

事務局だより

第21号 平成27年11月

(公社)江田島市シルバー人材センター 江田島市江田島町中央 1-15-15 電話 42-5211

大柿支所 江田島市大柿町大原 1118-2 電話 57-3191

元気にあいさつ！笑顔で仕事！
地域に信頼されるシルバー人材センター

＝マイナンバー制度について＝

○ マイナンバー制度とは

個人番号制度のことで、日本国内の全ての住民に通知される一人ひとり異なる番号です。個人番号を割り振ることにより、社会保障や納税に関する情報を一元的に管理します。

○ マイナンバーは世帯単位で送付されます。

皆様の固有の個人番号（マイナンバー）が記載された「通知カード」が市役所から、原則として住民票の世帯ごとにまとめて簡易書留で郵送されます。

「通知カード」はあくまで【仮カード】です。

○ 個人番号カードの取得は申請が必要

「通知カード」に同封された「個人番号カード」申請書に写真を貼付して、返信用封筒で申請すると、来年1月以降にICチップが埋め込まれた正式なカードを市の窓口で受け取ることとなります。これが「個人番号カード」です。

「個人番号カード」受領時には、「交付通知書」・運転免許証などの本人確認書類と「通知カード」を持参します。

○ 個人番号カードの利用は

運転免許証などと同様に、公的身分証明書として利用できる見通しです。

○ 通知カードや個人番号カードの取り扱いに注意

12桁の番号は、誰にも知らせてはいけません。

「通知カード」は「個人番号カード」を取得するまで大切に保管してください。

※シルバー人材センターでは、役職員及び派遣就業者に該当する者及びその扶養者の個人番号が必要となる予定です。

互助会会長 東 谷 寛 明

毎年恒例の忘年会に参加しましょう！！

12月11日（金） 午後6時から

能美海上ロッジにて！

1年間の反省と来年の展望を語りあい、楽しい「くじ引き」や自慢ののどを唸らせる「カラオケ」等、毎年、会員が和気あいあいで盛り上がっています。



まだ・まだ、間に合う「互助会親睦

旅行」に申込みを！！

(昨年度の忘年会の様子)

11月23日（月・祝）～24日（火） 互助会親睦旅行

- 1 場 所 姫路・倉敷方面 （宿泊場所：湯郷グランドホテル）
- 2 旅行費用 約25,000円

平成の塗り替え工事完了で、一層白さが生える姫路城「白鷺城」とゆったり美作湯郷温泉につかって、みんなで情報交換して楽しみませんか！

多くの会員のご参加を期待しています！！

※ 申込期日：11月13日（金）

＝シルバー江田島の表紙の写真を募集します！！＝

シルバー江田島第47号（平成28年1月発行）の表紙に掲載する写真を会員の皆様から募集します。

題材は自由です。新年にふさわしい写真を多数ご応募ください。

出品希望者は、11月20日（金）までに事務局へご連絡ください。

全国統一スローガン 『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』

- 安全保護具の完全着用の徹底
- 就業前の健康チェックの徹底
- 作業現場の状況確認の徹底
- 交通事故防止の徹底

★★「安全標語」を募集しています。(提出先 事務局)

安全作業に「近道や省略なし」

今年に入り、県内で死亡事故が発生しています。ノウヘルメットでした。

◎ヒヤリハット事例 (広島県内の事例集から引用)

- 除草作業中草刈り機ではねた小石が飛散し、近くに駐車していた乗用車の右側後部の窓ガラスに当たって破損させた。
- 飛散防止用のネットの張り具合が不十分であり、隙間から飛散した。
- 剪定バサミを持ったまま、繁茂した秋芽を指先で間引き中剪定バサミを落とし右足親指の上に落下した。
- 急いでいても、刃物を使わない時はサックに収めて作業することが大事です。
- 剪定バサミは、落下すると刃先が下になることが多いため危険です。

ポイント 

ポイント 2 食事は楽しくバランスアップ!
 バランスよく食べることは、体力を養って衰弱を防ぎます。
 食を楽しむことも食欲増進につながります。

はじめましょう! 若さと元気を保つ食生活 

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1
3食をバランスよくとり、
欠食をしない | 2
油やバターを使った料理が
不足しないようにする | 3
肉や卵などの動物性
たんぱく質を十分にとる |
| 4
肉と魚の摂取は1:1の
割合になるよう心がける | 5
牛乳は毎日200ml以上
飲む | 6
野菜は緑黄色野菜や根菜など
たくさんの種類を毎日食べる |
| 7
食欲がないときはおかずを
先に食べ、ご飯を残す | 8
和風、中華、洋風とさまざまな
料理を取り入れる | 9
なるべく家族や友人などと食卓
を囲み、会食の機会を増やす |

① おいしく食べやすくする工夫

調理法で やわらかく、噛み切りやすく、
飲み込みやすくがポイントです

野菜

- 葉もの類…ゆでたあと、縦横に包丁を入れる
- ごぼう…表面に数本の切れ目を入れてから
ささがきにして、繊維を切る
- 大豆・枝豆…やわらかくゆで、薄皮をとる

肉

- やわらかくするには…叩く、筋を切る、酒・パイナップル果汁などに漬ける
- 脂を減らしてあっさりとし…ゆでると適度に脂が抜ける
いか、たこ
- ミンチにして、煮たり、揚げたりする

風味に アクセントを加えて
食欲増進に

- 料理に酢、香辛料、
香りの高い野菜(しょうが、みょうがなど)
を取り入れる







天気長期予報



中国地方 3か月予報

(11月から1月までの天候見通し)

平成27年10月23日
広島地方气象台 発表

<予想される向こう3か月の天候>

向こう3か月の出現の可能性が最も大きい天候と、特徴のある気温、降水量等の確率は以下のとおりです。

この期間の平均気温は、高い確率50%です。降水量は、山陽で多い確率50%です。

11月 山陰では、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。気温は、高い確率50%です。降水量は、山陽で平年並または多い確率ともに40%です。

12月 山陰では、平年と同様に曇りや雨または雪の日が多いでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、山陰で平年並または多い確率ともに40%、山陽で多い確率50%です。

1月 山陰では、平年に比べ曇りや雪または雨の日が少ないでしょう。山陽では、平年に比べ晴れの日が少ないでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、山陰で平年並または少ない確率ともに40%、山陽で平年並または多い確率ともに40%です。

<向こう3か月の気温、降水量の各階級の確率(%)>

【気温】

[中国地方]

3か月	20	30	50
11月	20	30	50
12月	20	40	40
1月	20	40	40

【降水量】

[山陽]

3か月	20	30	50
11月	20	40	40
12月	20	30	50
1月	20	40	40



凡例: ■ 低い(少ない) □ 平年並 ■ 高い(多い)