

年金だより

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 118万円+ {扶養親族などの数×38万円}

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が日本年金機構より送付されます。

同一の学校に在学されている方は、そのハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより、令和2年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です)

なお、令和2年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付しますので、お手数ですが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

移動年金相談所

- 4月2日(木) 南九州市役所 額娃支所
- 4月9日(木) 南さつま市民会館
- 4月23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、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。

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】 川 市民生活課 市民係、 額・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 <http://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!!

額娃地域の食生活改善推進員より、『鮭とまいたけの揚げ出し風』をご紹介します。



材 料 (4人分)

生鮭	70g×4切れ	◎おろし生姜	小さじ1
片栗粉	大さじ1強	◎濃口しょうゆ	小さじ4
油(a)	小さじ2	◎みりん	小さじ2
まいたけ	160g	◎酢	大さじ1
油(b)	小さじ1	◎だし汁	200ml
大根おろし	200g		
小ねぎ	2本		

作 り 方

- ① 鮭に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油(a)を熱し、小房に分けたまいたけを炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンに油(b)を追加し、①を焼く。
- ④ ③に◎の材料、大根おろしを入れ、1～2分煮る。
- ⑤ 皿に、④の鮭、②のまいたけを盛り付け、④の残ったおろしダレをかける。
- ⑥ 小口切りにした小ねぎをかける。

鮭とまいたけの揚げ出し風

栄養士から

おろしダレで鮭がしっとりとして食べやすいですね。塩鮭しか手に入らないときは、薄い塩水に漬けて塩抜きして使うと良いです。

栄養価	●エネルギー	160kcal	●脂 質	6.1 g
1人分	●タンパク質	17.3 g	●食塩相当量	1.0 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。