

寡婦年金を受けることができます

Q 私の夫は年金を受ける前に病気で亡くなりました。今まで保険料をコツコツ納めて年金をもらえるはずだったのですが、なんとかできませんか。

A 保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせて25年以上あって、老齢基礎年金または障害基礎年金の支給を受けたことのない「第1号被保険者」の夫が死亡したとき、妻に対し寡婦年金が支給されます。

ただし、寡婦年金が支給されるのは妻が60歳以上65歳未満の間で、その支給額は夫がもらえる老齢基礎年金額の4分の3となります。65歳以降は妻自身の老齢基礎年金が支給されるので、それまでの支給になります。

なお、ここでいう妻は10年以上結婚していた人(内縁の妻の場合、10年以上同居)に限られます。

(注) 妻が65歳以降から妻自身の老齢基礎年金を受給するためには、きちんと60歳までご自身の国民年金の保険料を納めなければなりません。

「第1号被保険者」とは、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の自営業、農業・林業・漁業及び、学生などです。

60歳以上65歳未満



One Point Cooking 食生活ひとちめ40

エネルギー 82 キロカロリー
タンパク質 7.4 グラム
脂 肪 2.4 グラム
カルシウム 24 ミリグラム

《材料4人分》

きゅうり 70グラム
塩 少々
いか 25グラム
カニ缶 15グラム
「酢 大さじ1/2
★ 砂糖 小さじ1/4
「塩 1グラム

【黄身酢】

出し汁 大さじ1
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/4
塩 1グラム
卵黄 1/2個分
かたくり粉 少々

きゅうりとかに の黄身酢かけ



いつもは、マヨネーズたっぷりのサラダも、今月は黄身酢を作ってかけてみましょう。

具は、家にある材料で応用できますので、黄身酢を作ってみてください。

《作り方》

- 1 きゅうりは、小口きりにし、塩少々をふってもみ、水洗いしておく。
- 2 いかは、上身のみ使い、長さ4センチ、幅5ミリに切り、さっと熱湯を通しておく。
- 3 にかにはほぐしておく。
以上の材料を合わせ★印で下味をつける。
- 4 黄身酢の作り方
ナベに材料を全部入れ混ぜ合わせながら加熱する。
- 5 小鉢に盛った和え物にかける。
※カニ風味かまぼこでカニ缶の代用ができます。

都留市食生活改善推進委員会