

# カルシウムだけじゃない！強い骨を作るために

問合せ先 市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎22217



皆さんは骨を強くする栄養と聞くと「カルシウム」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？骨を作り強くするためにはカルシウムが必要になりますが、実は骨を強くするのはそれだけではありません！

納豆や小松菜、ほうれん草、ブロッコリーに多く含まれ骨の形成を促進する「ビタミンK」、魚介類やきのこと類に含まれカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が強い骨作りには欠かせません。

また、「ビタミンD」は食事だけではなく日光に当たることで体内でも作られます！

今回は**カルシウム、ビタミンK、ビタミンDが1品で摂取できる**レシピを紹介しています。ぜひこの機会に強い骨作りに取り組みたいはいかがでしょうか。



## 『簡単！鮭とほうれん草のクリームパスタ』（2人分）

- （材料）
- ・ パスタ（乾） 2人前（180g）
  - ・ スライスチーズ 2枚
  - ・ 鮭（切り身） 1切
  - ・ ブラックペッパー（お好みで）
  - ・ ほうれん草 2株
  - ・ ぶなしめじ 1株
  - ・ 玉ねぎ 1/2ケ
  - ・ 牛乳 2カップ（400ml）
  - ・ 水 350ml

1. 鮭は骨と皮を取り、一口大に切る。しめじは石づきを取りほぐす。玉ねぎは皮をおき薄く切る。ほうれん草は水で洗い、ざく切り。
2. フライパンに油を入れ鮭としめじ、玉ねぎを加え中火で炒める。
3. 牛乳と水を加えて沸騰させ、沸騰したら弱火にしパスタを茹でる。
4. 火を止め、ほうれん草とスライスチーズを加えて和え、お皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

年齢基礎年金の受給額に反映されません。  
 なお、多胎妊娠の場合は出産予定日又は出産日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

### 免除対象期間

免除対象期間は、国民年金保険料が免除されます。産前産後免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されません。

### 対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方  
 ※20歳以上60歳未満の自営業・農林漁業者とその家族、学生・無職の方

産前産後の国民年金保険料が免除になります

助けあい、支えあう  
 「年金」って  
 とっても大事

産前産後免除期間は、国民年金保険料が免除されます。産前産後免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されません。

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

申込みをした月分から納めることとなります。手続きをご希望の方は市民保健課国民年金係へお申し出ください。

申請・問合せ先  
 市民保健課国民年金係  
 （東本郷庁舎窓口③） ☎22217

### 付加保険料制度について

## 防災かわら版

問合せ先 防災安全課防災係（河内庁舎2階） ☎364145

### 消防団員募集

消防団員は、自分の仕事をしながら、災害が発生した場合には消火活動等に従事する、**非常勤特別職の地方公務員**です。

消防団の主な活動としては、火災時の消火活動はもちろんのこと、平常時においても、火災予防運動や幼児への防災ダックを使った啓発活動、出初式、定例会議（1か月に2回）、応急手当普及員の資格取得などを行っています。



出初式

#### ○入団後の処遇

- ①規定の金額が年額報酬として支給されます。また、火災出動や訓練への参加に応じた報酬も支給されます。
- ②ふじのくに消防団応援連盟事業がご利用できます。
- ③消防団活動中に負傷した場合は治療の費用などが補償されます。

#### ○消防団員になるには

市内に居住または勤務している18歳以上の健康な男女であれば、どなたでも入団することができます。



秋の全国火災予防運動防火パレード



消防団分団別演習

### 道路交通法改正情報

#### 自転車のスマホ・酒気帯び罰則強化

令和6年11月1日に道路交通法が改正され、下記のとおり新しく罰則規定が整備されました。

#### ○運転中のながらスマホ

スマートフォンなどを手で所持して、自転車に乗りながら「**通話する行為**」「**画面を注視する行為**」が新たに禁止され、罰則の対象となりました（※停止中の操作は対象外）。

#### ○酒気帯び運転及びほう助

「自転車の酒気帯び運転」のほかにも、「**酒類の提供や同乗・自転車の提供**」に対して新たに罰則が整備されました。

