

年金だより

令和元年度の国民年金保険料について

令和元年度の国民年金保険料額は、月額16,410円です。

令和元年度の国民年金保険料額は、国民年金法第87条において、17,000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令和元年度の保険料改定率0.965乗じることにより、16,410円となりました。

※平成28年に成立した年金改革法により、令和元年度から産前産後期間の保険料免除制度が施行されることに伴い、保険料を月額100円引き上げています。

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6日(木) 枕崎市市民会館
- 6月20日(木) 川辺文化会館
- 6月27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】 川 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 <https://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、奄美の郷土料理『鶏飯（けいはん）』をご紹介します。

材 料 (4人分)			
米	200g	生姜	少々
鶏ささみ	150g	◎しょうゆ	小さじ1弱
干し椎茸	8g	◎みりん	小さじ1/2
卵	L玉1個	●砂糖	少々
葉ねぎ	3本	●塩	少々
さやいんげん	50g	スープ	500ml
パパイヤのみそ漬	少々	○塩	小さじ1/2
きざみのり	少々	○酒	小さじ1
みかんの皮	少々	○淡口しょうゆ	小さじ2
鶏がら(スープ用)	1羽	○みりん	小さじ1

作 り 方

- ①米は炊く30分前に洗って、普通に炊く。
- ②鶏がらは、よく洗って汚れを除き、10加ℓの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、皮付きのままうす切りにした生姜も入れ、アクを取り除きながら弱火で1時間位煮たら、ささみを入れ茹で、取り出して細かくさき、スープはこす。
- ③干し椎茸は水で戻して石づきをとり、ひたひたの戻し汁と◎で火にかけ、味を煮含めて細いせん切りにする。
- ④卵は溶きほぐし、●で調味し、錦糸卵を作る。
- ⑤さやいんげんは塩を入れた熱湯で茹で、細めのせん切りにする。
- ⑥ねぎ、パパイヤ漬、みかんの皮はみじん切りにする。
- ⑦皿に具をきれいに盛りつける。
- ⑧器にご飯を盛り、具を形よくのせて、○で調味したスープをたっぷりかけていただく。

鶏飯（けいはん）

栄養士から

だしをしっかりと取ると、薄味でも、美味しくいただけます。

栄養価	●エネルギー	218kcal	●脂 質	2.9g
1人分	●タンパク質	16.5g	●食塩相当量	1.8g

☆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。