



くまもと



2020
7・8
VOL.786

facebook
始めました!!

当協会ホームページに
楽しい記事を掲載してい
ます。
ぜひご覧ください!!



CONTENTS

- 日本年金機構
 - ・算定基礎届事務講習会の開催方法の変更について P2
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響により厚生年金保険料等の納付が困難となった場合の猶予制度について P2
- 全国健康保険協会熊本支部
 - 特集 新型コロナウイルスに関するご案内 P3
- 一般財団法人熊本県社会保険協会
 - プール・温泉(無料)利用券のご案内 P4
 - パワースポット(上色見熊野座神社と高森殿の杉 編) P5
 - 社会保険事務講習会、ライフセミナーのご案内 P6
 - 健康に役立つ食情報 Vol.3
 - 「きゅうりとミニトマトのオープンオムレツあんかけ」 P7
 - 熊本をもっと元気に! 広報にくまモンのデザイン利用 P8
 - 新型コロナウイルス感染症の影響により
 - 協会費の納付が困難な会員事業所様は納期の延長ができます P8



おちようず (金峰山湧水群)

熊本西環状道路「花園IC」入口から近くの柿原養鱒場に入り、奥に進むと、崖を伝い岩清水が流れ落ちている。

神武天皇の皇孫・健甕の命(阿蘇神社の主神)が火の国巡視の際、ここで手水を使われたことがお手水の名の由来という。

加藤清正も築城のとき、たびたび訪れたというおちようずの森はマ

ス釣り、マス料理、そうめん流しなどが楽しめ、初夏にはホテルが舞う。

ここを含む金峰山湧水群は、地域の生活に溶け込んでいる清澄な水や水環境として「平成の名水百選」に選ばれている。

一般財団法人熊本県社会保険協会
職場内で回覧しましょう。

〒862-0950 熊本中央区水前寺6-37-28 大銀ビル2F
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614





算定基礎届事務講習会の開催方法の変更について

新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏まえ、令和2年度の算定基礎届事務講習会は、**会場へお集まりいただくことに代えて、日本年金機構ホームページに掲載した資料及び動画を皆さまにご覧いただくことにより実施します。**

日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) の大切なお知らせ等からアクセスいただけるページに、「算定基礎届」の記載方法等に関する資料及び動画を掲載しますので、そちらをご確認いただくようお願いいたします。

大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

算定基礎届の提出期間 令和2年7月1日(水)～令和2年7月10日(金)

郵送(同封される返信用封筒をご利用ください。)または電子申請によりご提出ください。

算定基礎届は、厚生年金保険及び健康保険の保険給付金の決定や保険料の計算の基礎となる標準報酬月額を決定する大切な届出です。適正な届出にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

ご不明な点については、下記「ねんきん加入者ダイヤル」までお問い合わせください。

事業所、厚生年金加入者向け

0570-007-123 (ナビダイヤル)

050で始まる電話でおかけになる場合は

(東京) 03-6837-2913 (一般電話)

受付時間：月～金曜日 午前8:30～午後7:00
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



新型コロナウイルス感染症の影響により厚生年金保険料等の納付が困難となった場合の猶予制度について

一般の新型コロナウイルス感染症により事業所の経営状況等に影響があり、一時的に厚生年金保険料等を納付することが困難な場合は、年金事務所に申請することにより、法令の要件を満たすことで、原則として1年以内の期間に限り「**換価の猶予**(国税徴収法第151条の2)」が認められます。換価の猶予が認められると、

- ① 猶予された金額を猶予期間中に**各月に分割して納付**することになります。
- ② 猶予期間中の**延滞金の一部が免除**されます。
- ③ **財産の差押や換価(売却等現金化)が猶予**されます。



また、事業所の財産に相当な損失を受けた場合等、個別の事情がある場合は、「**納付の猶予**(国税通則法第46条)」が認められる場合もあります。

納付の猶予が認められると、

- ① 猶予された金額を猶予期間中の**各月に分割して納付**することになります。
- ② 猶予期間中の**延滞金の全部又は一部が免除**されます。
- ③ **財産の差押や換価(売却等現金化)が猶予**されます。



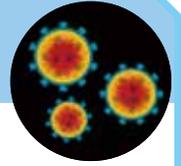
上記猶予制度の要件、期間、申請方法等については、日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) をご確認ください。

関係法等の成立により納付を猶予する特例制度が新設された場合は、取扱いが変更となる場合があります。



特集

新型コロナウイルスに関するご案内



新型コロナウイルスに関する、傷病手当金の取り扱いについてお知らせいたします。

傷病手当金

業務外のケガ（負傷）・病気による療養のために会社を休み、給料を受けられないときの生活保障として支給される制度

傷病手当金は、①連続して3日間休んでいる（待期期間）、②4日以上休んでいる、③労務不能である、④給与（報酬）の支払いがない場合に支給される給付金です。

新型コロナウイルスの感染により労務不能となった場合も傷病手当金の対象となります。新型コロナウイルスが原因による申請をお考えの方で、判断が難しい場合は事前にご相談ください。

Q1

自覚症状がないものの、検査の結果、「新型コロナウイルス陽性」とされました。対象になりますか？

A1

対象となりえます。

Q2

発熱など自覚症状があり、自宅待機後受診しました。自宅待機期間は、労務に服することができなかった期間に該当しますか？

A2

対象となりえます。

診察の結果、既往の状態を推測して初診日前に労務不能だったと医師が認めた場合は、労務不能期間となりえます。

Q3

発熱など自覚症状があり、帰国者・接触者相談センターに相談し、自宅待機を指示されました。医療機関へ受診していませんが、対象になりますか？

A3

対象となりえます。

やむを得ない理由で受診できなかった旨を傷病手当金支給申請書に記載いただき、療養担当者意見欄（申請書4ページ目）以外をご提出ください。労務不能と判断できる場合は、支給対象となりえます。

厚生労働省ホームページのQ & Aもご覧ください。

傷病手当金 新型コロナウイルス

検索



「新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給について」をご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

申請書は郵送でご提出ください！

協会けんぽの各種申請書は、すべて郵送でお手続き可能です。

ご相談についても、お電話にてご相談いただけますようお願いいたします。



申請書の入手方法のご案内

①協会けんぽ ホームページ

ホームページ左上の申請書ダウンロードから必要な申請書をご選択ください。

②郵送

プリンターの環境がない場合は、協会けんぽより送付いたします。ご希望の方はご連絡ください。

お問い合わせ先…業務グループ (096-340-0260 音声案内 **2** 番)



熊本県社会保険協会では、会員事業所の被保険者とその家族の方の健康増進に役立てていただくために、「プール・温泉(無料)利用券」を交付いたしますのでご利用ください。

※ 1 事業所 5 名まで (被扶養者を含めて)

社会保険協会「プール・温泉(無料)利用券」申込書

※ただし、社会保険協会費を納付済みの会員事業所様とさせていただきます。(FAX では受付していません。下記の申込方法をご確認ください。)

返信用封筒(切手付き)をお忘れなく!!

整理番号 (例) 24 クワア	※不明の場合、記入不要です。	
利用者氏名 (※ 1 事業所につき 5 名まで)	続柄 ①被保険者本人 ②被扶養者 ③子	年齢

※ 12 歳以下の場合、子ども券の発行となります。

左記の者は、健康保険の被保険者及び被扶養者であることを証明します。

事業所所在地

事業所名称

担当者名

TEL

- お申込み方法**
1. 返信用封筒(貴社の宛名記入)に84円切手を貼りつけたものを同封のうえ、当協会あてご郵送願います。
 2. 上記申込書を A4用紙でコピーのうえ、熊本県社会保険協会に郵送にてお申込みください。
- お申込み先** 〒862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀東ビル2F
 一般財団法人熊本県社会保険協会 TEL096-383-5600
- 留意点**
- ご利用の際には、プール・温泉利用(無料)券をご利用当日に各施設の窓口へ提出してください。
 - ご利用期間等については、施設ごとに異なりますのでご確認ください。

ご利用できる施設一覧

施設名	住所	連絡先	施設内容	ご利用期間
ユーパレス弁天	合志市野々島 2441-1	096-348-2626	温泉 プール	7/1 ~ 翌年 3/31
七城温泉ドーム、リバーサイドパーク	菊池市七城町林原 962-1	0968-26-4800		
天草市総合交流施設天然温泉 愛夢里	天草市河浦町河浦 4747-1	0969-76-1526	温泉 プール	7/1 ~ 翌年 3/31
さがら温泉茶湯里	球磨郡相良村深水 2136	0966-25-8111		
山鹿温泉 さくら湯	山鹿市山鹿 1-1	0968-43-3326		
草枕温泉てんすい	玉名市天水町小天 511-1	0968-82-4500		
産山 御湯船温泉館	阿蘇郡産山村産山 118-2	0967-25-2654		
宇土市健康福祉館あじさいの湯	宇土市網津町 2283	0964-24-3456		
石段の郷佐侯の湯	下益城郡美里町佐侯 705	0964-46-4111		
天草市有明温泉さざ波の湯	天草市有明町上津浦 1955	0969-53-1126		
天草市牛深温泉センターやすらぎの湯	天草市久玉町内の原 2193	0969-72-6666	温泉	7/1 ~ 翌年 3/31
苓北町温泉センター 麟泉の湯	天草郡苓北町志岐 1281	0969-35-3770		
天草市下田温泉センター 白鷺館	天草市天草町下田北 1290-1	0969-42-3375		
日奈久温泉センターばんぺい湯	八代市日奈久中町 316	0965-38-0617		
御立岬温泉センター	葦北郡芦北町大字田浦町 124	0966-87-2555		
山江温泉 ほたる	球磨郡山江村万江甲 423	0966-22-7171		
五木温泉 夢唄	球磨郡五木村甲 2672-54	0966-37-2101		



ジブリ以外にも名作アニメは多くあります。夏の山深い森で、少女と精霊の青年の出会いと別れを描いた「螢火の杜へ」もその一つ。このアニメの舞台が、^{かみしきみくまのいますじんじゃ}上色見熊野座神社です。カミそうな読みとは違い、ここに熊はいません。本物の熊はカドリードミニオンにいます。



入口の鳥居

さて、その神社の入り口は平凡で、高森町の上色見郵便局前にひょっこり現れます。格好が奇抜な人ほど描く絵はつまらないと、絵の師は真理を教えてくださいました。

ところがこの神社は、参道に足を踏み入れた途端に、不思議な光景に目を奪われます。

太古から続く苔むした杜に、百以上の石灯籠が並び、見上げるとその間を 260 段の石段が続いています。

そこは、思わずウァーと声を出してしまう、パワーあふれた異空間でした。

怖くて懐かしい、いつかの原風景。「坊やよい子だ〜」の日本昔話の世界ヘトリップです。

怖気づかぬよう「気合いダァ！」を連呼し、オイ！オイ！オイ！と石段に歩を進めます。木々からゆっくり落ちる朝露の雫が、木洩れ日を浴びて



石段と石灯籠

輝き神秘的です。登る毎に異次元に迷い込みながら、途中の石の鳥居をくぐると神殿が見えます。国造りの神イザナギとイザナミなどが祀られた神殿は、簡素ながら荘厳です。



石段の鳥居

突然のクシャミ 2 回。歳だけ取った幼稚な奴が来たたと、神様も噂してるようです。

神殿裏からも山路は続き、息をきらすと岩山に空いた穴から陽光が見えます。

ここは「^{うげといわ}穿戸岩」と呼ばれ、阿蘇神話の「鬼八法師」が蹴破ったといわれる場所です。それにしても縦横 10 メートルもある大穴を開けるとは、



上色見熊野座神社 本殿



上色見熊野座神社 拝殿



高森殿の杉全景

何というパワーでしょうか。そのキック力を、サッカーワールドカップの日本代表に授けて欲しいと祈ります。穿戸岩はそれ自体がご神体で、触れるとどんな困難でも突き破るご利益があるそうです。



穿戸岩遠望



穿戸岩・神体

早速ナデナデして、辛いと直ぐに逃げだす我が性格を変えて欲しいと神頼みします。杜と石段、神殿と大岩のパワー四重奏が織りなすこの地は、現実から神話へとタイムスリップできる、たぐい稀なるパワースポットでした。



赤牛

帰りにもう一つのパワースポット、^{たかもりどん}高森殿の杉を見にいきます。

赤牛さんに見つめられ、フンを踏まないように 100 メートル程牧場を登り、生い茂った杜へ降りると突然に、樹齢 400 年のその杉が現れます。



杉・標識

大きな二本の幹から奇妙奇天烈に伸ばした枝は、大地から空をささえる何本もの手のようです。

屋久島で見たどんな巨大杉とも違う異形。三面六臂の阿修羅像の杉です。

中世の高森城主の悲劇に彩られた杉は、今でも圧倒的なパワーを秘めてこの地にたたずんでいました。(その存在感に少しビビり、足早に立ち去ったのは内緒です。)



高森殿の杉

縁結びのご利益もあるこの夫婦杉。プチ冒険で二人の距離を縮めてみてはどうでしょう。

南阿蘇高森にある 2 つのパワースポット。知って行くべきか、行って知るべきか、それが問題です。



野道の薊



社会保険事務講習会・ライフセミナー

●会場 **くまもと県民交流館パレア**

●実施時間 受付 13:00 ~ **開始 13:30 ~ 終了 予定 16:00**

【実施日】	【講習会】	【講話内容】	募集定員
令和2年7月21日(火)	ライフセミナー (現役世代向き)	①働き方改革 ②外国人雇用またはビジネス英会話	25名
令和2年8月18日(火)	社会保険事務講習会 <small>※当日はテキスト 令和2年度版「社会保険の事務手続」をご持参願います。</small>	①傷病手当金と出産関係 ②年金事務所への届出、手続、留意点等	70名
令和2年9月4日(金)	ライフセミナー (現役世代向き)	①社会保険制度について ②年金制度について	25名

講師 日本年金機構職員、社会保険労務士、協会職員

参加費 **会員事業所様は無料** ※ただし、非会員の事業所様は資料代等として3,000円のご負担をお願いします。

申込方法 下記参加申込書にご記入のうえFAXいただくか、又は熊本県社会保険協会ホームページからお申込みください。

お申込先 一般財団法人 **熊本県社会保険協会**
TEL.096-383-5600 FAX.096-383-5614
 〒862-0950 熊本市中央区水前寺6-37-28 大銀東ビル2F

受講決定者には開催月の前月よりFAXにて「参加証」をお送りいたします。

参加申込書 (FAX 番号 : 096-383-5614)

※参加希望の講習会に○印を付してください。

() ライフセミナー	() 社会保険事務講習会	() ライフセミナー
------------------------	--------------------------	------------------------

参加希望日	令和 年 月 日 () くまもと県民交流館パレア		
事業所名	〒	整理記号	<small>※不明の場合、記入不要です。</small>
所在地		電話番号	
フリガナ		(参加証送付先)	
参加者名		FAX番号	

※申込書に記載された情報は、この講習会以外の目的には使用いたしません。



(公社)熊本県栄養士会会員
管理栄養士 松下みゆき さん

今回のあんかけには、片栗粉を使用しています。じゃがいもでんぷん、別名ばれいしょでんぷん、片栗粉とも呼ばれます。水や調味料等の水分でふやかして加熱することにより、とろみをつけることができます。とろみがあると、食感も豊かになり、食べやすくなります。

とろみをつける割合は片栗粉1に対し、水を2の割合にして、よく混ぜて使いましょう。また、とろみをつけたい料理に加える際は、いったん火を止めるか弱火にしてから、少しずつ追加することが、うまくいくコツです。入れた後は中火～強火にして、ひと煮立ちさせて、粉くさをなくしたら、火を止めましょう。



【きゅうりとミニトマトの オープンオムレツあんかけ】

1人分の栄養価

エネルギー 103kcal たんぱく質 5.6g
脂質 5.9g 炭水化物 6.6g 塩分相当量 0.4g

材料 (4人分)

きゅうり	240g (中2本)	
塩	少々 (0.5g)	
ミニトマト	80g (8個)	
卵	3個	
コショウ	少々	
水	カップ 1/3	A
砂糖	大さじ 1	
酢	大さじ 1	
鶏ガラスープの素	小さじ 1	
濃口醤油	小さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 1	B
水	小さじ 2	
サラダ油	大さじ 1/2	



作り方

- ①きゅうりは5センチ長さの細切りにし、塩少々をふりかけて10分程おいておく。
- ②小鍋にAを入れ、一度軽く沸騰させておく。
- ③ボウルに卵を入れ、泡立て器でよく溶きほぐし、①の水気をしぼったきゅうりを加えて軽く混ぜた後、コショウを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を一気に流し入れ、全体を大きくかき混ぜながら焼く。均一に半熟になったら、丸く円を整えて裏返し、両面を焼き、器に盛る。
- ⑤②を中火で温め、軽く煮立ったら、Bを溶き入れ、軽く混ぜる。とろみがついたら、火からおろし、④の上からゆっくりとかける。

【きゅうり】

みずみずしい歯ざわりと、涼しげな色がきゅうりの持ち味。旬は夏で、露地物がおいしく安価で手に入ります。全体に張りつつやがあり、太さが均一で、色の濃いもののがおいしいです。また、いぼがとがっているものが新鮮ですが、いぼのない品種もあります。原産地はインドのヒマラヤ。3000年も前から栽培されていた、とても歴史の古い野菜です。

約95%が水分で、カリウムが豊富。むくみ防止や高血圧の抑制効果が期待できます。あわせて、体を冷やす作用もあるので、暑い時季にはぴったりの野菜です。

【ミニトマト】

ひと口サイズのトマトで、別名プチトマト、チェリートマトとも呼ばれています。通常は10～15gと小型で、円形や洋ナシ型をしており、赤色、黄色、オレンジ色等があります。トマトと比べ、ビタミンCの含有量は2倍以上です。





©2010熊本県くまモン#K-32382

**熊本をもっと
元気に!**
**協会広報に
「くまモン」の
デザイン利用**



①新しいノベルティ、協会オリジナルの『くまモンのタオル』(34×85cm)

②テキスト



③事業案内



④広報誌



令和2年度から、社会保険協会の広報で「くまモン」のデザインを使用します。
 ① タオルはイベント等で配布
 ② テキストは年1回の無料配布
 ③ 事業案内はその都度配布
 ④ 広報誌は年6回の配布となります。
 よろしくお願ひいたします。

**新型コロナウイルス感染症の影響により
協会費の納付が困難な会員事業所様は納期の延長ができます
熊本県社会保険協会に申請することにより延長されます**

新型コロナウイルス感染症に関連して、会員事業所様において次の要件に該当する場合は、協会費の納付期限の延長が認められますので、下記「納付期限延長申請書の送付依頼書」に記入してFAXしてください。後日、申請書をFAXしますので記入押印して郵送で提出願ひます。

納付期限の延長は、当面、来年度の納付期限までの延長となります。
 (※来年度は本年度分と来年度分を併せた納付となります)

要件申請	<input type="checkbox"/>	事業の休止	新型コロナによる営業自粛などにより、事業を一時休止した
	<input type="checkbox"/>	事業の損失	新型コロナによる利益の減少等により著しい損失を受けた
	<input type="checkbox"/>	財産の損失	新型コロナにより財産(備品・資産等)に著しい損害があった
	<input type="checkbox"/>	その他	*新型コロナによる損失のため融資の返済が猶予されている等

納付期限延長申請書の送付依頼書 FAX.096-383-5614

事業所名		整理記号			※不明の場合、記入不要
所在地	〒	電話番号			
事業主名		Ⓜ FAX 番号			