

年金だより

国民年金にゆとりをプラス

国民年金基金

自分で入る公的な個人年金

自営業、フリーランスな方など、国民年金の保険料を納めている 60 歳未満の方（国民年金の第 1 号被保険者）がご加入できる公的な年金制度です。

なお、60 歳以上 65 歳未満の方や在外邦人の方で国民年金任意加入被保険者となられた場合も、基金に加入できます。

—未来のわたしに—

- ◎基本は**終身年金**。だから、一生お受け取り。
- ◎万が一の時にはご家族に遺族一時金も。
※年金受給前または保証期間内に亡くなった場合。（B型を除きます）

—今のわたしに—

- ◎掛金は**全額所得控除**で、税金がお得。
- ◎掛金は自由に設定。
※口数単位での設定になります。また、途中での変更も可能です。



●ご相談・お問い合わせ・資料請求は

全国国民年金基金 鹿児島支部

〒892-0828 鹿児島市金生町 7 番 8 号

お気軽にお電話ください。

0120-65-4192

移動年金相談所

- 8月6日(木) 瀬谷支所 1階会議室
- 8月20日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- 8月27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。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。

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、瀬・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



ひじきの鶏つくね

栄養士から

つくねにひじきを加えたことで、カルシウムが豊富な 1 品となっています。お弁当のおかずなどにもおすすめです。

栄養価 1 人分 ●エネルギー 389kcal ●脂 質 18.4 g ●タンパク質 20.9 g ●食塩相当量 1.9 g

こんにちは。“食改”です！！

知覧地域の食生活改善推進員より、『ひじきの鶏つくね』をご紹介します。

材 料 (4人分)	芽ひじき	10 g (乾燥)	サラダ油	大さじ 1
	鶏ひき肉	200 g	砂糖	大さじ 1
	じゃが芋 1 個 (約130 g)		しょうゆ	大さじ 1
	おろし生姜	小さじ 1	酒	大さじ 1
A	塩	少々	みりん	大さじ 1
	片栗粉	小さじ 4	付け合わせ	
			キャベツ・大葉	適量

作り方

- ① ひじきは水に戻し、さっと茹でて水気を切っておく。
- ② じゃが芋はすりおろしてボウルに入れ①のひじき、鶏ひき肉、A を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を 4 等分にして丸め、並べる。
- ④ 片面が焼けたら裏返し、フタをして約 5 分程度蒸し焼きにした後、B を加えて味をからめる。
- ⑤ 皿に千切りにしたキャベツ、大葉を盛り、④を盛り付ける。

☆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。