

★より多くの年金を受給したい方へ 「国民年金付加年金制度」をご存じですか？

国民年金第1号被保険者（自営業、学生など）や任意加入被保険者が定額保険料（令和3年度：16,610円/月額）に加えて付加保険料（月額400円）を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となります。

〈例〉付加保険料を10年間納付した場合

付加保険料納付額 = 400円 × 12月 × 10年 = 48,000円

付加年金の年金額 = 200円 × 12月 × 10年 = 24,000円/年額

※48,000円の付加保険料で、毎年24,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乘せして受け取れます。

【注意事項】

- ・付加保険料の納付は、申込んだ月分からとなります。
- ・第2号被保険者（会社員や公務員）の方や第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）は付加保険料を納付できません。
- ・国民年金基金加入者は付加保険料を納付できません。

【手続に必要なもの】①年金手帳 ②本人確認ができる書類

【手続先】市保険課（6番窓口・受付番号票③）☎ 31-0216

美都・匹見各総合支所地域振興課または浜田年金事務所
で手続きをしてください。

国民年金基金とは・・・

国民年金第1号被保険者の方が、老齢基礎年金に上乘せして加入できる公的な年金制度です。

毎月の掛金は加入時の年齢、性別、選択する給付の型と口数によって決まります。

〈問い合わせ先〉

全国国民年金基金島根支部 ☎ 0120-65-4192

《浜田年金事務所 出張年金相談》

相談日 8月10日(火)・24日(火) 毎月第2・4火曜日

相談場所 市立市民学習センター 104 研修室

相談時間 10:00～15:30

☆要予約 相談日の1カ月前から受付

※なお、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わかるものをご用意ください。

《浜田年金事務所 手話による年金相談》

相談日 8月19日(木)

相談場所 浜田年金事務所

相談時間 13:00～16:00

☆要予約 8月11日(水)までに予約

予約方法 電話またはFAX ※代理可

（記載事項：住所、氏名、FAX番号、相談内容、相談希望時間）



【年金相談の予約・問い合わせ先】浜田年金事務所 ☎ 0855-22-0670 ㊚ 0855-23-0442

※年金相談には、ご夫婦双方の年金手帳、年金証書、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などをお持ちください。代理の方の場合には、委任状と、代理の方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要です。（手続きによっては、金融機関への届出印や、実印が必要な場合があります）

※浜田年金事務所でも相談される場合も、電話で予約しておくともスムーズに相談できます。

益田市のホストタウン相手国

アイルランドってどんな国？

Part. 25

益田高校 × アイルランド × 美都ゆず レシピ

益田高校が取組んでいるSSH（スーパーサイエンスハイスクール）の授業「地域巡検」の中で生徒たちが考案した、美都ゆずを使用したアイルランド料理のレシピを紹介します。

パンシアードフィッシュ
ゆずバターソースにのせて

Pan-seared Fish

「パンシアード」は「フライパンで焼く」という意味。アイルランドの飾らない家庭料理は、私たちの味覚にもぴったりです。



【レシピ作成】益田高等学校
小野さん、池淵さん、大畑さん、山脇さん

材料（3人分）

魚（白身魚やサーモンなど） 薄力粉……魚にまぶす量
………3切れ サラダ油…小さじ1
塩………少々 ゆずの皮…小さじ1
こしょう……少々 ゆず果汁…小さじ2

水………50ml
片栗粉…小さじ1
バター…（魚用）小さじ2
………（ソース用）30g

作り方（調理時間 40分）

クックパッドの益田市公式キッチンをご覧ください。

★クックパッド 益田市公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/33790608>



〈レシピ監修・写真撮影〉松本あづさ

問 市五輪キャンプ誘致推進室 ☎ 31-0342