

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30年度の月額保険料は16,340円です。詳しくは、市役所の国民年金担当窓口かお近くの年金事務所にてお問い合わせください。



移動年金相談所

- 10月4日(木) 指宿市役所
- 10月18日(木) 枕崎市市民会館
- 10月25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、担当係か近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 Ⅲ 市民生活課 市民係、 Ⅷ・Ⅸ 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



豆腐のしょうが焼き

栄養士から

豆腐を調味料に漬け込まず、豆腐を焼いた後にタレを絡めることで、低塩分でもおいしくいただけます。

栄養価 1人分 ●エネルギー 172 kcal ●脂質 8.4 g ●タンパク質 8.4 g ●食塩相当量 1.1 g

こんにちは。“食改”です!!
 頤娃地域の食生活改善推進員より、“豆腐のしょうが焼き”をご紹介します。
 ご飯によく合う1品で、しかも低塩分です♪

材料

(4人分)

木綿豆腐	400 g	◎酢	大さじ1
小麦粉	適量	◎だし汁	大さじ3
◎おろし生姜	12 g	油	小さじ4
◎酒	小さじ4	【付け合わせ】	
◎濃口醤油	小さじ4	キャベツ	160 g
◎みりん	小さじ4	トマト	中1/2個

作り方

- ① 豆腐は1cm程度の厚さに切り、水切りをしておく。
- ② キャベツはせん切り、トマトはくし形に切っておく。
- ③ ボウルに◎の材料を合わせてタレを作っておく。
- ④ ①の豆腐に小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに油を入れ、④を焼き、両面に焼き色が付いたら、③のタレを加え、豆腐に絡める。
- ⑥ 皿に、キャベツ・トマトを盛り付け、⑤の豆腐のをせ、上からフライパンに残ったタレをかける。

☆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。