

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

ひじきごはん



■ 1人分のエネルギー 346kcal

【材料1人分】

お米……………1/2合
にんじん……………10g
ひじき……………2g
油あげ……………1/4枚
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/4
しお……………少々



《作り方》

- ①お米をとぐ。
- ②ひじきは水でもどし、にんじん、油揚げは千切りにする。
- ③すべての材料を炊飯器に入れ通常通り炊く。
- ④炊き上がったら10分ほど蒸らし、全体を混ぜて器に盛りつける。

免除・申請
〈全額免除・一部免除〉
本人、世帯主、配偶者、それぞれの前年所得が一定額以下

所得が少ないなど保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手続きにより、保険料の納付が免除される制度があります。所得基準など、詳しくはお問い合わせください。

ご存知ですか？

国民年金保険料の免除制度

免除〈全額免除・一部免除〉
若年者納付猶予
学生納付特例

下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が全額免除または半額免除などの一部免除になります。

若年者納付猶予申請

30歳未満のかたで、本人、配偶者、それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例申請

学生のかたで、本人、配偶者、それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

※前述以外でも、障害年金を受けているかたや生活保護法による生活扶助を受けているかたは、「法定免除」となりますので届け出をしてください。

■お問合せ

下館年金事務所

☎ 0296(25)0811

保険年金課 岩井庁舎

内線 1734