

11月号

こしる便り

～ 今月の特集～

今回は七五三についての豆知識をご紹介します。七五三の起源は室町時代と言われています。当時は乳幼児の死亡率が高く、生まれてから3～4年経ってから現在の戸籍にあたる、人別帳に登録していました。そのため、七五三のお祝いは今まで無事に成長したことへの感謝と、これからの将来と長寿を願う意味を持っているそうです。千歳飴は飴を引き伸ばして作るので、子供の健康と健やかな成長を願って長く伸びるという意味とともに、長寿を願うという意味も込められ、別名「千年(せんねん)飴」とも呼ばれています。



今月の話題



～暮らしに役立つ新制度～ マイナンバーって…？

平成27年10月からマイナンバーの通知、平成28年1月からマイナンバーの利用が開始されます。始まることは知っているけど具体的なことは良く分からないという方も多いと思います。そこで今回は、マイナンバーについてご紹介します。

マイナンバーとは…

マイナンバー（個人番号）とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のことです。マイナンバーとしてみなさんに通知される12桁の番号は、住民票の住所の市区町村長が指定を行います。「自分の好きな番号にしたい」など、個人が希望する番号を選ぶことはできません。個人番号カードには有効期限があり、20歳以上の方は10回目の誕生日まで、20歳未満の方は容姿の変化を考慮し5回目の誕生日までを有効期限としています。また、個人だけではなく株式会社などの法人には13桁の法人番号が通知されます。個人に通知されるマイナンバーと異なり、広く一般に公表され、誰でも自由に利用することができます。法人番号及び名称・所在地の3つの情報はインターネット上で公表され、検索やデータダウンロードが可能になります。法人番号の検索機能を使えば、番号をキーに法人の名称や所在地が容易に確認可能となります。データをダウンロードすることにより、取引先情報の登録・更新作業の効率化が期待できます。



マイナンバーのメリット

1. 行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合、転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されます。



2. 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続が簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関から様々なサービスのお知らせを受け取ることが出来ます。



3. 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行うことが出来ます。



マイナンバーの使用

平成28年1月から、社会保障、税、災害対策の行政手続でマイナンバーが必要になります。

社会保障

年金の資格取得や確認、給付
雇用保険の資格取得や確認、給付
医療保険の給付請求
福祉分野の給付、生活保護 など

税

税務当局に提出する確定申告書、
届出書、調書などに記載
税務当局の内部事務 など

災害対策

被災者生活再建支援金の支給
被災者台帳の作成事務 など

マイナンバーの安全性

制度面

- ①本人確認措置(個人番号の確認・身元(実存)の確認)
- ②番号法の規定によるものを除き、特定個人情報(マイナンバーをその内容に含む個人情報)の収集・保管・特定個人情報ファイルの作成を禁止
- ③特定個人情報保護委員会による監視・監督
- ④罰則の強化
- ⑤情報提供等記録開示システムによる情報提供等記録の確認

システム面

- ①個人情報を一元的に管理せずに、分散管理を実施
- ②個人番号を直接用いず、符号を用いた情報連携を実施
- ③アクセス制御により、アクセスできる人の制限・管理を実施
- ④通信の暗号化を実施

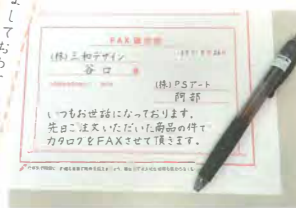
※このページに記載されている情報は「政府広報オンライン」に記載されている情報です
※詳細は「政府広報オンライン」サイトにてご確認ください。 <http://www.gov-online.go.jp/index.html>

皆さんこんにちは！大分営業所の小坂です。もう11月、すっかり冷えこんで秋から冬へ移り変わろうとしていますね。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋など色々ありますが、皆さんはどんな秋を満喫されましたか？私は、芸術の秋と言っているものか分かりませんが…『ペン字』の練習をしてみました(^_^;)小学生の頃に習字を習っていたものの、未だに

美香ちゃんへ
ご出産おめでとうございます



あけましておめでとうございます



自分が憧れる綺麗な字が中々書けない！そこでやってみたのが、一昨年辺りに話題になったペン字の練習帳です。実は話題になったときに購入して挑戦してみたのですが、3日坊主で終了していました…。今回は、たま～に自分の好きなときに練習してなんとか続いており、少しですが成果も出ています(笑)字をきれいに書くポイントとしては、正しい持ち方をする・隙間を均等に揃える・適度な右上がりを書く・とめ、はね、はらいをしっかり意識する・脳内文字(自分の頭の中に記憶している文字の形)を美しく変える等があります。ただお手本どおりに書くのではなく、意識をしたり気持ちを込めることが上達への近道だそうです。最近は字を書く機会が減っていますが、人生の大事な場面で手書きが必要になることがありますよね。字が上手になりたいという方、一度練習帳を試してみたいはいかがでしょうか(*^o^*)

健康生活

『冷え』対策法

冷えるを感じる季節になりました。冷えを予防する為に、外からと内からの冷えを防ぎ、体を温めましょう！



❗ 外からの冷えを防ぐには

暖かい服装を心がけましょう。大きな血管がある下半身を、保温性の高いゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。

❗ 内からの冷えを防ぐには

体を温めるものを食べましょう。食べ物には、体を温めるもの(温性)と冷やすもの(冷性)とがあります。温性の食べ物の代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。

❗ 体を温めるコツ

体の中で、とくに足やお腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける『足湯』や、お腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。

秋の食材で簡単料理 ★ 鮭としめじのクリームパスタ ★



材料(2人分)

パスタ麺 200g
生鮭の切り身 1切
しめじ 1/2株
玉葱 1/2個
アスパラ 4本
小麦粉 大さじ2
牛乳 250cc
にんにく 1/2かけ
コンソメ 小さじ1
酒 適量
塩・胡椒 適量
バター 適量

作り方

- ①パスタをゆでておく。生鮭は塩と酒を軽く振ってラップでくるみ、500Wのレンジで2分加熱して身をほぐしておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分け、玉葱はスライスに、アスパラは適当な大きさに切る。
- ③フライパンを熱してバター、にんにくを入れて香りが出たら、しめじと玉葱とアスパラをいためる。火が通ったら、弱火にして小麦粉を入れ軽く混ぜ、牛乳を入れてとろみが付くまで加熱する。
- ④とろみが付き始めたら鮭を入れて、コンソメ、塩・胡椒を入れて味を調え、ゆでたパスタを加えて全体に絡めてお皿に盛る。お好みで黒胡椒等をトッピングして完成！

食レポートIN たけた

★第6弾は竹田市の温泉旅館をご紹介します★

「旅館 中村屋」

直入町の大自然の中にある創業44年の
中村屋旅館。きめ細やかなサービス対
応にてリピーター続出！
また泊まりたくなる、そんな旅館です。



女将さんの心こもった
おもてなし料理の数々



大露天風呂！！
外の景色が見渡せて、
開放感バッチリです。

アクセス

竹田市直入町長湯7964-2

TEL 0974-75-2065

通年営業・不定休

駐車場 有 9台

部屋数 和室9部屋 25名

(2階6部屋15名 別館3部屋10名)

長期滞在 3日間可能

(短期滞在型現在湯治プラン)

知って得する！？〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「食べ合わせ」



悪い効果をもたらす食べ合わせ

ワカメ+ネギ

味噌汁の定番でもあるこの組み合わせですが、ネギに含まれる硫化アリルという物質によってワカメに含まれる豊富なカルシウムの吸収を抑制してしまうのです。

対策…味噌汁の中にカルシウムの吸収を促進する小魚やシラスを入れると良いです。

ビール+フライドポテト

よくありそうな組み合わせですが、実はアルコールが肝臓で分解される際には、脂肪が増えるのを促進する酵素が発生します。ビールに限らずアルコール類とフライドポテトや唐揚げといった高脂肪のものを食べると、脂肪吸収が加速します。

秋刀魚+漬物

定食屋などでもよくある組み合わせですが、秋刀魚と漬物の組み合わせは発がん性物質が出来るかもしれないのです。秋刀魚を加熱すると出てくる成分と、漬物に含まれている成分が一緒になると発がん性物質になる可能性があるのとなるべく避けた方が良いでしょう。しかし、1回食べたからと言ってガンになるというわけではなく、食べ続けると可能性が出てくるということです。

対策…秋刀魚に直接レモンをかけるとレモンに含まれるビタミンCが良くない反応を抑えることが出来るそうです。



良い効果をもたらす食べ合わせ

ウナギ+梅干し

昔から良くない食べ合わせとされている代表格とも言えそうなウナギと梅干しの食べ合わせ。実はむしろ相性の良い食べ合わせなのです。ウナギは脂肪やたんぱく質が最適化されていて体力回復にはもってこいの食材。梅干しの中に入っているクエン酸は代謝を促進させる効果があるためウナギのビタミン類と梅干しのクエン酸で疲労回復効果が抜群！ということのようです。

豆腐+ワカメ

お豆腐の中にはイソフラボンという成分が含まれます。イソフラボンは脳にもよく、また美肌効果もあります。ワカメにはコレステロールを下げる役割を果たす物質が含まれており、豆腐との相性はバッチリです。

梅干し+焼酎

脂肪を吸収する梅干しと、糖や脂肪が少ない焼酎は最適！梅干しにたくさん入っているクエン酸が脂肪の吸収と分解を促進します。

卵+もやし

疲れている時は細胞の中の代謝が完全にダウンしている時です。そんな時に効果があるのはアミノ酸。卵の中には理想的なアミノ酸が豊富で、もやしの中にも含まれるペプチドと一緒にすることで代謝を活性化し、疲労回復効果が期待できます。



M様邸 外壁改修工事



Befor



After



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。

壁の色を白から茶色に変えるだけで
落ち着いた雰囲気になりました☆

第3弾 おそうじのコツ ～換気扇のお手入れ方法～

11月9日は換気の日

一般換気扇(直接排気タイプ)の場合

- ①部品を取り外す
※感電事故防止のため、必ずコンセントから抜く
- ②羽根カバー、羽根止めなどを洗剤で洗う
※ベンジン、アルコール、みがき粉などは使用しない
- ③中性洗剤を濡した布で本体を拭く
※モーター、スイッチに、水を絶対にかけないこと

天井換気扇(ダクト排気タイプ)の場合

- ①ルーバーを取り外す
- ②はずしたルーバーを清掃する
掃除機で吸い取るか、柔らかな布で拭いていく

台所の換気扇のお手入れ方法

- ①中性洗剤をスプレーし、その上にペーパータオルを貼り付ける
- ②その上に更に中性洗剤をスプレーし、しばらく放置する
- ③汚れが浮いてきたら、貼り付けたペーパータオルを、汚れをぬぐいながら取りはずす
- ④水拭後、乾いた布で水気をふき取る



お知らせ

11月8日に行われるトキハわさだタウン展示会のお知らせです！

〈日時〉 11月8日(日)10:00～

〈場所〉 2街区1Fセンター広場エスカレーターサイド
(婦人雑貨側)

〈イベント内容〉

実物の太陽光パネル、蓄電池の展示
風船などの粗品配布
無料工口相談

★是非お越しください★



※この写真は過去行われた時の写真です。
当日の内容・場所とは異なります。

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/>

大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

