

社会保険にいがた 10

一般財団法人新潟県社会保険協会

10

● 11月はねんきん月間です ● 各種通知書の電子送付について

● 健診結果をご提供ください

● けんぽアプリをぜひご利用ください

● <募集>みんなで歩こう!紅葉の国上山トレッキング

Contents

● <募集>みんなで楽しく料理教室～電子レンジで簡単お手軽レシピ～ など

2026
NO.962



似て非なる、たべものたち

ヤナギガレイ vs フナベタ

YANAGIGAREI

FUNABETA

“似て非なる魚”カレイとヒラメ。「左ヒラメの右カレイ」という言葉があるように、腹(内臓がある方)を下にしたときに左側に顔があるのがヒラメ、右側にあるのがカレイだ。新潟の

地魚でそれを代表するのが、ヤナギガレイとフナベタだろう。ヤナギガレイの標準和名は「ヤナギムシガレイ」、フナベタは「タマガンゾウビラメ」。

ヤナギガレイは禁漁明けの秋から冬が旬。県内では山北地域から新潟市にかけて揚がる魚で、その姿が柳の葉を連想させることからこの名が付いた。ネーミングも“柳都”新潟市にふさわしい魚といえる。県をあけて長年ブランド化を進めている高級魚で、刺し身や寿司も美味しいが、上品な旨味が凝縮された一夜干しが、何といっても最高だ。



一方のフナベタ。この呼び名は新潟特有で、一説によれば、船の底に張り付いていることが多いのでこう呼ばれるようになったとか。高知では「ベタ」、瀬戸内海では素干しにしたもの

を「デビラ」「デベラ」とまるで『ゴジラ』に登場する怪獣のような名で呼び、雑煮のだしにもする。新潟ではフナベタは刺し身や寿司ネタとしてもおなじみだが、これは全国的には珍しいようだ。産卵前の冬から春が特に美味で、お造りや寿司で味わうと、白身の上品な旨味の中に甘味を感じ、高級魚をものぶ美味しさだ。骨は素干しにして焼いたり揚げたりして、丸ごと味わえるのもいい。

これから日本酒の新酒が続々と登場する季節。ヤナギガレイとフナベタで一杯! 至福のひとときを堪能したい。

文／高橋真理子(NPO法人にいがた食の図書館) イラスト／荒井晴美

社会保険協会からのお知らせ

令和8年1月からの広報紙[社会保険にいがた]の発行について

広報紙[社会保険にいがた]の発行を令和8年1月から下記のように変更しております。

両発行とも、各種情報を分かり易く的確にご提供することとしておりますので、引き続きご愛読お願い申し上げます。

紙による発行

郵送による
お届け



● 2月
● 4月
● 6月
● 8月
● 10月
● 12月
偶数月

電子版による発行

HPIに掲載



● 1月
● 3月
● 5月
● 7月
● 9月
● 11月
奇数月

HPをリニューアルしました

新しい
ホームページは
こちらから



<https://shaho-niigata.or.jp/>

11月は ねんきん月間 です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組みます。

11月30日は
年金の日

新潟県内年金事務所の活動内容

11月14日(土)は、週末相談日です。

午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

新潟西年金事務所
11月12日(木) 場所／あいぽーと佐渡
時間／12:30～15:00

出張年金相談

予約制

新潟西年金事務所
11月17日(火) 場所／イオンモール新潟亀田インター3F(サンキューマート前)
時間／9:30～15:00

年金相談会 IN イオンモール新潟亀田インター

予約不要

三条年金事務所
11月25日(水) 場所／見附市市民交流センターネーブルみつけ
時間／10:00～15:00

出張年金相談

予約制

また、11月12日(木)には新潟県内の年金委員・健康保険委員功労者表彰式が新潟東映ホテルで開催されます。
(※年金委員・健康保険委員の活動にあたり、功績が特に顕著と認められる方に対し、表彰状を授与します。)

この機会に、公的年金※について考えてみませんか？

※公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納める
のが難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や
年金見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください！

詳しくはこちら



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構



各種通知書の電子送付について



日本年金機構では、お客様の利便性向上及びコスト削減を図るため、ねんきんネットを活用した各種サービスの拡充と利用促進に取り組んでいます。ねんきんネットを使うと、ご自身の年金記録の確認や年金見込額の試算、ねんきん定期便や各種通知書の確認ができます。

さらにマイナポータルとねんきんネットを連携することで様々な機能が利用でき、以下のように、ねんきん定期便や各種通知書を電子版で受け取ることもできます。

ねんきん定期便

月別の年金記録や国民年金・厚生年金の加入状況など、ご自身の年金記録を一目で確認できます。

電子版「ねんきん定期便」は、紙の定期便より1か月程度早く確認でき、PDFのため保存に場所を取らず便利です。また、環境にやさしいペーパーレス化にも繋がります。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

国民年金保険料を納付した方に、その年の分の控除証明書を発行します。

電子版「控除証明書」は、紙の控除証明書よりも1～2週間程早くマイナポータル上で電子データを受け取れます。確定申告の際は、国税庁のホームページからe-Taxを利用すると控除証明書の内容を簡単にに取り込み、確定申告書に自動入力されます。

公的年金等の源泉徴収票

老齢・退職を支給事由とする年金を受け取られた皆様に、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。

電子版「源泉徴収票」は、郵送より早くマイナポータル上で電子データを受け取れます。受け取った電子データを利用するとe-Taxでの確定申告が簡単に行えます。

これらの通知書類は一度登録すれば毎年電子データで届きます。この機会にぜひペーパーレス化をご登録ください。

詳しくは、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。 https://www.nenkin.go.jp/n_net/

ねんきんネット



令和8年 11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	11月19日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	11月26日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新潟西 (025-225-3008)	あ い ぼ ー と 佐 渡	11月12日(木) 12:30～15:00 (12:30～14:30)
	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：佐和田市民センター内(事前予約要)	
長 岡 (0258-88-0006)	小 千 谷 市 民 会 館	11月18日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
	魚 沼 市 ボ ラ ン テ ィ ア セ ン タ ー	11月26日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	11月11日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		11月25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
三 条 (0256-32-2820)	見附市市民交流センターネーブルみつけ	11月25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	11月11日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	11月25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
六日町 (025-716-0008)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	11月18日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		11月12日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		11月26日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:00)

●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。

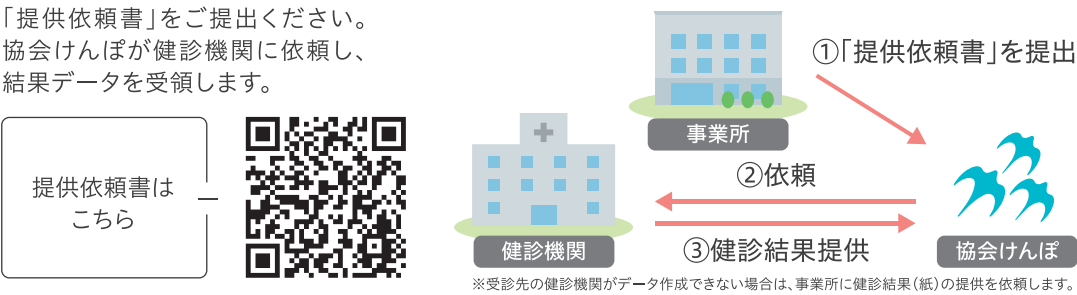
●本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



健診結果をご提供ください

協会けんぽの補助がない健診※を受診されている場合は、健診結果の提供が必要です。
※協会けんぽの「生活習慣病予防健診」や「人間ドック健診」ではない健診。例：「定期健診Aコース」など

提供するには？(推奨方法)



よくあるご質問

- どのような法律に基づいて実施している？
- 「高齢者の医療の確保に関する法律」「健康保険法」に基づき実施しています。
- 提供しないとどのような影響がある？
- 特定保健指導が必要な方にご案内ができず、対象者の方は生活習慣改善の機会を逃す可能性があります。また、マイナポータルに健診結果が反映されず、本人や医師が確認できません。

新潟産業保健総合支援センター後援

無料

メンタルヘルスセミナー開催

にいがた健康経営宣言にエントリーしている事業所を対象とした、従業員自身のメンタルケアやメンタル不調を未然に防ぐための職場環境改善に向けたセミナーを動画配信形式で開催します！ぜひご視聴ください！

配信期間 令和8年12月1日(火)～令和9年1月22日(金)
申込み受付: 令和8年11月2日(月)～

にいがた健康経営宣言にエントリーしていない事業所は
エントリーすることで視聴申込みが可能となります！

申込みについては、
令和8年10月下旬に
送付予定の案内チラシを
参照ください。

宣言エントリー方法

エントリーシートをFAXで協会
けんぽ新潟支部へ
提出するだけ！

にいがた健康経営宣言
エントリーシートはこちら→



「にいがた健康経営宣言」とは？

事業所全体で従業員の健康づくりに取り組んでいることを宣言する(エントリーする)と、新潟支部から健康づくりに関する様々なサポートを無料で受けられます。

費用はいただきません！
県内の約2,400社がエントリーしています！



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会新潟支部 TEL.025-242-0260
〒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

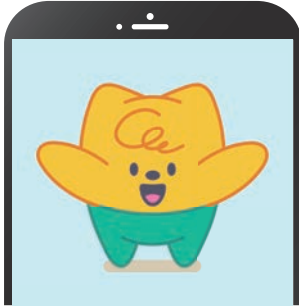
公式LINE



友だち募集

けんぽアプリをぜひご利用ください

協会けんぽでは、すべての加入者につながる「けんぽアプリ」を配信中です。「けんぽアプリ」では、傷病手当金などの給付申請をはじめとした健康保険に関する主要なお手続きをスマートフォンから申請できる「電子申請サービス」をご利用いただけます。また、あなたの健康に役立つ情報を、随時お届けしています。この機会に、けんぽアプリをぜひご利用ください。



けんぽアプリ



血圧チェックで
健康経営!

歯(口腔)から 始める高血圧予防



歯周病の治療と毎日の適切なオーラルケアは、血管の炎症を抑え、血圧の安定に寄与します。

ブラッシング+歯間のケア

- 柔らかめの歯ブラシで45度の角度で丁寧に磨きましょう。
- 歯間ブラシやデンタルフロスで歯間のケアもしっかりと行いましょう。

いつもの習慣を見直す

- よく噛んで食べましょう。
- 鼻呼吸を意識しましょう。
- 食いしばりや歯ぎしりは避けましょう。

プロフェッショナルケア

- 年に一度は歯科受診をしましょう。(セルフケアだけでは落としきれない汚れもあります)
- 早期発見・早期治療につながります。



歯を磨いている時に歯ぐきから出血したことは、ありませんか？これは歯肉炎の初期症状です。この段階で早めに受診・治療をすることがオススメです！！

重要なお知らせ

『医療費のお知らせ』の送付につきましては、マイナポータル等のデジタル化の推進に伴い、今年度から送付を行いません。なお、医療費情報の確認はマイナポータルにて閲覧できますので是非ご利用ください。

医療費控除の確定申告は、e-Taxの「マイナポータル連携」を使うのが便利です。国税庁のホームページにてマイナポータルの利用者登録をはじめとする事前準備や操作方法、マイナポータル連携、医療費控除の入力方法等が動画で説明されていますのでご利用ください。



健康立県通信
.....

「がん征圧新潟県大会」が 開催されます！

参加費
無料
事前申込
不要

がんに関する正しい知識の普及と、がん検診の重要性について広く知っていただくための大会です。

日 時 令和8年11月9日(月)13:00~15:50

場 所 柏崎市文化会館アルフォーレ 大ホール(柏崎市日石町4番32号)

特別講演 講師: 亀山 仁史 氏(新潟市民病院 消化器外科)

体験談 講師: 伊勢 みずほ 氏(フリーアナウンサー)

2階では健康相談、お薬相談など、生活習慣病予防に関する展示を行っております。ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

● お問い合わせ 公益財団法人 新潟県健康づくり財団 総務課 TEL 025-224-6161

社会保険事務講習会 11月開催のご案内

どなたでもご参加いただけます
参加費 不要

講習内容 ●年金給付について(老齢年金)
●適用事業所の事務手続について(資格取得届、資格喪失届、離職票の記載方法、その他)
..... 講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員
開催日等、「社会保険にいがた9月号」または(一財)新潟県社会保険協会ホームページをご確認ください。



社会保険事務講習会 12月開催のご案内

どなたでもご参加いただけます
参加費 不要

講習内容 ●年金給付について(遺族年金・障害年金)
●失業給付・教育訓練給付について(一般・高年齢求職者給付、一般・特定一般・専門実践教育訓練給付、その他)
..... 講師/日本年金機構年金事務所職員・公共職業安定所職員

開催日	開催時間	会場		定員
12月 2日(水)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
12月 3日(木)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
12月 4日(金)		三条市	三条商工会議所(第1・2研修室)	48名
12月 8日(火)		新潟市(中央区)	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名
12月10日(木)		新発田市	新発田市カルチャーセンター(視聴覚室・展示室)	48名
12月11日(金)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
12月14日(月)		長岡市	長岡市立劇場(大会議室)	56名

※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

申込方法

(一財)新潟県社会保険協会ホームページ【お知らせ】講習会・セミナーをご覧ください、
FAX(025-290-3201)またはウェブによりお申し込みください。



お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

令和8年度

社会保険委員大会を開催します

令和8年度社会保険委員大会を各社会保険委員会主催、一般財団法人新潟県社会保険協会各支部協賛により下記のとおり開催します。

●新潟西・新潟東 社会保険委員大会	合同開催	開催日/令和8年11月12日(木)	会場/新潟東映ホテル
●新発田 社会保険委員大会		開催日/令和8年11月13日(金)	会場/中条グランドホテル
●三 条 社会保険委員大会		開催日/令和8年11月17日(火)	会場/三条ロイヤルホテル
●柏 崎 社会保険委員大会		開催日/令和8年11月19日(木)	会場/柏崎市産業文化会館
●六日町 社会保険委員大会		開催日/令和8年11月20日(金)	会場/十日町地域地場産業振興センター クロス10
●上 越 社会保険委員大会		開催日/令和8年12月 2日(水)	会場/ホテルハイマート
●長 岡 社会保険委員大会		開催日/令和8年12月 3日(木)	会場/長岡市シティホールプラザ アオーレ長岡

募集中

駅から街歩き ～新発田の魅力を歩いて学ぶ～

参加費 無料
参加者 特典あり

開催日 令和8年11月14日(土) ※現地集合・現地解散 募集人員 40名(最少催行 20名)

集合場所 午前9時35分までに新発田駅にお集まりください。

当日のスケジュール ※雨天決行	●9:40～9:45 注意事項等説明 ●9:45～12:40 新発田街歩き ●12:40～12:50 参加賞進呈・解散
--------------------	---



写真提供：新発田市教育委員会、清水園、蔵春閣

特別協賛/新発田市観光協会・新発田市観光ガイドボランティア協会 お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

申込方法等、詳しくは(一財)新潟県社会保険協会ホームページ(「お知らせ>イベント」)をご覧ください。

募集中

「年末調整事務セミナー」開催

会員限定

参加費
無料

事務担当者の皆様のご要望を踏まえ、「年末調整事務セミナー」を開催します。
基礎控除・給与所得控除の改正や扶養控除の所得要件変更など、令和8年分の年末調整における変更点や実務上の注意点等について、初めて年末調整事務を担当する方にもわかり易く解説します。

開催日

- 令和8年11月 6日(金) ハイブ長岡(会議室D・E) ※定員70名
 - 令和8年11月10日(火) 上越市文化会館(大会議室) ※定員54名
 - 令和8年11月11日(水) 新潟ユニゾンプラザ(大会議室) ※定員88名
- ※各会場とも午後1時30分から午後4時まで(午後1時から受付)
※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

講師

関東信越税理士会新潟県支部連合会所属 税理士



申込方法等、「社会保険にいがた9月号」または(一財)新潟県社会保険協会ホームページをご確認ください。

募集中

みんなで歩こう!

参加費
無料

参加者
特典あり



「紅葉の国上山(くがみやま)トレッキング」

新潟県の天然記念物にも指定される『低地に残された希少なブナ林』がある国上山(標高313.2m)。
地元ガイドさんの案内で豊かな自然が存在する国上山を
トレッキングし、自然と接する楽しさを体験してみませんか。

開催日

令和8年11月7日(土) 募集人員 30名(最少催行人員 15名)

集合場所等

「弥彦 桜井郷温泉 さくらの湯」駐車場 ※集合時間:9時
(西蒲原郡弥彦村大字麓1970番地)

参加資格

(一財)新潟県社会保険協会の会員事業所に
お勤めの方(被保険者)とそのご家族(小学生以上)
※2時間程度のコースを歩ける方。
※小・中学生の参加は、保護者同伴をお願いします。

服装等

トレッキングに適した歩きやすい服装、軽登山靴(運動靴)、帽子、手袋、
飲物、汗拭き、ティッシュ、レジャーマット、雨具(レインウェア等)

申込
方法

下記の参加申込書に必要事項を記入し、11月2日(月)までに(一財)新潟
県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。
※締切り後、申込み多数の場合は抽選を行い、お申込みいただいた代表者様にご連絡します。
※令和8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。

主催/(一財)新潟県社会保険協会 協賛/弥彦 桜井郷温泉 さくらの湯

お問い合わせ 一般財団法人 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8年度

「みんなで歩こう!紅葉の国上山トレッキング」参加申込書

※傷害保険に加入しますので、生年月日を必ず記入してください。

氏 名	生年月日	年齢	性別	住 所
(ふりがな) ----- (代表者)	S・H・R 年 月 日			〒 携帯電話番号(- -)
(ふりがな) -----	S・H・R 年 月 日			〒
(ふりがな) -----	S・H・R 年 月 日			〒

〒

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理 No tel fax

募集中

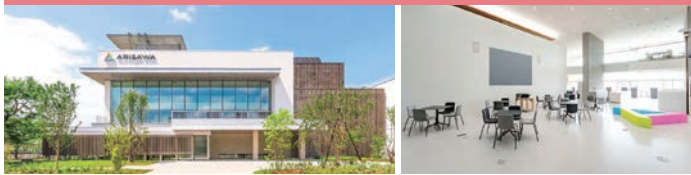
「みんなで楽しく料理教室」～電子レンジで簡単お手軽レシピ～

参加費
無料

開催日 令和8年11月28日(土)

講習時間 10:00～12:30(受付開始 9:30～) 定員 25名(最少催行人数8名)

会場 有沢製作所 ARISAWA Innovation Center(上越市大字中田原1番地)



参加資格 会員事業所にお勤めの被保険者及びそのご家族(小学生以上)
※中学生以下のご参加は、保護者の付添をお願いします。
※令和8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。

持参品 エプロン、ハンドタオル、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物

申込
方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、開催日の10日前までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。
※参加申込多数の場合は抽選となります。
※開催中止の場合は、参加申込代表者あてご連絡します。

調理
メニュー

- 煮込みハンバーグ
- 棒棒鶏
- 油揚げの甘煮
- 春菊のごま和え



※作った料理は、お召し上がりいただけます。(お持ち帰り不可)
※主食は用意いたしませんので、必要に応じて各自でご用意ください。

協賛：公益財団法人 新潟県栄養士会 栄養ケア・ステーション/株式会社 有沢製作所

お問い合わせ 一般財団法人 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8年度

「みんなで楽しく料理教室」参加申込書

氏名	年齢	事業所名	事業所所在地等(または自宅住所)	代表者携帯電話番号
(ふりがな)			〒 TEL	
(ふりがな)			〒 TEL	

ご案内

ご希望の会員事業所様に
「ダイアリー2027」を配付します

B5判・大型タイプ(緑色のカバー付)



申込
方法等

下記の申込書またはホームページ[お知らせ]に掲載されている申込書に必要事項を記入し、510円分の切手を同封のうえ(一財)新潟県社会保険協会あて郵送によりお申し込みください。
※令和8年10月26日消印有効 ※令和8年度協会費の納入をご確認のうえ、お申し込みください。
※510円分の切手が同封されていないお申し込みは、無効です。
※お申し込みは複数冊可能ですが、一冊ごとに申込書を記入し一冊につき510円分の切手を同封してください。

配付時期

令和8年
11月下旬(予定)

送付先 〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25 北越第一ビルディング6F
一般財団法人新潟県社会保険協会

お問い合わせ 一般財団法人 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8年度

「ダイアリー2027」配付申込書

事業所所在地	〒 -	連絡先電話番号等
事業所名称		TEL - -
申込責任者		FAX - -

令和八年十月十八日発行 発行所 一般財団法人新潟県社会保険協会 電話〇二五二四〇一五三七 〒950-0087 新潟市中央区東大通一二二二十五 北越第一ビルディング六階