

▼税務署からのお知らせ

相続又は贈与等に係る
生命保険契約や損害保険契約等に基づく年金
の税務上の取扱いを変更します

この度、遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となった部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決がありました。そこで、このような年金に係る税務上の取扱いを改めることとしましたので、お知らせします。これにより、平成17年分から平成21年分までの各年分について所得税が納めすぎとなっている方につきましては、その納めすぎとなっている所得税が還付となります。

お手数をお掛けしますが、必要なお手続き（更正の請求又は確定申告など）をしていただきますようお願いいたします。

この取扱いの変更の対象となる方や所得税の還付のお手続きについては、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】をご覧ください。柳井税務署にお問い合わせください。

※平成17年分について、早い方は平成22年12月末が還付できる期限となりますので、お早目のお手続きをお願いします。

※受け取られた年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合は、実際に相続税や贈与税の納税額が生じなかった方も対象となります。

■問い合わせ

柳井税務署 ☎0820(22)0277

1人分の熱量

エネルギー	124kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	6.8g
カルシウム	109mg
鉄分	1.8mg
ビタミンA	258 μg
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	2.1g
塩分	0.9g

ぎせい豆腐



今回は高齢者の健康についてお伝えします。お年をとると、食べ物や飲み込みにくくなったり、お茶などの飲み物でむせやすくなります。噛んだり、飲み込みを良くするために、食事の前に口の体操やうがいなどして口の中を清潔にし、唾液が出やすくするようにしましょう。うがいは口の中の汚れを吐き出し、粘膜を鍛えるために3秒以上のぶくぶくうがいを行いましょう。今回の献立は、ぎせい豆腐を紹介します。不足しがちな鉄分が多く含まれるひじきや豆腐が入っていて、やわらかくお年寄りにも食べやすいと思います。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橘支部 安本 千津子

材料（4人分）	作り方
豆腐 200g	<ol style="list-style-type: none"> 1. にんじんはせん切り、さやいんげんは斜めに切る。 2. ひじきは水につけて戻す。 3. 豆腐はよく水きりしてくずしておく。 4. 鍋にサラダ油をしき、①のにんじん・を炒め、②のひじき・③の豆腐・調味料Aを加え煮て、煮汁が半分くらいになったらさやいんげんを加えて煮る。 5. ④が冷めたら、卵を入れてよく混ぜる。 6. 卵焼き器にサラダ油をしき、⑤を一気に流してふたをして弱火で焼き、全体が固くなってきたら、裏返して焼く。 7. 両面焼けたら8等分に切る。 8. 大根は皮をむき、すりおろす。大葉はななめ半分に切る。 9. 器に⑦を盛りつけ、ミニトマト、大葉の上に大根おろしのせ添える。好みで醤油をかける。
卵 2個	
にんじん 30g	
ひじき（乾燥） 5g	
さやいんげん（冷凍） 40g	
サラダ油 適宜	
だし汁 50cc	
A 砂糖 小さじ2	
醤油 小さじ1・1/2	
塩 小さじ1/3	
ミニトマト 8個	
大葉 2枚	
大根 150g	
醤油 少々	