

年金だより

11月は「年金月間」

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動を行います。

また、11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」となっています。

ぜひ、この機会に年金記録の確認や年金見込み額を試算できる「ねんきんネット」をご利用ください。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、鹿児島南年金事務所にお問い合わせください。

◎詳しくは鹿児島南年金事務所まで 099-251-3111

年金生活者支援給付金の請求をお忘れなく!

給付金のお支払いは、2カ月分を翌々月の中旬に年金と同じ口座に、年金とは別に振り込まれます。令和元年12月までに請求された場合は、令和元年10月分からの支給となりますが、令和2年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からの支給となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

なお、ご不明な点がございましたら、次の専用ダイヤルまでお電話ください。

◎年金生活者支援給付金専用ダイヤル：0570-05-4092

050から始まる電話でおかけになる場合は：(東京) 03-5539-2216

移動年金相談所

○12月 5日(木) 南九州市役所額娃支所

○12月12日(木) 南さつま市役所

○12月19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!!

川辺地域の食生活改善推進員より、『豆苗と生姜の塩炒め風』をご紹介します。

| 材 | 量 |
|-----|-----------|
| 豆苗 | 1袋 (100g) |
| 生姜 | 1/2かけ |
| 料 | 量 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/4弱 |
| 竹輪 | 1本 |

作り方

- ①豆苗は3等分に切り、生姜は細切りにする。
ともにザルに入れて熱湯約3カップをかけ、木べらで押さえて水けを絞る。
- ②ボウルにごま油・塩・こしょうを入れる。
①と、斜め薄切りにした竹輪を加えて和える。

豆苗と生姜の塩炒め風

栄養士から

ごま油の風味がよく、塩分控えめのヘルシーな1品です。

| 栄養価 | エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 食塩相当量 |
|-----|--------|------|-------|-------|
| 1人分 | 35kcal | 2.3g | 2.0g | 0.4g |

☆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。