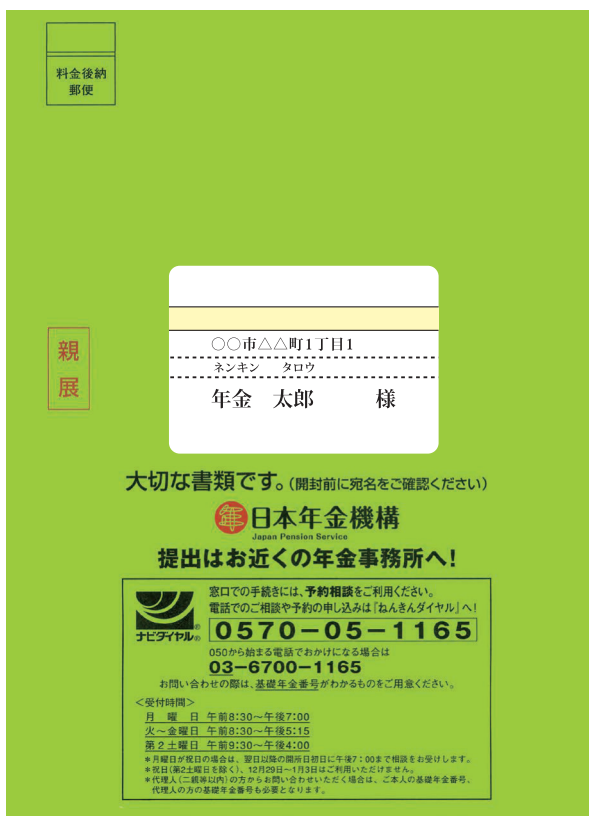


# これから 年金を受給される 皆様へ

年金を受給できる年齢の  
**誕生月の3ヵ月前** を迎えると、  
日本年金機構から  
**みどりの封筒** (年金請求書) が届きます。  
届きましたら **JAいがふるさと** に  
ご連絡ください。  
**JAいがふるさと** がご請求の手続きを  
お手伝いいたします!!



年金は  
請求しないと  
お受取りになれ  
ません!!



大切な書類です。(開封前に宛名をご確認ください)

日本年金機構  
Japan Pension Service

提出はお近くの年金事務所へ!

窓口での手続きには、**予約相談**をご利用ください。  
電話でのご相談や予約の申し込みは「ねんきんダイヤル」へ!

**0570-05-1165**  
050から始まる電話でかけられる場合は  
**03-6700-1165**  
お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間>  
月 曜 日 午前8:30～午後7:00  
火～金曜日 午前8:30～午後6:15  
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

\*月曜日が祝日の場合は、翌日以降の隔月日曜日に午後7:00まで相談をお受けします。  
\*休日・夜間・年末年始を除く。受付日は1月13日はご利用いただけません。  
\*代理人(二親等以内)の方からお問い合わせいただく場合は、ご本人の基礎年金番号、  
代理人の方の基礎年金番号も必要となります。

共済年金・企業年金については、「みどりの封筒」ではなく別で届きます。

年金のことはなんでもお気軽に **JAいがふるさと** にご相談ください!

**裏面もチェック!** 受給対象の詳細や無料相談会日程をご案内 ➔

2025年4月1日現在

詳しくは、最寄りの各支店・各店舗窓口もしくは  
渉外担当者までお問い合わせください。

JAいがふるさと

<https://www.jaiga.or.jp>

上野北支店 ☎21-0990  
上野北支店島ヶ原 ☎59-2002  
上野東支店 ☎23-3028  
上野東支店上野 ☎26-3751  
上野西支店 ☎21-2733

上野西支店花垣 ☎39-0004  
上野南支店 ☎37-0321  
上野南支店友生 ☎21-4803  
伊賀支店 ☎45-4141  
伊賀支店柘植 ☎45-2003

阿山支店 ☎43-0221  
阿山支店玉滝 ☎42-1012  
大山田支店 ☎47-0301  
大山田支店阿波 ☎48-0002  
名張西支店 ☎63-0360

名張東支店 ☎65-1115  
青山支店 ☎52-1121  
本 店 ☎24-5111  
(市外局番:0595)

# 55歳以降は、年金受取の準備期間です。

年金は一人ひとりでちがいますのでお早めのご相談・ご確認が得策です。

60歳以降の再就職など、ライフプランや生活設計をより具体的なものにするためには、「年金記録」や「ご夫婦の年金見込額」、「雇用保険や健康保険の仕組み」等をお早目に確認しておくことが重要です。



55歳

## 厚生年金

昭和37年度生まれの  
(昭和37年4月2日～  
昭和38年4月1日)  
女性

## 国民年金

昭和35年度生まれの  
(昭和35年4月2日～  
昭和36年4月1日)  
男性 女性

65歳

### 毎年誕生月に 日本年金機構から 「ねんきん定期便」 が届きます。

年金事務所等で見込額を試算してくれます。  
50歳以上の方は年金事務所などで、年金の加入記録と見込額を調べることができます。(電話または日本年金機構のホームページから依頼することも可能)  
老齢基礎年金を受けるには、原則10年(120月)の受給資格期間を満たす必要があります。  
素朴な疑問、ちょっと聞きたいことなど、JAまでお問い合わせください!

### 手続きに関する案内が 送られてきます。

受給権発生月の3か月前になると、日本年金機構から「みどりの封筒」(老齢給付年金請求書・手続きに関する案内)が送られてきます。  
※手続き用紙が送付されるのは、厚生年金に加入した方(厚生年金の加入が1年以上の方)のみ。  
国民年金のみに加入されていた方(厚生年金の加入年数が1年未満の方を含む)の手続き用紙は65歳の3か月前に送られてきます。

**みどりの封筒**が  
届きましたら、  
JAまでご連絡ください。



### 誕生日の前日から 請求手続き

#### 厚生年金に 加入された方

令和7年度は厚生年金(女性)は63歳の誕生日の前日から手続きができます。

#### 国民年金のみに 加入された方

国民年金は65歳の誕生日の前日から手続きができます。

### JAが面倒な年金請求手続きを お手伝いいたします!!

(請求手続き後、約4カ月で初回分の年金が入金されます。)

2025年～2026年  
JAいがふるさと

## 無料年金相談会 開催日程

2025年4月1日現在

開催店舗	開催日	住所・TEL(会場)	開催店舗	開催日	住所・TEL(会場)
上野北支店	2025年 9 / 6 土	伊賀市西高倉4597-2 ☎21-0990	大山田支店	2025年 8 / 2 土	伊賀市平田921-1 ☎47-0301
	2026年 2 / 7 土			2026年 3 / 14 土	
上野東支店	2025年 5 / 10 土	伊賀市西条112 ☎23-3028	名張西支店	2025年 4 / 26 土	名張市夏見96 ☎63-0360
	2025年 11 / 8 土			2025年 8 / 30 土	
上野西支店	2025年 4 / 12 土	伊賀市木興町494-1 ☎21-2733	名張東支店	2026年 1 / 31 土	名張市新田223-4 ☎65-1115
	2025年 10 / 11 土			2025年 6 / 14 土	
上野南支店	2025年 9 / 20 土	伊賀市沖3389 ☎37-0321	青山支店	2025年 11 / 29 土	伊賀市阿保136 ☎52-1121
	2026年 1 / 17 土			2025年 5 / 24 土	
伊賀支店	2025年 6 / 28 土	伊賀市新堂50 ☎45-4141	本店	2026年 2 / 28 土	伊賀市平野西町1-1 ☎24-5111(代) 本店 金融部
	2025年 12 / 13 土			2025年 7 / 12 土	
阿山支店	2025年 7 / 26 土	伊賀市川合3455 ☎43-0221	2025年 10 / 25 土		
	2025年 12 / 27 土		2026年 3 / 28 土		

※ご相談は「予約制」となっております。 ※ご相談時間は10:00～16:20の間で、お一組様約40分とさせていただきます。