

## 年金だより 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。令和元年度の月額保険料は16,410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10日(木) 指宿市役所
  - 10月24日(木) 枕崎市市民会館
  - 10月31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、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ったりましたら、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】川 市民生活課 市民係、顕・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!!

頬杖地域の食生活改善推進員より、ごま油を使って中華風にしたニガウリの酢の物をご紹介します。

材料  
(4人分)

ニガウリ	160 g	淡口醤油	小さじ 2
水菜	80 g	酢	小さじ 1
人参	40 g	レモン汁	小さじ 2
ツナ水煮(缶詰)	40 g	ごま油	小さじ 1
粒コーン(缶詰)	40 g		

作り方

- ニガウリは縦半分に切り、ワタを取り薄切りにする。人参はせん切り、水菜は4cm長さに切り、熱湯でゆでて冷ます。
- ツナと粒コーン缶は、ざるにあげる。
- Aの調味料を合わせて、水気をしぼった①②を混ぜて和える。

### ニガウリの中華風酢の物

栄養  
から

ツナのうま味やごま油の風味で、少ない調味料で美味しく食べられますね。

栄養価  
1人分 ●エネルギー 44kcal ●脂質 1.2 g  
●タンパク質 3.2 g ●食塩相当量 0.7 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。