

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)を提出していましたが、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ましたが、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ヶ月以内から3ヶ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ヶ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) 南九州市役所頸娃支所
- 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ことがありますら、担当係か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、頸・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)

キャベツ	300 g	◎こしょう	少々
青じそ	10枚		
カニカマ	60 g		
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		



キャベツのやわらか コールスローサラダ

作り方

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ことができます♪

- 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。

☆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。

栄養
価
1人分

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