

Q&A 国民年金

保険料はお得な前納をお勧めします

Q 国民年金保険料を4月にまとめて前納すると、保険料の割引があると聞きました。本当ですか？

A はい、本当です。平成13年度の国民年金の保険料は、1カ月13,300円です。

毎月、保険料を納めると、1年間で**159,600円**（13,300円×12カ月）ですが、平成13年4月に1年分をまとめて前納すると**156,770円**と割引された金額となります。

その差額**2,830円**のお得となります。さらに、前納された方には、抽選によりプレゼントが当たるチャンスがあります。詳細は、4月号の広報にてお知らせします。

※なお、平成13年度の国民年金の保険料は、景気の状態に配慮し、3年連続で据え置きとなりましたので、全期前納を含め、保険料の納付をお願いいたします。



年金相談

気になっている年金の受給権について、また、免除の方法や未納保険料についてなど、国民年金に関する臨時相談所を下記のとおり開設します。

また、相談には山梨社会保険事務局大月事務所より担当者も来所しますので、納め忘れていた国民年金の保険料も納入できます。お気軽にお立ち寄りください。

日時 3月7日(水)・9日(金) 午前10時～午後4時30分

場所 都留市役所1階相談コーナー

One Point Cooking 食生活ひ(ち)メモ 44

カルシウムたっぷりの昔懐かしい、いりご飯を紹介します。

炊き込みわかめは、炊き込み用としてお店で売っていますので利用してください。味付けは、わかめの塩味で十分です。



いりご飯

エネルギー	312	キロカロリー
タンパク質	12.6	グラム
脂肪	1.3	グラム
カルシウム	244	ミリグラム

《材料4人分》

米	2	カップ
いりこ	6	グラム
炊き込みワカメ	2	グラム

《作り方》

- 炊飯器にといだ米と分量の水、いりこを入れて30分程吸水させたあと炊き上げる。
- 炊飯器から湯気が出てきたら、ワカメを加えさらに炊き込む。
- 炊き上がったたら15分程蒸らし、しゃもじでよく混ぜる。

都留市食生活改善推進会