

11月11日から17日は「税を考える週間」です



テーマ くらしを支える税

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。

私たちのくらしを支える税について、ぜひこの機会に考えてみてください。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

検索



重症心身障がい・医療的ケア児の人の相談をお受けします

医療的ケアや重症心身障がいをお持ちの人が地域で安心して生活できるよう、専門知識を持つ相談員（看護師）が、必要な関係機関との連携を図りつつ、相談をお受けします。相談は無料です。

●時 間／岐阜本所 月～金曜日 9時～17時

問 重症心身障がい在宅支援センターみらい
（医療的ケア児支援センター）

岐阜本所 ☎058-275-3234

OKBふれあい会館5階看護協会内

今月の料理 食生活改善推進協議会



材料（2人分）

ロールパン	4個	A	マヨネーズ	大さじ2
じゃがいも	1個		塩	少々
小松菜	1/4把		こしょう	少々
ツナ缶	小1/2缶			

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	野菜摂取量
396kcal	11.0g	19.9g	82mg	1.5g	30g

<主食、主菜、副菜>小松菜入りツナポテトサンド

ツナポテトサラダをはさんだパンは、主食、主菜、副菜がそろったバランスが良く、子どもたちに喜ばれる朝食メニューです。朝ごはんは脳のエネルギー源となり、寝ている間に下がった体温を上げて活動しやすい体になります。1日を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にくぐらせる。耐熱容器に水少々とともに入れ、ラップをかけて電子レンジで600Wで1分30秒程度加熱し、つぶす。
- ② 小松菜は水洗いし、ラップで包み、電子レンジで600Wで40秒程度加熱し、水気を絞って1～2cm長さに切る。
- ③ ①、②、ツナ缶、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ロールパンに切り目を入れ、③をはさむ。



まほろば短歌会

町民文芸

（敬称略）

よっこいしょと号令かけて立ち上がる家事一般を七割て過ぐ

誰なのか分からぬままにこんにちはマスク外せぬ日が過ぎて行き

移転して天満宮に砂利ひくも木根に寄せられ参道消ゆる

陽射し受け畝に播種した秋野菜青く茂りてほっと一息

夏の空一つ咲いてはまた落ちる人道雲に届けよ糧

太陽の光冠なりし日々はまた戻るよ君をコロナ呼ぶよ

六年生秋の取り入れ母と吾と入院の父暗闇に浮べ