

年金だより

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

平成31年4月から産前産後期間の保険料免除制度が始まりました。

この制度は、国民年金保険料を月額100円程度引き上げることににより、国民年金の被保険者全体によって支えられています。出産予定日または出産日が属する月の前月から翌々月までの4カ月間の国民年金保険料が免除になります。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から翌々月までの6カ月間が免除になります。届け出は、出産予定日の6カ月前からできますので、お早めの届け出をお願いします。届け出の用紙は、日本年金機構のホームページから印刷をするか、市役所の国民年金窓口または年金事務所に備え付けてあります。また、手続きには母子健康手帳などが必要です。申請方法などにつきましては、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。

★免除対象期間 [色のついた部分が免除期間]

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	出産予定日※	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎の方							
多胎の方							

※届け出が出産後の場合「出産日」

移動年金相談所

- 1月7日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
 - 1月14日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 1月21日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
- ※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 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



鶏肉ごま鍋風

栄養士から

ごまドレッシングの酸味と風味が美味しい一品です。季節の野菜をたっぷりとりましょう。

栄養価 1人分 ●エネルギー 179kcal ●脂質 7.7g ●タンパク質 16.4g ●食塩相当量 1.4g

こんにちは。“食改”です!!

額娃地域の食生活改善推進員より、これからの季節にぴったりの野菜たっぷり『鶏肉ごま鍋風』をご紹介します。

材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮付)	240g	白菜	160g
塩	少々	深ねぎ	80g
オイスターソース	小さじ1	えのき茸	80g
おろしニンニク	小さじ1/2	小松菜	120g
おろし生姜	小さじ1/2		
だし汁	320ml		
味噌	小さじ1		
濃口しょうゆ	小さじ1		
ごまドレッシング	大さじ4		
みりん	小さじ2		

作り方

- ① 鶏むね肉を皮付きのまま一口大に切り、Aをもみこんでおく。
- ② 白菜は食べやすい幅に切る。深ねぎは斜め切り、えのき茸は石づきを切り、半分にする。小松菜は4cm長さに切る。
- ③ 鍋にBを入れ、沸騰したら白菜、えのき茸、深ねぎ、小松菜、鶏肉の順に入れる。
- ④ 蓋をして、10～15分ほど、肉に火が通るまで加熱する。

☆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。