

共済だより KYOSAI

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

No.172

2019 SUMMER

熊本県市町村職員
共済組合

ご家族のみなさんと
ご一緒にご覧ください。

日本一の清流・川辺川を望む宿が
五木村にオープン！

全国で唯一、12年連続水質日本一を誇る川辺川。カヤックも楽しめる

CONTENTS

- 平成30年度決算 2
- 地共済年金情報Webサイトの利用について 4
- 退職準備研修会開催のご案内 5
- 被扶養者の扶養調査の実施について 6
- 「共済制度補完事業」の更新(変更)について 8
- 貸付事業のご案内
- だんしん事業のご案内 9
- 被扶養者の方へ健診のご案内 10
- 今後のセミナー開催予定 10
- 新規契約のお知らせ！～保養宿泊施設～
- 宿泊してみませんか？～宿泊プランのご案内～ 11
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方 12
- コラム「働き方改革」 13
- コラム「夏こそカラダを温める食事はどうですか!？」 14
- クロスワードパズル 15
- わがまちの名産名物(五木村) 16

組合員の現況 (令和元年6月30日現在)

●組合員数/20,774人 ●被扶養者数/21,777人 ●所属所数/76 ●任意継続組合員数/214人
●任意継続被扶養者数/150人 ●平均標準報酬月額/366,743円

平成30年度決算

令和元年6月21日に開催された第149回組合会において、平成30年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括

共済組合の決算(平成31年3月31日)における所属所数、組合員数等は次のとおりです。

○所属所数

区分	該当数
市	14
町	23
村	8
一部事務組合等	31
合計	76

○組合員数、被扶養者数、標準報酬の月額及び平均標準報酬の月額 (単位: 人、円)

	平成30年度	平成29年度	比較増△減
組合員数	20,572	20,393	179
被扶養者数	22,250	22,544	△ 294
標準報酬月額	長期 7,503,222,000 短期 7,682,442,000	7,485,548,000 7,651,718,000	17,674,000 30,724,000
平均標準報酬月額	長期 364,729 短期 373,441	367,064 375,212	△ 2,335 △ 1,771

(注) 任意継続組合員を除く。

短期経理

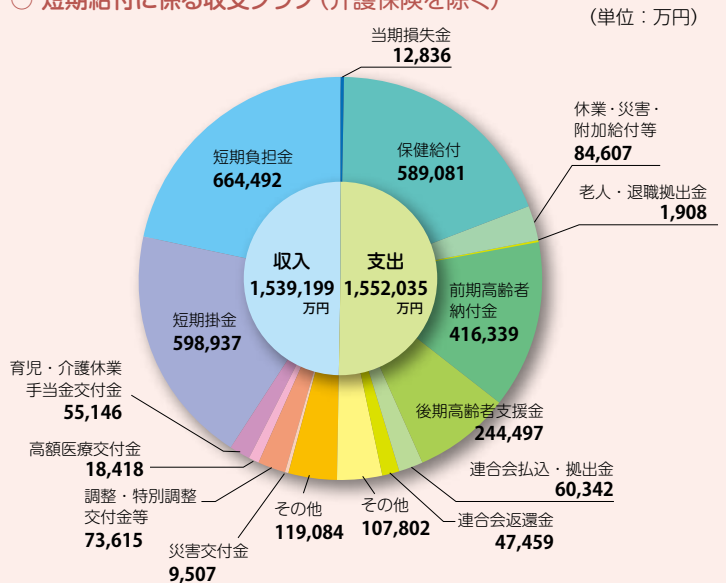
組合員とその家族(被扶養者)の病気・ケガの治療にかかる医療費や出産・死亡・休業または災害に対する給付、高齢者医療制度への支援等を行う経理です。

収入の大半は、負担金・掛金による収入で、収入総額は153億9,199万円となりました。これに対して、支出は医療費、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等で大半を占めており、支出総額は155億2,035万円となりました。

収支の結果、1億2,836万円の当期短期損失金を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金4億7,458万円を取り崩して補てんしました。その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は3億4,622万円となりました。

なお、30年度は全国市町村職員共済組合連合会(市町村連合会)の財政調整、特別財政調整事業の適用を受けました。その交付金7億3,615万円については、全額返金できず、剰余金の全額3億4,622万円を返還することとなります。

○短期給付に係る収支グラフ(介護保険を除く)



* 介護保険については、収入総額11億8,532万円、支出総額11億7,814万円で、当期介護利益金が718万円となりました。この結果、前年度より繰り越した欠損金3,453万円へ充当し、翌年度へ繰り越す欠損金は2,735万円となります。

厚生年金保険経理

厚生年金相当部分の給付、厚生年金拠出金・交付金、基礎年金拠出金・交付金にかかる取引を行う経理です。

○収支状況

(単位: 万円)

科目	収入額	科目	支出額
負担金	1,698,322	負担金払込金	1,698,322
組合員保険料	1,068,817	組合員保険料払込金	1,068,817
合計	2,767,139	合計	2,767,139

退職等年金経理

退職等年金給付に係る取引を行う経理です。

○収支状況

(単位: 万円)

科目	収入額	科目	支出額
負担金	88,425	負担金払込金	88,425
掛金	88,424	掛金払込金	88,424
合計	176,849	合計	176,849

経過的長期経理

旧3階部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る取引を行う経理です。

○収支状況

(単位: 万円)

科目	収入額	科目	支出額
負担金	19,408	負担金払込金	19,408



退職等年金 預託金管理経理

組合員へ行う貸付・物資事業に必要な資金を市町村連合会から預かる経理です。

運用収入は、貸付・物資経理への貸付金による利息で、30年度は397万円となりました。

この経理の資産は、貸付金が6億9,100万円、預金等が3,597万円で総額7億2,697万円となります。

経過的長期 預託金管理経理

組合員へ行う貸付・物資事業や市町村等へ行う貸付（縁故地方債の取得）に必要な資金を市町村連合会から預かる経理です。

運用収入は、貸付・物資経理への貸付金、縁故地方債の引受け等による利息及び配当金で、30年度は、755万円となりました。

この経理の資産は、貸付金が4億4,500万円、縁故地方債が6億6,895万円、預金等が3,172万円で総額11億4,567万円となります。

保健経理

組合員とその被扶養者の疾病予防、健康保持増進に関する事業を行う経理です。

組合員及び被扶養者の疾病の予防・早期発見や健康管理のために、人間ドック、総合健診、がん検診やインフルエンザ予防接種助成等を行い、多くの方にご利用いただきました。

皆さまがいつまでも健康で過ごすために、保健事業を活用し、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防改善につなげましょう。

収支については、480万円の当期損失金を生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は、2億8,221万円となりました。

○保健事業の概要

(単位：万円)

項目	決算額	概要
人間ドック助成	27,877	組合員 7,940人 被扶養者 338人
総合健康診査助成	1,449	18歳以上75歳未満の被扶養者 1人当たり15,000円(上限) × 1,000人
がん検診助成	362	組合員及び18歳以上75歳未満の被扶養者 1人当たり5,000円(上限) × 848人
インフルエンザ 予防接種助成	684	組合員及び18歳以上65歳未満の被扶養者 1回につき1,000円(上限) × 6,839人
健康相談・ カウンセリング	216	電話・面接による健康相談 健康相談10件、メンタルヘルス相談127件、面接22件
保養宿泊助成	176	組合員及び被扶養者 1,175人
健康管理活動助成	509	組合員1人当たり 800円
育児書配付等	103	出産した組合員及び被扶養者に配付 (希望者のみ)
講座関係	145	健康管理・監督者セミナー、メンタルヘルス講座、 ライフプランセミナー、生活習慣病講座等
特定健康診査	876	特定健康診査 841人、詳細検査 647人
特定保健指導	1,559	動機付け支援 425人、積極的支援 478人
その他	333	
合計	34,289	

貸付経理

組合員の臨時の支出や住宅・土地購入のために必要な資金の貸付けを行う経理です。

組合員貸付金は経過的長期預託金管理経理及び退職等年金預託金管理経理からの借入金（市町村連合会の年金原資）が運転資金となっております。

組合員貸付金利息等の収入2,616万円に対し、支出は1,985万円となり、631万円の当期利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

また、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金1億1,169万円のうち1,104万円を取り崩して積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は1億65万円、積立金は11億2,950万円となりました。

なお、平成30年1月より貸付利率を2.66%から1.26%（普通貸付、住宅貸付等の場合）に引き下げているので、住宅購入などの際はぜひご利用ください。

物資経理

組合員が必要とする生活必需物資の供給を行う経理です。

受託商品手数料等の収入6,668万円に対し、支出は6,663万円となり、5万円の当期利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

また、前年度より繰り越した積立金1億5,779万円のうち620万円を取り崩して欠損金補てん積立金へ積み立てました。

その結果、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は1,280万円、積立金は1億5,164万円となりました。

なお、平成30年10月より自動車物資の手数料率を2.6%から1.2%に引き下げましたので、自動車購入の際にはぜひ物資事業をご利用ください。

業務経理

共済組合の業務運営を行う経理です。

短期給付と長期給付事業を行うために、地方公共団体より、組合員1人あたり年間12,180円の事務費を負担していただきました。

収入は、地方公共団体からの負担金、短期経理からの繰り入れ及び市町村連合会からの交付金によるもので、収入総額は、4億1,773万円となりました。これに対して、支出総額は3億9,025万円となり、2,748万円の当期利益金を生じました。

その結果、翌年度へ繰り越す積立金は、4億9,679万円となりました。



地共済年金情報Webサイトをご利用ください



地共済年金情報Webサイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。

ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生（退職共済）年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

《ご注意》

地共済年金情報Webサイトはパソコンでの利用に対応したブラウザであるため、スマートフォン、タブレット及び携帯電話での正常な動作の保障はできませんのでご注意ください。

●閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

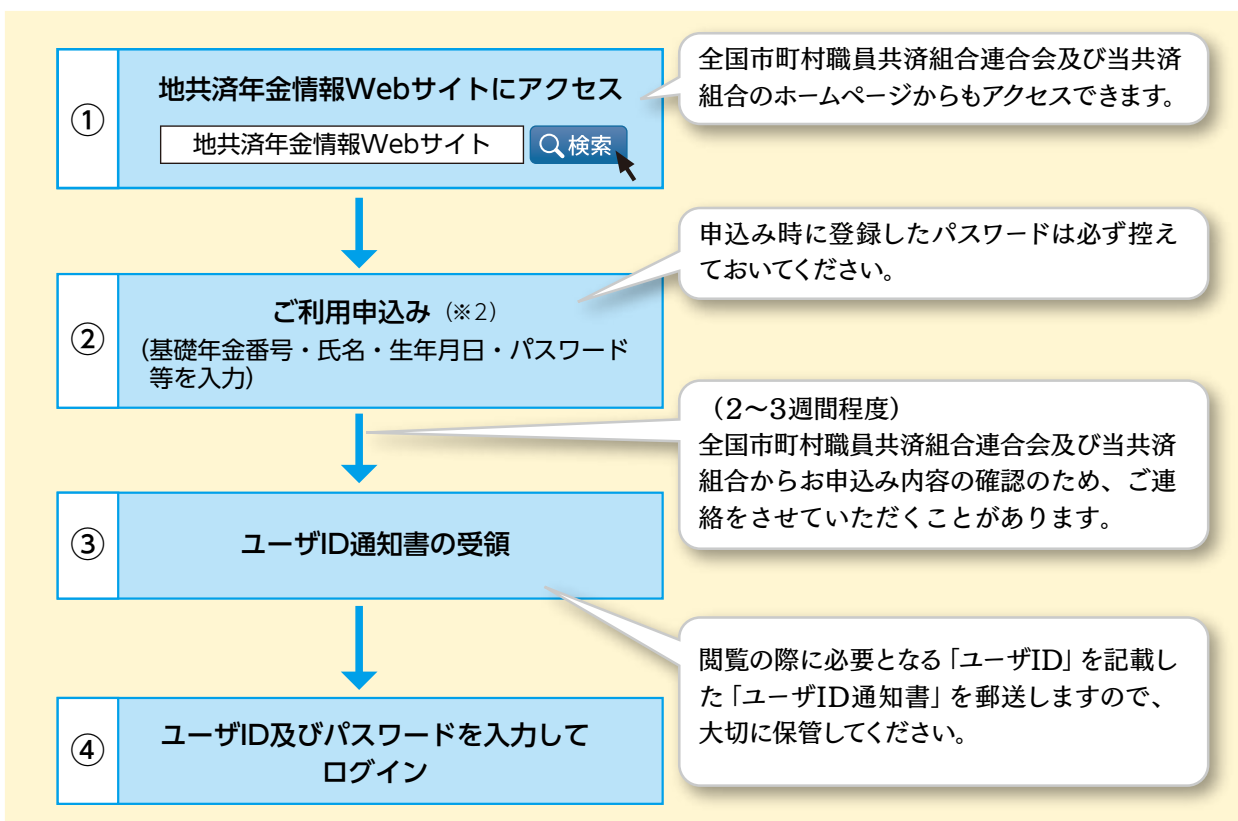
- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

- ①24時間365日
（サーバーのメンテナンス時を除く。）

※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

◆ご利用手順



※2 住所や名前を変更された方は、共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いします。

●相談窓口（Webサイト用）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
Tel 03-5210-4607 （9時～17時（土・日・祝日を除く））

令和元年度 退職準備研修会開催のご案内

令和元年度中に退職を予定されている組合員を対象に、退職後の健康保険制度や年金制度について研修会を開催します。

なお、研修会は前期と後期に分けて開催しますので、前期対象所属所で出席できない方は、後期に出席することも可能です。その際は所属所の共済組合事務担当課（総務課・人事課等）へお問い合わせください。



○開催日程〔前期〕

開催日	対象所属所	開催場所	所在地
7月17日 (水)	宇城市、宇土市、下益城郡、上益城郡内の町及びその地域の一部事務組合	宇城市役所 新館1階 第2会議室	宇城市松橋町大野85 TEL 0964-32-1111
7月31日 (水)	山鹿市、菊池市、合志市、菊池郡内の町及びその地域の一部事務組合	山鹿市消防本部 2階 多目的ホール	山鹿市南島1270-1 TEL 0968-43-1194
8月21日 (水)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇市役所 北側別館 大会議室	阿蘇市一の宮町宮504-1 TEL 0967-22-3111

* 後期は10月から開催する予定です。詳しくは後日お知らせします。

○研修内容【開始時間 13:30 終了時間 16:10予定】

- ・退職後の健康保険制度について
- ・退職後の共済制度補完事業について
- ・年金制度の概略と請求手続き等について
- ・閉会後に個別相談会
年金・健康保険・共済制度補完事業など

○研修会の申込み先

所属所の共済組合事務担当課（総務課、人事課等）へお申込みください。

○研修会の問合せ先

熊本県市町村職員共済組合金課 TEL 096-365-1900（内線323・325）

* 会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

自分のことも、家族のことも、24時間365日、安心してご相談ください。

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や面談でのメンタルヘルスカウンセリングを実施しています。

365日24時間対応（メンタルヘルスを除きます。）

0120-475-478

メンタルヘルス面談先が3箇所が増えて利用しやすくなりました！

メンタルヘルス電話相談時間／平日：9時～22時（日・祝日、1/1～3休み） 面談予約／月～土：9時～21時（土曜は16時まで）

－ 被扶養者の扶養調査を行います －

共済組合では、被扶養者がその資格要件を引き続き満たしているかを確認するため、被扶養者の資格確認調査（扶養調査）を年に一度行っています。

調査対象者となる被扶養者がいらっしゃる組合員のみなさまに、所属所を經由して「被扶養者申告書〔扶養調査用〕」をお送りしていますので、必要事項を記入・押印のうえ必要な書類を添えて提出していただきますようお願いします。

1. 調査の要領

		摘 要
調査対象者		平成31年4月1日時点の年齢が18歳以上である被扶養者全員 (平成31年4月1日以降に認定した被扶養者を除きます。)
調査対象期間		平成30年7月から令和元年6月までの1年間
提出書類		①被扶養者申告書〔扶養調査用〕(調査対象者を印字して配布します。) ②確認書類(*1)
確認事項	同居要件	組合員と同一世帯に属していることが必要条件である者について、その事実確認
	収入要件	事業、不動産、株式、配当、給与、報酬、年金などの収入の有無及びその金額の確認
	援助金額	別居している被扶養者(組合員の配偶者を除く。)への金銭援助(*2)の確認
その他		学生である者について事実確認 (修学貸付において新年度の在学証明書を提出してある場合は省略できます。)

*1 被扶養者認定基準の概要や確認書類については、「被扶養者申告書〔扶養調査用〕」に記載しています。
なお、**事業収入**については次ページをご覧ください。

*2 組合員と被扶養者(組合員の配偶者を除く。)が別居している場合、組合員からの金銭援助を必要とします。援助金額の確認は、下表の算式により行います。

「在学証明書」を提出した学生(定時制・通信制・夜間課程の学生を除きます。)については、金銭援助の確認を省略できますが、卒業等により学生でなくなったときは、その日以後の期間について、金銭援助の確認を行います。

なお、金銭援助の必要額については、預貯金通帳写し、振込領収書写し、カード利用明細写し、その他の送金事実が確認できる書類等で確認を行います。

現金手渡し・物品援助の現金換算等は、一切認められません。

1ヶ月当たりの
最低援助額

認定対象者の前年収入年額 × 50% ÷ 12ヶ月

※ 計算した金額が25,000円に満たない場合は25,000円

2. 提出先と期限

被扶養者申告書〔扶養調査用〕及び確認書類は、所属所共済組合事務担当課(総務・人事等)へ、**令和元年8月7日(水)までに提出**してください。

期限までに必要な書類が提出されなかった場合は、平成30年7月1日に遡って被扶養者の資格を取り消すことがあります。

事業収入のある被扶養者について

事業収入とは（「収入と所得」及び「必要経費」について）

共済組合では、被扶養者認定事務を行う場合、「収入とは、所得税法上の課税対象所得をさすものではなく、収入から社会通念上明らかに当該収入を得るために必要と認められる経費を控除した額」として扱います。

事業収入（営業、農業等）について、所得税法では経費として認められているものでも、共済組合の被扶養者の認定では経費として認めていないものがあります。

認められる経費等詳細は、下記の表のとおりです。

◇経費の一覧表（○：認められる経費 ×：認められない経費）

収支内訳書（一般用）		収支内訳書（農業所得用）		収支内訳書（不動産所得用）				
科 目	認否	科 目	認否	科 目	認否			
売 上 原 価	○	雇 人 費	○	給 料 賃 金	○			
給 料 賃 金	○	小 作 料 ・ 賃 借 料	○	減 価 償 却 費	×			
外 注 工 賃	×	減 価 償 却 費	×	貸 倒 金	×			
減 価 償 却 費	×	貸 倒 金	×	地 代 家 賃	○			
貸 倒 金	×	利 子 割 引 料	×	借 入 金 利 子	×			
地 代 家 賃	○	その他の経費	租 税 公 課	×	その他の経費	租 税 公 課	×	
利 子 割 引 料	×		種 苗 費	○		損 害 保 険 料	×	
その他の経費	租 税 公 課		×	素 畜 費		○	修 繕 費	○
	荷 造 運 賃		×	肥 料 費		○	雑 費	×
	水 道 光 熱 費		○	飼 料 費		○		
	旅 費 交 通 費		×	農 具 費		○		
	通 信 費		×	農 薬 衛 生 費	○			
	広 告 宣 伝 費		×	諸 材 料 費	○			
	接 待 交 際 費		×	修 繕 費	○			
	損 害 保 険 料		×	動 力 光 熱 費	○			
	修 繕 費		○	作 業 用 衣 料 費	×			
	消 耗 品 費		○	農 業 共 済 掛 金	×			
	福 利 厚 生 費		×	荷 造 運 賃 手 数 料	×			
	雑 費		×	土 地 改 良 費	○			
				作 業 委 託 費	○			
				雑 費	×			
			専 従 者 給 与	○				



※上記一覧表に記載されていない科目で、所得税法上の経費として認められているものについては、個別に判定します。

ご注意ください!

前年分の所得税の確定申告等により、共済組合が認める経費を控除した金額と他の収入を合計した金額が、年額130万円以上（収入の全部又は一部に障害年金があるとき、又は、60歳以上で収入の全部又は一部に公的年金等があるときは、年額180万円以上）のときは、被扶養者資格確認調査の基準判定日である、本年7月1日から被扶養者の認定が取消しとなります。

「被扶養者資格確認調査」に関するお問合せ／福祉課 Tel 096-365-1900

～「共済制度補完事業」の更新(変更)について～

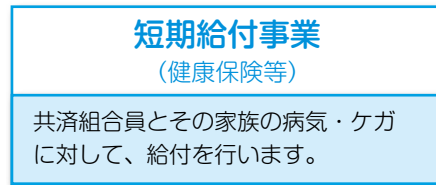
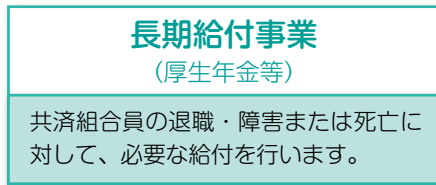
今年も、組合員の皆様におかれましては、大変お忙しい中、共済制度補完事業の更新(変更)及び新規加入の手続きに係る推進訪問について、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。

もし組合員に万一(死亡)のことがあったら…

公的遺族年金だけでは、現在の生活水準を維持することは困難です。

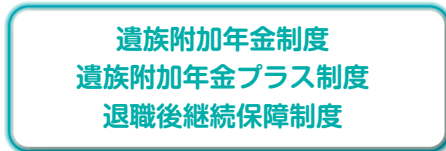
残されたご家族を支える長期生活資金の確保が必要となります。

来年1月からの募集は終了しましたが、ぜひ再来年に向けてご検討ください。

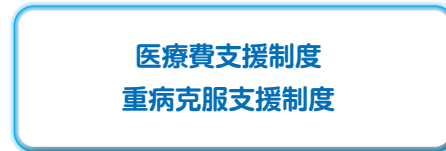


長期給付
の補完

(高度障害・死亡)



短期給付
の補完



遺族附加年金制度のご加入例

例えば……35歳男性がライトプランにご加入の場合

月額掛金 1,216円

(死亡・高度障害のとき) **総額約14,870,000円** (月額約6.8万円の18年間) が給付されます。

ご加入された制度において、請求事由が生じた際は、所属所のご担当者様へご連絡をお願いします。
共済組合より請求書類を所属所のご担当者様へ送付します。

なお、制度内容等について、ご不明な点等ございましたら下記へご遠慮なくお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

熊本県市町村職員共済組合福祉課 TEL 096-365-1900

熊本県市町村職員共済組合ホームページ「共済制度補完事業オフィシャルサイト」

明治安田生命保険相互会社 フリーダイヤル 0120-25-7754 (平日9:00~17:00)

～貸付事業をご活用ください～

共済組合では、組合員の皆様やそのご家族が臨時に資金を必要とするとき、住宅取得資金やお子様の教育資金、結婚などの資金を貸し付け、組合員の生活をサポートする事業を行っています。

大変、利用しやすい利率(保証料不要)となっておりますので、貸付事業をぜひご活用ください。

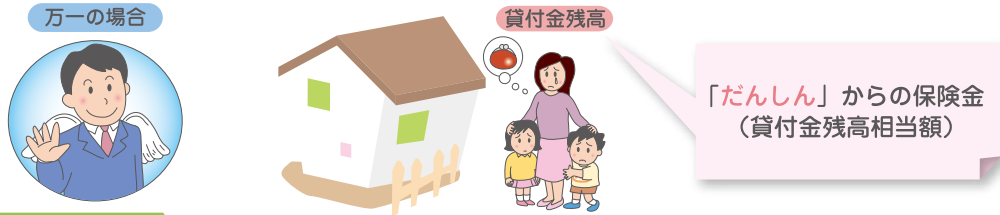
種類	貸付事由	利率(年利)
普通貸付	自動車や一般電化製品など、臨時に資金を必要とするとき	1.26%
住宅貸付	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	1.26%
特別貸付	・組合員と被扶養者の医療費・入学費用・修学費用・婚姻費用 ・配偶者、被扶養者等の葬祭費用	1.26%
在宅介護対応住宅貸付	要介護者に配慮した構造を有する増改築などの費用	1.00%
災害貸付	組合員の住居、敷地及び家財が災害等にあったとき	0.93%

※詳しくは、共済だより(2019 SPRING No171)またはホームページにてご確認ください。

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金**で貸付金残高が返済されます。
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、**貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。**



制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

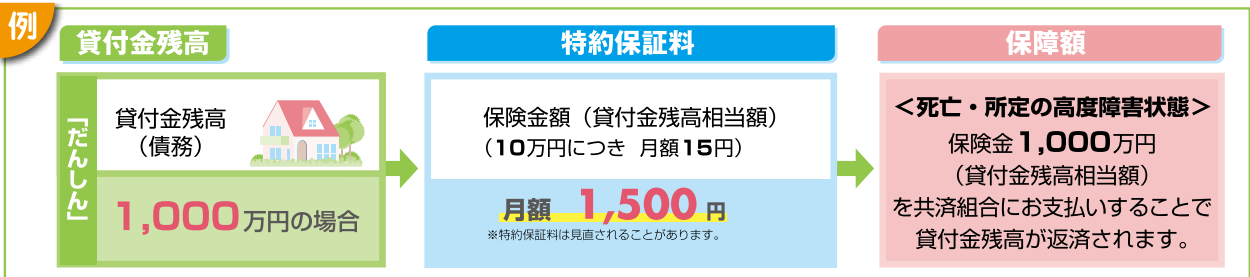
病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」（団体信用生命保険）

例

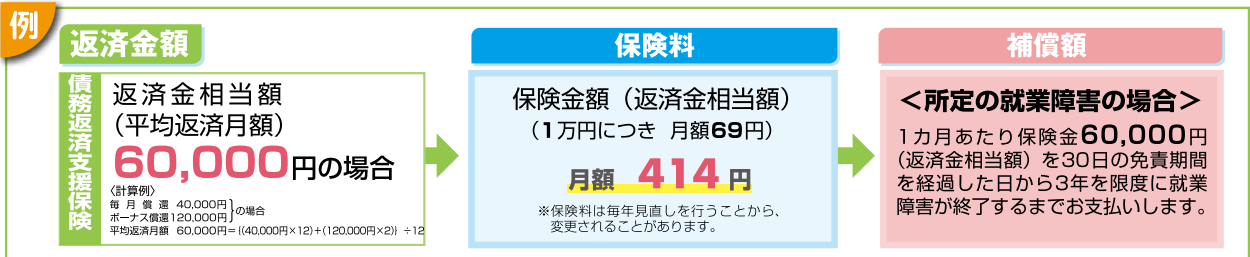


特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例



特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-19-LF-000926 MYG-A-18-LF-839

※ パンフレットについては、共済組合ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

※ 「だんしん」事業は、中途加入も可能です。ご家族のためにも、ご自身のためにも「だんしん」事業に加入しましょう！

《共済だよりNo.171（春号）》

2019年度「物資指定店及び契約保養宿泊施設のご案内」について（お詫び）

標記冊子内の「自動車物資指定店一覧表」について、以下の指定店が漏れておりましたのでお知らせします。

（株）TRUST MARKET（住所 菊池市七城町亀尾2131-4 Tel 0968-26-3822）

被扶養者の方も定期的に健診を受けましょう！

5月中旬、40歳以上74歳以下の被扶養者の方を対象として**特定健康診査**のご案内と受診券を配付しています。大切な家族の健康を守るためにも年度内に必ず受診していただくよう組合員の方から被扶養者の方へ受診をお勧めください。

◎組合員については、事業者健診や共済組合が助成する人間ドックを受診することにより、特定健康診査を受けたものとみなされます。

特定健康診査とは.....

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診を行い、その結果から発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が多く期待できる方に対して、専門員が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行います。

生活習慣病は自覚症状が現れないものが多く、気づいた時には症状がかなり進行していることがあります。多くの生活習慣病は、生活習慣を見直すことで予防や悪化を防ぐことができますので、年に一度の健診を受けて自分の健康状態を知ることが重要です。



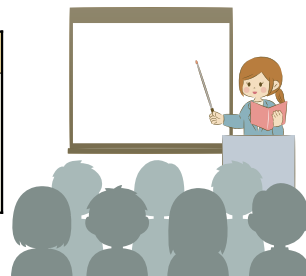
今後のセミナー開催予定

○ライザップセミナー

開催日	場所	対象者	内容
8月29日(木) 14:00~16:10	阿蘇熊本空港ホテル エミナース (益城町)	組合員(定員100名) ※応募者多数の場合は、抽選となる場合があります。	専門業者によるメタボ解消へのきっかけ作りと健康意識の高揚を目的とした座学・運動指導セミナー

○ライフプランセミナー

開催日	場所	対象者	内容
10月1日(火) 9:50~15:10	阿蘇熊本空港ホテル エミナース (益城町)	女性組合員	健康課題や将来の家庭経済設計についてのセミナー



※参加申込みにつきましては、後日、人事課・総務課等の共済組合担当課を通して通知します。

新規契約のお知らせ！～保養宿泊施設～

令和元年6月から以下の宿泊施設で宿泊利用助成券（助成金額1,500円）が利用できるようになりました！

- ◇ **ホテルグリーンピア南阿蘇**
阿蘇郡南阿蘇村久石4411-9 (TEL 0967-67-2131)
- ◇ **アーデンホテル阿蘇**
阿蘇郡南阿蘇村下野147-10 (TEL 0967-35-1241)
- ◇ **湯本の荘 夢ほたる**
天草市天草町下田北1366-1 (TEL 0969-42-3311)



宿泊してみませんか～宿泊プランのご案内～

どのお宿も
保養宿泊助成券
(助成金額 1,500 円) が
使えます!



公式サイトからのインターネット予約プラン

組合員限定

夏得!

宿泊プラン

令和元年 7/1 日～8/31 日

「令和」最初の夏、組合員様限定のお得なプランをご用意させていただきました。東京へお越しの際は是非、東京グリーンパスをご利用ください。

ご利用特典

- 朝食チケット
約30種類の和洋ハイキングをお召し上がりください。
- ミネラルウォーター
チェックイン時に一人様1本プレゼント!

宿泊料金

シングル 8,000 円～
ツイン 13,000 円～

料金はお日にちにより変動します。

ご予約方法

- 東京グリーンパスオフィシャルホームページをご覧ください。
- <https://www.tokyogp.com/>
- トップページ「組合員様のご予約はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より「組合員限定」夏得! 宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きをしてください。

他にも各旅行会社のぎゅっと宿泊がバックになったお得なプランがございます。飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

東京グリーンパス
全国市町村職員共済組合連合会
〒102-0084 東京都千代田区二番町 2 番地
お問合せは TEL.03-5210-4600
FAX.03-5210-4644 <https://www.tokyogp.com/>

HIMAWARISOU HIMAWARISOU HIMAWARISOU HIMAWARISOU

ひまわり荘を旅の拠点に、南国宮崎を満喫されてみませんか?

通常宿泊料金 [税別]			
部屋	部屋タイプ	1泊素泊り	1泊朝食付
シングル	Aタイプ (9室)	5,500円	6,300円
	Bタイプ (ツイン対応) (9室)	6,500円	7,300円
ツイン	1人利用	6,500円	7,300円
	2人利用	5,100円	5,900円

※宿泊利用助成券をご利用いただけます。

ひまわり荘スタッフがおすすめる宮崎の美味しい料理♪

「辛種 (からめん) 」

● 惣伝のスープに細かく刻んだ唐辛子、ニンニク、ニラ、挽き肉をたっぷり加え、卵を絡める独特な料理です。福岡発祥ソルフードの1つで、そば粉と小麦粉で練られてコシを強くした、通称「コンニャク麺」を使用するのが特徴です。辛さは選べますので、お好みの辛さでどうぞ♪

ひまわり荘HPからもご予約いただけます。
<http://www.himawarisou.com>

ひまわり荘
予約専用 TEL:0985-24-7878

HIMAWARISOU HIMAWARISOU HIMAWARISOU HIMAWARISOU

このほか、全国で利用できる
保養宿泊施設については、
こちらからご覧いただけます。



宿泊助成券の申請はお早めに!
利用をご予定している方は、
なるべくお早めに各所属所の人事課・総務課等の共済組合事務担当者の方へお申し出ください。

マリパレスかごしま

洋室 特別室 (和洋室)

和室

目の前に広がる波穏やかな錦江湾と雄大な桜島を眺めながら、安らぎの時間をお過ごし頂けます。クオリティーの高い充実した設備と「おもてなしの心」で旅の思い出作りをお手伝いいたします。安らぎに満ちたご宿泊をどうぞ。

ホテル外観 (全客室オーシャンビュー)

1名料金

シングル	1室1名様	¥8,466 (サービス料・消費税込)
ツイン	1室2名様	¥7,872 (サービス料・消費税込)
和室	1室4名様	¥7,278 (サービス料・消費税込)

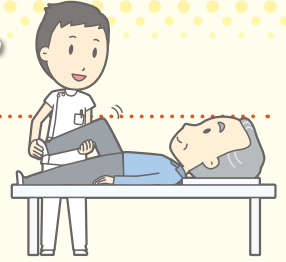
※上記料金は1名様1泊「朝食付」の料金となります。

ご予約・お問い合わせは

〒890-8527 鹿児島市与次郎二丁目8番8号
Tel:099-253-8822

ホームページアドレス <http://www.maripala.com>
E-mail yoyaku@maripala.com

整骨院・接骨院の正しいかかり方



整骨院・接骨院で施術を受ける場合、組合員証等の使用できる範囲が決まっていますので、正しく理解され受療していただきますようお願いします。

保険証（組合員証・被保険者証）を使えるのはどんなとき???

組合員証等が使える場合

- 骨折、脱臼、打撲及び捻挫（肉ばなれ）
（ただし出血や神経障害などの疑いがあるものは除く）
- ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です
（応急処置を除く）

組合員証等が使えない場合（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、スポーツによる筋肉疲労
- 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、椎間板ヘルニアなど）からくる痛み
- 過去の交通事故などによる後遺症（症状固定）
- 症状の改善の見られない長期の治療
- 仕事中や通勤途上におきた負傷（公災扱いへ）

療養費支給申請書は必ず確認を・・・

負傷原因
（いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか）を正確に伝えてください。

負傷名と治療部位を確認してください。

★原則として白紙の申請書には、サインしないようにしましょう!!

★施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう!!

(様式第5号)
柔道 整復 施術 療養費 支給 申請書
平成 31 年 2 月 分

申請者 氏名 共済 花子 住所 熊本市東区健康1丁目5番3号

負傷名 (1) 頸部捻挫 (2) 右肩関節捻挫

初診日 31. 1. 15 初療日 31. 1. 15 施術開始年月日 31. 2. 4 施術終了年月日 31. 2. 13 施術日数 5

施術を受けた日数や施術日を確認してください。

負傷原因 スポーツ時に転倒し、腕を伸ばして手をついた。

窓口で支払った金額とあっているか確認してください。

申請書に記載されている内容をよく確認して、自分で署名してください。

申請者 氏名 共済 花子

働き方改革

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



最近、24時間営業を謳うスポーツジムが増えてきました。夜遅くまで働いたり不規則な仕事だったり、なかなか運動の時間が作れない人のニーズに応える形で生まれたのだそうです。「だって、運動は身体に良いのでしょ？日頃なかなか運動できないから、夜中にジムが開いているのはとても助かります」と、黙々と筋トレに励む若い男性にインタビューしているのを見たことがあります。でも、本当に夜中に運動するのが身体に良いのだろうか。昼行性である人間にとって、夜中は昼間使った交感神経を休ませながら副交感神経が細胞修復や情報整理をする重要な時間のはず。なのに、その時間まで交感神経に働かせたら、単に心身が疲れるだけじゃないのかしら？

テレビでも雑誌でもネットでも健康情報が飛び交っているおかげで、人はあちこちから自分の気に入った情報を仕入れてきて、「これが健康に良いらしい」「これは大して効果がないらしい」などと自分なりの解釈をします。あるいは自分のポリシーに従って（という言い訳で）専門家の言うことに耳を貸さなかつたりします。人間をひとつの『会社』と考えるなら、脳が『経営者』で身体は現場の『社員』…常にトップの指示に従って現場が動くわけですが、経営者が理不尽な指令を出すことで現場が悲鳴を上げるということはよくある話です。「γGTPは酒のせいだから心配ない」「生活は前と変わってないのだから、今回の悪化は生活習慣のせいではない」「ちょっと糖が出て夜は腹一杯食わないと眠れないからしょうがない」「ストレスだから肺気腫くらいでタバコはやめられない」…せっかく現場の悲鳴を検査データに託したというのに、トップはあえて社員の訴えに無視を決め込むようです。

私は若い頃からスジの通らないことはどんな上司にでも食ってかかっていたましたが、世間の優秀な社員さんたちは、たとえトップの突然のご乱心に困り果てたとしても楯突くことなく、何とか自力で解決させようと努力します。それこそが優秀な社員の証なのでしょうが、そういう人が「もう処理能力の限界です」と訴えながら燃え尽きる。『健康経営』という言葉を目にしますが、健康経営の基本は、経営者が現場をきちんと把握していることです。たとえ脳が「身体に良い」と信じていても、身体がノーと言うなら、なぜ自分の身体ではノーなのかを考えなければなりません。真面目に働く身体から出るシグナルは最後の警告です。脳がそこで何らかの対策を施してあげなければ手遅れになります。

周りに対してはどれだけ嘸^{うそぶ}いてもいいから、自分の身体だけは大事に考えてあげてほしい。国の施策の『働き方改革』は形だけのものになりそうですが、こんな時こそ自分と会話して、自分の体内の『働き方改革』を実のあるものにしてほしいと願います。

夏こそカラダを温める食事は どうですか!?



日本赤十字社熊本健康管理センター

管理栄養士 竹下 真代

*

本来、人間は、暑いときには汗をかき、身体の熱を逃がし体温を調整します。ところがこの季節、冷房、冷たい飲み物…と意外と身体を冷やす機会が多く、身体に負担がかかっていることも。屋内と屋外の極端な温度差も体力を消耗し、疲れや夏バテを招く原因になります。

その夏の冷え対策に最も効果的なのは、身体を温める食事です。とはいえ、この季節冷たい料理をとりたくなるのは当然のこと。そんな時には加熱調理されたもの、消化吸收の良いもの、たんぱく質の豊富なもの、香味野菜や香辛料などの身体を温める食性の食材を同時にとることをお勧めします。そうめん、薬味をたっぷり添えたりするような昔ながらの食べ方は、先人の知恵のひとつなのでしょうね。

今回は、身体を温める作用を持つ鮭を使った「夏の冷え対策料理」をご紹介します。

鮭のマヨネーズ和え

<1人分> カロリー 280kcal 塩分 1.2g

■材料 (2人分)

鮭 …………… 40g×4切れ
塩 …………… 2つまみ
酒 …………… 小さじ1・1/2
片栗粉 …………… 大さじ2・2/3
揚げ油 …………… 適宜

A { マヨネーズ (カロリーハーフ) …… 大さじ2
粒マスタード …………… 小さじ 2/3
塩 …………… 小さじ 1/4
砂糖 …………… 小さじ1・1/3
酒 …………… 小さじ1・1/2
サラダ菜 …………… 適宜



【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、塩と酒を振っておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ A を混ぜ合わせ、②を加えてからめる。
- ④ 器にサラダ菜と③を盛り付ける。

【ヘルシーポイント】

鮭は身体を温める他にも、抗酸化作用のあるアスタキサンチンやビタミンA、ビタミンDなどの栄養も豊富です。粒マスタードの味と香りは食欲アップにつながります。



クロスワードパズル

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。

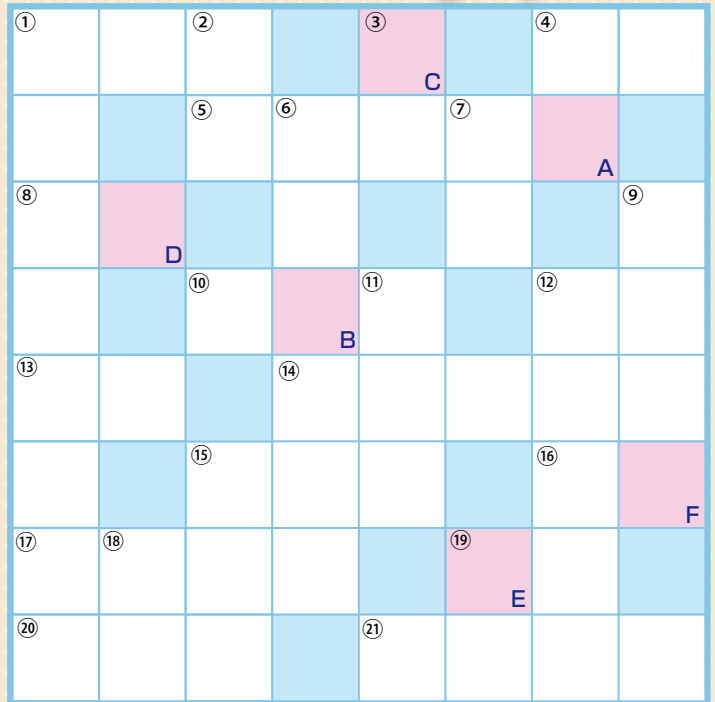
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---



タテのカギ

- ①五木村にできた宿泊施設は○○○○○○○○ITUKIです。(裏表紙参照)
- ②自腹を切ってください。
- ③「○○派」とは、穏健派・慎重派のことです。
- ④滅多にない○○物ですね。
- ⑥熊本産ではひのしずく、ゆうべに等が有名です。(英語)
- ⑦自衛隊は○○上・海上・航空の3つに分かれます。
- ⑨高過ぎてても低過ぎてても困ります。(健康面)
- ⑪北海道の名物料理、鮭の○○○。
- ⑫現イギリス女王は○○○○○2世です。
- ⑬スサノオノミコトが退治したヤマタノ○○○。
- ⑮人気の熱帯魚ですが、食用にする地方もあります。
- ⑰飛騨山脈の○○ヶ岳は、3180mもあります。

ヨコのカギ

- ①鳥や犬などを飼うための入れ物です。
- ④現金ではなく、口座振り込み・クレジットカードなどを利用して支払や受け取りを行うこと。キャッシュ○○。
- ⑤五木村歴史文化交流館は○○○○○テラス五木谷。(裏表紙参照)
- ⑧金融機関では○○でなく利息と呼びます。
- ⑩懐かしのCM、「今でも10円、○○○チョコレート」
- ⑫してやったり。「一人○○に入る」
- ⑬三角西港があるのは○○半島です。
- ⑭「海べた」のことです。
- ⑮「利休七哲」には細川忠興や古田○○○らがいます。
- ⑯「○○だなあ。もう少し丁寧にやって」。
- ⑰サッカーの試合で2枚出すと退場になる○○○○カード
- ⑲通潤橋で知られる○○周辺県立自然公園です。
- ⑳楊貴妃が大好きだったというフルーツです。
- ㉑分数では表せない実数は？

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：令和元年8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 熊本市東区健軍一丁目5番3号(自治会館別館内)
熊本市町村職員共済組合 総務課

組合員証記号番号	氏名	〒住所	キーワード
所属所名			

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報は、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。

共済だより2019春号(171号)
クロスワード(答え)
マーガレット
応募総数151通 正解数151通

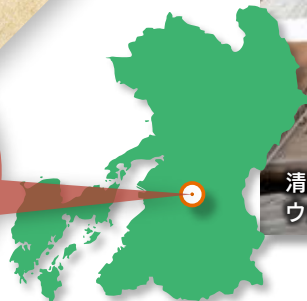


わかまちの 名産名物

五木村

面積 252.92km²
総人口 1,082人
村の木 イチョウ
村の花 ツバキ

※令和元年6月1日現在



清流・川辺川沿いの溪流ヴィラITSUKI。
ウッドデッキから清流や満天の星をながめるのもいい。

溪流ヴィラITSUKI
facebookPage QR-code



五木村 ゆるキャラ
五木の子守娘
いつきちゃん

日本一の清流沿いに宿が登場。 自然に囲まれた贅沢な空間を！

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、五木村のゆるキャラ「五木の子守娘いつきちゃん」にインタビューしました。

五木村といえば、12年も連続して水質日本一に輝いた川辺川が有名ですが、その清流沿いにステキな宿泊施設が誕生したそうですね。

管理棟、食事棟と一戸建ての宿泊棟が6棟ある「溪流ヴィラITSUKI」です。木をふんだんに使った室内はラグジュアリーな雰囲気、ペレットストーブやジャグジーバスもあります。リバービューのウッドデッキはくつろげると大人気です。球磨地域や南九州の食材を活かしたグリル料理は格別ですよ！「森のあそび場」にはパンプトラック、子どもたちでも登れるボルダリングやスラックライン。川辺川ではカヤック体験も行っています。溪流ヴィラITSUKIの最新情報がQRコードからアクセスして確認できます。

五木村歴史文化交流館ヒストリアテラス五木谷は、子どもたちも大喜びだとか。

村の歴史や伝統を体験する「民俗展示室」や、すべり台やキッチンなど様々な木のオモチャで遊べる「こどもかん」があります。五木の食文化を体験できる「キナイカフェ」では、羽釜で炊いたごはんのおにぎりなどの山めし膳や、おこさまランチ（アレルギー対応あり）、手作り和洋スイーツもあるんですよ。ショップには、おしゃれなオリジナルグッズを揃えています。

1200年前に創建された五木阿蘇神社は「道の駅子守唄の里五木」の裏手に移転しましたが、境内の東俣・西俣阿蘇神社は、「日本遺産」の構成文化財なんですね。

人吉球磨地域は明治維新まで700年間も、相良氏という同じ領主に統治されたことで育まれた文化があることが評価されました。今昔を感じさせる五木村に、ぜひ泊まりに来てくださいね！



▲川辺川に沿って並ぶ宿泊棟



▲木製オモチャに囲まれる「こどもかん」



▲キナイカフェの手作りよけまんスイーツセット



▲平安時代に創建した五木阿蘇神社