

# 年金だより

## 平成30年度の免除申請の受付が7月から始まります！

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由（失業など）で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている市区役所および町村役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

平成30年度の免除などの受付は、7月1日から開始され、平成30年7月分から平成31年6月分までの期間を対象として審査を行います。

詳しくは、担当係窓口または年金事務所へご相談ください。



### 移動年金相談所

- 7月5日(木) 南さつま市総合保健福祉センター
- 7月12日(木) 枕崎市市民会館
- 7月26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】 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!!  
瀬娃地域の食生活改善推進員より、“お茶ケーキ”をご紹介します。  
お茶の風味がよく、ティータイムにピッタリの1品です!



### お茶ケーキ

#### 材 料

(パウンドケーキ18cm型1個分)

小麦粉	110g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	2個
砂糖	100g
バター	80g
粉茶	小さじ2

#### 作 り 方

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを加え、ふるっておく。
- ② バターをクリーム状にして、砂糖を加え、よく混ぜたら、溶いた卵黄を加え、よく混ぜる。
- ③ 卵白を泡立てる。
- ④ ②に③の半量を入れて、①を全部入れ混ぜる。
- ⑤ ④に残りの③、粉茶を加えて、泡が消えないようにじっくり混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、170℃のオーブンで20分程度焼く。

#### 栄 養 士 か ら

パウンドケーキの型がない場合は、アルミカップに入れて、カップケーキに変更してもOKです!

栄養価 1人分	●エネルギー 154kcal	●脂 質 7.7g
	●タンパク質 2.2g	●食塩相当量 0.2g

☆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。