

Q&A 国民年金

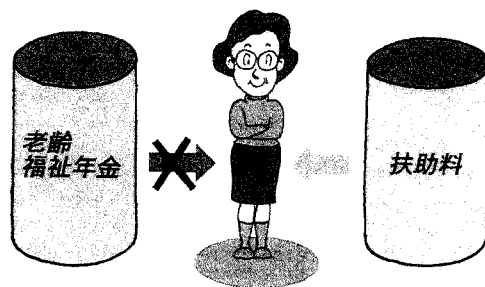
扶助料と老齢福祉年金の両方を受給することはできるの？

Q 私は、現在老齢福祉年金を受給していますが、先日恩給を受給していた夫が亡くなり、扶助料を受けるようになりました。何か手続きをする必要がありますか？

A 扶助料を受けることになると、今まで受けていた老齢福祉年金が支給停止となりますので、手続きを取ってください。

老齢福祉年金は全額国庫負担で賄われることになっているため、他の公的年金制度から年金を受けるようになった場合、その年金の種類や額によって支給が制限されることがあります。

あなたの場合ですと、扶助料を受けるようになったということですから、老齢福祉年金は一部または全額支給停止となりますので、その手続きが必要です。老齢福祉年金証書と扶助料の証書、印鑑を持参し、市役所国民年金担当の窓口で手続きをとってください。



問合せ先 市民生活課 国民年金担当

ワンポイントクッキング One Point Cooking 食生活ひと(ち)メモ 24

魚の甘酢あんかけ

エネルギー 264キロカロリー
たんぱく質 25.4グラム
脂肪 5.6グラム
カルシウム 120ミリグラム



子どもにとって毎日の食事は、からだの成長はもちろん、心の育成にもとても大切です。

しかし、現代の食卓は、電子レンジの普及、加工食品の増加などにより急速に変化しています。野菜、魚離れなどもこのような調理方法の変化によるものと考えられますので、家庭では料理方法を工夫して、なるべく食卓にのせる機会を増やすよう心がけたいものです。

今月は魚の甘酢あんかけを紹介します。魚ならなんでも応用ができます。

《材料 4人分》

いわし 4尾、A(ショウガ汁 小さじ1、しょうゆ 小さじ1)、片栗粉 大さじ1、油 大さじ2、ニンジン 1/4本、もやし 120グラム、ピーマン 2個、生シイタケ 2枚、B(出し汁 カップ2、酢 大さじ4、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/4、しょうゆ 大さじ1と1/2、酒 小さじ2、片栗粉 小さじ1)

《作り方》

1. いわしは手開きして中骨をとり、さっと洗いふきんで軽く水気をとる。3センチに切り、Aにつけておく。
2. ニンジン・ピーマンは細く切り、もやしは洗っておく。シイタケは、いしづきを取りうすく切る。
3. いわしの汁気をきり、片栗粉をつけて半量の油を熱したフライパンで焼く。
4. よごれをふき取ったフライパンに残りの油をいれ、ニンジン、もやし、シイタケ、ピーマンの順番に炒める。
5. 4にBをいれ、あま酢あんを作る。
6. 皿に3をのせ、5をかける。

都留市食生活改善推進員会