

国民年金保険料の控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、納付された全額が社会保険料控除の対象になり、年末調整や確定申告の際に1年間の納付額を申告することにより税の控除が受けられます。

このため日本年金機構本部から、納付された国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。

送付時期は、本年1月1日から9月30日までに保険料を納付された方は、11月上旬に、年の途中から国民年金に加入された場合などで、10月1日以降に本年初めて保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

年末調整、確定申告及び住民税の申告の手続きの際は、この控除証明書や領収証書を必ず添付してください。

■問い合わせ 日本年金機構

控除証明書専用ダイヤル（平成25年3月15日（金）まで）
☎0570（070）117

岩国空港線バスが運行されます

岩国錦帯橋空港開港に合わせ、柳井地域から空港間の直通バスが12月13日（休）から運行されます。

大島駅～岩国錦帯橋空港間を1日2往復、平成25年5月31日（金）までの実証運行となります。

◆大島駅～岩国錦帯橋空港間時刻表

	大島駅発 ⇒ 空港着		空港発 ⇒ 大島駅着	
1便	9:50	10:40	11:15	12:05
2便	16:25	17:15	17:45	18:35

◆運賃 大人片道1,200円 / 小人片道600円

※バスカードのご利用も可能です。

◆問い合わせ

防長交通(株)平生営業所

☎0820（56）5100

今回は、高齢者の食生活についてお伝えします。年をとると、「肉や脂肪を控えて」「野菜中心に」と思っている方も多いようですが、それでは必要な栄養を十分にとることができません。栄養バランスをととのえるために1日3食きちんと食べて、1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえましょう。間食には、カルシウムの多い牛乳やヨーグルトなどの乳製品やビタミン・ミネラルの多い果物を取りましょう。今回は、「あずきミルクゼリー」の献立を紹介します。ぜひ、作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 竹本よし江



あずきミルクゼリー



エネルギー 112kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.3 g

食物繊維 0.8 g 食塩相当量 0 g

材料	4人分
牛乳	230cc
あずき缶	95g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
砂糖	大さじ2

<作り方>

1. ゼラチンに定量の水を入れ、ふやかしておく。
2. 牛乳は温めて①のゼラチンに加え、ゼラチンを煮溶かし、砂糖・あずき缶を加える。（沸騰させてはいけない）
3. 氷水などで粗熱をとり、水でぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やす。