

特別支給の老齢厚生年金の切替え

Q. 私は60歳で定年退職して、現在、特別支給の老齢厚生年金を受けていますが、今年の9月に65歳になります。65歳になると、今受けている特別支給の老齢厚生年金が老齢厚生年金と老齢基礎年金とに切り替わると聞きましたが、具体的にはどのような手続きをしたらよいのでしょうか。

A. 現在受けている年金(特別支給の老齢厚生年金)は、あなたが65歳になりますと失権し、これに替わって老齢基礎年金及び老齢厚生年金を受けることになります。

この場合の手続きの方法は、毎年誕生日に提出していただいている現況届と同じ形式のハガキ様式の届書で裁定請求をしていただくことになります。この裁定請求書(ハガキ)は、社会保険業務センターから直接受給権者の方に65歳になる誕生月の初め頃(1日生まれの方は前月の初め頃)にお送りすることになっていますので、この裁定請求書が送られてきましたら、あなたの住所及び氏名を記入して、都留市役所窓口担当で市長の証明を受け、必ず65歳到達月の末日(1日生まれの方は前月末日)までに社会保険業務センターに到着するように提出していただくことになります。なお、平成10年1月から、現況届につきましては市長の証明が廃止されましたが、この裁定請求書につきましては、必ず市長の証明が必要です。ご注意ください。

この裁定請求書の提出を忘れていた場合は、66歳になる前であれば、送られてきた裁定請求書で請求できますが、66歳をすぎたときは、送られてきた裁定請求書では請求の手続きはできません。この場合は、「老齢基礎年金・厚生年金裁定請求書65歳支給」によって、請求していただかなければなりません。この場合の年金の支払いは、いずれの場合も65歳にさかのぼって支給されることになります。

なお、66歳以降に老齢基礎年金及び老齢厚生年金を繰り下げて受け取ることを希望される場合は、「老齢基礎年金・老齢厚生年金繰下げ請求書」を提出していただくことになります。

この場合の年金の支払いは、繰下げを請求した月の翌月から年金が支給されることになります。詳しくは、山梨社会保険事務局 大月事務所 ☎(22)3811)にお尋ねください。

One Point Cooking 食生活ひ(ち)メモ 38

《材料4人分》

ライスペーパー	8枚
豚バラうす切り肉	200グラム
むきえび	100グラム
酒・砂糖	各適量
ビーフン(乾燥)	30グラム
きゅうり	1/2本
レタス・青しそ	各8枚
にら・ミントの葉	各8枚
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	少量
八丁味噌	大さじ2
た 酢	大さじ1
れ 砂糖	大さじ3
水	3/4カップ
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
ピーナッツのみじんきり	大さじ2

今月は、生春巻を紹介します。
中に入れる材料は、応用がききますので家にある材料で工夫してみてください。

生春巻 き



エネルギー	366キロカロリー
タンパク質	15.9グラム
脂肪	23.9グラム
カルシウム	45ミリグラム

《作り方》

1. 豚肉とえびは、酒と砂糖を入れた湯でゆで、ザルにあげてさます。エビは、縦半分に切る。ビーフンは3分間位ゆで、固さをみてザルにあげてさまし2~3箇所を切る。
2. きゅうりは斜めに3~4センチ厚さに切る。
3. たれを作る。油でにんにくを炒め、キツネ色になったら味噌、酢、砂糖を加えて混ぜ、水を加えて弱火で2~3分煮詰め水溶き片栗粉でとろみをつける。小鉢4個に分けて入れピーナッツを入れる。
4. ライスペーパーは1枚づつ約5秒水にくぐらせて戻し、水気を軽くふいて広げる。
5. ペーパーの上に材料を横長にのせ普通に包み込む。同様に8本作る。