

年金だより

障害基礎年金受給権者に関する届け出が変更されます。

●所得状況届(ハガキ)および障害状態確認届(診断書)について

20歳になる前の障害による障害基礎年金受給権者は、毎年7月末までに所得状況届(ハガキ)を提出していただいていたが、今後は**原則として提出が不要**となります。

また、障害状態確認届(診断書)の提出が必要な人は、毎年7月末までに提出していただいていたが、今後は**提出時期が誕生月の月末**に変更されます。

※この取り扱いは、**提出期限が令和元年8月以降となる方が対象**です。

●障害状態確認届(診断書)の作成期間の拡大

障害状態確認届(診断書)の作成期間が1カ月以内から3カ月以内に拡大されます。これにより、障害状態確認届(診断書)の用紙は今後誕生月の3カ月前の月末に日本年金機構より送付されます。

※この取り扱いは、**提出期限が令和元年8月以降となる方が対象**です。

移動年金相談所

- 8月1日(木) 南九州市役所額姪支所
- 8月22日(木) 南さつま市役所
- 8月29日(木) 指宿市役所
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市の相談所でも相談可能です。移動年金相談は完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へご連絡ください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書を手元に準備してください。

年金について分からないことがありましたら、担当係が近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 **川** 市民生活課 市民係、 **藍**・**知** 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

食改さんのすこやかお薦めレシピ



こんにちは。“食改”です!!

知覧地域の食生活改善推進員より、『キャベツのやわらかコールスローサラダ』をご紹介します。

材 料 (4人分)	量
キャベツ	300g
青じそ	10枚
カニカマ	60g
玉ねぎ	1/4個
塩	小さじ1/3
◎マヨネーズ	大さじ1・1/2
◎オリーブ油	大さじ1
◎塩	小さじ1/4

◎こしょう 少々



キャベツのやわらかコールスローサラダ

栄養士から

キャベツを加熱すると、かさが減るので、生のままよりも、手軽にたくさん食べる事ができますね♪

作り方

- ① キャベツは7mm幅の短冊切りにして、耐熱容器でラップをかけて、レンジで5～6分加熱する。
- ② 加熱後すぐに取り出し、流水をかけて、水気を切り、軽く絞る。
- ③ 青じそは5mm幅に切り、カニカマはほぐす。玉ねぎはうす切りにして、塩小さじ1/3をふり、しんなりしたら水気を切る。
- ④ ②・③・◎の調味料をボウルに入れて混ぜる。

栄養価	●エネルギー	96kcal	●脂 質	6.6g
1人分	●タンパク質	3.1g	●食塩相当量	0.8g

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。