

## 明るい社会を築くために “社会を明るくする運動”

強調月間：7月1日(日)～7月31日(火)

「社会を明るくする運動」は、すべての人が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

菊池市では、次のような運動を計画しています。

- 市内大型店舗での街頭啓発
- 各区などで啓発ポスターの掲示やのぼり旗の設置
- 各地区で開催される夏祭りなどでの啓発活動

市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 生涯学習課社会教育係



### 所得税の予定納税 (第一期分)

平成19年分の所得税の予定納税第一期分の納期限は、7月31日(火)です。

予定納税が必要な人には、税務署から6月中旬に「予定納税額のお知らせ」を送付しています。通知書に記載された第一期分の金額を期限内に納付してください。

なお、この予定納税は、前年分の所得税額を基に計算してありますが、事業などを廃業した

### 個人事業者の消費税および地方消費税の中間申告

平成18年分の確定消費税額が48万円を超え400万円以下の個人事業者の、平成19年分の消費税の中間申告と納期限は、8月31日(金)です。

中間申告が必要な人には、税務署から7月下旬に、「消費税及び地方消費税の中間申告書」を送付しますので、中間申告書に記載された金額を期限内に納付してください。

なお、この中間申告書に記載された金額は、前年分の消費税額を基に計算してありますが、この申告によらないで中間申告対象期間の仮決算に基づき申告納税することもできます。その場合には、確定申告書の様式によって作成した申告書を、8月31日(金)までに提出してください。

また、消費税の中間申告が必要な人は、消費税の中間申告納付額の25パーセントに相当する金額を地方消費税の中間申告納付額として、消費税の中間申告と併せて申告し、納付しなければなりません。

※平成18年分の確定消費税額が400万円を超える人の中間申告は、申告期限や納付額が異なるので、税務署にお尋ねください。

なお、課税期間の特例の適用を受けている人は、中間申告・納付の必要はありません。

問い合わせ先 菊池税務署 ☎(25) 2121

### 高齢者の栄養シリーズ④

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

## 動物性たんぱく質を十分にとる

### ●年をとったらおかずが大事

年をとると、動物性たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、乳製品)を控える人がいます。いわゆる「粗食」がよいと信じている人が多いようですが、実際には多様な動物性たんぱく質もきちんと食べ、栄養状態のよいからだを保つことによって、「元気で、長生き」が実現できるのです。

毎食の献立の「主食」(ごはん、パン、麺)、「主菜」(肉、魚、卵、大豆料理)、「副菜」(野菜、きのこ、芋、海藻料理)の中で「主菜」はメインのおかずの部分で、主にたんぱく質や脂質の供給源です。たんぱく質が少ない場合は「主菜」としては不合格です。

### ●たんぱく質は病気を防ぐかなめ

たんぱく質はからだをつくる材料です。病気を防ぎ、血管を丈夫にするため、年齢を問わず重要な栄養素です。毎日の食生活に上手に取り入れましょう!

○肉…なるべく脂身の少ない赤身を選ぶ。

特に、豚肉はビタミンB1が豊富で体の疲れをいち早く回復してくれます。冷しゃぶにし、ほてった体の体温を下げてくれる夏野菜をたっぷり添え、食欲をそそるごまだれをたっぷりかけて召し上がってみてはいかがでしょうか。

○魚…白身の魚よりも、背の青いものを選びましょう。背の青い魚には、コレステロールを下げ、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する働きがあります。魚をから揚げにし、甘酢に漬けた南蛮漬は、良質のたんぱく質をとることが出来る上に酢の働きでカルシウムを効率よく摂取できます。

○卵…牛乳とともに自分の体内でつくることができない良質のたんぱく質を多く含む食品です。

消化吸収がよく、多種多様な料理に合い使いやすい食材です。

※食事療法をしている人や食事療法の必要な人は、医師や栄養士のアドバイスを受けてください。

問い合わせ先 地域包括支援課

### さあ、始めよう! 長寿きくちゃん体操シリーズ⑩ 「筋力・バランス・トレーニング編」 足の外がわ

きく筋 おしりの筋肉

● 腰痛の予防と軽減につながります。

● 姿勢がよくなります。

● 歩行時のふらつきが少なくなります。

● 下にある足は少し曲げ、横向きの姿勢を安定させます。

● 上げる足のつま先は自分の方向に向けたまま足を上げます。

● 上げた足はゆっくりおろします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

● 体操を無理なく行うために

● 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。

● どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。

● 必ず準備体操、整理体操を行います。

● 痛みが強くなる程度で行いましょう。

● 適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。



横を向き、下にある膝を曲げます。上にある足をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向け、体と一直線になるように上げます。

### 体操を効果的に行うために

この体操をする時には、これまで紹介した体操をした後にを行います。

● 必ず大きな声で数を数えましょう。(筋力・バランス・トレーニングは3秒間を3回行います)

※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。

● 無理をしない範囲で行います。

問い合わせ先 地域包括支援課

### 平成19年度さわやか知恵袋講座受講生募集

「さわやか知恵袋」に登録をしている高齢者の皆さんが講師となり、長年培ってきた伝承遊びや趣味で会得した技術を伝承します。受講者には、高齢者ボランティアとして子どもたちをはじめ、地域の皆さんとの交流に携わっていただくなど、高齢者の活動の輪を広げることが目的です。

問い合わせ先 地域包括支援課

的としています。

また、新しい趣味や特技に挑戦の人も大歓迎です。

期間 9月・10月 (各講座4日間)

講座会場 熊本県総合福祉センター

参加費 500円 (このほか材料費実費負担をお願いする場合があります)

講座名 南京玉すだれ、お手玉、読み聞かせボランティア、折り紙、マジック、竹細工・玩具づくり、紙細工・玩具づくり

定員 各20人

参加資格 県内在住者で60才以上の人(平成19年4月1日現在)

申し込み方法 および受講者の決定方法 往復ハガキまたはホームページ上の申込フォームによる応募とします。

記入項目 住所・氏名(フリガナ)・電話番号・生年月日・受講希望講座

締め切り 7月31日(火)当日消印有効(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)

問い合わせ・申し込み先 〒860-0842 熊本市南千反畑町3番7号 熊本県総合福祉センター3階 ☎096(354)3083 ☎096(354)3103 ホームページアドレス <http://www.sawayaka.or.jp>

## 7月の「税」の納期限

問い合わせ先 税務課

- 国民健康保険税第1期
- 固定資産税第2期

※口座振替を利用している人は、7月25日(水)に振替を行いますので、残高の確認をお願いします。

## 作品出展者募集

菊池夢美術館で出展しませんか。絵画・版画・写真・陶芸・書道・生け花・お人形など、個人・サークル活動などは問いません。

出展する人を、随時募集しています。出展料・日程などの詳細は問い合わせください。

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

## わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24) 6630

### まちかど資料館企画展 御所通り住民お宝展

菊池市御所通り景観形成協議会  
期間：7月3日(火)～10月31日(水)  
御所通り住民の皆さんのお宝を展示します。色々な珍品があると思われれます。皆さんのご来館をお待ちしています。

### わいふ一番館(まちづくり寄合所)で 出展してみませんか?

まちづくり寄合所1階ギャラリーでは、出展する人を募集しています。個人やクラブ・サークル活動で作った作品などを多くの人に見てもらいませんか?もちろんプロの人でも大歓迎です。

また、2階和室は、文化活動の発表やまちづくりに関する活動の場として誰でも利用できます。

