

年金だより

国民年金保険料の納付は口座振替の前納がおすすめ!!

国民年金保険料の納付にはいくつかの方法があります。

口座振替、クレジットカード納付、電子納付、各金融機関での納付などそれぞれ自分にあった納付方法で納めることができます。その中でも1番のおすすめは口座振替での納付です。口座振替で納めると手間がなく、納め忘れを防ぐことができます。さらに前納（前払い）をすることにより割引を受けることができます。口座振替申出書に必要事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、お近くの年金事務所への郵送、または、年金事務所の窓口や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

※前納を希望される方は、前納期間と提出期限を確認のうえ申し込みをお願いします。

前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6カ月	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末

※口座振替日が金融機関休業日（土曜日・日曜日・祝日）の場合は、翌営業日となります。

移動年金相談所

- 2月4日(木) 指宿市役所 第1会議室
- 2月18日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- 2月25日(木) 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 額・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 <https://www.nenkin.go.jp/>

食改さんのすこやかお薦めレシピ



チキンと野菜のグリル

栄養士から

野菜は、旬のものや、お好みのものに変えても美味しくいただけます^^

栄養価 1人分 ●エネルギー 213kcal ●脂質 7.3g ●タンパク質 16.4g ●食塩相当量 1.2g

こんにちは。“食改”です!!

知覧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『チキンと野菜のグリル』をご紹介します。

材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮付)	280g	塩	小さじ1
タマネギ	160g	こしょう	少々
サツマイモ	120g	オリーブオイル	大さじ1
カボチャ	120g	葉野菜	適量

作り方

- 鶏肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩(小さじ1/2)・こしょうをする。
タマネギは1cmほどの輪切り、カボチャは、食べやすい大きさにスライスする。
サツマイモは1cmほどの輪切りにし、レンジで加熱しておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮面から焼く。
野菜もこんがり焼き、塩(小さじ1/2)・こしょうをふる。
- 鶏肉を取り出し、②の野菜、葉野菜と一緒に盛り付ける。

☆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。