

年金だより

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます！ ～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において金額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられています。このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。

また、平成29年10月1日から12月31日までの間に今年始めて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

- ・問い合わせ先の名称 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004（ナビダイヤル）
- ・受付期間：平成29年11月1日（水）～平成30年3月15日（木）
- ・受付時間：月～金曜日 午前8:30～午後7:00 第2土曜日 午前9:00～午後5:00
- ※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

移動年金相談所

- 11月 9日（木）南さつま市役所スタジオ21
- 11月16日（木）指宿市役所
- 11月30日（木）枕崎市民会館
- ※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】 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、しょうがやニンニクの香りが食欲をそそる一品をご紹介します。



かつおのにんにくソテー 香味野菜添え

栄養士から

香味野菜を使うことで、魚の臭みもおさえられ、美味しくいただけます。焼き過ぎるとかたくなるので、焼き時間に気をつけましょう。

栄養価 1人分 ●エネルギー 179kcal ●脂 質 8.1g ●タンパク質 21.1g ●食塩相当量 1.6g

材 料	(4人分)		
かつおおろし身 (生食用)	320g	A	
ニンニク (薄切り)	1片		おろししょうが 1片
長ねぎ (白い部分)	1本分		おろしニンニク 1片
貝割れ菜	少々		酒 大さじ1
油	大さじ1		しょうゆ 大さじ2+

作り方

【作り方】

- ① かつおは、2cmの厚さに切り、Aに漬け込んで、下味をつける。
- ② 長ねぎは4cm長さに切り、芯を除いて縦に細切りにし、水にさらす。
- ③ フライパンに、油、ニンニク（薄切り）を入れ、弱めの中火で色づくまで炒め、取り出しておく。
- ④ ①の汁気を切って、③のフライパンに並べ、強火で両面を焼き、好みの加減に火を通す。
- ⑤ ②の長ねぎ、④のかつおを皿に盛り、貝割れ菜、③のにんにくを散らす。

☆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。