。ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを作るのに必要で、活性酸素を作らないようにする働きもあります。活性酸素は体内に悪影響を及ぼし、老化やがんを促進する原因となります。人間は体内でビタミンCを合成することができないため、野菜や果物などの食べ物から取る必要がありますが、水に溶けやすく熱に弱い性質をもつため、短時間でゆでるまたは、電子レンジで加熱するとよいでしょう。

7月から隔月で旬の食材を使ったレシピを紹介してきました。栄養素を効率よく体に取り入れる方法を知っていただけましたでしょうか？

普段の食事に野菜を増やし、健康な毎日を過ごしてください。

岐阜女子大学

家政学部健康栄養学科 藤田研究室

地上デジタル放送 12chの チャンネル長良川

毎日1回15分間放送

- 毎週月曜日 12:00~12:15
- 毎週火曜日 20:30~20:45
- 毎週水曜日 12:00~12:15
- 毎週木曜日 20:30~20:45
- 毎週金曜日 12:30~12:45
- 毎週土曜日 11:15~11:30
- 毎週日曜日 9:45~10:00

地上デジタル放送 11chの チャンネル長良川

毎日1回15分間放送 8:30~8:45

なお、上記スケジュールは予告なく変更される場合があります。

山 県 市 広 報 番 組

閻企画財政課 TEL22-6825

今月の放送内容はこちら。

- 「市重要無形民俗文化財伝承活用事業」を紹介します。
- 「進め！地域おこし協力隊」では、奥田薫樹さんの活動を報告します。
- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「美山小学校」を紹介します。

リポーターの
伊藤由美子です。



画像提供：CCN チャンネル長良川



軽自動車税

●軽自動車税の納期は5月31日(火)

軽自動車税は、毎年4月1日現在で原動機付自転車や軽自動車などを所有している場合に課税されます。平成28年度の納税通知書は、5月中旬までに発送します。

●廃車や名義変更はお早めに

転出や譲渡、廃車、所有者の死亡などで登録事項に変更を生じた場合、手続きをしないと引き続き課税されますので、3月末日までに次の窓口で手続きしてください。

▼手続きの窓口

- ①原動機付自転車・小型特殊自動車
固稅務課TEL22-6822
- ②125CC超の二輪車
固中部運輸局岐阜運輸支局
岐阜市日置江2648-1
TEL050-5540-2053
- ③軽自動車(二輪、四輪)
固軽自動車検査協会岐阜事務所
羽島市福寿町平方字丸池東9-1
TEL050-3816-1775

軽自動車税の減免申請

▼受付期間 4月1日(金)～5月24日(火)

▼身体障がい者などのための減免

身体や精神などに障がいのある人のために利用される軽自動車などで、一定の要件に該当する場合、申請により軽自動車税を減免しています。新たに減免を受ける予定の人や、平成27年度に減免を受けた人で申請した内容(障がいの程度、車種、運転者など)に変更がある人は、手続きが必要です。

また、平成27年度に減免を受けた人には4月上旬に継続用の申請書を郵送しますので、記入のうえ提出してください。

※減免は、普通車を含め一人1台に限りです。

▼持ち物

身体障害者手帳など、運転者の運転免許証(コピー可)、車検証(コピー可)、納税通知書(手元にある場合のみ)、印鑑

▼その他の減免

構造がもつぱら身体障がい者などの利用に供するためのものである軽自動車などや、公益のために使用している軽自動車なども減免される場合があります。

平成28年度固定資産税の縦覧・閲覧期間

土地および家屋価格の縦覧

納税者は、他の土地や家屋の価格との比較を通じて、自己の土地や家屋の価格が適正であるかどうかを判断するための、価格等縦覧簿を縦覧できます。また、土地や家屋を有償で借りている人も対象資産を限定して閲覧できます。

▼期間 4月1日(金)～5月2日(月)※土日、祝日を除く

▼時間 8時30分～17時15分

▼場所 稅務課

▼持ち物

- ①運転免許証など本人確認ができるもの
- ②印鑑
- ③賃貸借契約書の原本など権利を証明できるもの(賃借人が閲覧する場合)

「固定資産課税台帳兼名寄帳」 「償却資産課税台帳」の閲覧

納税者は、自己の固定資産についての固定資産課税台帳を閲覧できます。また、土地や家屋を有償で借りている人は、関係する資産に限定して閲覧できます。

▼期間 4月1日(金)～平成29年3月31日(金)※土日、祝日、年末年始を除く

▼時間 8時30分～17時15分

▼場所 稅務課、伊自良・美山支所

「償却資産課税台帳」については稅務課のみ

▼持ち物

- ①運転免許証など本人確認ができるもの
- ②印鑑
- ③賃貸借契約書の原本など権利を証明できるもの(賃借人が閲覧する場合)
- ▼閲覧手数料 1件300円(縦覧期間中4月1日～5月2日は無料)

休日・夜間窓口をご利用ください

原則、土日、祝日は、軽自動車の減免申請と縦覧や閲覧はできませんが、期間中の休日窓口と夜間窓口ではできます。日程は18ページをご覧ください。