

# 年金

だより

NENKINDAYORI

## 国民年金加入の方に『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が届きます

平成21年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に、社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を、申告書などに添付しなければなりません。

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様の『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が、厚生労働省年金局より発行されます。再交付は控除証明書専用ダイヤルで申請できますが、届くまで一週間ほどお時間がかりります。

### ◆対象者および発送時期

平成21年1月1日から9月30日までの間に保険料の納付があった方には、11月中に社会保険庁より控除証明書が送られています。

なお、10月1日から12月31日までの間に、はじめて保険

料を納付された方については、平成22年2月中旬に控除証明書が発送されます。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。

### ◆問い合わせ先

【東北福島年金事務所】  
☎024-5335-0141  
【控除証明書専用ダイヤル】  
☎0570-070-117  
（IP電話からは）  
☎03-6700-1130  
※PHSなど一部ご利用いただけません。

## 年金受給者の方で、住民票コードが確認できた方は現況届の提出が不要です

年金を受給している方が誕生日に毎年提出していた現況届が、一昨年より住民票コードが確認できた方にかぎり省略できるようになり、現況届は送付されなくなりました。これは住民基本台帳ネットワークシステム（住基ネット）を活用することにより、受給権者の生存確認ができるようになったためです。

なお、住民票コードが確認できない方、もしくは住基ネットと日本年金機構の記録が異なる方については、引き続き現況届の提出が必要なので必ず提出してください。

※住民票コードについては、平成14年に当時お住まいだった市区町村より通知されています。通知を紛失してしまい、番号を再度確認したい場合は、免許証などの身分証明書を持参のうえ、住民票コード記載の住民票（有料）をとっていただければ確認ができます。

※障害基礎年金を受けている方で、所得状況の確認が必

要な方は、従来どおり市民課国保年金係まで、所得状況届を提出していただく必要があります。※加給年金額対象者の生計維持確認や診断書等の提出は引き続き必要となります。

### ◆問い合わせ先

【現況届について】  
ねんきんダイヤル  
☎0570-005-1165  
【住民票コードについて】  
市民課 市民窓口係  
☎内線123・124



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

つらいつらい  
誰にも話せない  
借金の悩み...



ご相談ください  
秘密は厳守いたします

### 司法書士法人 あおば事務所

福島事務所：TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2  
須賀川事務所：TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177  
二本松事務所：TEL0243-62-2515 二本松市木藤次郎内85-27

### 水まわりのリフォームで快適な暮らしを！



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！  
給湯機など水道設備の修理も承ります

### 本宮市水道工事指定店 (株) 小山設備

代表取締役 小山 宏  
〒969-1124 本宮市本宮字仲町39  
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

## 健康づくり特別シリーズ⑪

### 健康に自信が 持てなくなったときは玄米食を

お正月は、食べ過ぎ、飲み過ぎで、皆さんの体はお疲れではないですか？胃のもたれ・肩こり・頭痛・疲労感などの、体のストレスを感じていませんか？

### 玄米食をお試してください

玄米は白米に比べ、見かけが悪く、食べにくいという認識の方がまだまだ多いようです。しかし、白米から玄米に変えた方は、「体がぼかぼかするようになった」、「肌がツルツルしてくる」、「便が太くしつかりし、悪臭がないものが毎日出るようになった」と、血流促進効果や腸のぜん動運動の活性化といった、体の変化を顕著に実感しています。

玄米はビタミン、ミネラルが豊富で、食物繊維は白米の6倍です。食物繊維は腸管を活発に動かす副交感神経の誘導を促します。免疫力が低下

したとき、白血球の中の顆粒球が増えて、腸内で活性酸素が発生しますが、この除去にも植物繊維は有効です。

年齢的なものを含めて健康に自信がない人、病気になる人の免疫力向上に、玄米食は最適ではないでしょうか？

### 免疫力向上に 役立つ食品たち

免疫力を高めるのに役立つ食品を覚えておきましょう。

漬物・みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品や、マメ・ゴマ・小えび、そして免疫力を高める成分が発見されたキノコ類や海藻類なども玄米と一緒に取り入れるようにしましょう。酢やレモンなど、酸

### 玄米がゆの 作り方を紹介します

#### ●玄米五分がゆ

材料（1〜2人分）  
玄米半カップ 90グラム  
水3カップ

#### 作り方

- ①玄米は洗い、水3カップに2時間以上つける。
- ②圧力鍋で、はじめは強く炊く。おもりが強く動き始めたら弱火にし25〜30分炊く。火を消して30分蒸らす。

#### ●玄米粉がゆ

材料  
右記と同じ

#### 作り方

- ①玄米を電動ミルなどで10秒ほどミキシングし粉にする。
- ②圧手の鍋に水を入れ玄米を加えてかき回しながら中火で煮る。ふつふつとしたら弱火にし10〜15分ほど煮る。

境野米子先生の著書

「病と闘う食事」より

### 子育て応援新春音楽会を開催します

子育て中のお父さんやお母さん、高齢者の方までどなたでも歓迎します。いっしょに楽しみましょう。

- ◆日時 2月21日(日) 午後1時30分～
- ◆会場 えぼか
- ◆講師 近藤美智子先生（音楽療法士）
- ◆内容 音楽の力で心もからだも元気に！

◆問い合わせ先 えぼか ☎63-2780

### 第2回えぼか健康寄席を開催します

第2回えぼか健康寄席を開催します。落語や漫談など一緒に楽しみませんか？入場は無料です。

- ◆日時 2月11日(木) 午後1時30分～
- ◆場所 えぼか 健康増進広場
- ◆出演 本宮ほんしこ芸人会（みそ家笑遊ほか）
- ◆演目 落語、漫談、マジック