

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2015年11月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

いよいよ始まるマイナンバー制度

マイナンバー制度は、「社会保障・税番号制度」「国民総背番号制」とも呼ばれる制度で、平成27年10月から順次個人に12桁のマイナンバーが通知されます。

使用開始は平成28年1月(2016年1月)からで、市区町村に申請すると、通知カードと引き換えにICチップの入った個人番号カードが入手できます。

一度決められた数字は生涯を通じて使用することになります。その番号で社会保障・税金・災害補償の他、個人情報管理、行政の処理など、すべて管理できるという仕組みです。

行政機関では手間とコスト削減が期待される一方、個人情報流出や、犯罪を心配する声も上がっています。

記録される個人情報とは？

個人番号カードは住民基本台帳が変化したもので、健康保険証、年金手帳として使うと共に、本人確認の身分証明書として利用できます。カードの有効期限は20歳以上10年、20歳未満5年となっています。

マイナンバーに記録される個人情報には、氏名・住所・生年月日・性別・所得・税金・年金などです。年金・医療福祉などの手続き、印鑑登録証、自治体の図書館利用証ほかで、本人と家族のマイナンバーの提示をする場合があります。

特にサラリーマンの方は、①健康保険、②厚生年金、③雇用保険の被保険者資格取得届の作成、④年末調整の手続きなどで、提出する場面が多

くなります。

便利な利用の仕方

「マイ・ポータル」(Web上の閲覧サービス)を利用して、自分の社会保険などの情報や、行政情報をネットで確認することができます。

- ・国民健康保険料の保険料納付状況・年金保険料の納付状況・給与・報酬情報
- ・介護保険料の納付状況・株式配当、譲渡損益、保険満期返戻金、保険年金等の金融所得情報、
- ・過去の税務申告、納税情報

今までは各機関に個別に問い合わせなければいけませんでした。一度のネット接続で情報を確認することができます。



愛称：マイナちゃん

健康そとだん室

関節リウマチ

食事や運動で改善します

関節リウマチは

自己免疫疾患といわれる病気のひとつ。関節の滑膜に炎症が生じ、多くの関節に痛みや腫れが起こる病気です。炎症が長引くと関節が破壊され

て変形し、日常生活にも支障をきたします。関節症状以外にも肺や心臓、皮膚など全身に様々な症状が出てきます。発症の原因としては、遺伝や環境（細菌やウイルス感染、ストレス、妊娠・出産など）が複合的に関係していると考えられています。

●関節リウマチ治療の現状

以前は有効な治療薬が少な

く、関節破壊の進行を食い止

めることは困難と考えられていました。しかし15年ほど前に生物学的製剤が登場したことで治療は大きく変化しました。現在は関節リウマチを早期に発見し、早く治療をすればよい治療効果が得られることが分かっています。

また、発症してしばらくの期間を経過した人でも、適切に治療を行うことで関節破壊の進行を抑えられるとされています。

しかし、関節リウマチは関節以外にもいろいろな場所に様々な症状が出るため、統一した治療基準が作りにくい病気であると言えます。進歩した関節リウマチの治療を受けるためにはできるだけリウマ

チ専門医を受診することをお勧めします。

●関節リウマチの治療薬

関節リウマチの主な治療薬には、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）、副腎皮質ホルモン（ステロイド薬）、抗リウマチ薬、生物学的製剤があります。

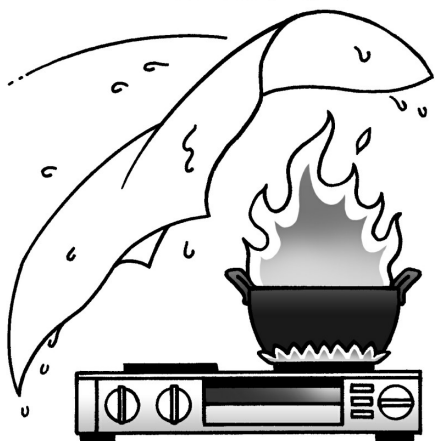
標準的治療としては、まず抗リウマチ薬のメトトレキサートが使用されます。メトトレキサート単独で効果が不十分な場合には、生物学的製剤の使用も検討されますが、医療費が高額になることが難点です。



家事の知恵

天ぷら油火災の防止方法と消化方法

建物火災の原因のうち、コンロに関係したものの、特に天ぷら油使用中が多くなっています。天ぷら油は、コンロで加熱し続けると10分後には白煙が発生し、20分後には発火してしまいます。天ぷら油火災の多くは、火を止めずにうっかりその場を離れたすきに発生しています。そのため、コンロに火をつけたまま離れないことが最大の防止になります。また、加熱防止装置付のコンロを使用するのもおすすめです。万一、天ぷら油火災が発生した場合には、消火器があれば消火器を使用するのが一番です。水で濡らしたシーツやタオルで鍋全体を覆い被せるのも有効です。落ち着いて行いましょう。水をかける、マヨネーズや野菜を投げ込むなどということは絶対に止めましょう。



がんたん レシピ

長葱と鶏の柚子胡椒和え



材料



【4人分】

- ・ ささみ……………1本 ・ 柚子胡椒……………小さじ1程度
(胸肉ならば半身で十分です) (チューブであれば3cm)
- ・ 長葱……………白い部分2分の1本 ・ お酢……………小さじ1程度
- ・ オリーブオイル……………小さじ1

鶏肉は高たんぱく、低脂肪で栄養価も高くヘルシーミートとも呼ばれる食材です。今回は安く手に入る鶏のささみ、胸肉を使います。また、長葱には硫化アリルが含まれており、ビタミン B1 の吸収や働きを高めてくれます。胃の消化も助けてくれて、様々な料理に幅広く使える食材です。思い立ったらすぐ出来る、簡単で美味しく箸安めになる一品を紹介します。

①ささみは筋をとりのぞく。(胸肉の場合、皮を除き削ぎ切りにする)耐熱容器に入れ、酒を振りレンジで3分ほど熱する。(様子を見て加熱してください)

茹でるのであれば、沸騰したお湯に酒を加え鶏肉を入れる。直ぐに火を止めてしばらく放置する。

※茹でた方がしっとり仕上がるので、時間があるときは茹で鶏をオススメします。

②鶏肉を熱している間に、長葱を仕込む。4cm幅くらいに切り揃え、白髪葱にする。

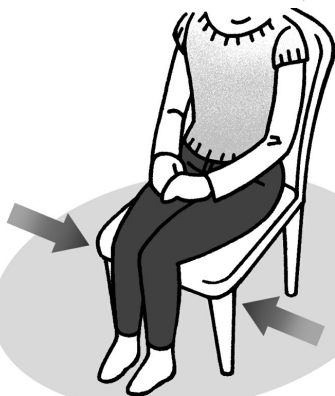
中心の芯を外した部分まで切れ込みをいれ、千切りにする。中心の部分も薄切りにする。

③火が通った鶏肉を細かく裂いて、白髪葱と調味料を加え混ぜ合わせる。

④器に盛り付けてできあがり。



ビューティー サロン



手軽にできる美容法～普段の動作編～

ダイエットに挑戦したくても時間が無い、そんな方にお勧めなのが、「普段の動作ダイエット」です。普段何気ない動作でも、日常で使っている筋肉を鍛えれば、その分代謝も上がり、痩せやすい体を作ることができるのです。たとえば、椅子に座る際に足を閉じて座るだけでもずいぶん足の筋肉を使います。この時、膝と太ももが左右でくっつくように意識をして座ると足痩せ効果を期待できます。バックやごみ袋を持つときに、気持ち腕を上げて持つようにするのもお勧め。普段のバックやごみ袋がダンベルに早変わりします。二の腕を意識して持つようにすると、二の腕を引き締めることができますよ。



マナーの壺

目上の人へのごあいさつ

普段、目上の方に対して良かれと思って使っている言葉の中には、うっかり誤った使い方をしているものもあります。

例えば、「ご苦労様でした」という言葉は、目下に人に対して労をねぎらう意味があります。これを間違えて、目上の人に対して使ってしまうのは大変失礼なことです。目上の方の労をねぎらう場面では、「お疲れ様でした」という言葉を使うのが良いでしょう。また、久しぶりに会った目上の人に対して、「お久しぶりです」という言葉を使ったことはありませんか。これも、目上の人に対する言葉遣いとしては、適当ではありません。このような場合には、「ご無沙汰しております」という言葉を選ぶようにしましょう。

× **ご苦労様でした**



◎ **お疲れ様でした**

× **お久しぶりです**



◎ **ご無沙汰しております**

社長のつぶやき

日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒くなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

結果はともかく試験も無事終了したので、試験勉強期間中子供達に我慢させてしまった分、色々な所に出掛けたいと思います。

これからの時期は、やっぱり紅葉ですね。若い頃は、そんなに興味なかったですが、歳と共に趣味も変わって来ますね。子供は嫌がると思いますが、紅葉と御朱印集め楽しみたいと思います。

さて、今年も残り2か月と言う事で工事も少々立て込んでまいりますので、ご検討中の皆さまお早めにお問合せお願い致します。



- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房