

年金だより

年金分割は2年以内に請求を！！

離婚などをした場合に以下の条件に該当したとき、当事者の一方からの請求により、婚姻期間中の厚生年金記録（標準報酬月額・標準賞与額）を当事者間で分割することができる制度です。

- ・婚姻期間中の厚生年金記録※（標準報酬月額・標準賞与額）があること。
- ・当事者双方の合意または裁判手続きにより按分割合を定めたこと。

（合意がまとまらない場合は、当事者の一方の求めにより、裁判所が按分割合を定めることができます。）

- ・請求期限（原則、離婚などをした日の翌日から起算して2年以内）を経過していないこと。

また、平成20年5月1日以後に離婚などをし、国民年金の3号被保険者であった方からの請求により平成20年4月1日以後の婚姻期間中の3号被保険者期間における相手方の厚生年金記録を2分の1ずつ、当事者間で分割することができる制度もあります。

詳しくは、市民生活課市民係または年金事務所にお問い合わせください。

移動年金相談所

○9月7日(木) 枕崎市市民会館
○9月14日(木) ちらん夢郷館
○9月28日(木) 南さつま市役所スタジオ21
※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、1週間前までに鹿児島南年金事務所へ予約してください。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、 瀬・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 <http://www.nenkin.go.jp/>

食改さんの すこやかにお薦めレシピ



ミニトマトのコンポート

栄養士
から

エネルギーも控えめで、体重が気になる方におすすめのデザートです。食欲のない時は、レモンを多めにしても美味しいですね。

栄養価 1人分 ●エネルギー 46kcal ●脂質 0.1g ●タンパク質 0.6g ●食塩相当量 0g

こんにちは。“食改”です！！

川辺地域の食生活改善推進員より、ちょっと珍しいミニトマトを使ったデザートをご紹介します。暑い夏にぴったりの、さっぱりと美味しくいただけるメニューです。

材

(4人分)

ミニトマト 200g
水 1カップ
砂糖 30g
レモン汁 大2
ミントの葉 適宜(飾り)



作り方

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタをとり、湯むきする。
- ② 鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、①を入れて数分煮る。
- ③ 汁ごと冷蔵庫で冷やす。

☆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。