

年金だより

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方

令和2年2月以降に収入が減少した場合、令和2年度（令和2年7月から令和3年6月まで）について国民年金保険料の臨時特例免除を希望される方は、令和元年度の申請をされた場合であっても、再度申請が必要となりますので、忘れずに申請をお願いいたします。

対象者は、以下のいずれも該当する方になります。

1. 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に収入が減少した方
2. 令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額（※1）が、国民年金保険料免除基準相当（※2）（※3）になることが見込まれる方

※1 令和2年2月以降の任意の月（収入が最も低い月）における所得額を12ヶ月分に換算し、見込みの経費などを控除し算出します。

※2 当年中の所得見込額が一部免除基準相当に該当する場合は、それぞれの基準に相当する一部免除が適用になります。

※3 免除などの判定においては、世帯主および配偶者（納付猶予は配偶者のみ）も審査の対象となります。

申請書や申請方法につきましては、市役所の国民年金窓口または鹿児島南年金事務所へご相談ください。

移動年金相談所

- 10月8日(木) 指宿市役所 第1会議室
 - 10月22日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
 - 10月29日(木) 南九州市川辺文化会館
- ※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。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、担当係か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、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



涼やか水ようかん

栄養士から

家で過ごすことの多い日々。洋菓子に比べてエネルギーも低い和菓子を家で手作りするのもいいですね。

栄養価 1人分 ●エネルギー 4.8kcal ●脂質 0.1g ●タンパク質 2.0g ●食塩相当量 0g

こんにちは。“食改”です!!

額娃地域の食生活改善推進員より、『涼やか水ようかん』をご紹介します。

材 料 (4人分)	粉寒天	4g
	砂糖	15g
	水	500cc
	こしあん(砂糖入り)	80g

作り方

- ① 水に粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして、1～2分間沸騰を続ける。
- ② こしあんは等分に丸めておく。
- ③ 湯飲みに広めにラップを敷き、①の寒天液を半分くらい流す。
- ④ 中央にあん玉を置き、さらに上から残りの寒天液を流す。
- ⑤ ラップをきゅっと絞めて、冷蔵庫で冷やし固める。

☆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。