

# 年金だより

## 国民年金保険料の納付は口座振替の前納がおすすめ!!

国民年金保険料の納付にはいくつかの方法があります。

口座振替、クレジットカード納付、電子納付、各金融機関での納付などそれぞれ自分にあった納付方法で納めることができます。その中でも1番のお勧めは口座振替での納付です。口座振替で納めると手間がなく、納め忘れを防ぐことが出来ます。さらに前納(前払い)をすることにより割引を受けることができます。

平成29年度		1カ月分保険料額 (割引額)	6カ月分保険料額 (割引額)	1年度分保険料額 (割引額)	2年度分保険料額 (割引額)
毎月納付		16,490円	98,940円	197,880円	393,960円
前払いの割引額	口座振替(当月末)	16,440円(50円)	98,640円(300円)	197,280円(600円)	392,760円(1,200円)
	6カ月納付	現金納付	98,140円(800円)	196,280円(1,600円)	390,760円(3,200円)
		口座振替	97,820円(1,120円)	195,640円(2,240円)	389,500円(4,460円)
	1年納付	現金納付		194,370円(3,510円)	386,970円(6,990円)
		口座振替		193,730円(4,150円)	385,700円(8,260円)
	2年納付	現金納付			379,560円(14,400円)
口座振替				378,320円(15,640円)	

口座振替申出書に必要な事項を記入・押印(金融機関への届出印)し、お近くの年金事務所への郵送、または、年金事務所の窓口や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

※前納を希望される方は、前納期間と提出期限を確認のうえ申し込みをお願いします。

### 移動年金相談所

- 〇2月 1日(木) 指宿市中央公民館
- 〇2月15日(木) 枕崎市市民会館
- 〇2月22日(木) 川辺文化会館
- ※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!!

知覧地域の食生活改善推進員より、えのきたけをたっぷり使い、シャキシャキ食感が美味しい一品をご紹介します。



### えのきバーグ

栄養士から

えのきたけを長めに切ることで、噛みごたえが増し、軟らかいハンバーグも噛み噛みメニューになっています。

栄養価 1人分 ●エネルギー 148kcal ●脂 質 4.4g ●タンパク質 13.4g ●食塩相当量 1.1g

材 料 (4人分)			
鶏ひき肉	200g	めんつゆ	大6
えのき	200g	片栗粉	大1/2
玉ねぎ	70g	水	大1/2
にんじん	60g	油	小2
塩	少々		
こしょう	少々		

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。えのきは石づきを取って、長さを3等分に切ってほぐす。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れて、①の玉ねぎ、にんじん、えのき、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、丸型に整える。
- ③ 油をひいて熱したフライパンで、強火で両面焼き色をつけてから、ふたをして弱火で火を通す。
- ④ 同じフライパンにめんつゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に盛り付け、ハンバーグの上に、④をかける。

☆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。