

## 平成30年度の国民年金保険料について

平成30年度の国民年金保険料額は、月額16,340円です。

平成30年度の国民年金保険料額は16,900円とされていますが、平成16年度からの物価と賃金の変動に基づく平成30年度の保険改定率0.976を乗じることにより、16,340円となりました。

そして平成29年4月より、従来の口座振替に加え、現金納付・クレジットカード納付でも2年前納を行うことが可能となりました。

現金・クレジットカードで納付で前納をする場合でも割引の対象になります。

また、国民年金保険料の未納期間があると将来の受け取る年金額はもちろん、年金受給資格期間にも影響がありますのでお早めにお納めください。または国民年金保険料免除・納付猶予制度を利用してください。



### 移動年金相談所

- 6月7日(木) 枕崎市市民会館
- 6月21日(木) 南九州市川辺文化会館
- 6月28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、担当係か近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】川市民生活課 市民係、瀬・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

こんにちは。“食改”です!!  
川辺地域の食生活改善推進員より、緑色がきれいな栄養たっぷりのポタージュをご紹介します。



### ホウレン草とブロッコリーのポタージュ

栄養士から

1食あたりの野菜が100gと、野菜をたっぷりとれるポタージュです。季節ごとに、旬の野菜で作ってください。

栄養価 1人分 ●エネルギー 108kcal ●脂質 4.7g ●タンパク質 5.8g ●食塩相当量 1.2g

材料

(4人分)

ホウレン草	300g	水	250cc
ブロッコリー	120g	牛乳	250cc
玉ネギ	70g	塩	小1/4
ジャガイモ	70g	コショウ	少々
バター	5g	コーヒーフレッシュ	2個
固形コンソメ	1個		

作り方

- ① ホウレン草は、茹でて粗く刻んでおく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りに、花蕾も小さく分けておく。
- ③ 玉ネギ、ジャガイモは薄切りにする。
- ④ 鍋を熱してバターを溶かし、③の玉ネギ、ジャガイモ、ブロッコリーの茎を炒める。そこへ水と固形コンソメを加えて、ジャガイモに火が通ったら、ブロッコリーの花蕾を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ③と④のホウレン草、牛乳と一緒にミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻す。ひと煮し、塩、コショウで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、コーヒーフレッシュを回し入れる。

☆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。