

★大切なお知らせ「ねんきん定期便」をお届けしています

日本年金機構では、国民年金および厚生年金保険の加入者の方に対して、毎年1回、誕生月に年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として「ねんきん定期便」を送付しています。

【35歳、45歳、59歳の方】

年金の受取りに必要となる加入期間を確保するための節目となる年齢の方や、年金の請求を間近に控えた方には、「封書」のねんきん定期便を送付しています。年金加入記録の確認方法などを詳しく記載したパンフレットや、お知らせした年金加入記録に「もれ」や「誤り」があった場合に提出していただく「年金加入記録回答票」を同封しています。

【上記以外の年齢の方】「ハガキ」のねんきん定期便を送付しています。

【問い合わせ先】 ねんきん定期便等専用ダイヤル … ☎ 0570-058-555
050 で始まる電話の場合 …………… ☎ 03-6700-1144

《 浜田年金事務所 出張年金相談 》

相談日 **12月14日(火)・28日(火)**
相談場所 市立市民学習センター
14日…103 研修室 28日…104 研修室
相談時間 10:00 ~ 15:30
☆要予約 相談日の1カ月前から受付
※なお、定員に達した時点で受付は終了します。予約の際は、お手元に基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

《 浜田年金事務所 手話による年金相談 》

相談日 **12月23日(木)**
相談場所 浜田年金事務所
相談時間 13:00 ~ 16:00
☆要予約 12月15日(水)までに予約
予約方法 電話またはFAX ※代理可
(記載事項：住所、氏名、FAX番号、相談内容、相談希望時間)



【年金相談の予約・問い合わせ先】 浜田年金事務所 ☎ 0855-22-0670 ☎ 0855-23-0442

※年金相談には、ご夫婦双方の年金手帳、年金証書、マイナンバー(個人番号)がわかるもの、本人確認ができる身分証明書などをお持ちください。代理の方の場合には、委任状と、代理の方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要です。
※浜田年金事務所まで相談される場合も、電話で予約しておくとおスムーズに相談できます。

益田市のホストタウン相手国

アイルランドってどんな国？

Part. 29

益田高校 × アイルランド × 美都ゆず レシピ

益田高校が取り組んでいるSSH(スーパーサイエンスハイスクール)の授業「地域巡検」の中で生徒たちが考案した、美都ゆずを使用したアイルランド料理のレシピをこれまで6つ紹介しました。

今回はおまけレシピとして「津和野×益田」、和のコラボレーションレシピを紹介します。

食事中の飲み物に
さっぱりとしたお茶をどうぞ

豆茶 × ゆず

お茶といえばミルクティーという
アイルランド人にもお出ししたいおいしさ



【レシピ作成】 益田高等学校
大畑さん、山脇さん、小野さん、池淵さん

材料(4人分)

水…………… 600ml
豆茶ティーバッグ… 1個
ゆずの皮…………… 小さじ 1/2
ゆず果汁…………… 小さじ 4

作り方(調理時間5分)

- ① 豆茶ティーバッグはパッケージに記載されている方法で煮出す。
 - ② その間にゆずの皮をすり潰し(または包丁で刻み)、ゆず果汁に入れておく。
 - ③ グラスか湯のみに②を均等に入れ、①の豆茶を均等に注いでできあがり。
- ※「益田高校×アイルランド×美都ゆずレシピ」は、クックパッドの益田市公式キッチンをご覧ください。
<https://cookpad.com/kitchen/33790608>



〈レシピ監修・写真撮影〉 松本あづさ

問 市観光交流課 ☎ 31-0331