

年金だより

令和元年
10月1日

年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方（それぞれ、以下の要件を全て満たしている必要があります）

◆老齢基礎年金を受給している方

- 65歳以上である 世帯員全員、市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

◆障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

※日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭をもとめることはありません。

年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

移動年金相談所

- 9月12日（木） ちらん夢郷館
- 9月19日（木） 枕崎市市民会館
- 9月26日（木） 南さつま市役所
- ※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】 Ⅲ 市民生活課 市民係、 Ⅳ 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！！

川辺地域の食生活改善推進員より、『彩り野菜の中華和え』をご紹介します。

材 料 (4人分)

オクラ	80g	A	ごま油	大さじ1
パプリカ（黄）	20g		にんにく	1かけ
パプリカ（赤）	20g		薄口しょうゆ	小さじ2
きゅうり	160g		酒	小さじ2/3
			唐辛子	1/2本
			白ごま	大さじ1

彩り野菜の中華和え

作り方

- ①オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっとゆでて小さめの乱切りにする。
- ②きゅうりも塩（分量外）で板ずりし、乱切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、すりおろしたニンニクを加えて、オクラときゅうりを加えて和え、器に盛る。上から、細いせん切りにした2色のパプリカを彩りよく飾る。

栄養士 から

白ごまは、すこし粗摺りして使うと、風味が引き立ちます♪

栄養価	●エネルギー	60kcal	●脂 質	4.2g
1人分	●タンパク質	1.6g	●食塩相当量	0.5g

☆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。