

1 JANUARY						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### よく食べる料理の食塩相当量の目安

健康のための食塩摂取量の目標量は

\*男性 **7.5g 未満** \*女性 **6.5g 未満**  
\*高血圧の人 **6.0g 未満**

減塩  
しましょう



ラーメン 塩分量 8.7g	焼きそば 4.2g	カレーライス 3.7g	チャーハン 塩分量 3.7g	ハンバーグ 塩分量 1.9g	鶏のからあげ 1.8g	焼き魚(鮭) 1.4g	さばの味噌煮 1.0g	牛丼 塩分量 2.5g	カツ丼 3.0g
野菜漬 30g 塩分量 0.7g	きゅうりの浅漬 30g 0.5g	梅漬 1個 20g 1.9g	キムチ漬 30g 0.7g	たくあん漬 30g 1.3g	ひじき煮物 塩分量 1.7g	きんぴらごぼう 1.0g	切り干し大根の煮物 1.4g	ポテトサラダ 0.9g	
食パン1枚(6枚切) 塩分量 0.8g	おやき(野菜)1個 0.7g	おやき(なす)1個 0.5g	味噌汁 塩分量 1.8g	ちくわ 30g 塩分量 0.6g	たらこ 30g 0.5g	ハンバーガー 1.5g	ウィンナー 40g 0.7g		

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

## 確定申告書は、国税庁ホームページで作成できます！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の画面の案内に従って、金額・必要事項を入力すれば税額が自動計算され、所得税・消費税の確定申告書、青色申告決算書・収支内訳書等が作成できます。

作成した申告書等は、印刷して書面で提出できるほか、e-Taxを利用してデータ送信することができます。

詳しくは、国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp/>) をご覧ください。



1 仏滅  
資源物  
新聞  
ペットボトル

2 大安 節分	3 赤口 立春 憩いの日	4 先勝	5 友引 可燃物	6 先負 資源物 缶類 ロコトレ教室	7 仏滅	8 大安 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ
------------	--------------------	------	-------------	-----------------------------	------	--------------------------------------

9 赤口	10 先勝 口座再振替日 憩いの日 公立高校前期選抜	11 友引 建国記念の日	12 先負 可燃物 キラリアクア健康教室	13 仏滅 不燃物 ガラス、陶磁器 その他くす、灰	14 大安 農業委員会農地法関連届出締切	15 赤口 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック
------	-------------------------------------	-----------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

16 先勝 家庭の日	17 友引 憩いの日	18 先負 雨水	19 仏滅 可燃物	20 大安 資源物 ビン ロコトレ教室	21 赤口	22 先勝
---------------	---------------	-------------	--------------	------------------------------	-------	-------

23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅 口座定期振替日	26 大安 可燃物 キラリアクア健康教室	27 赤口 ちょこトレ教室	28 友引 固定資産税、国保税、 各種料金2月分納期限	
----------------	---------------	------------------	----------------------------	------------------	-----------------------------------	--

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

### 今年度の特定健診は受けましたか？

“ちょっと血圧が高い” “ちょっとコレステロールが高い”

それが何年も続くと…血管が傷んでしまい、血管が破れたり、詰まったりします。健診を受けることで、血管の状態がわかります。年に1回自分の血管をチェックするために健診を受けましょう。人間ドックと個別健診は3月末までに受けましょう。



### 防災ラジオの乾電池の交換をお願いします。

1年に1回は新品の乾電池(単三・4本)と交換してください。万が一に備え、予備の乾電池も常に備えましょう。



3 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29