



鶏肉と大根のこっくり煮

●料理制作/柴田 真希(管理栄養士) スタイリング/たちばな さわ

重症化するとさまざまな合併症を引き起こすだけでなく、高額な医療費がかかる「糖尿病」。そんな糖尿病の予防に効果的なレシピをご紹介します。

- 材料(2人分)
- | | | | | | | |
|------|------|--------|------|---|------|-------|
| 鶏もも肉 | 160g | チンゲンサイ | 1株 | A | だし汁 | 200cc |
| 大根 | 200g | にんにく | 1片 | | 酒 | 大さじ1 |
| 長ねぎ | 1本 | 栗の甘露煮 | 4粒 | | しょうゆ | 大さじ1 |
| しょうが | 少々 | 砂糖 | 小さじ2 | | | |



- 作り方
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根は1cm厚さの半月切りに、長ねぎは白髪ねぎを少々作り、残りは4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。
 - チンゲンサイは縦4等分に切り、塩(分量外)を入れた熱湯で芯のほうから茹でる。
 - フッ素加工のフライパンを強火にかけ、鶏肉を皮のほうから焼き目をつけるようにこんがりと両面焼く(あとで煮込むので中まで火を通さなくてもよい)。
 - 鶏肉をいったん取り出し、鶏の脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、砂糖を入れて中火にかける。砂糖が溶けて

ヘルシーポイント
野菜は食物繊維を多く含み、糖の吸収を抑えます。大きめに切ることで噛む回数が増え、満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。

茶色くなってきたら、A、鶏肉、大根、しょうが、にんにくを入れて10~15分煮込む。長ねぎ(ぶつ切り)、栗の甘露煮を加えてさらに5分程度煮る。
⑤チンゲンサイと④を皿に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

INFORMATION

●12月の年金事務所相談のご案内

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

●1月の年金事務所相談のご案内

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

- 8:30~17:15
- 8:30~19:00 (相談時間を延長)
- 9:30~16:00 (休日相談日)

●12・1月の出張相談所の受付日時

必ず受付時間内にご来場ください

- 勝山市民会館
12月10日(木) 10:00~15:30
1月 7日(木) 10:00~15:30
- 坂井地域交流センター(いねす)
12月17日(木) 10:00~15:30
1月14日(木) 10:00~15:30
- 大野商工会議所
12月24日(木) 10:00~15:30
1月21日(木) 10:00~15:30
- 小浜市文化会館4階(小浜市役所横)
12月10日(木) 22日(火) 10:00~15:00
1月14日(木) 28日(木) 10:00~15:00

(注) 12:00~13:00は休憩時間とさせていただきます。

社会保険協会からのお知らせ

第16回 社会保険ボウリング大会が開催されました

11月29日(日)、アル・プラザボウルにて、第16回社会保険ボウリング大会が開催されました。15チーム・45名が参加し、1人3ゲームで熱戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりです。(敬称略)

| | | | |
|-------------|----------------------------|-------------|------------------------------|
| 団体の部 | 優勝 (株)小木会計事務所 (越前市) 1,797点 | 個人の部 | 優勝 三上 和三 (株)小木会計事務所 654点 |
| | 準優勝 (同)中新庄夢希農 (越前市) 1,652点 | | 準優勝 東 治匡 (清水歯科医院) 589点 |
| | 第3位 (有)ナカムラ工業 (鯖江市) 1,637点 | | 第3位 小木 史代 (株)小木会計事務所 587点 |
| | | | ハイゲーム賞 三上 和三 (株)小木会計事務所 246点 |

社会保険



2015年 2016年
12月1月号



福武線沿線を行く

画/松宮 実
(株)松宮設計事務所 建築設計の仕事の傍ら、福井新聞文化センター等でスケッチ教室の講師を務める。

※浅水駅
駅名の装飾が印象的な山小屋風の木造駅舎の中には、吹き抜けの待合室があります。駅の南には県が整備した有料駐車場があり、パークアンドライドのモデル駅の一つとなっています。

職場内で回覧しましょう

「賞与支払届」を提出してください

賞与(ボーナス等)を支払った場合は、支払った日から5日以内に「被保険者賞与支払届」および「被保険者賞与支払届総括表」を提出してください。なお、届出された「賞与」は将来の年金に反映されます。

賞与支払届

賞与支払予定月の前月に、被保険者情報を印字した届出用紙が事業所あてに送付されます。この届出用紙に被保険者ごとの支給額を記入して届書を作成してください。

賞与支払届総括表

賞与支払届を提出する際は、あわせて賞与支払届総括表も提出してください。



▶注意してください

- 記入もれ等により内容が不明瞭な場合は、届書が返戻される場合があります。
- 届出がないときは、支払予定月の翌月に、催告状により届出の勧奨が行われます。

支払予定月に賞与の支払いがなかった場合にも、賞与支払届総括表による届出は必要ですので、提出をお願いします。

賞与とは

賞与とは、賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、労働者が、労働の代償として受けるすべてのもののうち、年間の支給が3回以下のものをいいます。

賞与の対象となるもの

- 賞与(役員賞与も含む)・ボーナス・期末手当・決算手当・年末手当・夏(冬)期手当・越年手当・年末一時金・繁忙手当・勤勉手当など賞与と同一性質を有すると認められるもので、年間を通じて支給回数が3回以下のもの
- 寒冷地手当など年間を通じて支給回数が3回以下のもの
- 上記のうち通貨で支給されるもののほか、自社製品など現物で支給されるもの

賞与の対象とならないもの

- 上記の賞与等で年間を通じて4回以上支給されるもの(標準報酬月額の対象になります)
- 恩恵的に支給される結婚祝金・病氣見舞金・災害見舞金など
- 出張旅費・大入袋・退職金・解雇予告手当・年金・恩給・株主配当金・健康保険の傷病手当金など

提出先(郵送) 〒910-8573 日本年金機構 福井事務センター (郵便番号と宛名だけで届きます)

●お問い合わせ先
各年金事務所「厚生年金適用調査課」 福井0776(23)4512 武生0778(23)1123 敦賀0770(23)9901(厚生年金適用徴収課)

平成28年1月25日(月)業務開始!

街角の年金相談センター福井(オフィス)

年金に関するご相談にお応えします

相談は無料です

お気軽にご相談ください

こんな相談にお応えします

- 公的年金に関する相談、年金見込額の試算
- 年金請求書の受付(老齢給付・遺族給付・障害給付)
- 住所変更や受取金融機関などの変更届などの受付
- 源泉徴収票・支払通知書・年金証書・改定通知書などの再交付受付(後日ご自宅への郵送となります)
- 「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談

※事業所からの相談は受け付けていません。
※電話による相談は受け付けていません。

福井市手寄1-4-1 AOSSA2階

JR北陸本線・えちぜん鉄道「福井駅」東口出ですぐ

※お車でお越しの際は、相談時間に応じて駐車券をご用意しておりますので、AOSSA地下駐車場か駅東パーキング(AOSSA裏の立体駐車場)をご利用ください。

〈受付時間〉月～金曜日 午前9時～午後5時15分

※土日祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。

街角の年金相談センター(オフィス)は、日本年金機構の委託を受けて全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

〈ご持参いただくもの〉

運転免許証などの身分を証明するものの他、年金受給中の方は「年金証書」または日本年金機構からの各種通知書など、これから年金を受けられる方は「年金手帳」「基礎年金番号通知書」「ねんきん定期便」などをご持参ください。



平成27年度年金委員・健康保険委員表彰式が行われました

去る平成27年11月27日(金)13時30分から「ユー・アイふくい」にて、平成27年度の年金委員・健康保険委員の表彰式が多数の出席者のもと、盛大に開催されました。

永年にわたり年金委員・健康保険委員としてご尽力いただいた方々に対する厚生労働大臣表彰の伝達をはじめ、日本年金機構の表彰、全国健康保険協会の表彰を行い、その後、福井県歯科医師会公衆衛生部委員・宇佐美英典様より「食を支える口の健康づくり」のご講演がありました。

これからも年金委員・健康保険委員のみならずには事業所内における社会保険に関

するよきサポーターとして、ますますご活躍されますようご期待申し上げます。



受賞された方々

(敬称略)

◆年金委員功労者厚生労働大臣表彰

永池 一善 (福新開発(株))

◆健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰

清水 里美 (清川メッキ工業(株))

◆日本年金機構理事長表彰

朝日 正幸 (社会福祉法人 あすなろ福祉会)

◆全国健康保険協会理事長表彰

岡田寿美子 (社会福祉法人 鯖江すみれ保育園)
眞保 克之 (一般社団法人 鯖江中小企業事務協会)
中村ちよ子 ((株)ニツク)
青木 幸代 (安全産業(株))

◆日本年金機構ブロック本部長表彰

中川 昭三 ((株)田中与商店)
林 正浩 (福井県環境保全協業組合)
木間 史 (社会福祉法人 大野和光園)
小林 順子 (小林化工(株))
大森富美代 ((株)富士屋)
小林 美紀 ((株)信越マグネット)
大澤柳太郎 (大洋自動車工業(株))
小堂由紀子 (こどう運輸(有))



◆全国健康保険協会福井支部長表彰

森本やよい ((株)こおろぎ社)
山本 佳子 (大阪特殊合金(株)勝山工場)
宮本 智与 (北伸電機(株))
山内まゆ美 (社会福祉法人 勝山市社会福祉協議会)
村中由紀子 (九頭竜森林組合)
渡辺 哲男 (広燃繊維工業(株))
後藤 琴枝 ((株)タイホウ)
谷内 修 ((株)ダイゲンコーポレーション)

事業主の皆さまへ

雇用保険の届出には **マイナンバーの記載が必要となります**

平成28年1月から

マイナンバー(個人番号)は、社会保障・税・災害対策の分野において、法律で定められた行政手続に使用するものです。雇用保険業務では、被保険者の資格取得や確認、給付などに利用します。

被保険者資格取得届などの届出に個人番号の記載が必要です

◆ 個人番号の記載が必要となる届出

- ① 雇用保険被保険者資格取得届
- ② 雇用保険被保険者氏名変更・喪失届
- ③ 高年齢雇用継続給付受給資格確認票・(初回)高年齢雇用継続給付支給申請書*
- ④ 育児休業給付受給資格確認票・(初回)育児休業給付金支給申請書*
- ⑤ 介護休業給付金支給申請書*

*事業主が提出する場合には労使間で協定を締結することが必要です。

●在職者の個人番号については、現在検討中で、追ってご案内することとしています。

*ハローワークから事業主に返戻する書類には個人番号は記載されません。



個人番号の収集にあたっての留意事項

事業主が従業員から個人番号を収集する場合には、事前に本人確認として、個人番号の確認と身元(実存)確認をすることが必要です。

具体的には、個人番号カードによる確認、または通知カードと写真付き身分証明書(運転免許証など)による確認が必要です。また、個人番号を含む個人情報の漏えい・滅失または毀損の防止などの安全管理措置の実施や、特定個人情報を委託先に提供するときには委託先の適切な監督などの措置が必要です。

事業所設置届などの届出に法人番号の記載が必要です

法人番号は、個人番号とは異なり、原則として公表され、自由に利用できる番号です。

◆ 法人番号の記載が必要となる届出

- ① 雇用保険適用事業所設置届
- ② 雇用保険適用事業所廃止届

●すでに適用事業所となっている事業所(個人事業主を除く)の法人番号については、現在検討中です。

電子申請による届出をお願いします

個人番号を記載した届出を郵送などにより行う場合には、個人情報の漏えいのリスクが発生することから、安全管理のためにも、電子申請による届出をお願いします。(郵送の場合は書留郵便による届出が原則)

電子証明書を取得していない場合は、事業主個人または事業主が指定する従業員の電子証明書機能付きの個人番号カードによる電子申請も可能ですので、ぜひ、この機会にご利用をお願いします。

[電子申請 事前準備マニュアル](#)

マイナンバー制度について詳しくは

- ◆内閣官房「マイナンバー社会保障・税番号制度ホームページ」
- ◆マイナンバーコールセンター 0570-20-0178 (平日9時30分~17時30分/土日祝日・年末年始を除く)

日本年金機構に提出する住民票は **マイナンバーなしのものを**

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(マイナンバー法)」が改正され、当分の間、日本年金機構において、個人番号の利用ができなくなっております。

日本年金機構に対して、年金請求時などに必要な書類として「住民票」を提出していただく場合には、「個人番号(マイナンバー)」が記載されていない住民票を提出していただきますよう、お願いします。



協会けんぽからのお知らせ

会社を退職したら **保険証を返却してください**

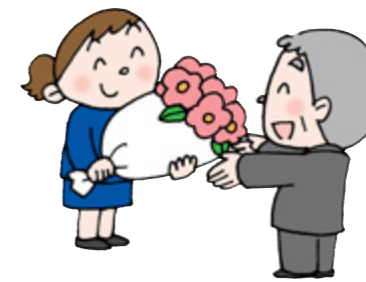
速やかに

退職などにより加入する健康保険が変わった場合は、保険証も変わります。古い保険証は速やかにご返却いただき、受診するときは、新たに加入した健康保険の保険証を提示しましょう。

事務担当の皆様へ

資格喪失届などを提出するときは **保険証の回収・添付が必要です**

- 被保険者資格喪失届(従業員の方の退職など)
※ご家族(被扶養者)の保険証も一緒に回収をお願いいたします。
- 被扶養者(異動)届(ご家族の方の就職など)



〈提出先〉日本年金機構 福井事務センター
〒910-8573 福井市中央3-1-5 三谷中央ビル
※書類の提出は郵送をご利用ください。

加入者の皆様へ

退職したときは **保険証を速やかに事業所へご返却ください**

- 医療機関を受診するときは、**新しい保険証を提示しましょう**

退職などで使えなくなった保険証で受診した場合は、医療費は全額ご本人の負担となります。後日、協会けんぽが負担した医療費(通常7割)を、ご本人より返還していただくこととなります。



お問い合わせ先

全国健康保険協会 福井支部

協会けんぽ 福井支部

TEL 0776(27)8302 業務グループ

シニアライフセミナー を開催します

回覧して
ください

会員事業所に勤務する、退職を間近に控えた方や、これから退職後のライフプランを準備される方とその家族、および事務担当者を対象に、年金受給の手続きや退職後の生活設計ならびに退職後を心豊かに過ごしていただくためのセミナーを開催します。お気軽にご参加ください。

| 日時・場所 | 会場 | 日時 | 場所 |
|-------|------|------------------------------|--|
| | 福井会場 | 平成28年3月5日(土) 13:30~16:30 | 福井県中小企業産業大学校「大教室」 福井市下六条町16-15 TEL 0776(41)3775 |
| | 武生会場 | 平成28年2月27日(土) 13:30~16:30 | サンドーム福井 管理棟「201・202号室」 越前市瓜生町5-1-1 TEL 0778(21)3106 |
| | 敦賀会場 | 平成28年2月13日(土) 13:30~16:30 | プラザ萬象「会議室3」 敦賀市東洋町1-1 TEL 0770(22)9711 |

講師：青垣幹夫(青垣労務管理事務所所長、福井県社会保険労務士会会長)

- セミナーの内容
- ① 退職後の健康保険・雇用保険 (60分)
 - ② 年金のしくみ・年金の請求手続き (50分)
 - ③ 生活設計に関する講座 (60分)

募集定員 福井会場50名、武生会場40名、敦賀会場30名
(先着順) ※締切後、ハガキにてご連絡いたします。

対象者 本会会員事業所に勤務する被保険者とその配偶者および社会保険の事務担当者

参加費 1人500円 (非会員事業所の方は3,000円)
・テキスト代として、当日セミナー会場にてお支払い願います。

申込方法 下記申込書(コピー可)に必要事項を記入し、郵送またはFAXでお申し込みください。
※申込書は福井県社会保険協会のホームページからダウンロードできます。<http://www.fukui-shahokyo.jp/>

申込・問合せ (一財)福井県社会保険協会 〒910-0831 福井市若菜町508番地 福井県鉄工会館2階 TEL 0776(53)8016 FAX 0776(53)8112

申込締切 平成28年1月20日(水) ※ただし定員になり次第締め切ります。



キリトリ

シニアライフセミナー 参加申込書

申込締切：平成28年1月20日(水)
(ただし定員になり次第締め切ります)

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|--|
| 事業所名 | 氏名 | | | |
| 事業所記号 (例)01 アイウ 12345 | 年齢(※) | 区分(※) | 希望会場(※) | |
| 事業所所在地 〒 | 60歳以上 50歳代 50歳未満 | 被保険者 配偶者 事務担当者 | 福井会場 武生会場 敦賀会場 | |
| 電話 () | 60歳以上 50歳代 50歳未満 | 被保険者 配偶者 事務担当者 | 福井会場 武生会場 敦賀会場 | |
| | 60歳以上 50歳代 50歳未満 | 被保険者 配偶者 事務担当者 | 福井会場 武生会場 敦賀会場 | |

(※)該当するものに○をつけてください。

★お申し込みが5名以上の場合はコピーしてご使用ください。
★この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営および、それに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。

仲間と一緒に楽しみませんか!

会員の皆様の楽しみ・安心・お得を提供し、会員相互の親睦と福祉の向上を図っています。

年会費 2,000円

特典がいっぱい



楽しい特典

- 会員相互の親睦を深め、生きがいづくりのための事業を行っています。
(県内には22支部があり、支部毎に事業が異なります。)
- ・親睦旅行(日帰り、宿泊)に割安で参加できます。
- ・マレットゴルフ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールなどの健康づくり事業に参加できます。
- ・ボランティア活動(福祉施設慰問・清掃活動)や芸能サークルクラブ(芸能発表・文芸作品展示)などの活動も行っております。

お得な特典

福井県年金受給者協会会員のための独自の特典もあります。

- ・会員割引サービス
特定のホテル、旅行などでの宿泊料金・飲食料金、また贈答品、メガネ、補聴器などの料金が割引されます。
- ・JR運賃の割引(原則20%割引)
運賃割引はJRバカンスクーポン申込書によります。
- ・葬儀サービス制度
葬儀、祭壇などの基本セット(全国平均40万円相当)が24万円(税別)で利用できます。

情報誌などの提供

- 年金をはじめ様々な情報を掲載した広報誌などをお届けします。
- ・ねんきんだより ・全年連だより
- ・会員手帳

割安で利用できる保険制度

- 団体割引になるので保険掛金が安くなります。
- ・まごころ保険(傷害総合保険)
- ・あんど保険(医療保険)
- ・アフラック(医療・がん保険)

企業担当者様へ

年金受給者となられる皆様へご案内をお願いします。
(資料の請求は福井県年金受給者協会まで)

●一般社団法人 全国年金受給者団体連合会 ホームページ <http://www.zennenren.or.jp/>
福井県年金受給者協会 〒910-0857福井市豊島2-4-9(コーポオヤナギ1階) ☎0776(23)8005