

年金だより

平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります！

○免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(以下「産前産後期間」といいます)の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます)

○添付書類

出産前の届け出： 出産予定日を明らかにすることができる書類(母子健康手帳など)

出産後の届け出： 出産日を明らかにすることができる書類(出生届出済証明書、戸籍謄本など)

○対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

○届出期間

出産予定日の6カ月前から届け出可能ですので、速やかに届け出ください。

※ただし、届け出ができるのは平成31年4月からです。

○届け出先

川 市民生活課 市民係、**頤・知** 支所 市民生活係

○施行日:平成31年4月1日

ご不明な点は、市役所担当係またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。



移動年金相談所

○4月4日(木) 南九州市頤娃保健センター

○4月11日(木) 南さつま市総合福祉センター

○4月25日(木) 指宿市中央公民館

※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。

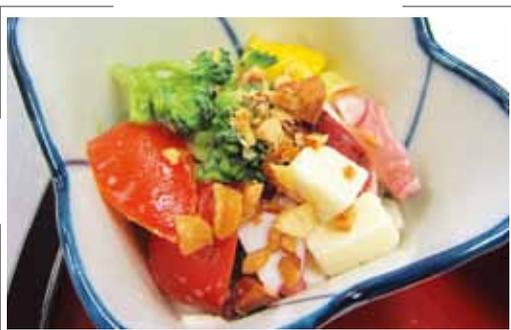
【お問い合わせ】 川 市民生活課 市民係、**頤・知** 支所 市民生活係

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!!

頤娃地域の食生活改善推進員より、いろいろな具材の入った、『彩りサラダ』をご紹介します。



材 料 (4人分)

ブロッコリー	1/2株	《ヨーグルトドレッシング》
ゆでだこ	80g	プレーンヨーグルト 大さじ5
プロセスチーズ	60g	サラダ油 大さじ2
パプリカ(黄)	1/3個	酢 小さじ4
プチトマト	6個	砂糖 小さじ1/2
アーモンド(素焼き)	15g	塩 小さじ1/3
		こしょう 少々

作 り 方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ②ゆでだこは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。プチトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③ヨーグルトドレッシングは材料をしっかりと混ぜる。
- ④アーモンド以外の材料を、③のドレッシングで和えて器に盛り付け、アーモンドをのせる。

彩りサラダ

栄養士から

乳製品が使われていて、カルシウムが豊富な1品です。彩り鮮やかで、目でも楽しめるサラダです。

栄養価 1人分

●エネルギー	179 kcal	●脂 質	12.6 g
●タンパク質	10.7 g	●食塩相当量	1.0 g
●カルシウム	145mg		

☆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。