



第2弾
そうじゃ！ヘルシーメニュー
認定 [第7号]

もやしラーメン

★★★ 野菜たっぷりヘルシーメニュー



総社ラーメン2号店

場所 兵庫 172-1
電話 95-8688
営業 11:00 ~ 20:00
(終了時間は前後することがあります)
定休日 火曜日

モヤシをふんだんに使用し、主食・主菜・副菜がまとめて入ったラーメンです。野菜の総量は約230gで、1日に取りたい野菜量(350g)の6割に相当。モヤシがたっぷり入っているので、最初にモヤシを食べることで、糖の吸収が穏やかになることが期待できます。麺の量は調整できます。



定価 700円(税込み) 炭水化物 83.4g
エネルギー 554kcal 塩分 7.8g
たんぱく質 28.2g ※汁を全量飲んだ場合
脂質 10.9g (約1/3飲んだ場合は3.8g)

ヘルシーメニュー応募先・問い合わせ
健康医療課健康増進係 ☎ 8259

現在13種類 好評販売中!

販売場所 そうじゃ地食へ公社、市役所玄関
 市内のスーパー、サンロード吉備路 ほか

<p>久代</p> <p>鶏肉、サツマイモ ゴボウ</p>	<p>阿曾</p> <p>牛肉、ジャガイモ ニンジン、タマネギ</p>	<p>維新</p> <p>牛すじ肉、ナス カボチャ</p>	<p>昭和</p> <p>イノシシ肉 ニンニク</p>
--	--	--	--

主な具材

続々発売

小学校がライス

好評発売中の「そうじゃ小学校ライスカレー」シリーズ。12月下旬から1月中旬までに、4校の個性豊かなライスカレーが新たに発売されました。1月15日現在の売り上げ個数は、約4万5300個です。

問い合わせ 農林課地食係 ☎ 8273

申告相談の日程表 (土・日曜日、祝日は申告相談を行いません)

日 程	地 区	会 場	
2月	15日(木) 美袋、日羽、種井、延原、宇山、槁	昭和公民館3階大会議室 (美袋1915番地1)	●イオンモール倉敷専門店 2階イオンホール (2月16日(金)~3月15日(木)) 全地区が対象 ※倉敷税務署員による所得 税確定申告相談です。 この期間中は、倉敷税務 署では提出される申告書の 受け付けと、電話相談のみ を行います。
	16日(金) 下倉、原、影、中尾	西公民館	
	19日(月) 山田、八代	2階会議室 (秦350番地)	
	20日(火) 下原、上原、富原		
	21日(水) 秦、福谷		
	22日(木) 久代		
	23日(金) 新本		
	26日(月) 中央一丁目~中央六丁目	サンロード吉備路	
	27日(火) 駅前一丁目、駅前二丁目、泉	1階会議室 (三須825番地1)	
	28日(水) 総社一丁目~総社三丁目、総社	【注意】 正面玄関に入って奥の 突き当たりの部屋です	
3月	1日(木) 清音柿木、清音軽部、清音黒田、清音古地		
	2日(金) 中原、清音上中島、清音三因		
	5日(月) 西郡、地頭片山、宿		
	6日(火) 小寺、門田、岡谷、西坂台		
	7日(水) 井手、刑部、福井		
	8日(木) 溝口、井尻野		
	9日(金) 真壁、三輪		
	12日(月) 東阿曾、西阿曾、奥坂、久米、黒尾		
	13日(火) 槇谷、見延、宍粟		
	14日(水) 三須、上林、下林、赤浜		
	15日(木) 金井戸、南溝手、北溝手、窪木、長良		

会場を選ぶ目安

- イオンモール倉敷
還付申告を含む所得税の申告全般
- サンロード吉備路、西・昭和公民館
農業所得(青色申告者を除く)、給与や公的年金の収入、雑所得、一時所得がある人、市県民税・国民健康保険税の申告が必要な人

※会場受付時間は、午前9時から午後4時までです。(市内の会場では混雑状況により、開始時間が早くなる場合があります)
※会場の混雑を緩和するため、なるべく上記の表を参考に会場へ来て下さい。
※総合福祉センターや各出張所など、上記の表にある会場以外での申告相談は行いません。
※市内の会場では、倉敷税務署員による申告相談はありません。

- ◎申告に必要なもの
- ※書類などに不備があると、受け付けできない場合があります。
 - 印鑑(スタンプ印は不可)
 - マイナンバーカード、または、通知カードなどと身分証明書
 - 確定申告のお知らせ(税務署から送付されたはがき通知書)
 - 申告書用紙が届いている人はその用紙(申告会場にもあります)
※市県民税申告書については、あらかじめ申告書用紙が必要な人は、税務課まで問い合わせてください。
 - 申告者本人の金融機関の口座番号(所得税の還付申告をする人)
 - 給与や公的年金などの源泉徴収票、支払報告書
 - 生命保険や損害保険契約などの満期・解約・死亡による一時金の支払調書(保険会社などが発行)
 - 個人年金など(公的年金以外の)支払調書(保険会社などが発行)
 - 社会保険料、生命保険料、地震保険料の支払証明書※国民年金保険料などに係る社会保険料控除を追加で受ける場合は、納付したことを証明する書類を申告書に必ず添付してください。
 - 医療費控除の明細書か医療費の領収書(医療費控除を受ける人)
※詳細は4ページで確認してください。
 - セルフメディケーション税制の明細書と取り組みを行ったことを明らかにする書類(適用を受ける人)
 - 寄附金の領収書、または受領書(寄附金控除を受ける人)内容により、2000円を超える寄附金から対象となります。※寄附金控除を受けるためには、原則として確定申告が必要です。
 - 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳(厚生労働省認定のもの)(障害者控除を受ける人)
 - ※障害者控除対象者認定書(12月末現況で要介護認定の人で、イオンモール倉敷会場で障害者控除を受ける場合は、障害者控除対象者認定書が必要となります。事前に市役所長寿介護課へ介護保険被保険者証と印鑑を持参し申請してください。交付必要日数1日~3日)

申告に必要なものについての問い合わせ

- 給与の源泉徴収票…支払いを受けた勤務先
- 公的年金(厚生年金・国民年金)の源泉徴収票、国民年金保険料控除証明書…倉敷東年金事務所 ☎ 086-423-6150
- 公的年金(共済年金、企業年金、年金基金など)の源泉徴収票など…各年金保険者
- 生命保険契約等による満期等一時所得の支払調書…支払いを受けている保険会社など
- 生命保険契約等による個人年金の支払調書…支払いを受けている保険会社など
- 市の国民健康保険税納税額…税務課市民税係 ☎ 8234
- セルフメディケーション税制に必要な取り組みを行ったことを明らかにする書類…勤務先が加入している健康保険の窓口
- 障害者控除対象者認定書…長寿介護課地域ケア推進係 ☎ 8373

申告相談についての問い合わせ 倉敷税務署 ☎ 086-422-1201、税務課市民税係 ☎ 8234