

(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1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

ご存知ですか？年金の「不整合記録」

資格が変わると本人が支払う

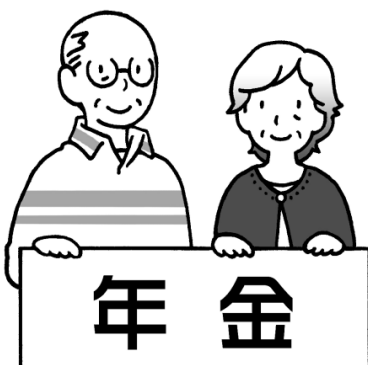
会社員や公務員（第2号被保険者）の配偶者として扶養されている主婦（主夫）は法律上「第3号被保険者」と呼ばれ、この人たちの保険料は、配偶者が加入する年金制度が負担しています。ただし、配偶者が退職したり、自営業に転職したり、主婦（主夫）の収入が定められた基準額を超えると被保険者の資格が変わります。すると主婦（主夫）は住んでいる市区町村にそのことを届け出なければなりません。主婦（主夫）が「第1号被保険者」となった場合は本人が保険料を支払います。**年金を受取れなくなる恐れも**

しかし、必要な届出を行わなかったため、年金の記録上ではそのまま「第3号被保険者」であることが後で判明するケースが問題となっております。これを「第3号被保険者の不整合記録問題」といいます。不整合記録がある方は、本来届出をすべき期限から2年以上経過してしまうと、保険料の納付が受け付けられなくなり「未納期間」が生じます。その結果、将来受け取るべき年金額が少なくなったり、支給資格期間を満たしていないとみなされ、年金が受給できなくなったりする恐れがあります。

年金事務所などに相談を

厚生労働省の推計によると不整合記録を有し、かつ受け取る年金額に影響があると考えられる対象者は約47・5万人にのぼります。こうした人を救済するため、第3号被保険者から第1号被保険者への切り替えの届出が2年以上遅れたことのある人でも無年金や年金の減額を防げるようにしたのが「特例追納」です。手続きをすれば、特例として平成27年4月から3年間の納付が可能な措置で過去10年分の納付が可能になります。特例追納の申し込みは平成、27年2月から始まり、切り替えの届出に不安のある人は最寄りの年金事務所などに相談しましょう。

手続きには①特定期間該当届②国民年金手帳またはその他の基礎年金番号が分かる書類③老齢年金などの裁定または支給決定を受けたことを明確に示せる書類——を揃える必要があります。



健康そうだん室

膀胱炎

女性や高齢者に多い

膀胱炎は細菌が膀胱に入ることによって起こります。原因となる細菌で最も多いのは大腸菌や腸球菌です。細菌は排便などで体外に出た後に、なんらかの原因で肛門から尿道に侵入し、膀胱内で炎症を引き起こします。

●**頻尿・残尿感・痛み**
膀胱炎の三大症状は「頻尿」「残尿感」「痛み」です。頻尿は炎症によって膀胱が過敏になり、まだ尿を溜められるのに大脳に排尿のサインを送ることによって起こります。トイレに行ったらばかりでも、すぐ行きたくなくなるほどです。

残尿感も尿を出したばかりなのに、全部出し切れていない感じが残るものです。これも膀胱が過敏になっているために起こります。

排尿時の痛みも排尿の開始や終了時、シーンとした痛みを感じます。ヒリヒリしたり刺すような痛みや鈍痛がしたりすることもあります。

●**トイレの我慢も原因に**
女性の場合、仕事や家事などで長時間トイレを我慢することが多いと細菌を尿で流す機会が減るので炎症が起きやすくなります。20〜40代の女性は性交渉が原因でかかることが多いようです。

高齢者は男女共にかかりやすくなります。加齢によって膀胱が弱まるからです。男性

は前立腺が肥大すると排尿しにくくなります。そのため、長時間膀胱に尿がとどまり細菌が繁殖しやすくなります。

●**ふだんの心がけて予防を**
膀胱炎はふだんからの心がけで十分予防できます。

・トイレを我慢しない
細菌が繁殖しないようにこまめに排尿しましょう。細菌がいてもすぐに排尿できます。

・水分をたっぷりとる
トイレに行く回数を増やし、膀胱内の細菌を排出します。

・トイレの後始末を改善
排便「前から後ろ」にお尻を拭くようにします。



家事の知恵

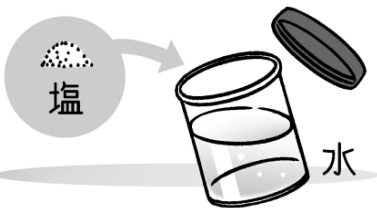
洗剤にもなる塩の力

■茶渋落とし＝漂白剤を使わないと落ちなかった頑固な茶渋は塩で落とせます。汚れに直接つけてこすって洗い流すだけ。取れにくい場合は酢を足すと落ちやすくなります。

■プラスチック容器のにおい消し＝一度においがつくと、なかなか取れにくいプラスチック容器。容器に水を入れて塩を加え、ふたをしてシャカシャカ振るだけで、防臭効果を発揮します。

■手のかゆみとにおい消し＝里芋やえびなどを扱った後、手がかゆくなることがあります。しかし、塩で洗うと直ります。魚料理の後の手についたにおいも塩で洗えばスッキリ取れます。

■輸入レモンのワックス取り＝輸入レモンやグレープフルーツの表面に軽くまぶし、手でもむだけ。香りや色もよくなります。



がんたん レシピ

揚げぶりのさつまいもおろし

冬場の魚の代表格であるぶり。同じく冬場においしい大根と合わせたぶり大根は互いのうまみを引き出し合う煮物の定番です。しかし、今回は大根を脇役に回し、揚げたぶりとさつまいもをみぞれおろしていただく一品です。ぶりの代わりに鮭を使うアレンジもあります。煮たり焼いたりすることの多いぶりを揚げるのがポイント。大根が胃腸をやさしく守ります



材料



【4人分】

- ・ぶり切り身……………4切れ・Aしょうゆ……………大さじ4
- ・さつまいも……………150g { みりん……………大さじ2
- ・大根……………250g・あさつき(10cm)……………8本
- ・レッドオニオン……………1個・塩、小麦粉……………各少々
- ・すだち……………1個・揚げ油……………適量

- ①ぶりは2つに切って塩をふり、小麦粉をまぶして揚げる。
- ②さつまいもは皮付きのまま1cm角に切る。水にさらしてから水けをふき、揚げる。
- ③大根はすりおろして軽く水けをきり、②と混ぜる。
- ④レッドオニオンは薄切りにして、水にさらす。
- ⑤器に①③④を盛り、輪切りにしたすだちとあさつきを添え、ひと煮立ちしたAをかける。



【もう一品】ねぎとほたてのからし和え(白ねぎ2本、ほたて貝柱6個、きゅうり1本、A=しょうゆ大さじ3、酒大さじ1、酢、砂糖各大さじ1、練りがらし小さじ2)

- ①白ねぎは短冊に切り、水にさらす。
- ②ほたてときゅうりは乱切りにし、水けをきった①と混ぜて皿に盛り、Aをかける。

ビューティー サロン



体の中から冷えを改善

体の中から冷えを改善する3つのポイントをご紹介します。

1. 内臓を冷やさない=冷たいものは内臓を冷やすので、体を温めてくれる冬の野菜をとりましょう。ごぼうやにんじんなどの根菜類、黒糖、しょうがなどを積極的にとるとよいでしょう。
2. 良質なタンパク質を=有酸素運動をするとタンパク質を原料に新たな筋肉が生まれます。しかし、材料がないと筋肉は強くなりません。大豆や豆類などの良質なタンパク質をとりましょう。
3. 体を締めつけない=足先を締めつける靴下や靴は血行を悪くします。靴下の重ね履きもやめ、緩めの毛糸のものにしましょう。指先が自由に動く5本指靴下はおすすめです。



マナーの壺

改まった訪問でコートを脱ぐタイミング

改まった訪問の場合はコートやマフラー、ストール、手袋、帽子などは訪問宅の敷地の外で脱いでおきましょう。たとえ、玄関で失礼する場合にも脱ぐ必要があります。コートを脱いだら裏地を表にして片手に持ち、軽く身支度をしてからインターホンを鳴らすようにしましょう。小さな鏡を持参すると、さっとお化粧や髪形をチェックすることができて便利です。

脱いだコートは手荷物と一緒に玄関の脇に置かせてもらいましょう。玄関に置くスペースがない場合は部屋まで持って入り、和室だったら部屋の隅か自分の後ろや脇にきちんとたたんで置くようにします。洋室の場合はソファの隅へ。帰るときもコートは訪問宅の敷地の外で着るようにします。



社長のつぶやき



謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

平成二十七年 元旦

今年は、年男なのでしっかり飛躍出来る様に感謝の気持ちを忘れずに頑張っていきます。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

～年末年始休業のご案内～

12/28（日）～1/5（月）迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/6 は通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房