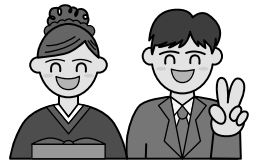


国民年金

新成人の皆さんへ



20歳からスタート 国民年金

今年20歳を迎えられる皆さん、ご成人おめでとございます。

国民年金はすべての公的年金制度の基礎となるものです。日本国内に住所のある20歳から60歳までのすべての方は、学生の方も含め国民年金に加入することが法律で義務づけられています。

公的年金制度は、現役世代が高齢世代を支え、今の現役世代が高齢世代になった時には次の世代が支えをという「世代と世代の支えあい」の仕組みで成り立っています。

20歳を迎えられるこの機会にしっかりと人生計画を立て、自分自身の将来のために国民年金に加入し保険料を納めてください。なお、すでに就職をされ厚生年金等に加入しておられる方(国民年金第2号

被保険者)は、改めて国民年金に加入する必要はありません。

また、納付が困難な方は、学生納付特例や申請免除・納付猶予の制度がありますので、役場住民課保険年金担当または草津年金事務所までお問い合わせください。

20歳を迎えられる方を対象として、20歳の誕生日の前月に日本年金機構滋賀事務センター(大津市梅林1-3-10)から「資格取得届(20歳到達者用)」をお送りしています。必要事項をご記入のうえ、役場住民課保険年金担当まで提出してください。

年金受給者の皆さんへ

公的年金等の源泉徴収票が送付されます

日本年金機構本部(東京都杉並区高井戸西3丁目5番24

号)から、国民年金や厚生年金等の老齢年金を受給されている方を対象に、1年間の年金の支払総額等が記載された「平成23年分の公的年金等の源泉徴収票」が1月下旬に送付されます。この源泉徴収票には、平成23年中に国が年金から引き去りをした介護保険料や後期高齢者医療保険料、国民健康保険税額が表示されており、確定申告の際に必要となりますので、大切に保管しておいてください。

※障害年金や遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票を受け取り後に紛失された方は、草津年金事務所へお問い合わせください。

◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎ 6571

有線 ☎ 7784

草津年金事務所

☎ 077-56712220

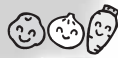
(国民年金課)

☎ 077-56711311

(お客様相談室)

ヘルシークッキング

ブロッコリーと豚肉のオイスターソース煮



材料(4人分)

豚ロース肉ブロック200g、**①**【しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 、酒大さじ $\frac{1}{2}$ 、しょうが汁小さじ1】、うずら卵水煮12個、ブロッコリー1個、しめじ1パック、にんじん $\frac{1}{4}$ 本、**②**【鶏がらスープの素小さじ $\frac{1}{2}$ 、湯 $\frac{1}{2}$ カップ、砂糖小さじ2、酒大さじ2、オイスターソース大さじ $1\frac{1}{2}$ 】、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、塩少々、サラダ油大さじ2、片栗粉適量、ごま油小さじ1

作り方

- ①豚肉は2cm角に切り、合わせた**①**をまぶす。
- ②うずら卵はたてに浅く切り目を入れ、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ をふりかける。
- ③にんじんと小房に分けたブロッコリーをサッとゆで、しめじは小房にわける。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、片栗粉をまぶした**①**の豚肉を入れ、焼き目がついたら**②**としめじを入れ、サッと炒める。
- ⑤**④**に**③**を入れ、4~5分煮て、最後にブロッコリーとにんじんを加え、サッと煮る。ごま油小さじ1で香りづけして、器に盛る。

☆ 1人分エネルギー 326 kcal

たんぱく質18.8g / 脂質22.5g

食塩相当量1.7g



健康推進員

うすだ みえこ
植田 美江子さん
(小野)

💡 ポイント 💡

オイスターソースのうまみとコクがあって彩りもキレイです。