

30周年「まがいぶつポロシャツ」販売開始

- サイズ＝（各種有り）SS～3L
- 色＝黒
- 金額＝1枚 2500円（税込）
- 販売所＝南九州市商工会 川辺支所または川辺町内飲食店など、販売協力店

【問】南九州市商工会 川辺支所
☎0993-56-0247 FAX0993-56-1987



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、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、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年以上である過程）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。

《所得のめやす》118万円＋〔扶養親族等の数×38万円〕

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在籍予定である場合、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き学生納付特例制度をご希望の方は、必要事項を記入の上返送してください。

移動年金相談所

○6月1日(木) 枕崎市市民会館
○6月22日(木) 川辺文化会館
○6月29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 <http://www.nenkin.go.jp/>

食改さんのすこやかお薦めレシピ



野菜たっぷり中華ステーキ

栄養士から

調味料は少なめですが、ごま油やセロリなどの風味でとてもおいしくいただけます。お肉は豚肉を使ってもいいですね。

栄養価 1人分 ●エネルギー 137kcal ●脂 質 7.0g ●タンパク質 11.8g ●食塩相当量 1.0g

こんにちは。“食改”です！！

川辺地域の食生活改善推進員より、おもてなしにもぴったりの彩りあざやかな中華風ステーキをご紹介します。

材	(4人分)	ごま油	小2	
牛肉（もも肉）	200g	塩	0.4g	
塩	0.4g	A {	オイスターソース	小2
黒こしょう	少々		しょうゆ	小2
セロリ	80g		砂糖	小2/3
ゆでたけのこ	80g		片栗粉	小2/3
赤パプリカ	40g		酒	小1
黄パプリカ	40g	水	90cc	
きくらげ(乾)	2g			

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、塩、黒こしょうをふる。
- ② セロリは4cm長さに切る（葉は飾りに使用）。たけのこ、赤・黄パプリカも4cm長さのせん切りにする。きくらげは水につけて戻し、せん切りにする。
- ③ フライパンにごま油の1/2量を熱し、②を炒め、塩で味つけて取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのごま油を熱し、①の肉を焼き、表面に焼き色がついたら、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに混ぜ合わせたAを入れて、混ぜながら軽く煮詰め、ソースを作る。さらに③の野菜を敷いて、④の肉を盛り、ソースを回しかけ、セロリの葉を飾る。

☆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。