

食育で生き生きとした生活の実現を⑥

旬な野菜や果物をたっぷりとりましょう

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日、野菜は350g(うち、緑黄色野菜120g)、果物は200gを目標にして、たくさん食べるようにしましょう。野菜料理なら5皿程度、果物はミカンくらいのおおきさ2個分が目安です。



特に、旬の野菜にはビタミンが多く含まれているので、新鮮なうちにたっぷり食べたいですね。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせません。ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。ビタミンEは血行を促進する働きがあります。これらのビタミンは抗酸化ビタミンとも呼ばれ、体内に発生する活性酸素を消去し、がん予防にも働きます。また、野菜や果物の色素に含まれる成分も、抗酸化作用などその機能が注目されています。

ビタミン、ミネラルに加え、最近注目されているのが「食物繊維」です。食物繊維は「腸の掃除役」として知られて、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。便秘の予防にも効果があり、意識してとりたい栄養素です。野菜、果物、大豆などの豆製品、海藻など、特に種や皮ごと食べるもの、歯ごたえのあるもの、又メリのある食べ物に多く含まれています。参考：みんなの食育(農林水産省)

問い合わせ/市総務スポーツ課総務スポーツグループ ☎23-6518

ご存じですか？

「ヘルプマーク・ヘルプカード」

援助や配慮を必要としている人(外見からは分からない人)が、カバン等に取り付けて持ち歩くことで、周囲の方に「配慮を必要とする人」である事を知らせ、緊急時などの際、援助を得やすくするためのマークが「ヘルプマーク」です。また、「ヘルプカード」は、緊急時の連絡先などを記入して持ち歩くことができます。どちらも市社会福祉課で配付しています。

配付対象者/外見からは配慮や援助が必要と分かりにくい方(配付に当たっては、手帳などの提示は不要ですが、氏名や必要な理由(障がいの有無など)について、受付時に記載していただく必要があります。



Form for 'Help Card' (ヘルプカード) with fields for name, address, phone number, and emergency contact information.



●森林環境税と税の活用
森林環境税は、国を通して「森林環境税」として、全国の市町村・都道府県に配分されます。
稚内市では、配分された森林環境税と税を「森林環境税及び森林環境税に課する法律」に基づき、森林整備の推進、人材育成、

Table showing tax rates for Heisei 25 (令和5年度) and Heisei 26 (令和6年度) for national, prefectural, and municipal taxes.

※「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」により、平成26年度から行われている、均等割が1,000円加算される臨時措置は、令和5年度で終了します。



Table showing tax rates for Heisei 26 (令和6年度) for national, prefectural, and municipal taxes.

問い合わせ/市税務課市民税グループ ☎23-6392

気候変動の抑制や近年被害が拡大している山林災害を防ぐため、自治体を実施する森林の整備等の財源として、令和6年度から森林環境税(国税)が創設されます。

森林環境税の賦課徴収は、市民税・道民税の均等割の賦課徴収と併せて行うこととなります。
※森林環境税と同額の均等割の臨時措置が終了するため、合計額に変わりはありませんが、市民税・道民税と非課税基準が異なるため、森林環境税(1,000円)のみ賦課される場合があります。

令和6年度から「森林環境税」が創設されます

担い手確保、木材利用の促進、普及啓発に活用します。
なお、森林環境税と税の活用実績については、市ホームページで公表します。
問い合わせ/市農政課森林整備グループ ☎23-6474

まなびふれあいフェスタ in わっかない 2023

「生涯学習フェスティバル」を開催!

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

とき/3月24日(日) 10:00~15:00

ところ/総合文化センター

内容/■ステージ発表:大ホール

サークル団体などによる踊りや歌の発表

■市民サークル展:ホワイエおよび市民ロビー

サークル団体などによる作品の展示、PR

■社会福祉法人 稚内木馬館「手作り工房どーなつ」

による販売(予定)

参加料/無料

※詳しくは、右の二次元コードから

市ホームページをご覧ください。

問い合わせ/市社会教育課社会教育グループ ☎23-6520



「電子納付」を活用ください!

市税、国民健康保険税の納付は、「電子納付」を活用してください。納付方法は、次の二通りです。

①「スマートフォン決済アプリ」から納付

※利用可能なアプリは、「地方税お支払いサイト」をご確認ください。

②「地方税お支払いサイト」にアクセスして納付

・クレジットカード払い

※別途手数料がかかります

・インターネットバンキング

・口座振替(ダイレクト方式)

・ペイジー

※ともに、納付書に印字されたe-QR(二次元コード)を読み取り、

納付してください。

問い合わせ/市税務課収納グループ

☎23-6395