

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。

共済だより

KYOSAI

Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



嘉島町のシンボル「浮島熊野坐神社」

INDEX

被扶養者の収入金額を確認しましょう !!	2
年金に関する法律案が第180回国会で可決されました	4
平成24年度『退職準備研修会[後期]』開催のご案内	5
リフレッシュセミナー開催	6
保険課からのお知らせ	8
Doctor's Essay「出勤時間は哲学の時間」	9
メンタルヘルス ～ストレス対処法～	10
クロスワードパズル	11
ここが自慢！わがまちの名産・名物[嘉島町]	12



熊本県市町村職員共済組合

被扶養者の収入金額を確認しましょう！！

被扶養者の認定基準は、家族構成・同居別居など様々な状況に応じて細かく定められています。

なかでも重要なのは被扶養者の恒常的な収入であり、今回は被扶養者として認定できる収入基準額に関して説明します。

被扶養者の収入基準額は年額130万円未満です。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年額180万円未満です。

基本的には年額単位で判定を行います。被扶養者が給与収入のように毎月定期的に収入を得ている場合は、月額で判定する方がより実態に即していると考えられるので、このような場合は月額単位で判定します。

また、雇用保険の基本手当を受給している場合は日額で判定します。収入基準額の月額及び日額への換算額は表1に記載のとおりです。



表1【収入基準額換算表】

収入基準額	月額換算	日額換算
130万円	108,334円（130万円÷12月）	3,612円（130万円÷12月÷30日）
180万円	150,000円（180万円÷12月）	5,000円（180万円÷12月÷30日）

パート・アルバイトなどの給与に関する収入基準

被扶養者がパート・アルバイトによる給与所得者で毎月の収入が一定でない場合は、**定期判定日**（各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を定期判定日といいます。）において、各定期判定日前3ヶ月間の3ヶ月平均額【（各定期判定日前3ヶ月分収入月額の合計÷3）+（各定期判定日前1年分の賞与の合計÷12）】が認定基準額108,334円以上の場合、各定期判定日から被扶養者の認定を取消します。

【給与収入の内訳】

	給料支給額	H24年7月	H24年8月	H24年9月	H24年10月	H24年11月	H24年12月	H25年1月	H25年2月	H25年3月	H25年4月	H25年5月	H25年6月
		9万	10万	11万	9万	8万	7万	10万	10万	10万	11万	7万	9万
A	3ヶ月平均額	10万			8万			10万			9万		
B	賞与支給額	H23年10月～H24年9月の賞与			H24年1月～H24年12月の賞与			H24年4月～H25年3月の賞与			H24年7月～H25年6月の賞与		
	過去1年間の総額	18万			24万			24万			18万		
	月平均（総額÷12）	1.5万			2万			2万			1.5万		
平均給与収入額（A+B）		115,000円			100,000円			120,000円			105,000円		
判定		—			取消			認定			取消		

定期判定日
(H24年10月1日)

定期判定日
(H25年1月1日)

定期判定日
(H25年4月1日)

定期判定日
(H25年7月1日)

雇用保険受給者に関する収入基準

雇用保険の基本手当は日額で決定されますので、日額3,612円を基準として判定します。基準額以上の基本手当日額を受給している間は、認定できません。

なお、離職後の待期期間、給付制限期間及び受給期間延長は、基本手当は支給されないのこの期間は認定可能です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
区分	待期期間							基本手当受給期間（日額4,000円）										受給終了後				
判定	認定							取消										認定				

公的年金受給者に関する収入基準

① 公的年金収入のみ

基本的に公的年金は年額で判定します。年齢や受給する年金の種類により、表2の基準額になります。

なお、受給する年金額が増額して基準額以上となった場合は、年金改定証書または年金改定通知書の交付日から被扶養者の認定取消となります。

表2【年金収入基準額】

年 齢	種 類	基準額
60歳以上	年金受給	180万円未満
	年金受給なし	130万円未満
60歳未満	障害年金	180万円未満
	遺族年金	130万円未満

② 公的年金収入とパート収入

60歳以上で公的年金を受給しながらパート収入がある場合は、年金年額の12分の1にパートによる給与収入の3ヶ月平均額を加え、月額15万円を基準として判定します。

	H24年 7月	H24年 8月	H24年 9月	H24年 10月	H24年 11月	H24年 12月	H25年 1月	H25年 2月	H25年 3月	H25年 4月	H25年 5月	H25年 6月
平均年金額(A)	83,333円 (年金年額：100万円÷12月)											
3ヶ月平均給与額(B)	70,000円			60,000円			80,000円			80,000円		
合 計(A+B)	153,333円			143,333円			163,333円			163,333円		
判 定	—			取消			認定			取消		



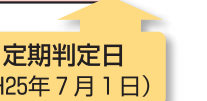
定期判定日
(H24年10月1日)



定期判定日
(H25年1月1日)



定期判定日
(H25年4月1日)



定期判定日
(H25年7月1日)

被扶養者の収入がどの判定方法に該当するのかわからないときは、勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当者の方又は共済組合福祉課までご相談ください。

なお、被扶養者の恒常的な収入が基準額以上になったときは、すみやかに「被扶養者申告書(取消)」を所属所共済組合事務担当課(総務・人事等)を経由して共済組合へ提出してください。被扶養者が、認定基準額を超えたことにより認定取消になった場合、組合員被扶養者証を使用することはできません。認定取消日以後に組合員被扶養者証を使って医療機関で受診されますと、後日共済組合へ医療費の返還をしていただくことになりますので、くれぐれもご注意ください。

また、被扶養者の恒常的な収入が基準内であり、かつ扶養認定における資格要件を備えている場合は、被扶養者になることができます。ただし、**認定要件を備えた日から30日以内**に「被扶養者申告書(認定)」を提出されないと、所属所共済組合事務担当課(総務・人事等)で「被扶養者申告書(認定)」を受け付けた日からの認定となりますのでご注意ください。

お問合せ先／熊本県市町村職員共済組合福祉課 TEL.096-365-1900 (内線540～546)

福祉課から お知らせ

「年末残高等証明書」の発行について

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付を借受けている組合員の方で、確定申告または年末調整の際に、「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」が必要な方は、発行申請の締切りが10月31日(水)までになっておりますので、お早めに勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当者の方へ申し出いただきますようお願いいたします。

なお、年末残高等証明書の発行は、11月中旬を予定しています。

年金に関する法律案が 第180回国会で可決されました

第180回国会に提出されていましたが「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律案」及び「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律案」が、衆議院において一部修正のうえ本年6月26日に可決され、参議院においても8月10日に可決・成立し、8月22日に公布されましたのでお知らせします。

公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための 国民年金法等の一部を改正する法律案

〈主要項目〉（衆議院での修正を反映）

- (1) 納付した保険料に応じた給付を行い、将来の無年金者の発生を抑えるという観点から、受給資格期間の短縮を行う。（税制抜本改革の施行時期にあわせ、平成27年10月から施行）
- (2) 基礎年金国庫負担1/2が恒久化される特定年度（平成16年改正法で「別に法律で定める年度」と規定）を平成26年度と定める。（税制抜本改革の施行時期にあわせ、平成26年4月から施行）
- (3) 短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大を行う。（平成28年10月から施行）（※）
- (4) 厚生年金、健康保険等について、次世代育成支援のため、産休期間中の保険料免除を行う。（2年を超えない範囲内で政令で定める日から施行）
- (5) 遺族基礎年金の父子家庭への支給を行う。（税制抜本改革の施行時期にあわせ、平成26年4月から施行）
- (6) 低所得高齢者・障害者等への福祉的な給付措置を講ずる。高所得者の年金額調整、国民年金第1号被保険者に対する産前産後の保険料免除措置について検討する。（※）

（注）(1)、(2)、(5)については、税制抜本改革により得られる税収（消費税収）を充てる。

（※）は、衆議院の修正・追加のあった項目。原案にあった、低所得者の年金額の加算、高所得者の年金額の調整、交付国債償還に関する規定は削除された。

被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の 一部を改正する法律案

社会保障・税一体改革大綱（平成24年2月17日閣議決定）にしたがって、負担や給付の仕組みを統一することとしている。

〈主要項目〉

- (1) 厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、2階部分の年金は厚生年金に統一する。
- (2) 共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消する。
- (3) 共済年金の1・2階部分の保険料を引き上げ、厚生年金の保険料率（上限18.3%）に統一する。
- (4) 厚生年金事業の実施に当たっては、効率的な事務処理を行う観点から、共済組合や私学事業団を活用する。また、制度全体の給付と負担の状況を国の会計にとりまとめて計上する。
- (5) 共済年金にある公的年金としての3階部分（職域部分）は廃止する。公的年金としての3階部分（職域部分）廃止後の新たな年金については、別に法律で定める。
- (6) 追加費用削減のため、恩給期間に係る給付について本人負担の差に注目して27%引き下げる。ただし、一定の配慮措置を講じる。

〈施行日〉

(1)～(5)：平成27年10月

(6) 公務員の恩給期間に係る追加費用削減：公布から1年を超えない範囲内で政令で定める日

～地方公務員共済制度固有の主な改正事項～

- ① 給付額の算定基準として現行は手当率制を採用しているが、長期給付が厚生年金になることに伴い、厚生年金が採用している標準報酬制に移行する（短期・長期・福祉の3事業一体による効率的な事務処理という観点から、短期・福祉事業についても標準報酬制に移行する。）。
- ② 地方公共団体の長の加算特例については、地方公務員共済年金が厚生年金に統合され、民間サラリーマン等と同一保険料・同一給付となることに伴い、長の加算特例を廃止する（ただし、一定の経過措置を講じる。）。
- ③ 指定都市職員共済組合（10組合）を全国市町村職員共済組合連合会に加入させ、年金に関する事務（決定、支払い、積立金の管理運用等）の実施を一層効率化する。

このたびの年金に関する法律の改正により、共済組合は厚生年金の事務組織として存続することとなりましたが、新たな事務体制の詳細については、今後分かり次第お知らせします。

平成24年度『退職準備研修会〔後期〕』開催のご案内

共済だより前号（No.144）でご案内しておりました、後期の退職準備研修会の開催日程が次のとおり決まりましたのでお知らせします。

なお、熊本市役所の対象者につきましては、熊本市役所が来年1月に開催されます「退職準備説明会」において、共済組合より退職後の健康保険制度と年金制度について説明する予定です。

▶開催日程

開催日	対象所属所	開催場所
10月23日(火)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇広域行政事務組合 未来館 RDF 会議室
11月13日(火)	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町及びその地域の一部事務組合	玉名市民会館 第1会議室
11月27日(火)	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合	球磨地域振興局 会議棟2階 大会議室
平成25年 1月25日(金)	諸事情等により対象地域に参加できなかった組合員	熊本県市町村自治会館 2階 講堂

▶研修会への参加申し込み方法

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課（総務・人事等）へ申し出てください。

▶研修会についての問い合わせ

熊本県市町村職員共済組合年金課 ☎096-365-1900（内線572）





リフレッシュ

毎年好評の「リフレッシュセミナー」を、今年も開催しました。
で楽しく創作手巻き寿司作りに挑戦など、楽しいメニューで心身

カラーコーディネート体験

■開催日／7月28日(土)

■会 場／通潤山荘(上益城郡山都町)

スケジュール

時 間	内 容
9:30	受 付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	心と体を癒すセルフケア体験 ●自律訓練法 ●アロママッサージ ●お休み前のストレッチ
12:00	昼食
13:00	リフレッシュ体験(カラーコーディネート) 講師：佐藤智恵先生
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解 散



★ 参加された方の感想 ★



午 前中のセルフケア体験で行ったストレッチは、普段使わない筋肉がしっかりと伸びて、「意外と使っていない筋肉が多いんだな」と気付かされました。今までは運動が苦になっていましたが、これなら気軽に続けられそう。午後のカラーコーディネート体験は、自分に似合う色が分かったので毎日の服選びに役立てようと思います。

齋藤 和世さん (玉名中央病院)

ス タッフの皆さんの細やかな気配りのお陰で楽しい時間を過ごせました。特に、午前中のセルフケア体験での「体のゆがみチェック」で、ゆがみがあることを知りビックリ。さっそく教えていただいた体操を実践して、改善したいと思います。カラーコーディネートでは、思わぬ色が“似合う色”だったので参考になりました。



杉 竜二さん (小国町)

すぐに活かせるセルフケア

簡単なストレッチに加え、アロママッサージや自律訓練法なども体験しました。



ゆがみ解消に効果的なストレッチ



アロママッサージに興味津々

“似合う色”でイメージアップ!

自分に似合う色を知って服や持ち物の色に取り入れると気持ちまで前向きになれますよ!



色を春夏秋冬に分けて似合う色を診断



実際に胸元に色を当ててみると一目瞭然

セミナー

自分に似合う色を見つけるカラーコーディネート体験や、親子ともにリフレッシュ！ 次回はぜひ皆さんもご参加ください。

親子創作手巻き寿司作り体験

■開催日／8月3日(金)

■会場／日本赤十字社熊本健康管理センター5階・調理実習室(熊本市東区)

★ 参加された方の感想 ★

娘 との夏休みの思い出づくりにと参加しました。私は“見ていただけ”、“食べるだけ”でしたが、それでも十分楽しかったです。講師の先生の教え方もとても分かりやすく娘も満足していたようで、「家でも作ってみたい」と話していました。午後からの歯磨きのコツでは、美味しい物を食べるにも歯が丈夫でなければと、改めて痛感しました。

田口 明典さん・未紗さん親子
(宇城市)



主 人の勧めもあり、下の娘を見てもらって久々に息子と2人きりの時間が過ぎて良かったです。以前から創作手巻き寿司に興味があったので、今回のセミナーは子どもだけでなく私も楽しめました。それぞれのパーツを作るのに苦労しましたが、最近料理に目覚めた息子が積極的に取り組んでいたのが印象的でした。ぜひまた参加したいですね。

寺本 裕加里さん・大晴くん親子(益城町)



■スケジュール

時間	内容
9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	リフレッシュ体験(創作手巻き寿司) 講師：早田雅美先生 ●創作手巻きとは ●調理実習 ●手巻き寿司試食
13:00	心と体を癒すセルフケア体験 ●食べ物ってすごい～身体をつくる食べ物 ●簡単にできる歯磨きのコツ
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



親子で楽しく 創作手巻き作り

人気者の“くまモン”の顔やバラの花を手巻き寿司で作りました。



ほら、くまモンの顔が出来たよ！



講師を務めた早田雅美先生

正しい歯磨きで 虫歯ゼロ！

虫歯になるメカニズムや正しい磨き方のほか、よく噛むことの大切さも学びました。



歯の模型を使って磨き方のコツを指導



親子で正しいブラッシングの練習

保険課からのお知らせ



平成24年
実施期間 10月1日～12月31日

(※期間中であれば、いつからでもご利用いただけます。)

いつでも、どこでも、だれでも、気軽にできる“ウォーキング”。この“ウォーキング”を生活の一部に取り入れ、健康ライフを実現していただくために、当共済組合は組合員及び被扶養配偶者を対象にウォーキングのきっかけ作りとして「ウォーキング応援サイト・あるろく」を実施します。

ご利用は
無料です。

※通信料は、利用者のご負担になります。携帯電話版をご利用の際は、データ通信を多く利用するため「パケット定額サービス」でのご利用をおすすめします。

※「あるろく」とは、「あるくろく」の略称で、ウォーキングを気軽に楽しく続けられるWEBコンテンツサービスです。

カンタン操作でラクラク登録!

携帯電話やパソコンから毎日の歩数を登録するだけ! 歩数計をお持ちでない方は、歩いた時間・距離でも登録できます



お楽しみ要素満載!

ゆかいなキャラクターからメールが届きます

侍、カッパ、つちのこ…
珍しいキャラクター集めに思わず熱中!



歩数をカロリーに換算できます

今日の歩数は/バナナ〇本分、腹筋〇回分…
気付けば、毎日の消費カロリーにも敏感に。



歩数のランキングがわかる

自分の歩数は〇位、前日から〇位UP! 競争心に火が付くかも…。

「あるろく」で
きっとあなたも 歩くのが楽しくなる♪

熊本市町村職員共済組合の専用アドレスです。➡
<http://aruroku.com/kumamoto-kyosai/>
携帯電話・パソコンどちらからでもご利用いただけます



第30回

らくらく禁煙コンテスト



タバコとサヨナラしたいと思っているけど、なかなかできないあなた!
『らくらく禁煙コンテスト』は“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、禁煙ノウハウが満載の教材を学習しながら、禁煙に取り組む6週間の禁煙プログラムです。
初めて禁煙にトライする方は勿論、何度も失敗している方にもオススメです!

開催期間 平成24年 12月18日～平成25年 1月28日

申込締切日 平成24年 11月20日(火)

申込先 所属所共済組合担当課

参加対象者 組合員及び被扶養配偶者(実施期間中に資格のある方)

参加者特典

特典1 専用Webサイト利用!

(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ!
レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。

特典2 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、
無料でご利用いただけます。

特典3 「禁煙成功者証」贈呈!!

(記念品付)

禁煙に成功された方全員にお送りします。

参加費 無料

※共済組合が参加費を全額負担します。
ただし、禁煙補助薬を使用する場合の
費用については自己負担となります。

禁煙情報が満載の
Webサイト!!



●らくらく禁煙コンテスト(参加者専用サイト) URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

●らくらく禁煙倶楽部(禁煙情報ポータルサイト) URL <http://nonsmoking-club.jp/>

健康・こころのオンラインをご存知ですか?

共済組合では、組合員やご家族の病気、症状、高齢者のケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルス等について、いつでもお気軽にご利用いただける、電話によるサービスを実施しています。365日24時間対応です。(メンタルヘルスを除きます※)

些細なことでも
構いません

一人で悩むより
まず電話相談を!

ご利用の手順

① 0120-475-478 にお電話ください。
(携帯・PHSからも相談できます。)

② 一次受付に繋がります。
ご相談内容に応じた専門相談員にお繋ぎします。

③ 専門相談員に繋がります。
お気軽にご相談内容をお話ください。

※メンタルヘルス専門相談員への取次ぎ時間/
平日 9:00～21:00、土曜日 10:00～18:00
(日・祝・年始1/1～3休)

ホームページから
専用サイトに
ご案内しています



問い合わせ先 熊本市町村職員共済組合 保険課 ☎096-365-1900 (内線551～554)

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限が変更されました。

平成24年
8月1日から

種 別	変更前	変更後
育児休業手当金給付上限相当額	9,777円	9,756円
介護休業手当金給付上限相当額	7,821円	7,805円

●給料月額

一般職 / 343,530円 特別職 / 429,330円

以上の方が給付上限相当額の対象となります。



出勤時間は哲学の時間

朝、車で通勤している途中に何度も赤信号にひっかかる日があります。「今日は朝からなんて運が悪いだろう」とぼやきたくなる日。そんな日に限って、自分の前の車が妙にトロい気がします。「何やってんだよ、こら！（もっと早く走ってくれたら信号が変わる前に通過できたのに）」…その車がやっと別の道に曲がったと思ったら、待っていたかのようなタイミングで別の車が割り込んできてこれがまたトロい。信号無視や運転中の携帯電話やウインカーなしの車線変更がいつになく多い気がして、そんな日は不愉快を昼まで引きずります。

ところがまったく同じ状況なのにそれがちっとも気にならない日もあります。「ひっかかるときはひっかかるものだなあ」と妙に感心し、信号停車の度に「となりの車は古いけどきれいだ。大事に扱っているんだろうな」「前の車はまあゆっくり安全運転だこと。たまにはこのまま付いて行ってみるか」「お、朝からワンの散歩。尻尾ふって嬉しそうに笑っているわ！」などとキョロキョロしていると、いつの間にか職場に到着。「意外に早く着いたな」と鼻歌交じりで車を降りる。こんな日は朝の目覚めから妙に爽快だったり、たまっていた仕事が片付いた後だったり、どこか自分の気持ちに余裕があるように思えます。

『テロメア』という名前を聞いたことがあるでしょうか。遺伝子情報伝える染色体の一番端にくっついている DNA / タンパク構造で、細胞分裂するたびにこれが1個ずつ外れていきます。そして最後の1個がなくなったときに細胞分裂は終わりを告げ、そのときから老化が始まるのです。ですからテロメアが長いほど細胞が長生きで老化しないわけですが、実は、若いころから前向きで肯定的なことばをたくさん使ってきた人ほどテロメアが長いまま保たれていることがわかってきました。同じことを前向きにとらえるか後ろ向きにとらえるか、コップに半分入った水を「あと半分しかない」と思うか「まだ半分もある」と思うか、その差によって元気で長生きできるかどうかが決まるというのです。

赤信号に何度もひっかかってしまうとき、「今日はなんて運が悪いのだろう」と思うか「逆に運が良いのかもしれない」と思うかは、その日の自分の心の有り様です。「何やってんだよ！」と思うときは、相手が悪いのではなくて自分自身が単に焦っていたりイライラしたりしているだけです。どうせ同じことが起きるのなら前向きに考えた方が断然お得。わたしは、“朝の出勤時間は哲学の時間”ととらえることにしました。赤信号に対するその日の自分の感じ方を心の鏡として確認し、自分を客観的に評価する作業です。そうすると、いつの間にか周りの車の流れを気にすることが少なくなりました。わたしは、だんだん悟りの域に達しようとしております。



済生会熊本病院予防医療センター
医師
高尾 祐治

ストレス対処法

今年も、猛暑、残暑と厳しい夏が続きました。さらに節電の夏でもあり、体の疲れはたまっていませんか？暑い厳しい日々が続くと気分的にもイライラし、ストレスがたまりやすくなります。からだも知らず知らずのうちに影響をうけ疲労しています。日々の疲れはその日のうちに取り除きたいものです。

今回は、「**おやすみ前のストレッチ**」を中心にご紹介します。ストレッチで**全身の筋肉と気持ちをリラックス**させましょう。スムーズに眠りにつくことができ疲労回復にも役立ちます。

★ おやすみ前のストレッチ

1 肩甲骨



両腕は天井方向に伸ばし、脚は腰幅に開く。片方の腕を天井方向にさらに伸ばす。それを交互に動かす。

2 腰～体側



左手の手首を右手で握り、両足を重ねる。腕を頭の上に伸ばし、全身をしっかり伸ばす。



右手で左手を引きながら、身体を傾ける。同時にそろえた両足を右方向に動かし、弓なりになる。反対も同様に行う。

普通に呼吸をしながら無理をしない範囲で
10～20秒ほど伸ばしてみましょう!!

3 股関節



足裏を合わせ、そのまま膝をゆるめて開く。腰が床から浮かないように注意する。

4 お尻～太もも



両手で片方の膝をかかえこみ、その膝を胸に引きつける頭が浮かないようにする。

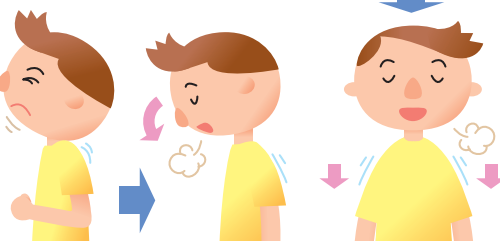
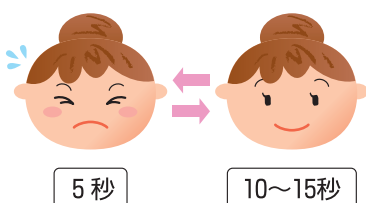
5 肩～背中



両手を伸ばし、お腹を見るように頭を入れて、肩から背中を伸ばす。

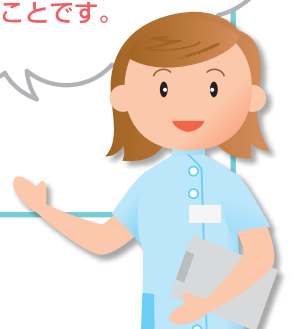
隙間時間にやってみましょう

- 10秒腹式呼吸法 … 3つ数えながらゆっくりと鼻から吸う。
息をとめ1つ数える。
6つ数えながら口からゆっくりと吐く。
- 漸進性筋弛緩法 … 手軽に気持ちよくリラックス



皆さんのストレス対処法は
なんですか？
音楽、入浴、アロマ(香り)
などなど…。

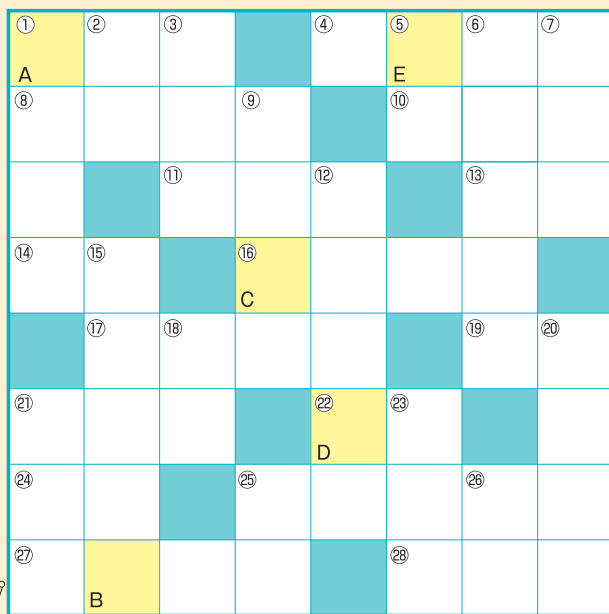
大事なことは、
自分にあったリラックス法を
みつけることです。



クロスワード



クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。



答え A B C D E

タネ言葉

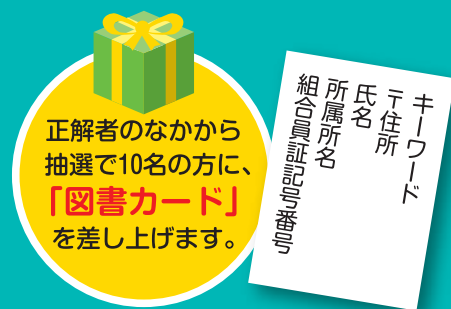
- ①習いごとと同義。○○○○こと
- ②1988年に公開された「となりのトトロ」の登場人物。サツキと○○の姉妹
- ③コンピューターの文字システムにあらかじめ登録されていない文字のこと。人名に多い
- ④トルコの通貨。ライラックの花のフランス語
- ⑤燕の古称。他にも「つばくらめ」「つばひ」と呼ばれていた
- ⑥容器、筐体、入れ物。様々な形のものがあるが、最近はケータイに使用する人も多い
- ⑦ホテルやクラブなどでドアを開け閉めする係りの人
- ⑧バイオリンやギター、三味線などの総称
- ⑨他のことが気になって落ち着かないさま、そわそわするさまのこと
- ⑩トンボ鉛筆が販売する定番の○○消しゴム。ヒント：誰でも見たことがあるアルファベット4文字
- ⑪江戸時代に胡菜または菜薹と呼ばれた植物
- ⑫目上の人や上司からの依頼や意見に対して肯定的な返答しかない人のこと。○○○マン
- ⑬イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑭今年ハ龍 去年ハ兎
- ⑮○○○ストーリー、○○ブードル

英語

- ①ギリシア文字の一つ。伝統的配列で24番目(最後)の文字。大文字と小文字で数学や物理学など様々な学問で記号として使用される。また小文字は顔文字としてもよく使用される
- ②文字間の間隔を調整して並べること
- ③地球上の任意位置を指し示す手段として考え出されたもの
- ④ゴム弾性をもつ物質。卓球のラケットに貼ったり、シューズの素材としても使用されている
- ⑤所有者が分かれている土地を大規模開発にあてるため、業者が個別に地権者と交渉して土地を買収すること
- ⑥小ねじとほぼ同義
- ⑦70歳のお祝いのこと
- ⑧仏教(特に密教)において聖域などを仏像、文字などを用いて視覚的・象徴的に表したもの
- ⑨滑空によって飛翔する性質を持つリスの仲間。ムササビより小さい
- ⑩核、芯、中心などの意味を持つ英単語
- ⑪「サザエさん」に登場するカツオ、ワカメ、波平、フネの苗字
- ⑫麻雀用語 自分が持ってきた牌でアガル、またはその発声のこと
- ⑬日本列島の東方、北方に住んでいた人々に対する呼称。近世ではアイヌ人のことを指す
- ⑭映画やテレビで、群衆・通行人などの役を演じる臨時雇いの出演者のこと
- ⑮暖炉の炉囲いの下端から煙棚までの部分
- ⑯漢字で書くと水鶏、秧鶏。日本では沖縄本島に生息しているものがある

応募方法

- ★共済組合のホームページから応募する場合
トップページの「クロスワードクイズ 応募のご案内」からご応募ください。
- ★官製はがきで応募する場合
官製はがきに、キーワード・住所・氏名・所属所・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。
- ★締切日：平成24年11月15日
(当日消印有効)
- ★正解発表は、次号「共済だより」に掲載します。



- ★宛先：〒862-0911
熊本市東区健軍 2 丁目 4 番10号
(自治会館内)
熊本県市町村職員共済組合 総務課
- ※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報、他の目的では、一切使用しません。
- ※個人情報保護のため、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

前号の答え

共済だより 2012 夏(144号)

★(答え)ピアガーデン★

応募総数99通 正解数94通 無効3通

① ア	② メ	③ ウ	④ シ	⑤ ナ	⑥ エ	⑦ デ
⑧ ー	⑨ イ	⑩ ソ	⑪ メ	⑫ カ	⑬ マ	
⑭ ス	⑮ バ	⑯ ル	⑰ モ	⑱ ネ	⑲ ラ	
⑳ ア	㉑ ス	㉒ パ	㉓ ラ	㉔ ク	㉕ エ	
㉖ ネ	㉗ タ	㉘ イ	㉙ ン	㉚ ト	㉛ ロ	
㉜ リ	㉝ ト	㉞ ル	㉟ ウ	㊱ ス	㊲ ギ	
㊳ コ	㊴ ビ	㊵ ジ	㊶ ネ	㊷ ス	㊸ ジ	
㊹ イ	㊺ タ	㊻ コ	㊼ ガ	㊽ イ	㊾ デ	㊿ ン

ご応募ありがとうございました



ここが自慢! わがまちの

名産

名物

【嘉島町編】

県内各市町村の気候風土が育んだ特産品や、魅力あふれるスポット、施設などを紹介します。今回は、嘉島町役場・企画情報課の西本係長にお話を伺いました。

嘉島町役場 企画情報課

企画係長兼
情報管理係長 にしもと ゆきひろ
西本 幸弘さん



湧水が育む豊かな恵みと共に暮らす

「水の郷」と呼ばれる嘉島町には、文字通り多くの湧水群が点在していますね。

嘉島町は、5世紀ごろに造られたといわれる井寺古墳があることから分かるように、古代から水の恩恵を受けて栄えてきた土地なんです。

2008年に環境省の「平成の名水百選」に選ばれた六嘉湧水群・浮島をはじめ、町内には大小十数カ所の湧水群があり、今でも貴重な生活用水や町民の憩いの場になっているんですよ。特に「浮島さん」の名で親しまれている浮島熊野坐神社の湧水池は、1日約15万㎡の湧水量を誇ります。

水と自然に恵まれた嘉島町には様々な特産品がありますが、最近はそのを使った商品開発にも力を注いでいるとか。

米・麦をはじめ、トマト、イチゴなどの農産物や清らかな水を利用した鮎の養殖など、地域の特性を活かした特産品が揃っています。中でも大豆は県内有数の生産量があり、商工会の女性部が中心となってコロッケやドレッシングなどのオリジナル商品を開発しています。

町でも大豆を使った焼酎「嘉島」を売り出し中です。大豆の旨みとほのかな甘みが特長で、発売初年度(2009年)には2千本が完売するほどの人気でした。「口当たりが柔らかい」と評判も上々で、これから益々知名度を上げていきたいですね。



全国的にも珍しい大豆焼酎「嘉島」

特産の大豆を使った様々な商品を開発



下六嘉湧水群のひとつ「寺の下湧水」



豊富な魚類が生息し釣り場としても人気の浮島

松前重義や田中聰子など、各界で大きな功績を残した方々のゆかりの地ですね。

松前重義さんは、嘉島町出身で官僚として日本の通信技術の進歩に貢献されました。後に東海大学の創立者となり、衆議院議員としても活躍されました。町には、生家を移築した記念館があり、ゆかりの品々や写真で氏の業績を辿ることができます。また、青少年育成を目的にした松前柔道塾では、時代を担う子どもたちに氏の精神が受け継がれています。

田中聰子さんは、ローマオリンピック女子100m背泳ぎで銅メダルを獲得した選手で、嘉島中学時代に県の中学新記録を作って頭角を現したそうです。



記念館は町のスポーツや文化活動の拠点にも