

## 年金だより

### 11月は「年金月間」

### 11月30日（いいみらい）は「年金の日」です！

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行います。

また、11月30日は、年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期に備えその生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」となっています。

ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用ください。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページで確認いただくか、鹿児島南年金事務所にお問い合わせください。

#### 移動年金相談所

- 12月6日(木) 南九州市役所顕娃支所
  - 12月13日(木) 南さつま市総合保健福祉センター
  - 12月20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

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、しょうがが効いて食欲をそそるサラダをご紹介します。



### せん切り野菜の しょうがサラダ

栄養士  
から

しょうが、しその葉など、香りが強い材料を使い、薄味でも美味しくいただけるサラダです。しょうがの苦手な方は、量を減らすなど工夫してください。

栄養価 ●エネルギー 37 kcal ●脂 質 2.2 g  
1人分 ●タンパク質 1.4 g ●食塩相当量 0.5 g

材	だいこん	120 g	◎ちりめんじゃこ	8 g
料	にんじん	40 g	◎塩	少々
(4人分)	かいわれだいこん	20 g	◎酢	小4
	しょうが	20 g	◎だし	小4
	(量は好みで調整)		◎オリーブ油	小2
	しその葉	少々		

作り方

- ① だいこん、にんじんは細めのせん切りにする。かいわれだいこんは根を切る。
- ② しょうが、しその葉はせん切りにする。
- ③ ちりめんじゃこはフライパンで、からいりにする。
- ④ ◎を合わせ、①～③を和える。

☆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。