

国民年金への変更手続きはお済みですか？

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職（失業）されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

- ・勤務先を退職された方に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。
- ・退職して会社員・公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される方は、配偶者の勤務先への届出が必要です。

[手続きについて]

年金手帳など、日本年金機構が送付した基礎年金番号がわかる書類を持参してください。

[保険料額]

国民年金の保険料は毎年度変わります。平成29年度の月額保険料は16,490円です。

詳しくは、市民生活課市民係または年金事務所にお問い合わせください。

移動年金相談所

- 10月 5日(木) 指宿市役所
- 10月19日(木) 枕崎市市民会館
- 10月26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】 市民生活課 市民係、 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



オクラのカレーマリネ

栄養士から

カレー粉やお酢を加えることで、減塩でも美味しく食べられるメニューになっています。

栄養価 1人分 ●エネルギー 32kcal ●脂質 0.1g ●タンパク質 1.1g ●食塩相当量 0.5g

こんにちは。“食改”です！！

頤娃地域の食生活改善推進員より、オクラのカレーマリネをご紹介します。

香りもよく、低塩分でも美味しくいただけます♪

材 料		(4人分)	
オクラ	100g	A	しょうゆ 小2
玉ねぎ	100g		砂糖 小2
にんじん	20g		酢 大1
			カレー粉 小1/2

作り方

- ① オクラはゆでて、食べやすい大きさに切っておく。にんじんは細切りにして、さっとゆでる。
玉ねぎは、スライスし、水にさらした後、ザルに上げ水気を切っておく。
- ② ボウルにAを合わせ、①をあえる。

☆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。