

厚生労働省では、「国民一人一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンでの試算をすることもできます。

「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

移動年金相談所

- 12月 3日(木) 穎娃支所 1階会議室
 - 12月10日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 12月17日(木) 指宿市役所 第1会議室
- ※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お手元に準備してください。先着順で予約受け付けさせていただきますが、定員に達した場合は、お断りさせていただく場合もあります。

年金について分からないことがありましたら、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、 穎・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



鶏ささみの野菜巻き

栄養士から

ささみに巻いた野菜が彩鮮やかな1品です。お弁当のおかずにもおすすめです。

栄養価 1人分	●エネルギー 172kcal	●脂 質 6.9g
	●タンパク質 20.2g	●食塩相当量 0.5g

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、『鶏ささみの野菜巻き』をご紹介します。

材 料 (4人分)	鶏ささみ	8本	塩・こしょう	少々
	ピーマン	2個		
	パプリカ(赤)	80g	「付け合わせ」	
	エリンギ	120g	ミニトマト	8個
	サラダ油	大さじ2	貝割れ菜	適量
	小麦粉	少々		

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、観音開きにしてラップにはさみ麺棒などで軽くたたいて薄く伸ばす。
- ② ピーマン・パプリカはへたと種を取り、千切りにする。エリンギも千切りにする。
- ③ ①のささみに塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄く振りかけ、②の野菜をのせ巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を巻き終わりを下に入れて、焼き固めてからコロコロ転がしながら全体を焼き、中まで火を通す。
- ⑤ 焼き上がった野菜巻きを食べやすい大きさに切って、器に盛り、付け合わせの野菜を添える。

☆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。