

▼個人住民税均等割の税率が改正されました

「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」が施行され、地方公共団体が実施する防災のための施策に要する費用の財源を確保するため、臨時の措置として個人住民税（町民税及び県民税）の均等割の税率が次のとおり引き上げられます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■問い合わせ 税務課
☎0820(74)1008

■税率

平成26年度からの個人町民税及び個人県民税均等割に、それぞれ年額500円を加算させていただくものです。

	税均等割額（年額）		
	現行	引き上げ分	引き上げ後
個人町民税	3,000円	500円	3,500円
個人県民税	※1,500円	500円	2,000円
合計額	4,500円	1,000円	5,500円

※個人県民税均等割額には、「やまぐち森林づくり県民税500円」が含まれます。

■臨時特例措置の期間

平成26年度から平成35年度までの10年間



今回は高齢期における食事のポイントについてお話します。皆さんは「健康寿命」という言葉を聞かれたことはありますか？これは「日常生活で介護を必要とせず自立した生活を送れる期間」のことを言います。この健康寿命を少しでも延ばし、いきいきと自分らしく過ごしていくためのポイントとして、毎日の食事では偏りなくいろいろな食品を食べることが大切です。日常的に「ごはんと漬物だけ」などの食事で済ませていると、必要な栄養素が不足し、足腰の筋力の低下や、免疫力の低下により風邪や病気にかかりやすくなります。偏りのない食事にするための目安として次の10品目の食品を食べる頻度を確かめてみましょう！1日に10品目全てを摂るのが難しくても、1週間程度を目安に不足するものがないようにしていきましょう。今回は海藻や野菜を使った「わかめとえのきの炒め物」を紹介します。

《10品目》

肉、卵、魚、牛乳・乳製品、油脂類、大豆製品、緑黄色野菜、いも類、果物、海藻

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部 正久 紘子

★わかめとえのきの炒め物



エネルギー 66kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.3g 炭水化物 6.9g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.0g

材料	4人分
わかめ(乾)	10g
えのき	120g
にんじん	60g
しらす干し	20g
しょうが	20g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1

〈作り方〉

1. わかめは水で戻し、水気を切っておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. えのきは石づきを切り、半分の長さに切る。にんじんはせん切りにする。しょうがはせん切りにする。
4. フライパンにごま油を熱し、③のえのき・にんじん・しょうがとしらす干しを入れてしんなりするまで炒める。
5. ①のわかめと②の調味料を加えてさらに炒め、汁気がなくなったら、火を止める。