

年金だより

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です!

日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。送付スケジュールは次のとおりです。

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 【令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます】

なお、ご家族（配偶者やお子さまなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。また、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談については、次のダイヤルでもお受けしています。

- ・問い合わせ先の名称 ねんきん加入者ダイヤル
- ・電話番号（ナビダイヤル）0570-003-004 050から始まる電話の場合は、（東京）03-6630-2525
- ・受付時間 月～金曜日：午前8時30分～午後7時 第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

移動年金相談所

- 11月5日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- 11月12日(木) 指宿市役所 第1会議室
- 11月26日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- ※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 <https://www.nenkin.go.jp/>

食改さんのすこやかお薦めレシピ



パプリカのツナヨーグルト和え

栄養士から

彩り鮮やかで、カルシウムやビタミンの豊富な1品です。パプリカの皮が気になるときは、レンジにかけて皮をむいてから調理するのもお勧めです。

栄養価 1人分 ●エネルギー 85kcal ●脂質 1.4g ●タンパク質 6.0g ●食塩相当量 0.9g ●カルシウム 40mg

こんにちは。“食改”です!!
知覧地域の食生活改善推進員より、『パプリカのツナヨーグルト和え』をご紹介します。

材 料 (4人分)	パプリカ赤	2個	ツナ缶	1缶(80g)
	A	パプリカ黄	1個	プレーンヨーグルト
			レモン汁	小さじ1/2
			おろしにんにく	小さじ1/2
			塩	小さじ1/4

作り方

- ① パプリカ（赤・黄）は4等分に切り、ヘタと種を取って、5mm幅に切る。
- ② ボウルにAを入れ、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を切った①と、汁気を切ったツナを加えて和える。



☆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。