

年金だより

令和元年度の免除申請の受付が 7月から始まります！

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由(失業など)で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」がありますので、国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備え付けてあります。

令和元年度の免除などの受け付けは、令和元年7月1日から開始され、令和元年7月分から令和2年6月分までの期間を対象として審査を行います。

詳しくは、市役所担当係または年金事務所へご相談ください。

移動年金相談所

- 7月4日(木) 南さつま市役所スタジオ21
- 7月11日(木) 枕崎市市民会館
- 7月25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、事前に鹿児島南年金事務所へご連絡ください。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、 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！！

額娃地域の食生活改善推進員より、暑い季節にもさっぱりと食べられる『ツナと桜えびの混ぜごはん』をご紹介します。

材 料 (4人分)	温かいご飯	600g
	ツナ缶	100g
	きゅうり	80g
	桜えび	16g
	しょうが	10g
	塩	少々
	白ごま	小さじ1



ツナと桜えびの 混ぜごはん

栄養士
から

桜えびを使い、カルシウムをしっかりとれるメニューです。調味料は塩のみですが、材料の持つ風味や旨みで、薄味でも美味しくいただけます。

作り
方

- ①きゅうりは、輪切りにし、塩を少々ふる。しょうがは、せん切りにする。
- ②桜えびは、から煎りをする。
- ③ボウルに温かいご飯と①・②、油を切ったツナ缶を加え混ぜる。茶碗に盛り付け、ごまをかける。

栄養価
1人分

●エネルギー	345kcal	●カルシウム	101mg
●タンパク質	11.4g	●食塩相当量	0.6g
●脂質	7.0g		

☆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。