

# 年金だより

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は、月額16,490円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。

また、クレジットカード納付やインターネットなどを利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、※納付義務がある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予される制度がありますので、市民生活課 市民係 の国民年金窓口へご相談するようにお願いします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

### 移動年金相談所

〇7月6日(木) 南さつま市役所スタジオ21  
 〇7月13日(木) 枕崎市市民会館  
 〇7月27日(木) 指宿市役所  
 ※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手元に準備してください。

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、**頼**・**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



### さつますもじ

栄養士から

“すもじ”とは“ちらし寿司”のことです。地酒の香りのよい、風味豊かな一品です。

栄養価 1人分 ●エネルギー 392kcal ●タンパク質 10.7g ●脂 質 3.2g ●食塩相当量 3.0g

こんにちは。“食改”です！！

頼娃地域の食生活改善推進員より、鹿児島の郷土料理をご紹介します。「たけのこ」や「つわ」を入れても美味しいですよ♪

材料

(4人分)	乾きくらげ 2g	B (砂糖 大さじ1 地酒 60ml)
米 280g	A (砂糖 小さじ1)	薄口醤油 大さじ1 さやえんどう 16g
水 380ml	薄口醤油 大さじ1	さつま揚げ 30g 甘酢漬生姜 適量
◎酢 45ml	本みりん 大さじ1/2	蒸し蒲鉾 50g 大葉 適量
◎砂糖 大さじ2	にんじん 100g	卵 2個
◎塩 少々	たけのこ(水煮) 50g	塩 少々
乾しいたけ 8g	だし汁 適量	砂糖 少々

作り方

【下ごしらえ】

- ・乾しいたけと乾きくらげは洗ってもどし、千切りにし、戻し汁は取っておく
- ・だし汁を用意しておく(何のだしでもよい)
- ・米は洗って水気を切っておく
- ・さやえんどうはゆでて千切りにする
- ・にんじんとさつま揚げと蒸し蒲鉾は、1cmの色紙切りにする

【作り方】

- ① 米は固めに炊き、桶に取り上げて◎の合わせ酢をふりかけ、切るように混ぜて冷ます
- ② もどしいたけ、きくらげは、戻し汁をひたひたに加えて水煮してからAを加えて煮詰め、千切りにする
- ③ ひたひたのだし汁でたけのこ、にんじんを加えて煮て、Bで薄めの味付けをする
- ④ さつま揚げ、蒸し蒲鉾は地酒を加えてさつと火を通す
- ⑤ 卵は割りほぐして塩、砂糖を加えて薄焼きにし、4cm長さの錦糸卵にする
- ⑥ すし飯に具を混ぜて地酒をふり、良く混ぜる
- ⑦ ◎を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、甘酢漬生姜、千切りにした大葉を彩りよく飾る

☆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！等々、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。