

郵送または電話でできる国民年金の手続きについて

国民年金に関する手続きは、郵送や電話で行うこともできます。

届書の様式は、国民年金機構のホームページでダウンロードできます。

また、ねんきんネットをご利用の方は、ご自身の情報を反映した届書を作成することができます。



●郵送の場合

宛先は、原則として弘前年金事務所ですが、手続きによっては宛先が異なることがありますので、届書の留意事項や日本年金機構のホームページなどをご確認ください。

マイナンバーを記入する際は、マイナンバーカードの表・裏両面または次の①および②のコピーを添付する必要があります。 ※基礎年金番号を記入する場合は不要です。

①マイナンバー確認書類（通知カード、マイナンバーの表示がある住民票の写し）

②身元（実存）確認書類（運転免許証、パスポート、在留カードなど）

●電話の場合

弘前年金事務所に電話することで、以下の通知書の再交付申請ができます。

●社会保険料（国民年金保険料）控除証明書 ●公的年金等の源泉徴収票 ●年金額改定通知書

●年金振込通知書 ●支給額変更通知書 お電話の際は、ご自身の基礎年金番号を準備してください。

（注意）年金手帳および年金証書は、電話での再交付申請ができませんので、郵送または窓口で申請してください。

ご不明な点がございましたら、弘前年金事務所または市役所市民課までご相談ください。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339

市民課 電話42-2111（内線261・267）



【材料】4人分

- 生おから・・・160g
- タマネギ・・・100g
- ニンジン・・・60g
- ゴボウ・・・60g
- インゲン・・・4本
- ベーコンスライス・40g
- オリーブオイル・小さじ2
- カレー粉・・・小さじ1
- A { だし汁・・・500ml
- しょうゆ・・・大さじ1
- 黒コショウ・・・適量



おからのカレー炒め

1人当たり：エネルギー137kcal、食塩相当量1.0g

カレーの風味がアクセントの新感覚おから炒めです。

薄味でも満足感を得るには、だしの「うま味」を利用したり、カレー粉などのスパイスでアクセントをつけたりと、味に変化を持たせることで塩分を減らしてもおいしく続けることができます。

濃い味付けのおかずは塩分量が多くなるほか、ごはんが進みがちになり体重増加や高血圧の原因にもなります。また、食塩の摂取量が増えることで胃がんのリスクが高くなるといわれています。

健康の維持増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギーや栄養の量をまとめた「日本人の食摂取基準」が2020年に改訂され、食塩摂取量が0.5g引き下げられました。

【食塩相当量の目標量：男性が8.0g→7.5g、女性は7.5g→7.0g】

【作り方】

- ①タマネギは薄切り、ニンジンは短冊切り、ゴボウはささがき、インゲンは斜め薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにおからを入れて火にかけ、中火で乾煎りする。全体にパラツとしてきたら取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れサッと炒め、タマネギ、ニンジン、ゴボウ、インゲンを加え炒め合わせる。
- ④③におからを戻し入れ、Aを加えて汁気が少なくなるまで炒め煮にする。器に盛り付け、黒コショウをふる。

広 告

マッチングサポート
架け橋

縁結び 婚活相談 年齢問いません

仲人さん募集 お仕事紹介あり

〒037-0068 青森県五所川原市大字長橋字広野 10 番 15
マッチングサポート架け橋 マネージャー：長内タカ子
本部 090-3503-7301 携帯 090-4635-5174

広 告

従業員大募集!! (年間募集中)
株式会社 コクエー

土木・建築・舗装・造園・水道施設・工事施工

- ・年齢制限：70歳まで
- ・試験等：履歴書・面接等
- ・給料：27～28万円程度
- その他
 - ・経験者優遇致します
 - ・夫婦と一緒に働ける現場もございます

お問合せ (株)コクエー採用センター TEL 090-3503-7301
〒037-0305 中泊町中里亀山 500

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

□218冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：「うちの子は字が書けないかも」
と思ったら
発達性読み書き障害の子の自立を
考える

著者：宇野 彰 **漫画：**千葉リョウコ
出版社：ポプラ社

スタッフより：読み書きが苦手なのは、本人の努力が足りないわけでも、親のせいでもない。学習の中でも読み書きだけが困難で、周りに理解されにくい、発達性読み書き障害の子どもたちのための実践サポート編。※前著『うちの子は字が書けない』



タイトル：うさぎがいっぱい
著者：リチャード・スキャリー
訳：木坂 涼
出版社：好学社

スタッフより：柔らかい毛のアンゴラウサギ、耳がたれているロップイヤーなど、小さくてふわふわでかわいいうさぎたちがたくさん登場！いろいろな種類が描かれていて、うさぎ好きにはたまらない1冊。0～5歳児対象の、読みやすい絵本です。



タイトル：野菜作り 達人のソゴ技100
かゆいところに手が届く！

著者：加藤 正明
出版社：NHK出版

スタッフより：野菜作りの基本の技術や四季の管理術、野菜別のプラスアルファテクニックなどを豊富な写真とともに紹介。きちんと手入れしたつもりでも、「なんとなく、うまく育たない」と悩んでいる方のための1冊。



タイトル：やっぱり・しごとば
著者：鈴木のりたけ
出版社：ブロンズ新社

スタッフより：しごとばシリーズ第6弾！プロサッカー選手、恐竜学者、プログラマー、オーケストラ団員など、9つの仕事場をイラストで紹介。必要な道具や仕事内容など、普段なかなか見られない仕事場の様子がわかる、楽しい1冊です。

おはなし会 場所：おはなしコーナー

おはなしたいむwithとしょかんスタッフ

日時：6月6日(土)14時～14時30分

スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、**5月のおはなし会はすべて中止**とさせていただきます。また、6月のおはなし会についても中止となる可能性がございますので、ご了承ください。

○ 特別整理期間による休館 ○

蔵書点検のため、以下の期間を特別整理期間とし、休館させていただきます。

特別整理期間：6月8日(月)～6月12日(金)

【お知らせ】

4月現在、日本国内の新型コロナウイルスの感染が広がり、連日感染者が確認されています。全国で様々なイベントや外出の自粛が要請され、当館でもイベントの中止や図書の貸出・返却のみの対応、閲覧席・学習室の利用制限等の対策をとらせていただきました。現在のところは期間を定めての措置ですが、このような状況ですので、今後も対応の変更が考えられます。その際は館内掲示やホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

※5月と6月の『郷土学習講座』は中止となりました。

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- ・つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など)をご提示ください。
- ・上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地(イオンモールつがる柏内) ●電話：25-3131
開館時間：10:00～20:00 ●5月の休館日：5月25日(月)