

10月1日から「年金生活者支援給付金制度」がはじまります

☎日本年金機構『給付金専用ダイヤル』☎0570(05)4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等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。

■対象者

▶**老齢基礎年金の受給者**で次の要件をすべて満たしている方

- ・65歳以上の方
- ・市町村民税が非課税世帯の方
- ・年金収入額とその他所得額の合計が879,300円以下の方

▶**障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者**で次の要件を満たしている方

- ・前年の所得額が4,621,000円以下の方

■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区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求めたりすることはありません。



▲夏休みおやこ料理教室の様子



▲料理が完成しました！

周防大島町食生活改善推進協議会 大島支部

西岡 幸子

事の時間でした。また「おいしかった」の他に「楽しかった」という意見も多く、「中学生になっても参加していいですか？」とも。年に1回の開催ですが、これからもぜひたくさんの方に参加してほしいと思います。



8月に毎年恒例となった「夏休みおやこ料理教室」を実施しました。

今年は「サバのドライカレー」「豚スライスのロールキャベツ」「プロッコリーとじゃがいものパン粉焼き」「フルーツパンケーキ」を調理しました。何年も続けて参加してくれる児童が多く、やる気満々、年々料理の腕が上達しているなあと感じました。

青魚や野菜たっぷりの料理でしたが、蒸し暑い調理室で一生懸命協力して作った料理は格別においしく感じられたのか、皆さんよく食べていました。「僕はこの料理がおいしかった」「私はこれが好き」「お母さんはこれが良かったな」とワイワイ話しながら楽しい食