

# PASO宮News

Vol.68

NEW

PASO宮Newsでは、パソナ・宇都宮からのお知らせや、ちょっと役立つ情報などを掲載し、定期的にお届けします。スタッフのみなさまからのおススメ情報や、ご意見ご感想も大歓迎！お仕事の合間にお楽しみください♪

今月のコンテンツ

- パソナからのお知らせ
- すこやかなココロとカラダへ
- パソナメディア発信局
- 超簡単！お勧めレシピ紹介
- 今月の宇都宮グルメ



## ・すこやかなココロとカラダへ



### 冷え性対策について

皆さんは冷え性に悩まれていませんか？寒さがますます厳しくなる季節ですので身体を温めて、万病の元とも言われる冷えを撃退しましょう♪今回は身体をあたためる食材をご紹介します。

たまねぎ、人参、小松菜、ごぼう、チーズ、赤身の魚、肉卵、味噌、にんにく、しょうが、桃

身体をあたためる食事に加えて、十分な睡眠、歩く習慣やストレッチなど日常に適度な運動を取り入れること、38度～40度くらいのお湯にゆっくりつかすることで、自律神経が整い、身体の隅々まで血液が届き冷え予防につながるようです。冷え性対策を上手にして元気に寒い冬を乗り切りましょう☆

〈担当〉 高山 圭 (たかやま けい)

いよいよオリンピックイヤーに突入しましたね。例年以上に一年があつという間に過ぎてしまいそうなので一日一日を大切に生活していきたいと思っています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



パソナからの御知らせ



PASONA

## 「源泉徴収票」について

### ■源泉徴収票とは

源泉徴収票とは、法定調書の一つであり、日本において、給与・退職手当・公的年金等の支払をする者が、その支払額及び源泉徴収した所得税額を証明する書面のことです。その年1年間に会社から支払われた給与の金額や、給与から徴収された所得税の金額等が記載された書類です。

### ■対象期間

パソナでは給与振込が翌月15日であることから、2018年12月稼働分(2019年1月振込)～2019年11月稼働分(2019年12月振込)が、2019年度1年間の収入として、2019年度の源泉徴収票に記載されています。よく12月の稼働分は、その年の収入と勘違いされるケースがありますが、給与振込日ベースです。

### ■公開日

源泉徴収票は、契約終了月の翌月、最終給与振込日の翌日に、MYPAGEに公開されます。

MYPAGE「申請手続」メニュー⇒「ご就業中のご確認」⇒

『[照会4] 源泉徴収票照会』からPDF形式にてデータをご入手いただけます。年の途中で一度ご契約を終了され、本年分の源泉徴収票が公開された後、新たにパソナでの就業が確定すると、その年の給与の金額が変更となるため先に公開された源泉徴収票は無効となります。

ご就業中の場合(11月までご就業がある場合)は、12月の最終給与振込日の翌日が、MYPAGE公開日です。

また、源泉徴収票は、パソナからの年間の給与総額を証明するもののため、育児休業中で給与支払いが無い場合は発行はありません。

### ■源泉徴収票の原本が欲しい

MYPAGE上で公開される源泉徴収票(A4サイズでご自身で印刷されたもの)は、パソナの捺印はありませんが、税務署等へのご提出に関しても有効であり、確定申告等でもご利用いただけるものです。

毎年確定申告の時期にかけて、原本が欲しいというお問い合わせが多く寄せられますが、ご自身で印刷してご利用頂けます。

印刷環境がない方は、年末調整同様、コンビニ印刷をご利用いただけます。

源泉徴収票に関するお問い合わせについても、スタッフコンシェルジュへお問い合わせくださいませ。

### 【問い合わせ先】

・MYPAGE「お問い合わせ」フォームから

・もしくは、スタッフコンシェルジュご連絡

0120-452-887 (平日9:00～19:00受付)

新春



## パソナ・メディア発信局♪



### このままドラマ化希望☆

人気漫画が、特別実写化されました！

新潮社が運営しているWEB漫画サイト「くらげパンチ」にて絶賛連載中の漫画、【極主婦道】はご存知でしょうか？元やくざのほがらか主婦生活を描いた大人気漫画です☆現在単行本も4巻まで発売中ですが、ついに実写化されました！監督・主演は俳優・声優にて活躍中の津田健次郎さんで、現在Youtubeにてそのプロモーション映像が公開されておりますが、再現率100%で漫画そのものでございました！ごりごりのこわもて「不死身の龍さん」が、クマちゃんエプロンをつけて「主夫舐めとったらあかんぞ！」と啖呵を切る姿を、実写で拝見する日も遠くないかも！？



〈担当〉 坂井 美雪 (さかい みゆき)

私がパソ宮で初めて紹介した漫画「昨日何食べた？」が昨年ドラマ化して大ヒットしましたね！再現率が高く、とても嬉しかったです♪どちらも料理や生活の知恵が詰まっていて、為になる漫画です☆



## 今月の宇都宮グルメ！！



私が、宇都宮に来ておいしい！！と思ったお店をご紹介させて頂く企画の第6弾！！今回は、【最近おいしかったもの】です。

### 【kitchenカネヤのロールキャベツ】

看板メニューがロールキャベツ、というなんとも魅力的なお店です。ボリュームありますがやさしい味付けのため、箸がどんどん進み、普通に食べられました。ランチタイムはサラダ、ライス、味噌汁、フリードリンクもついて非常に満足度高いお店です。

### 【little kitchenのトマトパスタ】

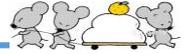
オリオン通りとユニオン通りの間にある雑居ビルの2階にある隠れ家的なお店。こちらのトマトパスタはバジルとモッツァレラチーズがふんだんに使われており、万人受けしそうなオススメパスタです！

〈担当〉 井川 大輔 (いかわ だいすけ)

趣味：食べる事・料理・旅・読書 出身：大阪  
特技：足つぼマッサージ 好きなスポーツ：テニス  
今はまっていること：来年の手帳・カレンダー探し



## 超簡単！お勧めレシピの紹介！



身体に優しい…お粥…

### 豆餅を使ったなんちゃって中華粥



【材料】豆餅1つ、ごはん【1/2杯】、生姜少々、中華スープの素、鶏ひき肉20～30g、ネギ(1/4本)、油揚げ(1/2枚)、塩コショウ(少々)

【作り方】①豆餅はできれば包丁で適当な大きさにカットしてください。

②長ネギ・生姜は千切り、油揚げも同じくらいのサイズにカット

③お鍋にお水・豆餅・ご飯を入れて火にかけます。

④沸騰してきたら、火を弱め、中華スープ、ひき肉・油揚げを入れます。ことごと煮込みます。(途中混ぜて下さいね)

⑤④にとろみがでてきたら、ネギと生姜を入れて、塩コショウで味をと調え完成です。お好み身でごま油やポン酢を垂らしてもおいしいですよ。



〈担当〉 塚原 陽子 (つかはら ようこ)

毎年、杵と臼でついたおもちを頂く我が家。大好物の豆餅も頂くのですが、少しアレンジしてお粥作ってみました。疲れた胃腸にはとても優しく、おすすめです。

PASO宮Newsは  
みなさんからの情報提供も大歓迎です。  
PASO宮を通して、スタッフさん同士の交流を  
図ってみませんか？

- ♪ オススメのお店を掲載してほしい！
- ♪ 私のおきにアイテム、紹介します！
- ♪ イベント告知をしたい！ などなど



掲載希望のご連絡や  
PASO宮Newsのご感想をいただいた方には  
抽選で1,000円分のQUOカードをプレゼント！

【連絡先】 [p.utsunomiya@pasona.co.jp](mailto:p.utsunomiya@pasona.co.jp)

※営業目的の掲載はご遠慮ください

