

年金だより

ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります)

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、市役所の国民年金担当窓口か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

- 6月4日(木) 枕崎市市民会館
 - 6月18日(木) 川辺文化会館
 - 6月25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。先着順で予約受付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きます場合もあります。

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】 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



生春巻き

栄養士から

サラダ感覚で食べられ、栄養豊富な1品です。具材はお好みのものに変えてもよいですよ。

栄養価 1人分 ●エネルギー 78kcal ●脂 質 2.0g ●タンパク質 5.4g ●食塩相当量 0.7g

こんにちは。“食改”です!!
川辺地域の食生活改善推進員より、『生春巻き』をご紹介します。

材 料 (4人分)	ライスペーパー	4枚	生ハム	4枚
	きゅうり	20g	ドレッシング	少々
	かいわれ菜	8g	【付け合わせ】	
	大根	30g	サニーレタス等	適量
	長いも	20g	ミニトマト	4個
	エビ	4尾		

作り方

- ① きゅうり、大根・長芋は千切りにする。かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ② エビは、背ワタを取り、茹でて、背中から半分に切っておく。
- ③ ライスペーパーの片面を軽く水で濡らし、その上に、生ハム、きゅうり、大根、長芋、かいわれ菜をのせ、その奥の方に、エビを並べて置き、きゅうりなどをのせた手前の方から、巻いていく。
- ④ ③を3等分に切り、皿に盛り付ける。付け合わせとして、サニーレタス、ミニトマトも一緒に盛り付ける。

☆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。