

年金だより

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます！

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。このため、平成31年1月1日から令和元9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、本年11月上旬に日本年金機構本部から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付される予定ですので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。

また、令和元年10月1日から12月31日までの間に今年のはじめて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付される予定です。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のハガキに表示されている電話番号にお問い合わせください。

■問い合わせ先の名称＝ねんきん加入者ダイヤル

■電話番号＝（ナビダイヤル）0570-003-004

050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525

■受付時間＝月～金曜日 午前8：30～午後7：00

第2土曜日 午前9：30～午後4：00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

移動年金相談所

○11月 7日（木） 南さつま市役所

○11月14日（木） 指宿市役所

○11月28日（木） 枕崎市市民会館

※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



鶏肉のワイン蒸し アボカドソース

栄養士
から

鶏肉に塩味をつけなくても、アボカドソースがあることで美味しくいただける1品です。
減塩メニューですね♪

栄養価 ●エネルギー 228kcal ●脂 質 14.3 g
1人分 ●タンパク質 18.7 g ●食塩相当量 0.5 g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、『鶏肉のワイン蒸し アボカドソース』をご紹介します。

材 料 （4人分）	鶏胸肉		玉ねぎ	
	320 g		40 g	
A	こしょう	少々	オリーブ油	小さじ2
	白ワイン	小さじ4	しょうゆ	小さじ2
	アボカド	160 g	こしょう	少々
	レモン汁	小さじ4	粗挽きこしょう	少々
	トマト	120 g	サラダ菜	少々

作り
方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。トマトは5mm角に切る。アボカドはフォークでつぶす。
- ② 鍋に鶏肉を入れて、こしょう、白ワインをからめ、湯50mlを入れ、ふたをして、中火にかける。
- ③ ②が煮立ったら弱火で、7～8分蒸し煮にし、そのまま冷やし、あら熱がとれたら皮を取り除き、食べやすい厚さに切る。
- ④ ボウルに①の玉ねぎ・トマト・アボカド、レモン汁、Aの調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の鶏肉を器に盛り付けて、粗挽きこしょうをふる。サラダ菜を敷いて、④を添える。

☆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。