

## 年金だより

### 国民年金保険料「学生納付特例制度」のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入して、国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 128万円＋{扶養親族等の数×38万円}

申請を希望される方は、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。

マイナンバーカードを利用して、マイナポータルで電子申請もできますのでご利用ください。

#### 移動年金相談所

○4月6日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室

○4月20日(木) 南さつま市民会館 第1会議室

○4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

※年金相談は、完全予約制のため、事前に、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などの番号がわかる書類をお手元にご準備ください。

【問】 市民生活課 市民係 顯・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/>

## シリーズ高血圧⑥

### 「薄味だけが減塩じゃない!？」

「減塩したほうがいいとわかってはいるけど、薄味にするのはなかなか難しい」そんな方でもできる減塩方法があります。

#### めん類の汁を残す!

(例) うどんの汁を半分残す → 2g以上減塩

#### みそ汁を具だくさんにする!

汁の濃度はそのままでも、具を多くすることで、口に入る塩分の量を減らすことができます

#### 外食でご飯かパンを選ぶときは、ご飯を選ぶ!

【食塩相当量】 ご飯は 0g 食パン1枚(6枚切)は 0.8g



高血圧など健康に関する相談は、健康増進課 健康推進係 (☎0993-58-7221) へお気軽にご相談ください。



## 子どもサポート情報

### 賃貸アパート退去時の原状回復のトラブルに注意

#### 事例

家賃6万5千円で2年間住んだ築30年のアパートを退去した。管理会社から、壁クロス張り替え代、床工事費、ハウスクリーニング代、エアコン洗浄費など約17万円の原状回復費用を請求され、家賃の日割り返金分と敷金との差額約5万円を支払うように言われた。ハウスクリーニング代とエアコン洗浄費は契約書に記載があるので払うが、壁や床は汚していないし、壁のクロスは入居時につぎはぎだらけだった。支払いたくない。(当事者:学生)

#### ひとことアドバイス

- 賃貸住宅を退去する際の原状回復について、年月の経過による変化や普通に使って付いた傷などの修繕費用は、借主が負担する必要はないとされています。納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、話し合みましょう。
- 退去時だけでなく入居時も、貸主と一緒に部屋の状態を確認し、確認内容をメモしたり、傷や汚れの写真を撮ったりして記録に残しましょう。
- 契約する際は、契約内容や特約などをよく確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。



©Kurosaki Gen

【問】 南九州市消費生活センター(知) 商工観光課内)