

年金だより

国民年金加入や変更手続きはお済みですか？

4月は入学・卒業・就職・退職などで周りの環境が大きく変わる時期です。会社を退職された方やその配偶者の方、引越しをされた方などは、国民年金の加入・変更手続きが必要になります。

国民年金の手続きは早めに済ませましょう。

●国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和2年度の国民年金保険料は、月額16,540円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方※の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、市役所の国民年金窓口へご相談ください。

※納付義務のある方は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。

移動年金相談所

- 5月14日(木) 枕崎市市民会館
- 5月21日(木) ちらん夢郷館
- 5月28日(木) 南さつま市民会館
- ※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、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】 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 <http://www.nenkin.go.jp/>

食改さんの すこやかお薦めレシピ



八宝菜

栄養士から

いろいろな食材が入っているので、栄養もたっぷりの1品です。だしを効かせることで、減塩メニューになっています。

栄養価 1人分 ●エネルギー 188kcal ●脂質 9.9g ●タンパク質 13.6g ●食塩相当量 1.0g

こんにちは。“食改”です!!
知覧地域の食生活改善推進員より、『八宝菜』をご紹介します。

材 料 (4人分)	豚肩ロース	160g	サラダ油	小2
	むきエビ	120g	◎水	400cc
	白菜	250g	◎カプの素	小2
	玉ねぎ	100g	◎酒	小2
	にんじん	60g	●片栗粉	大1・1/2
	きくらげ(乾)	4g	●水	大2
	生姜	20g		

- 作り方
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 白菜・にんじんは4～5cm長さの短冊切りにしておく。玉ねぎはくし形に切る。
 - ③ きくらげは戻し、千切りにしておく。むきエビはさつと茹でる。
 - ④ 生姜はみじん切りにする。
 - ⑤ 鍋に油を熱し、生姜を炒め、豚肉を炒め肉の色が変わったら、②～③の具材を炒め◎で調味し、最後に●でとろみをつける。

☆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。