

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番のおすす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できます。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。

口座振替申出書に必要事項を記入・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。

前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6カ月	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末

移動年金相談所

- 2月7日(木) 指宿市役所
- 2月14日(木) 枕崎市市民会館
- 2月21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、担当係が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



揚げないコロケ

栄養士から

油で揚げていないのでエネルギーもおさえられ、塩分も少なく、ヘルシーメニューですね。

栄養価 ●エネルギー 172 kcal ●脂 質 7.9 g
1人分 ●タンパク質 7.0 g ●食塩相当量 0.7 g

☆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。

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、玄米フレークを衣にしたコロケをご紹介します。

材料 (4人分)

じゃがいも	160 g	豚ひき肉	40 g
玉ねぎ (5mm幅)	20 g	牛ひき肉	60 g
にんにく (みじん)	少々	◎塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ1	◎こしょう	少々
★カットマト	120 g	玄米フレーク	20 g
★トマトケチャップ	8 g	キャベツ	80 g
★ウスターソース	小さじ2	紫キャベツ	少々
玉ねぎ (みじん)	40 g	ブロッコリー	60 g
オリーブ油	小さじ2	ミニトマト	4個

作り方

- ① 玉ねぎ 20 gは5mm幅に、40 gはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは、ひと口大に切り、水からゆで、竹串がスッと通るようになったら、水気をきってつぶす。
- ③ 玄米フレークは乾煎りし、細かくくだく。
- ④ キャベツ、紫キャベツは千切りにし、合わせて水にさらし水気をきる。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆで、水気をきる。ミニトマトは洗っておく。
- ⑥ フライパンにオリーブ油小さじ1とにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎ(5mm幅)を加え炒める。★を加えて軽く煮詰める。
- ⑦ フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、玉ねぎ(みじん)をしんなりするまで炒める。ひき肉を加えてぼろぼろに炒め、◎で調味する。
- ⑧ ⑦を②のじゃがいもに加えて混ぜ、8等分して形を整え、玄米フレークをまぶす。
- ⑨ 皿に⑥のソースを敷き、⑧を盛り付け、ミニトマトを添える。