

年金だより

年金におけるマイナンバー利用についてのお知らせ

日本年金機構は、現在マイナンバーを利用して事務を行っております。

平成29年1月から日本年金機構では、マイナンバーによる年金相談・照会を受け付けており、基礎年金番号がわからない場合であっても、マイナンバーカードの提示をいただくことで相談を行うことができます。

さらに、平成30年3月5日からこれまで基礎年金番号で行っていた各種届出・申請についてもマイナンバーで行えるようになり住所変更届や氏名変更届の届出省略も開始しました。

また、今後マイナンバーによる行政機関間の情報連携の仕組みを活用し、これまで各種申請時に提出していただいていた住民票などの添付書類の省略を行う予定です。

ただし、基礎年金番号と個人番号の結びつけがなされていない方は各種申請時において従来通りの添付書類が必要になります。

マイナンバーを利用することによって、これまで必要だった書類が不要になるなど、利便性が向上しますので、マイナンバーの記載にご協力をお願いいたします。

移動年金相談所

〇5月10日(木) 枕崎市市民会館
〇5月17日(木) 南九州市役所額娃支所
〇5月24日(木) 指宿市役所
※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、**額**・**知**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



サバのグリル きのこトマトソース

栄養士
から

素材の美味しさを活かした簡単なソースですが、サバの臭みも消し、減塩にも一役買ってくれますね。

栄養価 ●エネルギー 197kcal ●脂 質 11.8g
1人分 ●タンパク質 16.3g ●食塩相当量 1.3g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、サバを使ったヘルシーメニューをご紹介します。きのこの旨味とトマトのさっぱりとした酸味の美味しいソースがおすすめです。

材
料

(4人分)	しめじ	100g		
サバ(切り身)	生しいたけ	100g		
70g程度	4切れ	オリーブ油(★)	大1/2	
塩、こしょう	少々	にんにく(みじん切り)	1片	
A	オリーブ油	大1/2	パセリ	少々
	にんにくすりおろし	少々	塩、こしょう	少々
トマト	1個	白ワイン	大2	

作
り
方

- ① サバは皮に切り目を入れて、塩、こしょう各少々をふり、Aをからめておく。
- ② トマトはへたを取り、1cm角に切る。
- ③ しめじは石づきを除いて小房に分け、しいたけも石づきを除いて1cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油(★)とにんにくのみじん切りを入れて弱火で2～3分炒める。③のしめじ、しいたけを加えてひと炒めし、②のトマトと白ワインを加え、ふたをして3～4分煮て、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ ①のサバをフライパンで焼き、器に盛って、④とパセリを添える。

☆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。