

# 年金だより

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます! ～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において金額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられています。このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、平成30年10月2日から12月31日までの間に今年をはじめ国民年金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。なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

- ・問い合わせ先の名称 ねんきん加入者ダイヤル
- ・電話番号 057-003-004 (ナビダイヤル)
- ・受付期間 平成30年11月1日(木)～平成31年3月15日(金)
- ・受付時間 月～金曜日 午前8:30～午後7:00  
第2土曜日 午前9:00～午後5:00  
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

### 移動年金相談所

- 11月8日(木) 南さつま市総合保健福祉センター
- 11月15日(木) 指宿市役所
- 11月29日(木) 枕崎市市民会館
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市の相談所でも相談可能です。移動年金相談は完全予約制のため、1週間前までに鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書を手元に準備してください。

年金について分からないことがありましたら、担当係が近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 市民生活課 市民係、 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

## 食改さんの すこやかお薦めレシピ



### ひき肉のおやきと ナスの重ね焼き

栄養士から

レモンやしそも一緒にいただくことで、風味が増し、少ない調味料でも美味しく食べられますね。

栄養価 1人分 ●エネルギー 169 kcal ●脂 質 10.4 g ●タンパク質 11.1 g ●食塩相当量 1.1 g

こんにちは。“食改”です!! 知覧地域の食生活改善推進員より、食べごたえのあるナス料理をご紹介します。肉やしいたけなどのうまみがナスに染みて美味しいですよ。

材料 (4人分)

【※肉ダネ】		※塩	小1/4
※鶏ひき肉	100 g	※こしょう	少々
※豚ひき肉	50 g	※ナツメグ	少々
※木綿豆腐	130 g	小麦粉	適量
※しいたけ	3枚	ナス(大)	2本
※たけのこ水煮	30 g	油	大1
※長ねぎ	30 g	濃口しょうゆ	大1
※しょうが	10 g	レモン	4枚分
※卵	1/2個	しその葉	8枚

作り方

- ① 豆腐は水切りする。しいたけ、たけのこ、長ねぎ、しょうがはそれぞれ粗みじん切りにする。
- ② ナスは縦に両端を切り落とし、縦4等分に切る。レモンはくし形に切る。
- ③ ボウルに肉ダネの材料を入れて、よくこねる。
- ④ ③の肉ダネを4等分にして小判形に形を整え、小麦粉をふったナスに形よくのせる。
- ⑤ フライパンに油を入れて火にかけ、④を並べて置き、両面を色よく焼く。しょうゆを回しかけ、味をととのえる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、レモン、しその葉を飾る。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。