

## 国民年金保険料のご案内を民間委託しています。

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの方に対して、電話・文書・戸別訪問による納付のご案内や免除などの申請手続きのご案内を民間事業者へ委託しています。

<平成29年10月から>

ご案内させていただく民間事業者 (鹿児島南年金事務所)

日立トリプルウィン・NTT印刷共同企業体

お問い合わせ先 0120-211-231

・民間事業者が戸別訪問して保険料をお預かりする場合、顔写真入りの納付督促員証明書(身分証)を提示し、日本年金機構が発行する納付書をお持ちの方に限り、保険料をお預かりすることが可能となっておりますが、平成29年7月13日以降、民間事業者の訪問員による収納業務を中止していることから、現金をお預かりすることはありません。

※「振り込め詐欺などにご注意!」

・民間事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄りの金融機関やコンビニエンスストアでお支払いしていただくようご案内します。このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。

### 移動年金相談所

- 12月 7日(木)南九州市役所額娃支所
- 12月14日(木)南さつま市役所スタジオ21
- 12月21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】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お薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、乾物や缶詰を使ったサラダをご紹介します。味付けも簡単で、時間のないときにもさっと作れる時短メニューです。



材 料 (4人分)			
ミックスビーンズ	120g	めんつゆ	大1/2
ツナ缶(水煮)	40g	こしょう	少々
赤ピーマン	1個	マヨネーズ(ハーフ)	40g
きゅうり	120g	レタス	適量
干しひじき	12g		

### 作り方

- ① ツナ缶は水けをきっておく。赤ピーマンときゅうりは1cm角に切る。
- ② ひじきは水で戻して水けをきり、めんつゆを加えてラップをふんわりとかけ、電子レンジ500wで1分間加熱する。
- ③ ①とミックスビーンズ、煮汁をきった②を加え、マヨネーズとこしょうで味をととのえる。レタスを添えて盛り付ける。

### ひじきとビーンズの和風サラダ

#### 栄養士から

ツナのうまみや、マヨネーズのまろやかさで、ひじきや豆類が苦手な方も食べやすい一品ですね。

栄養価	●エネルギー	97kcal	●脂 質	5.4g
1人分	●タンパク質	7.1g	●食塩相当量	0.6g

☆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。