

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24年3月15日(木)まで）
☎0570（070）117

11月は
児童虐待防止推進月間です！

『守るのは
気づいたあなたの その勇気』

児童虐待は、子どもに対する重大な権利の侵害です。疑いをもったら、一人で抱え込まずに、連絡してください。

◆問い合わせ

岩国児童相談所
☎0827（29）1513
周防大島町福祉課
☎0820（77）5505

1人分の熱量

エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	6.1g
カルシウム	84mg
鉄分	0.5mg
ビタミンA	132 μg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	4.0g
塩分	1.1g

かんたん洋風おから



今回は、骨粗鬆症予防についてお話しします。国民健康栄養調査で唯一不足が続いているのはカルシウムです。意識しないとりにくい栄養素ですが、骨粗鬆症の予防には、カルシウムを十分とることが大切です。カルシウムの吸収を促進させるビタミンD（鮭・さんま・干したけ・きくらげ等に含まれる）やたんぱく質を含む食品と一緒にとることで吸収率が高まります。また、適度な運動をすることで骨への定着がよくなります。今回は、カルシウムたっぷり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大島支部 中元 みどり

材料（4人分）	作り方
おから 100g ベーコン 30g たまねぎ 100g しめじ 60g にんじん 30g 牛乳 200ml コンソメ顆粒 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々	<p>1. ベーコン・たまねぎ・しめじ・にんじんは、粗いみじん切りにする。</p> <p>2. フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒めた後、おからを入れて炒める。そして牛乳を加えひと煮たちしたらコンソメ顆粒を加え、弱火で混ぜながら煮て、味をみながら塩・こしょうする。水分がなくなったら、器に盛りつける。</p> <p>※ 野菜は、ベーコンの油で炒めるのでこがさないようにする。</p>