

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へ、成人おめでとうございます。

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るという「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、草津年金事務所または役場住民課保険年金担当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「資格取得届(20歳到達者用)」が送付されます。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25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25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、国民健康保険税額等が表示されており、**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、草津年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。

◆問い合わせ先

草津年金事務所 国民年金課 ☎ 077-567-2220 お客様相談室 ☎ 077-567-1311
住民課 保険年金担当 ☎ 6571

ヘルシークッキング 里芋ときのこの 豆乳スープ



材料(4人分)

里芋大4個、たまねぎ1/2個、かぶ1個、エノキダケ小袋1袋、エリンギ2本、おろしにんにく1~2片分、豆乳(無調整)3カップ、鶏スープ1カップ、オリーブオイル大さじ2、白みそ小さじ1、塩・こしょう少々、パプリカパウダー(なくても良いです)少々

作り方

- ①里芋は食べやすい大きさ、たまねぎは薄切り、エノキダケは半分の長さ、エリンギは1cmの長さ、かぶの身は1/8のくし切り、かぶの葉は3cmくらいのざく切りにそれぞれ切る。
- ②鍋でオリーブオイルを熱し、かぶの葉以外の①の材料を炒め、油が全体に回ったら、鶏スープと、豆乳の半分を加え、沸騰させる。沸騰してきたら火を止め、残りの豆乳とおろしにんにくを加え、発泡スチロールの箱に鍋ごと入れ、しばらく置いておく。(難しい場合は弱火で煮る)
- ③里芋が柔らかくなったら、白みそ、塩・こしょうで味を整え、再び火にかけ、かぶの葉を入れる。
- ④器に盛り付け、パプリカパウダーをかける。

| | | |
|------|-------|----------|
| ☆1人分 | エネルギー | 194 kcal |
| | たんぱく質 | 8.0 g |
| | 脂質 | 9.2 g |
| | 食塩相当量 | 0.3 g |

ポイント

たくさん作って、次の日にミキサーにかけるとおいしいポタージュにもなります。里芋のかわりにじゃがいも、かぼちゃなどもおすすめです。鶏スープは胸肉やささみのゆで汁でもおいしくとれます。●●の素を使わず調理してみてください。鶏スープのかわりに昆布かつおだしでもおいしいです



健康推進員

山添 真美子 さん (曙)