

国民年金

からのお知らせ

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。



(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歳の誕生日の前月に日本年金機構滋賀事務センターから「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24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24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

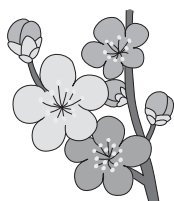
☎ 077-567-1220

お客様相談室

☎ 077-567-1311

住民課 保険年金担当

☎ 657-1 有線 7784



ヘルシークッキング

冬野菜の煮びたし



材料(4人分)

かぶ(大) 1/2個、にんじん 1/2本、水菜 1束、ソーセージ 3~4本、だし 1000ml、酒 大さじ 2、しょうゆ 小さじ 2/3、塩 小さじ 1/4、ゆずの皮のせん切り 適量

作り方

- 1 かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る
- 2 にんじんは千切り、水菜は 4 cm の長さに切る。ソーセージは薄く斜め切りにする。
- 3 だしを煮立てて酒を加え、かぶ、にんじんを入れ、具材に箸が通るくらいやわらかくなるまで火を通し、ソーセージ、水菜を入れ、しょうゆ、塩を加えて火を止める。
- 4 器に汁ごと盛り、たっぷりとゆずをのせる。

★ 1 人 分	エネルギー	77 k cal
	たんぱく質	3.5 g
	脂質	3.3 g

ポイント

塩分控えめなので、しっかりとだしを取って、ゆずの香りでおいしくいただきます。塩分は男性 1 日 9 g 未満、女性 1 日 7.5 g 未満です。減塩を心がけましょう。なお、カリウムを含む食材(海そう類、芋類、ほうれん草、小松菜など)には体内の塩分を排泄する働きがあります。



健康推進員

みぞえ みわ
三添 美和 さん
(三十坪上)