

「架空請求」は、とにかく無視!



- はがきや封書、電子メールなどで、身に覚えがない請求を受けたという、「架空請求」に関する相談が、いまだに寄せられています。
- 「訴訟を起こした」「給料や財産を差し押さえる」など、過去に利用した業者に未払いがあったのかと勘違いさせる言葉を並べ、不安にさせる手口で、「早急に連絡してください」などと書かれていても、絶対に連絡してはいけません。連絡したところ「訴訟取り下げのために必要」などと様々な理由をつけて数十万円を請求されたケースもありました。
- 請求された内容に不明な点や、不安を感じたりした場合は、相手には連絡せずに、まず消費生活センターなどにご相談ください。

【お問い合わせ】 南九州市消費生活センター(知 商工観光課内)

年金だより

7月より平成29年度免除申請の受付が始まっています！ お手続きはお早めに！

保険料が納め忘れの状態や、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由(失業など)で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(50歳未満)納付猶予制度」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備え付けてあります。

平成29年度の免除などの受付は7月1日から開始され、平成29年7月分から平成30年6月分までの期間を対象として審査を行います。詳しくは、市民生活課市民係または年金事務所へご相談ください。

移動年金相談所

- 8月 3日(木)南九州市役所額娃支所
- 8月17日(木)南さつま市役所スタジオ21
- 8月24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】 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 <http://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、豚薄切り肉でこんにゃくを巻いたカツをご紹介します。体重やおなか周りが気になる方におすすめのメニューです♪

材 料		(4人分)	
豚もも肉(薄切り)	240g	こんにゃく	1丁
・小麦粉	適量	小麦粉	適量
・塩	少々	溶き卵	適量
・こしょう	少々	パン粉	適量
・おろしにんにく	少々	油	適量
		中濃ソース	小2

作 り 方

【作り方】

- ① 豚もも肉を広げ、塩、こしょう、小麦粉をふり、おろしにんにくを塗る。
- ② こんにゃくはさっとゆでて水気を軽くふきとり、8等分に切る。
- ③ 切ったこんにゃく2枚をそれぞれ豚もも肉で巻きこむようにして巻き、衣(小麦粉・卵・パン粉)をつけて、カラッと揚げ、中濃ソースをつけていただく。

こんにゃく巻きカツ

栄養士から

通常のトンカツのエネルギーは、1枚300～400kcalくらい。こんにゃくを巻くことでエネルギーが減り、また、噛みごたえもあるので、肥満予防にぴったりですね。

栄養価	●エネルギー	243kcal	●脂 質	12.8g
1人分	●タンパク質	15.4g	●食塩相当量	0.8g

☆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。