

年金だより

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の定額保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされる制度です。

付加保険料を納めるためには、申し込みが必要であり、申し込みをした月分から付加保険料を納めることになります。

ただし、保険料納付の法定免除を受けていたり、保険料納付の申請免除（全額免除、一部免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている人、また、国民年金基金の加入者は付加保険料を納めることはできません。

お手続きをご希望の方は、市役所担当窓口やお近くの年金事務所へ速やかにお申し出ください。

年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください!!

昨年10月より始まった年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市区町村の職員を名乗る者から、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてほしい」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省および日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバーなどを聞きることはできません。このような電話があつても、口座番号などの個人情報を答えることのないようにご注意ください。

ご不明な点などございましたら、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

移動年金相談所

- 3月5日(木) 南さつま市役所
 - 3月12日(木) 枕崎市市民会館
 - 3月26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ったりがりましたら、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



お芋のプリン

栄養士
から

食欲がない時でも食べやすく、たんぱく質も摂ることができる1品ですね。

材料
(4人分)

さつまいも	80 g
○卵	2個
○砂糖	20 g
○牛乳	280ml
黒蜜	小さじ4

作り方

- ① さつまいもを皮をむいて茹でる。
- ② ①の材料を混ぜ、①を一緒にミキサーにかけ、器にそそぎ、アルミホイルをかぶせる。
- ③ 鍋に3cmくらいのお湯を沸かし、②を並べ、蓋をして、中火で7分加熱し、火を止めて15分蒸す。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 黒蜜をかけて、出来上がり。

☆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。

栄養価
1人分 ●エネルギー 145kcal ●脂質 4.2 g
●タンパク質 6.1 g ●食塩相当量 0.1 g