

# 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	提出期間	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6日(木) 指宿市役所
  - 2月20日(木) 枕崎市市民会館
  - 2月27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、事前に鹿児島南年金事務所へご連絡ください。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、 頤・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！！  
 知覧地域の食生活改善推進員より、『豆腐入りかに玉あんかけ』をご紹介します。



材	卵	4個	◎水	110ml
料	塩	少々	◎鶏ガラスープ	小さじ2/3
(4人分)	こしょう	少々	◎薄口しょうゆ	小さじ1
	絹ごし豆腐	100g	◎酢	小さじ2
	カニカマ	30g	◎砂糖	小さじ1
	深ねぎ	50g	●片栗粉	大さじ1弱
	えのき茸	30g	●水	大さじ2
	油	小さじ2	小ねぎ	3本

### 豆腐入りかに玉あんかけ

#### 栄養士から

絹ごし豆腐を加えることで、ふんわりと仕上がります。  
 また、あんをかけるので、卵液は薄めの味付けでも十分おいしくいただけます。

栄養価 ●エネルギー 147kcal ●脂質 3.8g  
 1人分 ●タンパク質 9.8g ●食塩相当量 1.1g

☆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。

#### 作り方

- ① 卵・塩・こしょうをボウルに入れ、溶く。
- ② 絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡だて器ですりつぶし、①に加え、よく混ぜておく。
- ③ カニカマは2cm程度の長さに切り、割く。深ねぎは粗みじん切り、えのき茸は1cmの長さに切る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき、④を流しいれ、片面が程よく焼けたら、半分に折り、ひっくり返して焼く。
- ⑥ 小鍋に◎を入れ、沸騰したら水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ ⑤を切り分け、皿に盛り付け、⑥をかけ、上に、小口切りにした小ねぎをのせる。