

年金だより

「年金生活者支援給付金制度」

※老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和2年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、令和2年10月中旬から順次、日本年金機構から簡易な年金生活者支援給付金請求書（はがき型）をお送りしています。令和3年3月にも送付予定です。（すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。）

※年金生活者支援給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

※請求について、ご不明な点がございましたら、ねんきんダイヤルまたは、鹿児島南年金事務所までご相談ください。ねんきんダイヤル 0570-05-1165

～それぞれ次の要件を全て満たす方が対象です～

老齢年金生活者支援給付金

- ・65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
 - ・同一世帯の全員が市町村民税非課税である。
 - ・前年の公的年金などの収入金額*とその他の所得との合計額が879,900円以下である。
- ※障害年金・遺族年金などの非課税収入は含まれません。

障害年金生活者支援給付金

- ・障害基礎年金の受給者である。
 - ・前年の所得*1が4,621,000円*2以下である。
- ※1 障害年金などの非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。
※2 扶養親族などの数に応じて増額。

遺族年金生活者支援給付金

- ・遺族基礎年金の受給者である。
 - ・前年の所得*1が4,621,000円*2以下である。
- ※1 遺族年金などの非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。
※2 扶養親族などの数に応じて増額。

移動年金相談所

- 3月4日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 3月11日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
 - 3月25日(木) 指宿市役所 第1会議室
- ※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お手元に準備してください。先着順で予約受け付けさせていただきますが、定員に達した場合は、お断りさせていただく場合もあります。

年金について分からないことがありましたら、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 額・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



中華風コーンスープ

栄養士から

コーンの甘味がおいしい1品です。具たくさんで、薄味でもおいしくいただけます♪

栄養価 1人分 ●エネルギー 88kcal ●脂質 2.8g ●タンパク質 4.2g ●食塩相当量 0.8g

こんにちは!“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、『中華風コーンスープ』をご紹介します。

材 料 (4人分)	コーンクリーム缶		薄口しょうゆ	
	160g		小さじ1	
深ネギ	80g	酒	小さじ2	
卵	2個	顆粒鶏がらスープ	小さじ1	
小ネギ	2本	片栗粉	小さじ2	
水	500ml	水	小さじ2	

作り方

- ① 深ネギ・小ネギはそれぞれ小口きりにする。
- ② 鍋に水・顆粒鶏がらスープ・コーンクリーム缶を加え加熱する。
- ③ ②に深ネギを加えて一煮立ちさせ、薄口しょうゆ・酒を加えて味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ④ ③に溶き卵を回し入れ、最後に小ネギを振りかける。

☆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。