

# 年金だより

## 新成人の皆さんへ ～20歳になったら国民年金～

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳から60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

### 《国民年金のポイント》

#### ◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度（学生納付特例制度）や学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度（納付猶予制度）もあります。

### 移動年金相談所

- 〇1月11日(木)枕崎市民会館
- 〇1月18日(木)ちらん夢郷館
- 〇1月25日(木)南さつま市役所スタジオ21
- ※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にお勧めレシピ



### 突きこんにゃくのごまみそ炒め

栄養士から

突きこんにゃくがない場合は、板こんにゃくを太めの千切りにして代用しても♪

栄養価 1人分 ●エネルギー 246kcal ●脂質 14.6g ●タンパク質 14.7g ●食塩相当量 1.1g

こんにちは。“食改”です！！

瀬娃地域の食生活改善推進員より、“突きこんにゃくのごまみそ炒め”をご紹介します。

ごまの風味がよく、低塩分でもおいしくいただけます♪

材料

(4人分)

突きこんにゃく	300 g	〈みそだれ〉	
豚薄切り肉	240 g	みそ	大2・2/3
塩・こしょう	少々	みりん	大1・1/3
玉ねぎ	1/2 個		
ピーマン	6 個	すりごま	大さじ1
パプリカ	1/4 個		
ごま油	大2		

作り方

- ① 突きこんにゃくは下茹でし、湯を切っておく。
- ② 豚薄切り肉は太めのせん切りにし、塩・こしょうを混ぜる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を半量熱し、③を炒め、皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに残りのごま油を足して熱し、②を炒める。①を加えてさらに炒め、みそだれを加えてさらに炒める。
- ⑥ ④をフライパンに戻し、すりごまを加えてさっと炒め合わせる。

☆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。