

6月は食育月間です！

益田市食育推進キャラクター
「まるピー」

「食育」とは、“さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てること”です。毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定め、食育に関する取組をすすめています。

「クックパッド」益田市公式キッチンでは、市内の子どもたちが学校の学習活動で作成したレシピを紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

栗入り源氏巻き
(県立益田養護学校)ユズとサツマイモの羊羹
(県立益田翔陽高等学校)

★「クックパッド」益田市公式キッチン

<https://cookpad.com/jp/users/40282972>



【問い合わせ先】

市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

国民年金だより

★年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上の方へ

国民年金には、本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間（納付月数480月まで）、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる『任意加入制度』があります。

☆任意加入できるのは次の①～④のすべての条件を満たす方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方
 - ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。
 - ・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。
- ④厚生年金保険に加入していない方

※加入期間における保険料の納付方法は、原則「口座振替」となります。

任意加入は申出日が加入日となり、日付を遡って加入することはできませんのでご注意ください。

保険課で手続きできます。基礎年金番号がわかる書類、通帳、金融機関の届出印をご用意ください。

○浜田年金事務所 出張年金相談

相談日 6月9日(火)・23日(火)

相談場所 益田市立市民学習センター 104 研修室

相談時間 10:00～15:30

【予約・問い合わせ先】浜田年金事務所 ☎ 0855-22-0670

☆要予約

相談日の1カ月前から受付

※定員に達した時点で受付は終了します。

※予約の際は、お手元に基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

※年金相談には、基礎年金番号がわかる書類（基礎年金番号通知書、年金手帳、年金証書または年金額改定通知書などに記載されています）、マイナンバー（個人番号）がわかるもの、本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）などをお持ちください。代理の方の場合は、委任状と代理の方の本人確認ができる身分証明書が必要です。

※浜田年金事務所でも電話での予約が必要です。

【問い合わせ先】市保険課 ☎ 31-0216