

## 能登力キ 今が旬です！

冬本番！今が能登力キの一番おいしい季節です。日本海側で生産量日本一を誇る七尾西湾で獲れる能登力キは、小粒ながらうまみが凝縮されており、「海のミルク」と呼ばれるだけあって、タンパク質、脂質、糖質がバランスよく含まれ、ビタミン、ミネラルも豊富です。地元で獲れたおいしい力キをぜひ食べてみてください。

### おいしい食べ方

#### ・力キの寄せ鍋

豚肉、野菜などと一緒に熱々をどうぞ。

#### ・力キの土手鍋

味噌とのマッチが絶妙です。

#### ・カキグラタン

小さなお子様もおいしく食べられます。

各ご家庭で、力キを使ったアイデア料理を作ってみてはいかがですか！

力キによる食中毒が心配な方、体調のすぐれない方、お年寄り、小さなお子様は、十分加熱して食べていただくことをお勧めします。

※お問い合わせは

水産課 ☎84-1114



## 確定申告・市県民税の申告に関するお知らせ

### 年金申告説明会のご案内

平成17年分の収入が公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金など）のみの方を対象に、ご自分で確定申告書を作成（自書申告）していただくための説明会を開催します。会場では、税務署の担当者が申告書の受付も行いますので、ぜひこの機会をご利用ください。

日	時	場 所
2月6日(月)	10時～12時	田鶴浜農村環境改善センター
2月7日(火)	10時～12時	中島支所
2月8日(水)	14時～16時	多目的ホール
	14時～16時	七尾市役所 201会議室

※説明を聞きながら申告書を作成していただきますので、開始時間までに必ずお越しください。

### 持参するもの

- ① 税務署から送付された確定申告書
- ② 筆記用具、電卓
- ③ 印鑑
- ④ 平成17年分公的年金等の源泉徴収票
- ⑤ 国民健康保険税、介護保険、国民年金の領収書
- ⑥ 生命保険料、損害保険料の支払証明書、医療費の領収書など
- ⑦ 還付金の振込先口座のわかるもの

※お問い合わせは 七尾税務署 ☎52-3381

### 市県民税の申告は2月16日から

税は、あなた自身が所得や税額を正しく計算して申告する「自書申告」となっています。

申告期間は、2月16日（木）から3月15日（水）まで、市役所の本庁や各支所で申告を受け付けます。

※お問い合わせは

本庁税務課市民税係 ☎53-8412  
 田鶴浜支所総務課 ☎68-3131  
 中島支所総務課 ☎66-1111  
 能登島支所総務課 ☎84-1111

### 確定申告書等作成体験コーナー開設！

平成17年分の確定申告書はインターネットで作成してみませんか？どなたでも利用できます。

開設日時 2月10日（金）、13日（月）、14日（火） 14:00～16:00

場 所 七尾サンライフプラザ 情報学習室  
 持 ち 物 源泉徴収票、生命保険料などの支払証明書、印鑑、その他必要書類

※お問い合わせは

七尾税務署 個人課税第1部門 ☎52-9336

### 給与支払報告書の提出はお早めに！

給与支払報告書の提出期限は1月31日（火）です。平成17年中に給料などの支払いをした事業所は、給与支払報告書2部に総括表を添えて、お早めに税務課へ提出してください。郵送でも受け付けております。

※お問い合わせは

本庁税務課市民税係 ☎53-8412