

くらしの情報

食用油の選び方

△間▽食用油の選び方や古い油の見分け方を教えてください。

△答▽食用油には大豆油、菜種油、ごま油などの植物油とラード、牛脂などの動物性油があります。

同じ油を何回も使うと酸化し、過酸化物を生じ変質します。色が濃く濁ったり、揚げてきたり、揚げ上がりが悪くなったり、火にかけるとカニアワが出てくるような古くなった証拠といえます。

選び方は、JASマークを目安にし品量を要するに選びましょう。

名、原材料、内容量、製造年月日などを表示確かめて買うことです。

◆賞味期間

(1)ポリ容器入り……約9か月～1年

(2)ガラスビン入り……約1年～2年

(3)缶入り……約2年～3年

ごま油は、天然の抗酸化剤が含まれ変質しにくいので、缶入りの場合5年くらいは大丈夫です。また、油は高カロリーで、炭水化物・タンパク質の約2倍あり少量の摂取ですむため胃腸の負担を軽くし、腹もちもよいなどの特徴があります。しかし最近、動物性油のとりすぎが問題になっています。

量や質のバランスを考えて、油をじょうずに選ぶようにしましょう。

みんなで守ろう年の暮れ 狙われる現金にご注意を！



ねらわれる女性と老人

十二月は、ひったくりの容易でないため、犯人は金機関を利用されるみなさんの現金を狙うようになり、数が多いのです。

特に、最近では金機関の警戒が厳しくなり、犯行が老人と女性——金機関の行き帰りや人通りの少ないところ、ひったくりがねらうのは、ひ弱なお年寄りや婦人です。

いくら大金を身につけていても、見るからに強そうながっしりした体格の男性には、ひったくりも「一目」おく場合が多いようです。老人と女性の、大金を持つ一人歩きが最も危険です。

手に持ったあなたのハン

年の暮れは犯罪が増えるシーズン

- ◆十二月は一年の締めくくり、ボーナス・◆
- ◆集金などにかと大金が動くシーズンで◆
- ◆す。また一方、ひったくりや空き巣など◆
- ◆の被害が増えるのも十二月です。施設と◆
- ◆ともに、心の戸締まりをお忘れなく。◆

ひったくりスリ

ひったくり犯人は、路地の除や車の中からいつなんどきあなたのカバンやハンドバッグをねらってくるかわかりません。ひったくりを防止するためには、次の六つの点に注意してください。

(1)カバンやハンドバッグの通る反対側の手に持つよう心がける。

(2)銀行や郵便局、キャッシュ・コーナーを出た直後、あるいは駐車場では、十分周囲に気をくばる。

(3)夜間は、明るくて人通りの多い所を通るように心がける。

(4)自転車、オートバイ、自動車と近づくときは、「ちょっと道をたずねますか」と、知らないうちに人から声をかけられたりして

ひったくりを防ぐ6つのポイント

たときは、十分注意する。

(5)夜道を歩くときは、防犯ブザーを携帯するようにする。

(6)変な人に後ろからつけられて、と気づいたら、近くの人に声をかけて、助けを求めよう。

混雑には必ずスリが

歳末大売出しなどで混雑している場所、こみ合った乗物の中はスリの被害にかかりやすく、被害者の80%が女性です。

スリ被害防止には次のようなことに気をつけましょう。

◆余分な金は持ち歩かない

◆財布の入れ場所に注意する(買物カゴ・ショルダーバッグなどに入れておいて被害が80%)

◆乗物の中で近寄ってきたり、新聞、雑誌をひろげたり、スリをかかろうとする者、乗り降りに十分注意をする。

また、財布に鈴などをつけておくのも予防に役立ちます。

税に強くなろう

マイホームと税金(2)

今回は不動産取得税についてお話しします。

◆住宅を新築したり、新築住宅を購入したときは、その不動産価額から10万円が控除されます。

◆住宅を新築した場合、その不動産価額から10万円が控除されます。

◆新築住宅用地を取得したときは、土地を取得した日から2年以内に住宅を新築するなど、一定の要件にあてはまれば、次のどちらか高い方の額が不動産取得税から控除されます。

(1)10万円に3%を掛けた額

(2)新築住宅の床面積を2倍した面積(20平方メートルを限度とする)の土地価格に3%を掛けた額

国民年金一口メモ

◆免除を受けた保険料の追納

国民年金では、保険料が低くなります。そこで、これを困難な人に、これを免除する期間については、後述のとおりです。

免除されるよう、過去の10年間の保険料を納めたことになっていないと、これにより追納することになります。

免除を受けた期間に、通常に保険料を納めたことになり、追納することになります。

追納の年金額は、通常に納めた年金額に、追納した年金額を加算して算出されます。

追納の年金額は、通常に納めた年金額に、追納した年金額を加算して算出されます。

公園漫歩③



わたしたちの生活に、ゆとりとやすらぎを与えてくれる都会のオアシス——それは「公園」。

勝山緑地

勝山緑地は、阪急電車から見えるなだらかな西山丘陵の一角に位置しています。

また、十月の終わりと、十一月の始まりの間に、紅葉した落葉などが、赤や黄の美しい色合いを醸し出しています。

また、十月の終わりと、十一月の始まりの間に、紅葉した落葉などが、赤や黄の美しい色合いを醸し出しています。

外出には必ずかぎをかけて

「ほんのちよつこ」が被害のもと

年末は、大掃除やお正月の支度などで、なにかと気がまわらなくなります。

空巣巣ねらいは、そんな隙をうかがう者、乗り降りに十分注意をする。

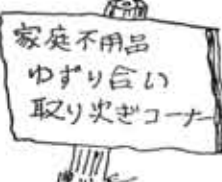
また、財布に鈴などをつけておくのも予防に役立ちます。

「近所のお店だし、ほんのちよつこの買い物だから」と玄関のかぎをかけたままに、

年末年始の業務案内

年末年始の市役所の業務は次のようになりますのでご注意ください。

- ◆窓口事務 年末は28日(金)まで 年始は1月4日(金)午前9時から
 - ◆老人福祉センター 年末は27日(木)まで 年始は1月5日(土)から
 - ◆市民会館 貸借は年末は23日(日)まで 年始は1月5日(土)から
- なお、会館の利用申込み受付は12月27日(木)まで行います



(ゆずります)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 歩行器……………1件 | メリーゴーランド……………1件 |
| 幼児用自転車……………1件 | 体重はかり……………1件 |
| ダブルベッド……………1件 | 子ども用自転車……………1件 |
| ベビーカー……………1件 | 応接イス……………1件 |
| 石油ストーブ……………4件 | ベビーダンス……………1件 |
| プロパン用ガスコンロ…1件 | ロッキングチェア……………1件 |

(ゆずってください)

- 男子用自転車・電気オルガン・大人用自転車・シートカバー
 ・婦人用自転車・ベビーバギー・ベビーベッド・ダッゴバンド
 ・カラーテレビ・原付バイク・洋服ダンス・計量器(米)
 ・録音機一式・ギター・学習机・女子用ランドセル

あなたのご家庭で、まだ十分使用できるのに、不用になった物はありませんか。捨てる前に、このコーナーへご連絡なさってはいかがでしょう。登録の有効期間は、登録した日から3か月です。右の品物は、現在登録されているものです。

なお、交渉結果がわかりしだい、必ず市民安全課までご連絡ください。