

★つまみを工夫しましょう

空腹時の飲酒は、血中のアルコール濃度をいつきに高めるばかりか、胃炎や食道の潰瘍の原因になります。

お酒を飲む際は、「おつまみ」などをつまみながら飲んでみてはいかがでしょう。

▼おすすめの「おつまみ」

ポイントはず野菜のメニューから。その後お腹が少しふくらんだ頃に焼き鳥か魚、豆腐などを食べましょう。野菜を先に食べることで、エネルギー（カロリー）の摂取を抑えることができます。

▽枝豆 ビタミンB1やCが豊富で低エネルギーです。

▽冷奴 肝臓の再生を助け、必須アミノ酸、たんぱく質が豊富です。

▽白身魚やいかの刺身 タウリンが豊富で、アルコールの分解を助けます。

▽野菜の煮付け 不足しがちなビタミンをたっぷりとることが出来ます。

▽焼き鳥（鶏肉） 低脂肪、高たんぱく質の代表格、ビタミンAも豊富です。

★栄養教室のお知らせ

管理栄養士の上田麗子先生が楽しくわかりやすく食のお話をしてくれます。どなたでもお気軽においでください。

▼日時 12月17日（木）

午後1時30分～2時30分

▼場所 保健センター

★お詫びと訂正

先月号の「三春町食生活改善推進員会から」中の「★しっかり禁煙！」でお知らせしました「禁煙は、がんにかかりやすいだけでなく」中の「禁煙」は、「喫煙」の誤りでした。お詫びと訂正をさせていただきます。

なお、訂正後の記事は次のとおりとなります。

★しっかり禁煙！

喫煙は、がんにかかりやすいだけでなく、血圧、血中脂質を高め、その結果、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中を引き起こします。

▼申込・問 保健センター

☎62・3166



年金

＜社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について＞

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するための「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に社会保険庁から発送されています。年末調整や申告をする時まで大切に保管してください。

なお、10月1日以降に、今年初めて国民年金保険料を納

付された方については、平成22年2月上旬に控除証明書をお送りします。

また、配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保険料額を申告することができます。

国民年金保険料を納付しているのに控除証明書が届かない方、紛失等により再発行が必要な方は、控除証明書専用ダイヤルにお問い合わせください。

▼専用ダイヤル開設期間

平成21年11月2日

～平成22年3月13日

▼受付期間

月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

※ただし、月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は午後7時まで受付

▼第2土曜日
午前9時30分～午後4時

▼控除証明書専用ダイヤル

☎0570・070・117

※IP電話等の方

☎03・6700・1130

▼問 国民年金担当課

☎024・932・3481

住民課 住民グループ

☎62・8126

＜社会保険出張相談の開設＞

社会保険出張相談（年金相談）を次の日程で開設いたし

ます。相談は予約制となりますので、希望する方は、郡山社会保険事務所年金給付課へ問い合わせしてください。

▼日時 12月3日（木）

1月7日（木）

午前10時～午後3時

▼相談会場 田村市役所2階会議室

▼問 郡山社会保険事務所

年金給付課

☎024・932・3917

住民課 住民グループ

☎62・8126

＜日本年金機構＞が来年1月1日からスタート

社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。

国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

○現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

○日本年金機構の設立に伴い、国民の皆様方に何らかの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。



暮らし

＜福島県の最低賃金が改正されています＞

福島県の最低賃金は、10月18日から、時間額641円を3円引き上げて644円となっています。当該日以降は、最低賃金法の規定により、改正後の最低賃金額未満で労働者を雇用してはならず、同額未満の賃金で雇用契約を締結した場合は、無効となりますので、ご注意ください。

▼問 国民年金担当課

☎024・932・3481

住民課 住民グループ

☎62・8126

最低賃金件名	最低賃金額(円)		効力発生日
	1時間		
福島県最低賃金 (下記の5産業を除く)	644円		平成21年10月18日
非鉄金属製造業	757円		平成21年12月9日
電子部品・デバイス・電子回路・電気機器器具・情報通信器具製造業	713円		
輸送用機械器具製造業	747円		平成21年11月29日
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具・時計・同部品、眼鏡製造業	741円		平成21年12月9日
自動車小売業	741円		

▼問

福島県労働局労働基準部賃金室
☎024・536・4604

子ども・親子

健康

年金

暮らし