## 年 金 だ より 令和 2 年度の免除申請の受け付けが 7 月から始まります!

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基 礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、住民登録をしている市(区)役所・町村役場の国民年金窓口で手続きをしてください。申請書は、窓口に備え付けてあります。

令和2年度分(令和2年7月分から令和3年6月分まで)の免除などの受け付けは令和2年7月1日から開始されます。また、申請日から2年1カ月前の月分までさかのぼって免除などの申請をすることができます。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れている期間がある方は、 市役所の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

## 移動年金相談所

- ○7月2日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- ○7月16日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- ○7月30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。<u>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。</u>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。<u>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。</u>

## 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、 頴・ 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/

受食改さん。 すこやかお薦めレシヒ\*



## ふわっと豆苗スープ

栄養士

豆苗は、炒め物や和え物にも向く万能食材です。野菜料理をもう1品欲しいときにぜひお試しください。

栄養価 ●エネルギー 45kcal ●脂 質 2.8 g 1人分 ●タンパク質 3.9 g ●食塩相当量 0.7 g こんにちは。"食改"です!!

頴娃地域の食生活改善推進員より、『ふわっと豆苗スープ』をご紹介します。

材料

豆苗1/2袋卵2個

则 2個 水 600m l

鶏がらスープ 小さじ1 塩 小さじ1/5

作り方

- ① 鍋に、水・鶏がらスープを入れ沸騰させる。
- ② ①に3等分に切った豆苗を入れさっと煮る。
- ③ ②に塩を加え、調味する。
- ④ 溶き卵を③の鍋に流しいれ、 さっと煮る。



☆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。