

管理栄養士 ほのか presents

かんたん♪

健康

ごはん

第32回

材料費(1人前) 約 120円

栄養成分(1人分)

エネルギー	199kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	4.5g
炭水化物	3.3g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.5g

材料(2人分)

- ・冷凍ブロッコリー …10個くらい
- ・ロースハム …………… 5枚
- ・とろけるスライスチーズ …2.5枚
- ・油 …………… 適量
- ・塩コショウ …………… 適量

ブロッコリーの  
ハムチーズ巻き焼き



- 1 ブロッコリーをレンジで加熱する(600w3分)
- 2 チーズは1/4、ハムは半分に切り、ブロッコリーに巻き付け爪楊枝で留める
- 3 フライパンに油を熱し②を並べ、蓋をして加熱する(中火3分)
- 4 塩コショウをかける

作り方

ほのか's point

ブロッコリーには健康を保つための栄養素が豊富! ストレスを感じやすい人におすすめの、ブロッコリーをもりもり食べられるメニューです。ブロッコリーに含まれるスルフォラファンには、胃の中のピロリ菌を減らしたり炎症を抑えたりする効果があるといわれています。

美味監修  
管理栄養士  
服部 ほのか

カンタンに手に入る材料を使った栄養価の高いレシピを開発しています。複数のコンテストにて受賞歴あり。現在は保育園の管理栄養士として働きながら、千歳市社会福祉協議会「げんき茶屋」でのレシピ提供などでも活躍中!

ゆーじの



まいにちが

アイヌ語

びより

vol.24



「カンナカムイ」その1

漫画の登場人物にまでなっているカンナカムイですが、アイヌ文化におけるそれはまったく違うようです。千歳においては「カンナカムイ」とは、まずカムイユカラの「作品」として現代まで傳承されています。これは他のものに比べると短く、また同じ情景描写の繰り返しが多いです。丸暗記より、話の流れを思い出しながらそれに対応するアイヌ語を語るやり方のできる、カムイユカラを語つのが初めての方におすすです。また本来のカムイユカラもある程度、あらずじを間違わなければ自由にアイヌ語を紡いで成り立つたものだと思います。

カンナカムイは雷の姿をとった雷様と言われています。「カンナは雷を意味するのではなく、「上方」という意味です。大雑把に空の上のカムイと考えていいのですが、似たような言葉で「カント(全)コロ(司る)カムイ」がありますので注意が必要です。樺太や道東などではイナウを捧げる対象になっているようです(注1)。太陽そのものを指すことが多いのですがカンナカムイと同様、雷神として敬う地域もあるようです。ちなみに「カント(天、空)という言葉に「モシリ(地、国など)を合わせたカントモシリはアイヌ語で「天国」の意味合いがありとても重要な言葉です。



イラスト/ステファニー・ナナ

「カンナ(上方の)カムイ」というだけで雷様を表すということは、アイヌ民族にとって雷がいか

- 単語のおさらい
- カムイユカラ…… 神話、神々の物語
  - イナウ……… 木幣(もくへい、アイヌ民族の祭具。カムイや先祖の霊と人間の間を取り持つ供物)

文:ゆーじ(山田 雄司) 早来町(現・安平町早来)出身。2001年より、千歳アイヌ文化伝承保存会会員。千歳市のアイヌ語講座で講師を担当。妻は新冠町出身でアイヌ神謡・民謡を唄うスズサップノ良子。

第37回

あすか税理士法人グループの  
やさしい法律講座

土地や建物を売却した際の確定申告

ラピダスの千歳市進出後、全国的にも千歳市近郊の地価上昇が話題となっている。土地や建物を売却した際に思わぬ税負担が発生することがないよう、今回は土地建物の売却の際に知っておきたいポイントを簡単にまとめていきます。

土地や建物の売却は譲渡所得

土地・建物を売却した際に生じた所得は、譲渡所得に分類されます。この譲渡所得の金額は、売却代金(譲渡収入)から売却資産の購入代金(取得費)や売却するためにかかった費用(譲渡費用)を差し引いて計算し、所有期間に応じて短期譲渡所得と長期譲渡所得に区分されます。

短期譲渡所得と長期譲渡所得で税率が異なる

短期と長期の区分は所有期間が5年を超えるか否かにより判断します。所有期間の計算は、取得時から売却した年の1月1日現在で5年を超えるかどうかによりますので、令和6年分については、平成30年12月31日以前に取得した土地・建物が長期譲渡所得に該当します。

- 所有期間が5年以下の場合には、短期譲渡所得(所得税30%、住民税9%)
  - 所有期間が5年超の場合には、長期譲渡所得(所得税15%、住民税5%)
- ※相続等があった土地・建物の売却である場合には、専門家にお問い合わせください。

購入した金額がわかる書類が重要

譲渡所得を計算するうえで大切なのは、取得費(売却資産の購入代金)がわかるかどうかです。売買契約書がみあたらない、相続があり相当古くから代々所有していて書類がない、など購入代金が不明なケースが散見されます。売却時には購入代金がわかる書類も確認しておくことをおすすめします。

マイホームを売却した場合

マイホームを売却した際には、居住用の3,000万円特別控除が認められています。この特別控除は譲渡所得から3,000万円を控除することができる制度ですが、確定申告をすることが要件とされていますので、特別控除前の譲渡所得が3,000万円以下になる場合でも、必ず確定申告をするようにしてください。

国民健康保険料などの所得割に影響する

土地建物を売却し譲渡所得がある場合には、所得税や住民税はもちろんのことですが、国民健康保険料や介護保険料、後期高齢者医療保険料の所得割に影響しますので、売却した年の翌年の保険料が高額になる可能性があることにご注意ください。

あすか税理士法人  
平成22年6月より千歳の地にあすか税理士法人千歳事務所として活動しております。税や経営支援に関する各分野に精通した社員が10名在籍しております。  
お問合せはお気軽にお電話ください。TEL.0123-40-1200



みんなしっかり歯を磨いているかな? いよいよ今回が最終回だよ。今まで読んでくれてありがとうございました。

監修:一般社団法人千歳歯科医師会

快適な人生はお口から

こんにちは歯!デンター先生です。今まで毎月伝えてきた通り、お口や歯って人間にとって、とても大切な役割を果たしているんだ。呼吸をすること、食べること、そして気持ちを表すことなど、どれも生きる上で大切なことだよ。お口の中を快適に保つためには健康的な食生活や適度な運動などの生活習慣の上に、日常的に個人で行うブラッシングやフロスなどのセルフケアと歯科医師や歯科衛生士による定期的なプロフェッショナルケアが大切なんだ。

学校健診のほか、千歳市総合福祉センターや恵庭市保健センターで行っている乳幼児健診、歯周疾患健診を利用したり、近隣の歯科医院でお口の中をチェックしてもらって早期発見・早期治療につなげよう。理想的にはかかりつけの歯科医院をつくって自分では気づきにくい歯垢や歯石、着色を取り除くクリーニングを半年に1度おこなって予防につなげてほしいんだ。

デンター先生の一番の願いはみんなのお口の中を健康に保って、いつまでも元気に楽しく暮らしてもらうこと。お口の重要性をよく理解して、正しい知識と方法でお口のケアをすることで自分の健康を保つだけでなく、周りの人ともコミュニケーションをとって生活の質を向上させて、快適な人生を送ってほしいな。ぜひ自分のお口を大切にしてくださいね。

デンター先生のお話は今回が最終回です。一年間読んでくれてありがとうございました。

