



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

根がなければ実はない。これは、「順序」と「プロセス」の原則である。である。

スティーブン・R・コヴィー

この号の内容

1. **おいしい魚を選ぶポイント**
2. **キャリアアップ助成金 正社員コース**

玄関先の金木犀の香りが、とても心地よい季節となりました。だんだん涼しくなってきた、少しずつ、旬のおいしい食べ物がお店に並んでいます。かき、梨、ぶどう等の果物、さんま、さけ、いわし、栗、きのこ、たくさんありますね。
身体によい食材を選んで、取り入れたいものですね。

1 魚は、目とエラの色 で選ぶ！



魚は、一般に目を見ると全体の状態が分かるようです。

目が澄んで、輝きの良いものほど、新鮮です。エラが鮮紅色をしているもの。尾びれがピンとなっているもの。傷がないものを選びましょう。

お腹がぷよぷよして、内臓が出てきてしまいそうなもの、目が赤くなっているようなもの、エラから血が出ているようなもの、パックの底に汁がたまっているようなものは、鮮度が落ちています。

鮮度の良いものを選んで、購入しましょう！

下ごしらえのコツ

1. 魚を買ったら、すぐに下ごしらえをしましょう！

魚のえらや内臓などには、雑菌が繁殖して傷みやすいので、鮮度を保つために腐食しやすい部分を取り除いておく必要があります。

2. 手早く丁寧に

魚に触れたり、水洗いを少なくすることがポイントです。魚はよく水洗いし、ウロコ、エラ、内臓を取り除きます。取り除いた後、よく水洗いをします。洗った魚は、キッチンペーパータオルで、腹の内部まで水気を取り、三枚におろしたり開いたりします。その後は、水で洗わないようにします。

3. 魚介類は、塩水で洗うとぬめりが取れる

海水程度の塩水（2～3％）で魚を洗うとぬめりがきれいに取れます。青魚や海水に住んでいる魚介は、塩水で洗うと旨みを保つ効果もあります。ただし、白身魚や淡水魚の場合には、塩水を使う必要はありません。魚の切り身も、水で洗わないようにします。

4. 煮魚は、必ず汁を煮たててから入れる。

5. 焼き魚は、強火の遠火で焼きあげる。

ど忘れ食のコツ より

2 キャリアアップ助成金

Qパートタイム労働者、契約社員、派遣労働者の方の正社員登用・教育・処遇改善を考えていますか？

A： 受給できる可能性のある助成金は、キャリアアップ助成金です。

コース名	内容
正社員化コース	有期契約労働者等の正規雇用等への転換を行う。
人材育成コース	有期契約労働者等に対する職業訓練を行う。
処遇改善コース	有期契約労働者等の基本給の賃金規定の改定を行う。 正規雇用労働者との共通の処遇制度を導入・適用する。 有期契約労働者等に対する健康診断制度の導入を行う。 短時間労働者の労働時間の延長を行う。

対象となる労働者

- A) 支給対象事業主に雇用（有期契約労働者）される期間が通算して、**6カ月以上**（無期雇用に転換する場合は、6カ月以上3年未満）の有期契約労働者
- B) 支給対象事業主に雇用される期間が**6カ月以上の無期雇用労働者**
- C) 同一の業務について6カ月以上の期間継続して労働者派遣を受け入れている派遣先の事業所その他の派遣就業場所において就業している派遣労働者

- 正規雇用労働者として、雇用することを前提として雇入れられた労働者ではない。
- 正規雇用労働者に転換または直接雇用される場合転換又は直接雇用の前日から起算して過去3年以内に、次の①または②に該当しないこと。

①正規雇用労働者に転換または直接雇用される場合

当該事業主において、正規雇用労働者、短時間正社員として雇用されたことがないこと。

②無期雇用労働者に転換または直接雇用される場合

当該事業主において、正規雇用労働者、短時間正社員または無期雇用労働者として雇用されたことがないこと。

- 社会保険の被保険者となっていること。（社会保険適用事業所に雇用される場合に限る）
- 当該事業所の事業主または取締役の3親等以内の親族（配偶者、3親等内の血族及び姻族）でないこと。

正社員コースの助成額

- ① 有期 → 正規 57万円 <72万円>
② 有期 → 無期 28万5千円<36万円>
③ 無期 → 正規 28万5千円<36万円>
<>内は、生産性の向上が認められる場合の額

受給までの流れ

1. キャリアアップ計画書（3年～5年）の作成・提出 <取り組み実施の前日から起算して1か月前までに提出する>
2. 正社員コース
就業規則の改定
3. 就業規則に基づいて、正社員等へ転換
4. 転換後6カ月の賃金支払
（6カ月前と比較して、5%以上賃金が増額している必要があります）
5. 支給申請