



## 国民年金からのお知らせ

### ■20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の人は国民年金への加入が義務付けられています。20歳の誕生日から約2週間、日本年金機構から基礎年金番

号通知書、国民年金加入のお知らせや納付書などが送付されます。基礎年金番号通知書は生涯使用しますので、大切に保管してください。20歳の誕生日から1か月を経

問高崎年金事務所(☎322-4299)

困国保年金課医療年金係(☎内線1116)

困住民福祉課税務保険係(☎内線2160)

過しても届かない場合は、年金事務所または困国保年金課、困住民福祉課でご確認ください。

### ■国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、本人の前年所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象となる人は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高校、高等専門

学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生です。ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないため、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間ですが、承認を受けた次の年度も同一の学校に在学予定の場合は、4月

初めに基礎年金番号などが印字されたはがき形式の学生納付特例申請書が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望する場合は、必要事項を記入し、返送してください。この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。



日本年金機構HP

- ☎ 応募・申込方法
- 📅 日程
- 🕒 時間
- 📅 期間
- 📍 会場・場所
- 👤 対象・資格
- ☎ 電話
- FAX
- 📧 電子メール
- 🏠 HP
- 📄 他

## イベント・スポーツ

event・sports

### 春季企画展「写真で見る昭和の安中」を開催します

昭和の時代、日常に息づいた安中の風景などを紹介します。

📅 4月11日(土)～5月18日(月)

🕒 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

📍 ふるさと学習館市民ギャラリー

¥ 一般：100円、団体(20名以上)

：80円、高校生以下：無料

🕒 毎週火曜休館(振替休館あり)

※詳しくは市HPをご覧ください

📍 学習の森(☎382-7622)



詳しくはこちら



### 安中市の学校給食を紹介します！

#### 給食レシビ



#### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー 84kcal  
たんぱく質 3.2g  
食塩 1.2g

#### ☆いかくんサラダ☆

【材料】	【4人分】
大根	100g
人参	1/4本
きゅうり	1本
セロリ	1/8本
いかのくんせい	30g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	少々
こしょう	少々



安中市学校栄養士会

給食でもリクエストの多い人気メニューの1つです。おつまみで食べられる、いかのくんせいをサラダにアレンジしました。かめばかむほど味が出る「カムカムメニュー」です。

#### おすすめポイント

#### 【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、きゅうりは輪切り、セロリは小口切り、いかのくんせいは食べやすい大きさに切る。
- ② 大根、人参はさっとゆでて冷ます。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 野菜といかのくんせいを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。