

年金だより

国民年金加入や変更手続きはお済みですか？

4月は入学・卒業・就職・退職などで周りの環境が大きく変わる時期です。会社を退職された方やその配偶者の方、引っ越しをされた方などは、国民年金の加入・変更手続きが必要になります。国民年金の手続きは早めに済ませましょう。

○平成31年度の国民年金保険料

平成31年度の国民年金保険料は、**月額16,410円**となりました。

○国民年金保険料は口座振替がお勧めです。

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

移動年金相談所

- 5月9日(木) 枕崎市市民会館
 - 5月23日(木) ちらん夢郷館
 - 5月30日(木) 南さつま市役所スタジオ21
- ※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、**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 <https://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、小松菜の磯和えをご紹介します。小松菜のシャキシャキした歯ごたえと、焼きのりのさわやかな磯の香りで美味しく食べられます。

材 小松菜 240g
焼きのり (半形) 3枚
しょうゆ 小1・1/2

(4人分)



作り方

- ①小松菜は茹でて、約3cm長さに切り、水気を絞る。
- ②しょうゆで和え、のりをちぎって混ぜる。

小松菜の磯和え

栄養士から

小松菜はβ-カロテンやカルシウムなどを多く含む、栄養価の高い野菜です。アクが少なく、お浸しに炒め物にと使いやすい食材ですね。

栄養価 ●エネルギー 12 kcal ●脂 質 0.2 g
1人分 ●タンパク質 1.5 g ●食塩相当量 0.4 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。