

社会保険にいがた12

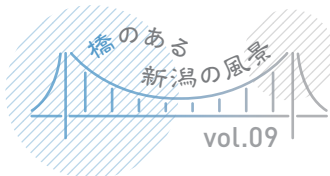
一般財団法人新潟県社会保険協会

12

Contents

- 社会保険手続きには、便利な電子申請をご利用ください
- 「医療費のお知らせ」をお送りします
- はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方
- ＜今月の健康情報＞歯周病を知ろう！
- ＜報告＞三国川ダムと関越トンネル内部見学ツアー・健康セミナー・年金ライフプランセミナー
- 「施設利用助成券」「代金助成チケット」を配付します など

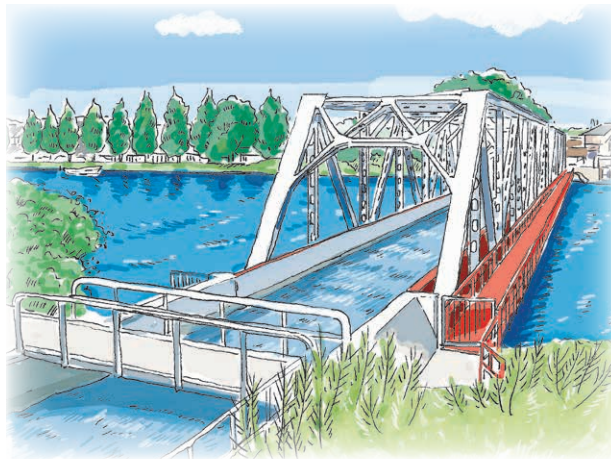
2022
NO.916



にしかわすいろきょう 西川水路橋



人や車両などの移動手段として重宝されている橋ですが、なかには川の水専用の橋があることをご存知でしょうか。新潟市西区に架かる「西川水路橋」は、長さ37m、幅4m、深さ1.5mある橋桁に西川が流れる、鉄骨造の橋。橋



の下には、人工河川・新川が立体交差するように流れ、「川の上を流れる川」という珍しい光景が広がっています。この構造は、周辺地域の地質と歴史に関係しているのです。

西川の周辺は、地中に水を溜めやすい低湿地。度重なる水害や不作に、多くの人々が苦しんでいます。1800年頃、当時の新潟町から西川の舟運

を妨げないことなどを条件に、新川の開削が許可されました。こうして西川の地下にトンネルが掘られ、新川との立体交差が誕生。排水機能が向上したことで水害が減っただけではなく、周辺地域の湿田が良質田へと変化し

ました。その後、時代とともに西川での舟運利用は減少。農業用水としての利用が主となったことから、地下に巡らされていた新川の流路を地上へと移動し、その上に西川が流れる水路橋が架けられ、今に至ります。2本の川が上下で交差するこの眺めは、私たちが安心して暮らせる街と、実りの豊かな土壌を今に残しているのです。

07/ 会員事業所からのお知らせ



三条市

シマト工業 株式会社

代表取締役社長 斎藤 直人

当社は三条市に本社工場を置く製造業であり、本社工場以外にも新潟市に2拠点、燕市に1拠点、三条市に1拠点の製造工場を有しております。自社製品を一切有さず、ご依頼頂いたお客様のためだけにものづくりを行っており、主要な製品分野としては「自動倉庫や工場内の搬送装置に関わる物流搬送機器部品」、「田植機等の農業機械部品」、「キャンプ用のテーブルやランタン等のアウトドア用品」、その他にも様々な産業機器部品等となります。

「頼まれ事は断らない」をキャッチフレーズに自社だけでは解決出来ないお客様のご要望に対しては、燕三条地域を中心とした多くの協力会社の知見や技術力を結集し、自社の技術とアレンジすることでお応えして参りました。もし、ものづくりに関するお困り事がありましたら、当社まで気軽にお問合せください。

社会保険手続きには いつでも どこでも 便利な 電子申請をご利用ください

電子申請とは申請、届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請のメリットは？

いつでも! どこでも! 時間・コスト削減!

時間にとらわれず、365日、24時間いつでも、自宅や職場からインターネット経由で申請が可能です。申請する際の移動時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

記入ミスや 漏れを防止!

届書作成プログラムには入力チェック機能・ヘルプ機能があるため、ミスを防止できます。前回の内容をそのまま使えるので、書き写しが必要ありません。

申請状況が 確認できる!

届書の申請・処理状況が確認でき、決定通知書等もインターネット上で取得することができます。

処理スピードが 速い!

紙や電子媒体で申請されたものよりも早く処理が行われます。例えば、保険証の発行は紙で申請するよりも3～4日早く届きます。

電子申請には「GビズID」をご利用ください!

「GビズID」とは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

「GビズID」の アカウント 取得方法

- 1 GビズIDのホームページから「gBizID プライム作成」ボタンを押下して申請書を作成・ダウンロード。
- 2 作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID運用センター」に送付。
- 3 申請書が承認されるとメールが到着（審査に2週間程度の期間が必要となります）。
- 4 メールに記載されたURLをクリックしてパスワードを設定。
- 5 取得手続き完了。 ※「GビズID」の詳細内容、手続きはGビズIDホームページをご覧ください。



「GビズID」の 電子申請 の流れ

- 1 「GビズID」のホームページからアカウントを作成。 **アカウントの作成は無料です!**
- 2 日本年金機構のホームページから届書作成プログラムを無料でダウンロード。
- 3 届書作成プログラムを利用して、届書データ(CSVファイル)を作成。
- 4 届書作成プログラムを利用して、作成した届書データ(CSVファイル)を申請。

※初めて電子申請をご利用される方は、日本年金機構ホームページに「電子申請ご利用案内動画」を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://gbiz-id.go.jp/>

<https://www.nenkin.go.jp/>

「GビズID」を利用した新たなサービスが始まります!

令和5年から毎月の保険料額や保険料増減内書等を電子送付するサービスの開始を予定しております。このサービスをご利用いただくにはGビズIDが必要となります。郵送や電話よりも早く必要な情報をご確認いただくことが可能となりますので、是非ご利用をご検討ください。上記サービスの詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html



お問い合わせ先／ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

電話
番号

ナビダイヤル **0570-007-123→「2番」**

※050から始まる電話でおかけになる場合は03-6837-2913→「2番」

受付
時間

月～金曜日

● 8:30～19:00

第2土曜日

● 9:30～16:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用不可

電子申請
相談チャット

日本年金機構のホームページでは、電子申請に関するよくあるお問合せに自動でお答えする電子申請相談チャットを開設しています。24時間いつでも対応していますので、ぜひご利用ください。

標準報酬月額について、被保険者に通知しましょう

事業主は、厚生労働大臣（日本年金機構）から次の決定等の通知があった場合は、その内容を速やかに被保険者又は被保険者であった者に通知しなければなりません。

- 1 被保険者の資格の取得又は喪失
- 2 標準報酬月額の決定又は改定
- 3 標準賞与額の決定
- 4 適用事業所以外の事業所が認可を受けて適用事業所となったこと
- 5 上記4の適用事業所が認可を受けて適用事業所以外の事業所となったこと
- 6 適用事業所以外の事業所に使用される70歳未満の者が認可を受けて厚生年金保険の被保険者となったこと
- 7 上記6の被保険者が認可を受けて被保険者の資格を喪失したこと



「標準報酬月額」は毎月の保険料や将来の年金額計算の基礎となる重要なものですので、被保険者の皆さまに必ず通知していただきますようお願いします。

また、通知の際には、決定内容に加え、通知された決定内容に不服があるときは、決定を知った日の翌日から3か月以内に審査請求ができることについても、あわせてお知らせいただきますようお願いします。

通知方法は任意となっておりますが、文書での通知様式の例を日本年金機構ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

///////////////// <https://www.nenkin.go.jp/> ///////////////////

令和5年 1月の出張年金相談のご案内

予約制

ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所（予約先TEL）	会 場	相談日時（予約可能な相談時間）
新潟東 (025-283-1013)	五 泉 市 福 祉 会 館	1/19 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	1/26 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は 『テレビ電話相談』 も実施しております	個室でプライバシーに配慮しています！ むずかしい操作は一切ありません！ お好きな日・時間に予約ができます！ 対面相談と同じ相談が可能です！
	会場：佐和田行政サービスセンター内（事前予約要）	
長 岡 (0258-88-0006)	あ い ぼ ー と 佐 渡	1/12 (木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	1/11 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	小 出 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	1/25 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	1/26 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		1/11 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	1/25 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		1/11 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	1/25 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
六日町 (025-716-0802)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	1/18 (水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		1/12 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		1/26 (木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)

● 年金の相談にお越しの際には、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。

● 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。





「医療費のお知らせ」をお送りします

➤ 対象期間 主に令和3年10月から令和4年9月までの間に医療機関等に受診された医療費分

➤ 送付時期 令和5年1月下旬から順次、
事業所様あてにお送りいたします

事業主様への お願い

「医療費のお知らせ」は被保険者様ごとに封筒に入っております。**開封しないで**被保険者様にそのままお渡しください。

平成29年分の確定申告から「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能となっています。



「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費分や「令和4年10月から12月診療分の医療費」については、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付する必要があります。また、それらの領収書を5年間保存する必要があります。



直接被保険者あてではなく、事業所に送付するのはなぜでしょうか？

直接被保険者様に郵送する方式に変更した場合、およそ10倍の郵送料が見込まれるため、各事業所へ被保険者様への配布をお願いしております。ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。



「医療費のお知らせ」が届いていない従業員がいるのはなぜでしょうか？

「医療費のお知らせ」は、主に令和3年10月から令和4年9月までの間に医療機関へ受診された分が記載されていますが、対象期間中に未受診であったり、お知らせの対象とはならない受診（請求の内容を審査中）等については作成されません。医療費通知は、対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。



10月から12月に受診した医療費が医療費通知に記載されていないのはなぜでしょうか？

医療費通知の作成には、医療機関から協会けんぽに送られてくる医療費データが必要となりますが、受診月から協会けんぽに届くまでに3ヶ月以上かかります。2月の確定申告時期に医療費通知をご利用いただくため、9月分までとさせていただきます。



退職した従業員の「医療費のお知らせ」が届いているのはなぜでしょうか？

「医療費のお知らせ」は、データ抽出日（令和4年12月上旬）の記録に基づき作成しており、その後、退職等の入力処理が行われた分は送付されることになります。恐れ入りますが、同封の返信用封筒にて当支部までご返送をお願いいたします。

確定申告（医療費控除）について

確定申告（医療費控除）に関しては、**国税庁のホームページ**または管轄の**税務署**にてご確認ください。
「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせは協会けんぽへお願いします。

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

年末年始の営業について

協会けんぽ新潟支部および県内3か所（長岡・上越・三条）の年金事務所内の出張窓口について、年末年始は以下のとおりの営業となります。なお、年金事務所内出張窓口の休業日はホームページでも随時更新中です。

12/28(水)	12/29(木)～1/3(火)	1/4(水)
年内最終営業日	お休みさせていただきます	営業開始



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL.025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟

検索



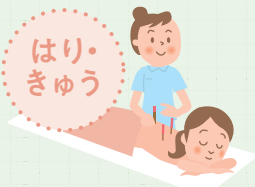
スマートフォンから!

はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

はり・きゅう、あん摩・マッサージの施術について、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。なお、健康保険の対象とならない場合は、全額自己負担となります。

健康保険の対象となるのはどんなとき？

はり・
きゅう



対象となる傷病であること

神経痛、リウマチ、五十肩、頸腕症候群、腰痛症、頸椎捻挫後遺症
※神経痛、リウマチなどと同一範疇と認められる慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

医師がはり・きゅうの施術について同意していること

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要です。
※施術同意期間ごとに医師の同意書の添付が必要です。

あん摩・
マッサージ



医師があん摩・マッサージの施術について同意していること

筋麻痺・関節拘縮等の症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、
症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術を受けることを認める医師の同意が必要です。
※疲労回復や慰安目的等のマッサージは健康保険の対象外です。 ※施術同意期間ごとに医師の同意書の添付が必要です。

はり・
きゅう

あん摩・
マッサージ

施術を
受ける際の
注意事項

- 1 定期的に医師の同意が必要です
健康保険を使って、継続して施術を受ける場合、施術同意期間ごとに書面による同意が必要です。医師の同意がない施術は、健康保険の対象となりません。
- 2 療養費支給申請書の内容を確認したうえで、ご自身で記入してください
「療養費支給申請書」は、施術を受けた方が施術費用の一部を「協会けんぽ」に請求し支払いを受けるために必要な書類です。傷病名・日数・金額などが記載されていますので、よく確認したうえで、ご自身で記入をお願いします。
- 3 領収書をもらいましょう
領収書は医療費控除を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。
- 4 医療機関との併用での施術は認められません（はり・きゅう施術）
はり・きゅうの施術について健康保険による給付を受けることができるのは、医師による有効な治療手段がない場合のみです。並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は、健康保険の対象となりません。

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【業務グループ】 TEL.025-242-0262

事業主・事業所担当者の皆様へ

退職される方の保険証の回収にご協力をお願いします！

- 退職される方の保険証は**退職時**に必ず回収してください。
- 資格喪失届・被扶養者異動届（解除）の届出時には、
回収した保険証を添付のうえ提出してください。
- 回収した保険証は、**日本年金機構**へ返却をお願いします。
※電子申請の場合は、到達番号が分かる画面を印刷のうえ、保険証と併せてご郵送ください。



お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

ラジオドラマ「KEN'S ぽっカフェブレイク」放送中！／



毎週土曜の昼下がり、健康オタクのケンさんが
ふらりと開くキッチンカーで勝手に始まる健康バナシ。
健康に悩む働き盛りのお客さんと看板娘の
コーコと一緒に飲み物片手に聞いてみて！

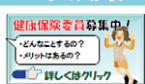


健康保険委員（健康保険サポーター）を募集しています！

有益な情報をいち早くご提供します！

応募方法は新潟支部ホームページから→

パソコンから！



スマートフォンから！





今月の健康情報

歯周病を知ろう!



歯周病とは?



歯と歯ぐき(歯肉)の隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨(歯槽骨・しそうこつ)を溶かしてグラグラさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、「歯周病」といいます。

歯周病とむし歯は歯科の2大疾患といわれており、成人期において歯を失う原因の多くは、歯周病もしくはむし歯によるものです。

歯周病になると…

歯周病には、歯周病原菌といわれる細菌が関わっていると考えられています。歯みがきが十分でないと歯垢(プラーク)が歯と歯肉の境目に増えていきます。プラークの中には細菌が含まれ、細菌が産生する毒素によって、歯肉が腫れたり出血しやすくなったりします。この状態から進行していくと、歯肉が炎症によってどんどん腫脹(腫れあがること)し、歯周ポケット(歯肉溝)が深くなります。

また、プラークの中の細菌などは唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して、歯石という軽石のような硬い物質として歯の表面に付着します。細菌はこの歯石を足がかりにして、さらにポケットの奥深くへと進行していきます。進行していくと、歯周病原菌の毒素は歯を支える歯槽骨を溶かしていき、歯がグラグラしてきたり、歯肉が下がったり、歯が抜けてしまったりします。それだけでなく、歯周病は糖尿病や動脈硬化、心疾患などの生活習慣病のリスクを高めることが知られています。

歯周病が起こりやすい方の特徴



中年期以降の方



喫煙者



妊娠中



糖尿病
にかかっている方



歯磨きのしかたが
悪い方

歯周病のセルフチェック

歯周病が進行するにつれて、自分でも気づくような症状がしばしば現れますが、初期の段階ではなかなか自分自身で気が付くような症状は出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。

check

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きた時に、口のなかがネバネバする。 | ☐ 歯肉がときどき腫れる。 |
| ☐ 歯みがきのときに出血する。 | ☐ 歯肉が下がって、
歯と歯の間にすきまができた。 |
| ☐ 硬いものが噛みにくい。 | ☐ 歯がグラグラする。 |
| ☐ 口臭が気になる。 | |



出典：e-ヘルスネット(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト) ●歯周病とは ●歯周病の自覚症状とセルフチェック



協会けんぽ新潟支部メールマガジン

「ときメール」配信登録受付中!

登録料
無料

パソコンから!



スマートフォンから!



報告

■ 三国川ダムと関越トンネル内部見学ツアー

開催日／10月22日(土)
参加者／19人

今年度も感染対策のもとでの開催となりましたが、皆様のご協力により、有意義な見学ツアーを開催できました。参加者の皆様、国土交通省北陸地方整備局三国川ダム管理所並びに東日本高速道路株式会社新潟支社湯沢管理事務所の皆様、ありがとうございました。「アンケート」でお寄せいただいたご感想・ご意見をご紹介します。

ダムは休日夫婦で行くのですが、景色を見るのが目的でした。今回は専門的な説明をいただき勉強になりました。関越トンネルでは今回のツアーでなければ見れないようなところを見学させていただき良かったです。ガイドの方とても詳しく、大変満足しました。久しぶりに観光バスを利用したのでガイドさんのお話も聞けて良かったです。ありがとうございました。(50代男性)



関越トンネル見学は感動でした。孫たちにも見せたいと思いました。見えないところで支えている仕事があることを知ってほしいですね。三国川ダムも同じです。いろんな仕事がある事、見せてあげたいです。今日は1日楽しかったです。ありがとうございました。(60代女性)



報告

■ 健康セミナー 睡眠を改善して仕事の効率をアップしましょう!～睡眠の質を高める食事とストレッチ～

開催日等

- 新発田会場 9月 2日(金) 健康長寿アクティブ交流センター 参加者7名
- 柏崎会場 11月21日(月) 柏崎市文化会館アルフォーレ 参加者5名

日ごろ睡眠不足を感じる方も多いかと思います。今年度も昨年度同様、睡眠をテーマに開催しました。コロナ禍での開催ということもあり、両会場とも参加者は募集定員の半数にも達しませんでした。睡眠の改善が期待できる食事や睡眠の質を高める効果が期待できるストレッチ等について、参加者の皆様から熱心に受講いただきました。睡眠不足は身体にとって様々なリスクを伴うともいわれています。睡眠の質を高めて、活力のある日常生活を送りましょう。参加者の皆様、講師の皆様、ありがとうございました。



報告

■ 年金ライフプランセミナー ～人生100年代!退職後の年金生活を充実したものとするための知識や情報をご提供します～

開催日等

- 新潟会場 11月10日(木) 新潟ユニゾンプラザ 参加者30名
- 長岡会場 11月14日(月) まちなかキャンパス長岡 参加者5名

各会場とも、「退職後の生活設計に関する知識や情報を得たいから」といった動機によりご参加された方が多数でした。限られた時間でしたが、多くの参加者は、講師の説明に熱心にメモをとっていました。参加者の方からは「家庭経済プランは予備知識がないと難しい。」「60歳で退職を考えていたが税金を考えたら1年間は延長しないと大変であることがわかりました。」「年金をもらえるようになるまで何年かあるので今後もこのようなセミナーがあったら参加したい。」等のご感想をいただきました。これからも、皆様にとって有益な知識や情報の提供を目的とした各種セミナーを開催したいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。参加者の皆様、辻川講師、ありがとうございました。



募集

■ 令和4年度 社会保険ボウリング大会 参加者・参加チーム募集中!

スコアランキング形式による「社会保険ボウリング大会」を個人戦と2人制・3人制の団体戦で開催します。

エントリー受付期間

令和5年1月11日(水)まで

スコア提出期間

令和5年1月25日(水)まで

多数の皆様のご参加を
お待ちしております!



申込方法等詳しくは、お手元の「社会保険にいがた9月号」または当協会ホームページ【■事業案内 2)広報紙(一覧)のバックナンバー 2022年9月号】の7ページをご確認のうえ、同ページ下段の「エントリー申込書」に必要事項を記入しお申し込みください。

お知らせ

「施設利用助成券」「代金助成チケット」を配付します

(一財)新潟県社会保険協会では、会員事業所が運営する宿泊施設や飲食店などを利用した際の料金や代金の一部を助成する「施設利用助成券」、または「代金助成チケット」を配付します。配付をご希望される会員事業所は、お手元の「社会保険にいがた5月号」または当協会ホームページ【■事業案内 2) 広報紙(一覧)】のバックナンバー2022年5月号】の7ページをご確認のうえ、同ページ下段の「配付申込書」に必要事項を記入しお申し込みください。「施設利用助成券」または「代金助成チケット」は、お申込み受付後順次郵送します。

※「施設利用助成券」「代金助成チケット」の有効期限は令和5年3月20日(利用日)までです。

【ご注意】既に「施設利用助成券」または「代金助成チケット」の配付を受けた会員事業所様はお申込みいただけません。

問合せ先 〉 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



お知らせ

「施設利用会員証」提示によるスキーリフト券の割引について

今シーズンも、下記の県内スキー場では、リフト券売り場で「施設利用会員証」を提示するとリフト1日券等が割引価格で購入いただけます。



ニューグリーンピア津南

舞子スノーリゾート

湯沢中里スノーリゾート

ムイカスノーリゾート

神立スノーリゾート

キュービットバレイ

ニノックススノーパーク

石打丸山スキー場

赤倉観光リゾートスキー場

胎内スキー場

※各スキー場の割引内容や「施設利用会員証」の配付申込方法については、当協会ホームページ「施設利用 会員割引のご案内」でご確認ください。

料理教室 開催

～簡単! 地元食材で作るヘルシーおつまみ!!～



お酒を飲まない方にもお勧めの、新潟県産野菜や食材を主に使った「おつまみ」を作ります!

●新潟会場／令和5年1月28日(土)

北陸ガス料理教室(旧古町ガスホール)(新潟市中央区古町通7-999)

時間 10:30～13:00(受付開始:10:00)

定員 12名(最少催行人数8名)

講師等:北陸ガス料理教室講師 協力:北陸ガス株式会社

当日のメニュー(予定) 〈根菜のきんぴら〉〈トマトとチーズのブルスケッタ〉〈豚しゃぶの小ねぎだれ〉〈海老の香り揚げ〉〈青菜ときこのナムル〉

●長岡会場／令和5年2月4日(土)

さいわいプラザ別棟2階・調理実習室(長岡市幸町2-1-1)

時間 10:00～12:00(受付開始:9:30)

定員 20名(最少催行人数12名)

講師等:管理栄養士 協力:公益社団法人新潟県栄養士会 栄養ケア・ステーション

当日のメニュー(予定) 〈肉豆腐〉〈栃尾油揚げの葱みそ焼き〉〈アボカドの酒盗和え〉〈れんこんピザ〉

ご家族やお友達と是非ご参加ください! お一人様でのご参加也大歓迎!

参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とその家族(小学生以上) ※令和4年度「協会費」が納入済であることをご確認の上お申込みください。

参加費 800円 ※参加費は当日会場でお支払いください。※小学生のご参加は、保護者の付添をお願いします。持参品 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

申込方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、

(一財)新潟県社会保険協会あて FAX 025-290-3201 によりお申込みください。

●新潟会場／1月20日(金)締切

●長岡会場／1月25日(水)締切

参加申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者あてご連絡いたします。

問合せ先・主催／(一財)新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和5年度

料理教室 参加申込書

参加会場 ※希望する会場に○を付してください。 〈新潟会場〉1月28日(土)開催 〈長岡会場〉2月4日(土)開催

氏名	年齢	申込区分	住 所
		被保険者 家族	〒 代表者電話番号(-)
		被保険者 家族	〒
		被保険者 家族	〒
		被保険者 家族	〒

事業所名称

事業所所在地