

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

しかし、免除などの承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

[追納に関する注意事項]

- ① 追納ができるのは追納が承認された月の前の10年以内の免除など期間に限られています。
- ② 承認をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- ③ 保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされますので、お早めの追納をお勧めします。追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所へお願いします。

移動年金相談所

- 9月6日(木) ちらん夢郷館
- 9月13日(木) 枕崎市市民会館
- 9月27日(木) 南さつま市総合保健福祉センター
- ※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、**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!!
川辺地区の食生活改善推進員より、この暑い時期にひんやり美味しい、トマトプリンをご紹介します。



材料		
(4人分)		
カットトマト缶	80g	
砂糖	大さじ4	
牛乳	300ml	
ゼラチン	5g	
水	50ml	
ミントの葉	適量	

作り方

- ① ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋にトマト缶・牛乳を入れて火にかけ、砂糖を入れて溶かし、火を止める。
- ③ ②の鍋に、①を加えゼラチンを溶かす。(余熱で溶かす)
- ④ ③を容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
- ⑤ ミントの葉を飾る。

ひんやりトマトプリン

栄養士から

生の完熟トマトを湯むきし、種をとり刻んだものを使って作れますよ。

栄養価	●エネルギー	93 kcal	●脂質	2.9 g
1人分	●タンパク質	3.8 g	●食塩相当量	0.1 g

☆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。