

どの季節でも楽しめる、県下第二の都市、八代！



冬ならではの美しさを誇る樹氷。天空の山里・五家荘にて（八代市泉町）

CONTENTS

- 年頭のごあいさつ 2
- 精密検査は必ず受診しましょう 3
- おすすめ「筋トレ」 5
- 入学・修学貸付のご案内 6
- 物資事業のご案内 6
- 令和2年3月末に退職される皆様へ 7
- 共済制度補完事業に係る配当金について(お願い) 7
- 退職後の健康保険制度について 8
- 共済組合の任意継続組合員制度について 8
- 医療費通知書の送付について 10
- 70歳以上の方の年間高額療養費について 10
- 障害厚生年金の請求について 11
- 経過的長期給付(旧3階部分)とは 12
- コラム「『感謝』の真意」 13
- コラム「温活してみませんか?」 14
- クロスワードパズル 15
- わがまちの名産名物(八代市) 16

組合員の現況

(令和元年12月31日現在)

- 組合員数 / 20,765人
- 被扶養者数 / 21,835人
- 所属所数 / 76
- 任意継続組合員数 / 202人
- 任意継続被扶養者数 / 130人
- 平均標準報酬月額 / 375,000円

共済だより 年頭のごあいさつ

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は、格別のご支援、ご協力を賜り心からお礼申し上げます。

さて、数年前より政府主導のもと、医療、介護、年金の各分野で、将来においても安定する制度を目指すため、それぞれの機関において会議が行われ、検討されています。

医療について申し上げますと、現在、共済組合には保険者機能の抜本強化に向けた保険者による自発的な取組みが求められ、特定健診・特定保健指導をはじめとする組合員と被扶養者の予防・健康づくり等への取組みを進めています。特に後期高齢者支援金の加算・減算制度については、特定健診・特定保健指導の実施率、後発医薬品の使用割合等に取り組む保険者に対するインセンティブ（減算）をより重視する仕組みに見直すとされていますので、今後も所属所と連携して組合員と被扶養者の健康増進に向けて取組みを進めてまいります。

次に年金について申しますと、昨年の財政検証の結果を踏まえ、今後、生産年齢人口の減少が加速する中で高齢期の就労者の増加、職業生活の多様化等を考慮し、今後の老齢期就労の変化を念頭に年金制度の見直しが検討されています。その中には老齢期の就労拡大等を踏まえた65歳以上の在職老齢年金制度の見直し、現在60歳から70歳までの間で個人が自由に選べる仕組みとなっている年金の受給開始時期が75歳まで選択可能とする年金の繰下げ受給の柔軟化を図る制度の見直し等が検討されています。

このように、共済制度を取り巻く環境は、社会保障制度改革により、厳しい状況が続きますが、今後の動向に注視し、正確な情報等を伝えていけるよう努めてまいります。

また、役職員一同、共済組合の役割を十分に認識し、組合員、被扶養者、年金受給者の皆様に共済事業の健全な運営と実りある事業づくりに努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



理事長
田嶋章二

新年あけまして
おめでとうございます



〔市町村長側〕

理事長 田嶋 章二（苓北町）
理事 荒木 泰臣（嘉島町）
（職務代理者）
理事 中嶋 憲正（山鹿市）
監事 前田移津行（玉東町）
議員 江頭 実（菊池市）
議員 元松 茂樹（宇土市）
議員 後藤 三雄（菊陽町）
議員 草村 大成（高森町）
議員 竹崎 一成（芦北町）
議員 森本 完一（錦町）

〔職員側〕

代表理事 峯 潔（熊本市）
理事 内富 裕登（宇城市）
理事 有馬 博士（湯前町）
監事 矢田 祐二（天草市）
議員 山内真奈美（八代市）
議員 西澤 文子（荒尾市）
議員 工藤 麻里（菊池市）
議員 橋本 武和（合志市）
議員 平野 賢（南小国町）
議員 大本 由加（美里町）

～精密検査は必ず受診しましょう～

共済組合では、疾病の早期発見・早期治療を目的として人間ドック受診時における費用助成を行っています。今回は2018年度の人間ドックの検査結果をお知らせしますので、下記結果を参考に、日頃の健康管理に努めましょう。

また、より詳しい検査が必要と診断された場合は、必ず精密検査を受診しましょう。

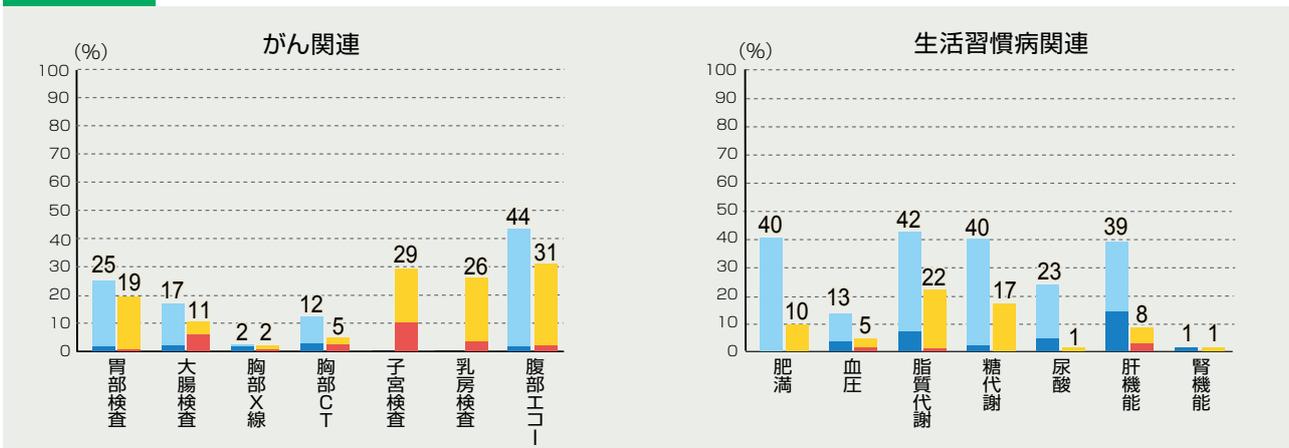
1. 人間ドック年代別・検査項目別の統計

下記グラフでは年代・検査項目別の異常所見を有する方の割合を示しています。

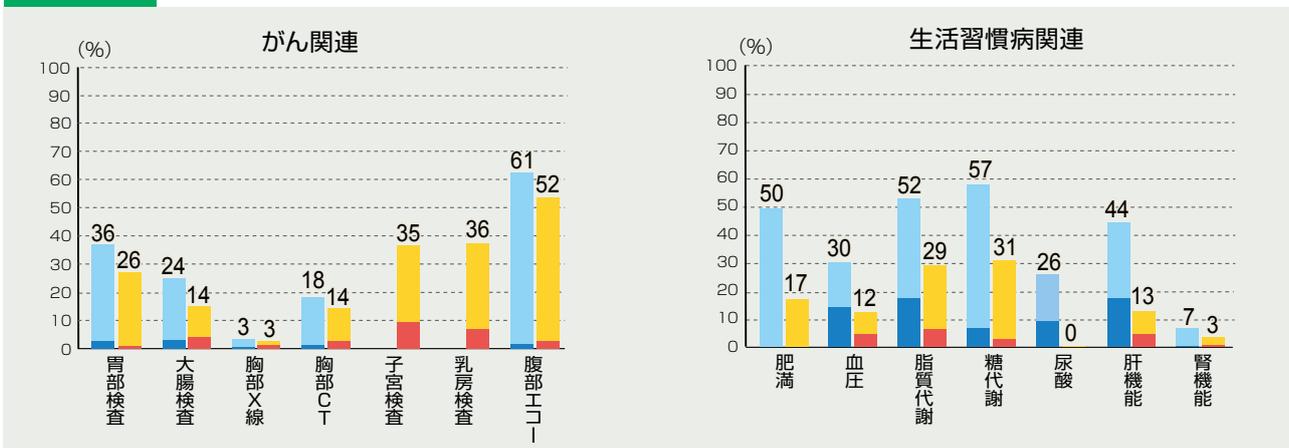
グラフの見方

- 経過観察：男性
- 経過観察：女性
- 要精密検査／要治療：男性
- 要精密検査／要治療：女性

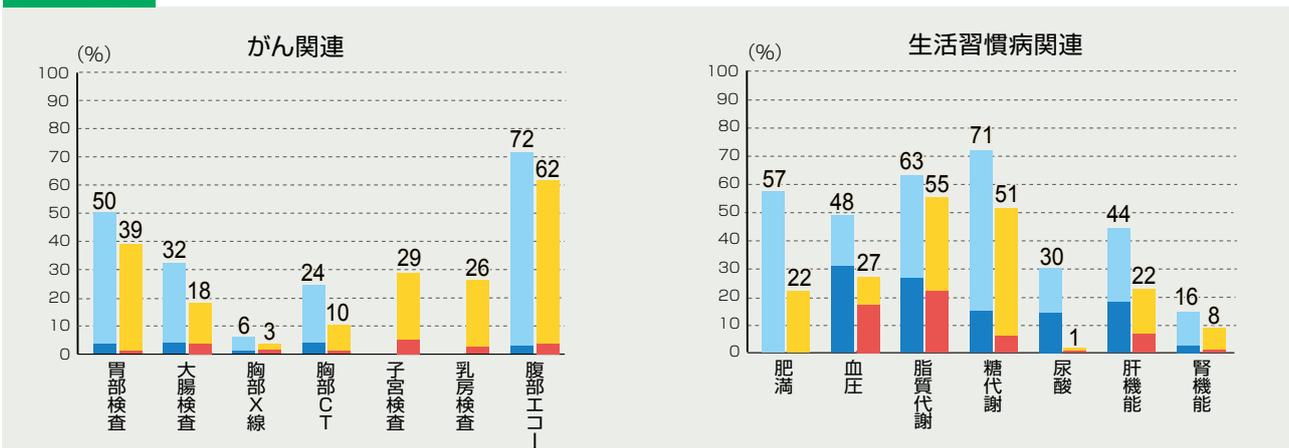
30歳代

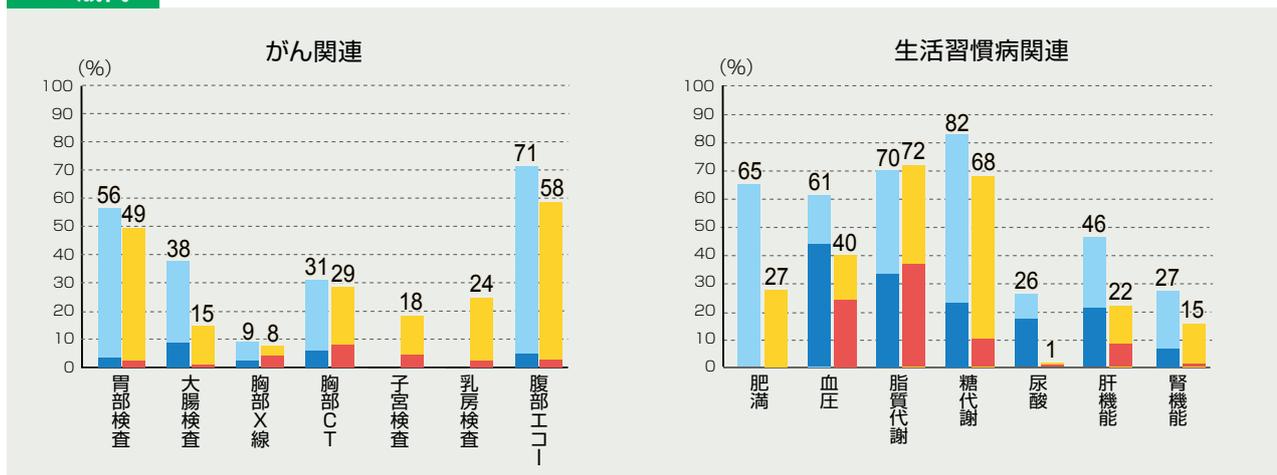


40歳代



50歳代





がん関連・生活習慣病関連項目ともに年齢が上がるにつれ、ほぼ全ての検査において経過観察・要精密検査の割合が増加しています。ただし、子宮検査と乳房検査では、40歳代で経過観察・要精密検査となる割合が最も高くなっています。

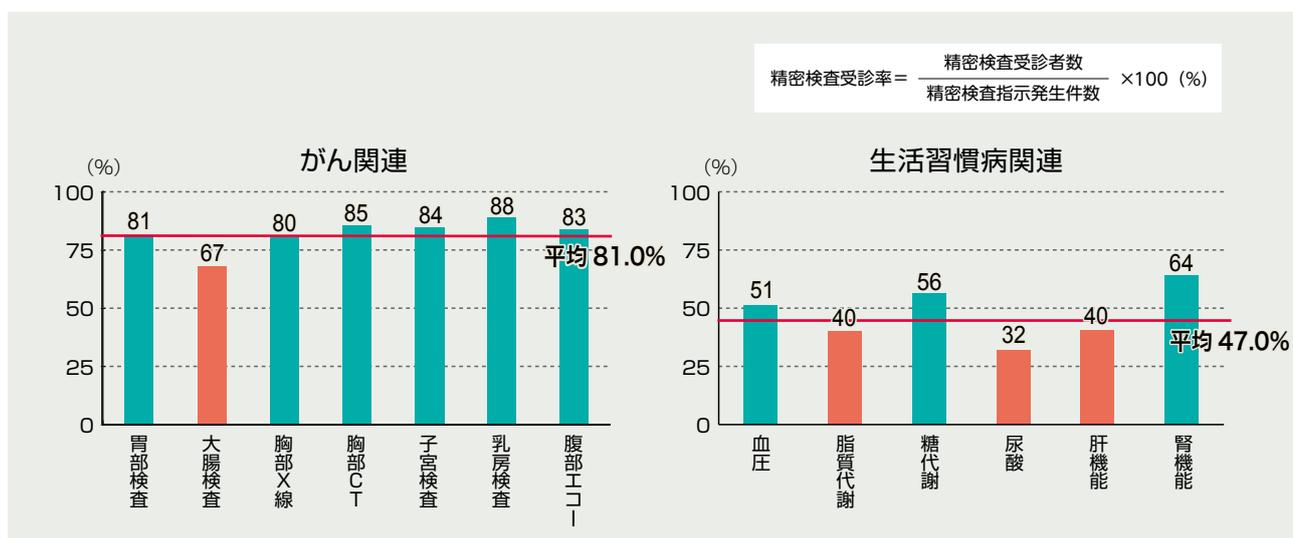
生活習慣病関連の検査では、がん関連の検査と比較し要精密検査対象者の割合が全体的に高くなっています。特に、動脈硬化の主な原因となる血圧・脂質代謝・糖代謝では、50歳代・60歳代の男女ともに経過観察、要精密検査の割合の増加が目立ちます。

精密検査・治療の指示があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

2. 精密検査受診率

下記のグラフでは、検査項目別の精密検査受診率の割合を示しています。

※特に受診率の低い項目を■で示しています。

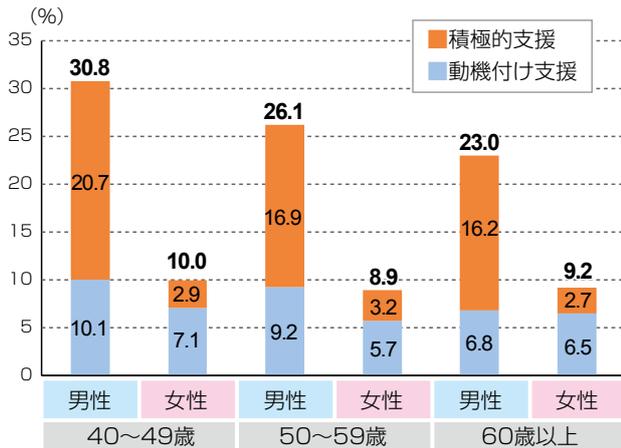


がん関連では多くの検査項目で精密検査の受診率が80%を超えています。しかし、大腸検査における精密検査の受診率は67%と、他のがん関連の項目と比較すると低いことがわかります。最新の統計データでは、大腸がんは最も罹患数の高いがんであり、部位別にみたがんの死亡数も肺がんに次いで多くなっています。早期発見の機会を逃さないよう、精密検査は必ず早めに受診しましょう。

生活習慣病関連における精密検査受診率は、がん関連の精密検査受診率より低い現状です。特に、脂質代謝・尿酸・肝機能の3項目は40%以下でした。生活習慣病は自覚症状が無いまま進行し、日本人の主な死因である「がん」や「心疾患」、「脳血管疾患」などの重篤な疾患に繋がる恐れがあります。精密検査の指示があった際は、自覚症状がなくても医療機関を受診し、生活習慣の改善・治療に励みましょう。

3. 特定保健指導対象者の統計

特定保健指導対象者（男女別・年齢別）



特定健診の結果をもとに、生活習慣病のリスクが高い方に対しては特定保健指導を実施しています。

特に、積極的支援レベルに該当した場合、重篤な疾患の発症リスクが非常に高いことを意味しています。

2018年度に特定保健指導の対象となった方の割合は、左のグラフの通りです。この結果は、前年度と比較してもあまり変化がなく、改善傾向にあるとは言えません。

特定保健指導に該当した場合は、必ず指導を受け、生活習慣の見直し・改善に役立ててください。

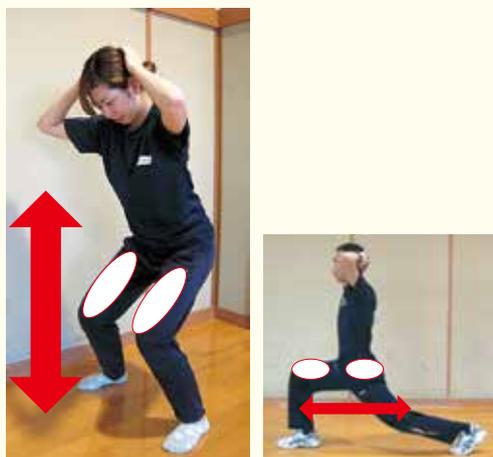
☆インボディセミナーで実施中のおすすめ筋トレ☆

日本赤十字社熊本健康管理センター
運動指導士 鶴田祐一郎

暑い夏の次はさわやかな秋となるはずが、秋をあまり感じることなく寒い季節がやってきました。

しかし、寒い冬こそ体を動かし代謝アップ!! 自宅で手軽に出来る筋トレに挑戦してみましょ。

今回は、各市町村で実施中の体組成計インボディを用いたインボディセミナーでの筋トレを2つ紹介しますので、ぜひ運動不足を解消して下さい。



【筋トレ(1) 太もも・おしりに効くスクワット】

- ① 足を肩幅にひらき、手を頭の後ろで組みます。
- ② 無理がない角度まで、ゆっくり膝の曲げ伸ばしを繰り返します。

※腕を頭の後ろで組むことで、状態が安定し、上半身の筋肉（特に背筋）も鍛えられます。また、膝を曲げた時、自分の足先よりも膝が前に出ないように意識して行ないましょう。

※余裕がある方は片足を前に出し、また元の位置に戻る動きを左右交互に行ないましょう（右）。

☆呼吸を止めないように、10~20回行ないましょう!



【筋トレ(2) 体幹に効くフロントブリッジ】

- ① 両肘と両つま先で体を支え、腰を浮かせます。
- ② 頭、体幹、脚までをまっすぐに保持し5~10秒間姿勢を保持し、元にもどします。

※余裕がある方は同じ体勢から片足を上げます。左右交互に行ないましょう（下）。

☆呼吸を止めないように、10回行ないましょう!



入学・修学貸付のご案内

高校・大学などへの教育資金にご利用ください。



共済組合では、組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学や修学に必要な資金の貸付を行っています。ご希望の方は、所属所の共済組合事務担当課へお申込みください。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	高等学校等への 入学 に要する諸費用（入学金・授業料・家賃など）の資金の貸付	高等学校等に 在学中の修学 に要する諸費用（授業料・家賃など）の資金の貸付
貸付年利率	年1.26% （地共済法第77条第4項の基準利率に伴う変動型）	
貸付限度額	給料月額 の6ヶ月分 （最高限度額200万円）	修業年限の年数に相当する月数分（ひと月あたり最高15万円）で、 年度ごとに180万円以内 ※年度の中途での申込みは年度末までの残存月数分
償還方法	元利均等償還方式により 給与天引き （ボーナス併用償還あり）	修業年限終了後、元利均等償還方式により 給与天引き （ボーナス併用償還あり） ※ただし、修業期間中は据置き（据え置かない選択も可能）となり、利息分のみ の償還となります。
提出書類	貸付申込書、借入状況等申告書、借用証書、印鑑登録証明書など ※貸付対象が被扶養者でない子の場合、続柄確認のため戸籍抄本などが必要です。	
	<ul style="list-style-type: none"> 合格通知書又は入学許可書の写し 入学案内書など、入学金、授業料等が確認できるものの写し 賃借契約書の写しなど、入学に必要な経費が確認できるもの 	<ul style="list-style-type: none"> 在学証明書（原本） ※入学前、進級前の申込みについては、合格通知書の写しなどで借り受けた後、「在学証明書」を提出していただきます。 入学案内書など、授業料、教科書代等が確認できるものの写し 賃借契約書の写しなど、修学に必要な経費が確認できるもの
申込期限	毎月末日（共済組合必着）	
送金日	申込期限の属する月の翌月の末日（末日が土・日曜又は祝祭日の場合はその前日） 〈例〉令和2年2月1日～29日までの共済組合到着分 → 令和2年3月31日送金	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 高等学校等とは、学校教育法に規定されている高校、大学、専門学校などをいいます。 入学初年度は入学貸付と修学貸付を同時に借り受けることができますが、同一経費を対象として借り受けることはできません。 貸付申込み時に、すでに支払いが済んでいる場合には貸付できません。 	

物資事業のご案内

自動車購入には自動車物資がお得です!



物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員が必要な物資を購入する場合、共済組合が代金を指定業者に立替払いし、**組合員の給与等からの天引きによって分割して償還**していただく事業です。

自動車物資

年利 1.2%

一般物資

無利子

【自動車物資の償還例】 **例えば………300万円の自動車物資を利用した場合**

立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還・2倍型の場合		賞与併用償還・4倍型の場合	
300万円	84月	毎月	37,253円	毎月	27,956円	毎月	22,373円
				賞与	55,912円	賞与	89,492円

【お問い合わせ先】 熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL096-365-1900

～令和2年3月末に退職される皆様へ～

《貸付事業・物資事業をご利用の方へ》

今年度末退職される方で、組合員貸付金・物資立替金の未償還残金がある方は、全額償還していただくこととなりますので、所属所の共済組合事務担当者様へ早めにお申し出ください。

なお、3月中に全額償還できない方については、所属所からの異動報告をもとに退職金から控除することとなります。(手続きは不要です。)

また、償還が4月以降になる場合には利息を加算しますのでご了承ください。

《共済制度補完事業「退職後制度」のご案内》

共済制度補完事業にご加入の方は、下記の内容で引き続き退職後制度に加入できます。

詳しい内容については、令和2年1月中旬より、共済組合が業務を委託している明治安田生命保険相互会社の担当者より、訪問又はお電話でご説明いたしますので、退職後制度へのご加入をご検討ください。

また、資料につきましては、1月下旬頃所属所に送付いたします。

《在職中制度》	《退職後制度》
遺族附加年金制度 遺族附加年金プラス制度	一時払退職後終身保険 (明治安田生命個人扱) 加入休止 ※金利低下に伴い商品性を確保することが困難となったことから、令和2年1月2日以降の契約が休止となります。 契約日が令和2年1月1日以前の既加入者については、継続して加入可能です。
退職後継続保障制度	退職後継続保障制度 (共済組合団体扱) 退職後継続保障制度 (明治安田生命個人扱) ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。
重病克服支援制度	重病克服支援制度 (共済組合団体扱) ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。 重病克服支援制度 (明治安田生命個人扱) ※退職時、同制度に加入している場合に退職時の加入保険金額以内(100万円～400万円)で加入できます。
医療費支援制度	医療費支援制度 (共済組合団体扱) ※退職時、同制度に加入している場合に加入できます。
	一時払退職者傷害保険 (明治安田生命個人扱) ※退職時の加入有無に関わらず加入できます。

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」に「退職後制度のご案内」を掲載していますので、ご確認をお願いします。

【業務委託会社】明治安田生命保険相互会社 南九州公法人営業推進部
フリーダイヤル 0120-25-7754 (平日9:00～17:00)

共済制度補完事業に係る配当金(令和元年分)の還付について

お願い

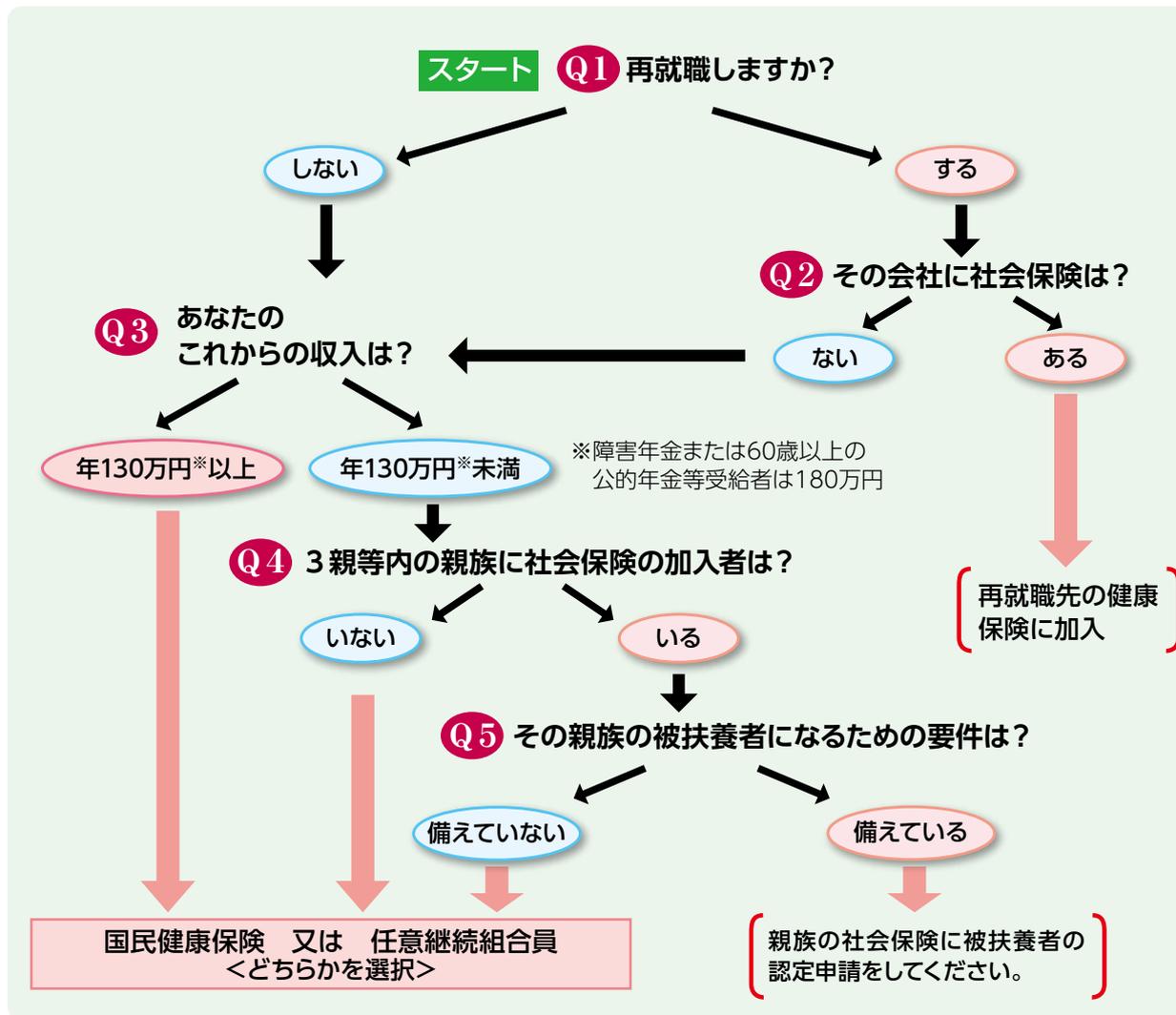
共済制度補完事業における収支決算を行い、令和2年2月中旬に組合員の共済組合登録口座へ配当金を還付する予定です。毎年、氏名相違等により配当金の送金遅延が発生していますので、共済制度補完事業にご加入の方は、共済組合登録口座の名義確認等をお願いします。

退職後の健康保険制度は?!

公務員を退職した場合、その翌日から新たな健康保険制度に加入することになります。

なお、所属所に常時勤務職員として再任用される場合は、組合員の資格が継続されますので、「再任用常時勤務職員報告書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

どの健康保険に加入したらよいかを次の図でご確認ください。



共済組合の任意継続組合員制度について

任意継続組合員制度とは、退職後も在職中と同じ短期給付（医療費等）の法定給付及び附加給付を受けることができる制度です。

ただし、人間ドック等の福祉事業の適用はありません。

加入資格及び手続き

- ①退職日の前日まで引き続き1年以上組合員期間がある方（後期高齢者医療の被保険者を除きます。）。加入期間は退職後2年間です。ただし、退職時に60歳未満である組合員及び被扶養配偶者の方は、ご自身で国民年金第1号被保険者の加入手続きが必要になります。
- ②加入希望者は、退職後20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所経由で共済組合へ提出してください。

■任意継続組合員の掛金

短期掛金と介護掛金（40歳以上65歳未満）を徴収します。在職当時の掛金は使用者（市町村等）と折半負担でしたが、任意継続組合員の場合は全額自己負担となり、掛金は次のとおり算定されます。

$$\text{掛金の計算式} = \text{標準報酬月額}^{(注1)} \times \text{掛金率}^{(注2)}$$

(注1) 標準報酬月額は、次のうちどちらか少ない方の額になります。

- ①退職した月の1日時点の標準報酬月額
- ②毎年9月30日現在の当共済組合全組合員の標準報酬月額の平均

※令和元年度平均標準報酬月額=380,000円

(注2) 令和元年度の掛金率は、短期掛金**107.53%** 及び介護掛金**15.44%**です。

(令和2年度の掛金率は、現時点では未定です。)

★令和元年度任意継続掛金

短期掛金 月額 (平均標準報酬月額適用者の場合) = 380,000円 × 107.53% = 40,861円

介護掛金 月額 (平均標準報酬月額適用者の場合) = 380,000円 × 15.44% = 5,867円

■掛金の払い込み方法

掛金の払い込み方法は、次の3通りがあります。

- ①1年前納払い
- ②半年前納払い
- ③毎月口座引落払い（肥後銀行のみ）

例) 平均標準報酬月額適用者の場合

- 1年前納払い (短期) 481,627円 (介護) 69,154円 (合計) 550,781円
- 半年前納払い (短期) 485,556円 (介護) 69,718円 (合計) 555,274円
- 毎月口座引落払い (短期) 490,332円 (介護) 70,404円 (合計) 560,736円

★毎月口座引落払いに比べて、1年前納払いの掛金は9,955円、半年前納払いの掛金は5,462円安くなります。

★掛金を前納した期間に任意継続組合員の資格を喪失する場合は、未経過期間分の掛金はお返しします。

■組合員証等の交付

初回掛金の払い込みの確認ができてから、組合員証、組合員証被扶養者証及び高齢受給者証（以下、「組合員証等」という）を自宅へ送付しますので、振込用紙が届きましたらお早めに払込みをお願いします。

■資格喪失事由と時期

次の事由のいずれかに該当した場合、任意継続組合員の資格を喪失しますので、「任意継続組合員資格喪失申出書」に組合員証等を添えて共済組合まで提出してください。

「任意継続組合員資格喪失申出書」は、組合員証等を送付する際に同封しますので、大切に保管してください。

- ①任意継続組合員でなくなることを希望する旨を共済組合に申し出て、その申し出が受理された日の属する月の末日が到来したとき。
- ②任意継続掛金を納付期限までに納付しなかったとき。
- ③健康保険の被保険者（共済組合の組合員となった場合を含む）となったとき。
- ④死亡したとき。
- ⑤任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき（資格喪失申出書の提出は不要です）。
- ⑥後期高齢者医療の被保険者等となったとき。

〈お問い合わせ先〉

熊本県市町村職員共済組合 福祉課 TEL096-365-1900

医療費は掛金と負担金で賄われています!!



医療費通知書を送付します。

(令和元年7月～11月診療分)



組合員ご自身やご家族の方がどのくらい医療機関にかかっているかをご確認いただき、医療費に対する認識と理解を深めていただくとともに、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的として、毎年2回、9月と2月に組合員の皆様へ医療費通知書を配付しています。

組合員及び被扶養者の方が組合員証（保険証）等を使用して医療機関を受診された場合、窓口負担額（自己負担額）を除く医療費は、組合員の皆様が毎月納めている短期掛金と地方公共団体の負担金によって賄われておりますので、医療費削減にご協力をよろしくお願いいたします。

また、医療費通知書は令和元年の所得税等の確定申告をされる際の医療費控除の手続きにおいて、医療費等の領収書の添付の代わりに「医療費通知書」を使用できますが、次の点にご注意ください。

確定申告の際の注意点

- ◆令和元年12月診療分は、令和2年2月発行予定の「医療費通知書」に記載されませんので、領収書等により申告してください。
- ◆実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書の金額が異なる場合（公費に該当する場合や医療費が訂正された場合等）がありますので、医療機関で交付された領収書は今までどおり大切に保管ください。

手続き不要

70歳以上の方の年間高額療養費（年額144,000円）について

平成29年8月から70歳以上の者に係る外来療養費の自己負担額に年間上限が設けられています。

この制度は、一年間（8月1日から翌年7月31日まで）の外来療養の自己負担額の合計額が144,000円を超えた場合に、その超えた額を支給する制度です。

対象者は、70歳以上の組合員及び被扶養者で、高齢受給者証の自己負担割合が2割の方が対象となります。

また、平成30年8月1日から令和元年7月31日までの年間高額療養費の振込みにつきましては、令和元年度中を予定しています。

なお、医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）に基づき計算し給付を行うため、原則として共済組合への申請手続きは不要です。

ただし、計算期間中（毎年8月1日から翌年7月31日）に医療保険者が変更になった場合は、別途手続きが必要となりますので、下記までお問合せください。

【短期給付に関するお問合せ先】

保険課 TEL 096-365-1900（内線：351～356）



障害厚生年金の請求について

障害年金とは？ ～障害厚生年金及び障害基礎年金について～

組合員（厚生年金の被保険者）である間に初診日（障害の原因となった傷病により最初に医師の診療を受けた日）のある病気やケガが原因となって、年金法上の障害等級 3 級以上に該当する程度の障害の状態になった時に支給される年金です（一定の保険料納付要件があります）。

また、障害等級が 2 級以上となった場合は、共済組合から支給される障害厚生年金と併せて、障害基礎年金が日本年金機構から支給されます。

障害厚生年金の支給要件

- ①障害認定日（※1）において障害等級 3 級以上の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日において障害の状態になかったが、その後、障害等級 3 級以上の障害の状態になったとき。（事後重症制度）（※2）
- ③組合員（厚生年金の被保険者）である間に初診日のある傷病による障害「基準傷病」と、その他の傷病（基準傷病の初診日以前の傷病に限る）による障害とを併合して、障害認定日以後障害等級が 1 級または 2 級に該当する程度の障害になったとき。（基準傷病制度）（※2）

※1 初診日から 1 年 6 月を経過した日、または傷病が治った日またはその期間内に症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日。

※2 事後重症制度および基準傷病制度は 65 歳に達する日の前日までに障害の状態にならなければ該当しません。

請求における注意点

- 初診日から 1 年 6 月を経過する前でも、症状が治った、または症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至った場合は、その日が障害認定日となります。

（例）人工骨頭または人工関節を挿入置換した日

人工透析を初めて受けた日から 3 月を経過した日

人工弁やペースメーカー、植込型除細動器を装着した日

人工肛門または尿路変更術の施術日から 6 月を経過した日

※他にも該当となる場合があります。

※精神の障害については、症状固定として取り扱うことはありません。



- 身体障害者手帳等の障害等級と、障害年金の障害等級は基準が異なります。
- 公務による病気または負傷により障害等級 3 級以上に該当する障害の状態となった場合は、退職等年金給付（新 3 階部分）から公務障害年金が支給されます。
- 同一の病気やケガにより傷病手当金を受給した場合、障害厚生年金との調整が生じることがあります。

障害厚生年金を請求するには、まず初診日と障害認定日を確定することが重要です。『あとで請求しよう』『請求できるか分からなかった』と請求を遅らせてしまうと、病院から必要な書類が取得できなくなる場合があります。

また、年金を受け取る権利（基本権）が発生してから 5 年を経過した場合、時効により消滅し、障害年金を請求できなくなる場合があります。

詳しくは、共済組合年金課直通（TEL096-368-0900）までお問い合わせください。

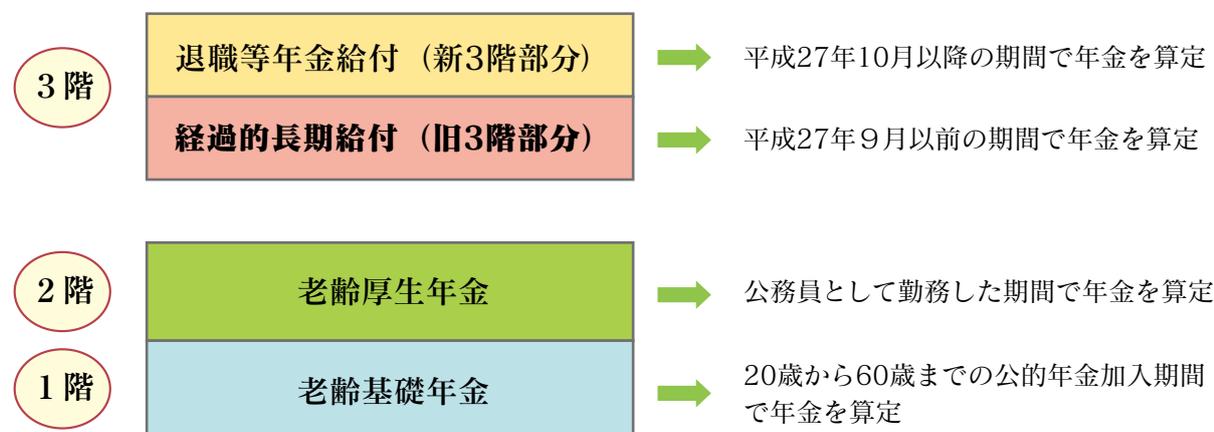
経過的長期給付（旧3階部分）とは

平成27年10月からの被用者年金制度の一元化によって、共済組合の3階部分としての職域年金は廃止されましたが、経過措置として、平成27年9月30日以前の組合員期間がある方は、経過的長期給付（旧3階部分）の年金を受給することができます。

《ご注意》

経過的長期給付（旧3階部分）の受給権者が公務員として在職中の場合は、当該年金は全額支給停止となります。

私たちが受ける年金（老齢給付）のイメージ



経過的長期給付（旧3階部分）に係る現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースⅠ～Ⅴを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載しましたので、是非ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

「感謝」の真意

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



「感謝する」ということは、相手をリスペクト（尊敬）することだと思います。何に対しても感謝できる人は心も身体も安定しているわけで、心身の健康や予防医療の観点からもとても重要です。最近よく耳にする『アンガーマネジメント（怒りの制御）』にもつながります。若い頃にすぐにカッとして周りを攻撃していた私は、いろいろな人から「感謝する」ことの大切さを教えられてきました。でも頭では理解してもそれをきちんと身につけるのは容易ではありません。「感謝する」は理屈ではないからです。

「頭を撫でてやった」「頭を撫でさせてもらった」

「手を握ってやった」「手を握らせてもらった」

同じ行為なのに、相手に対する自分の心の有り様を言葉にするとまったく違うものになります。上から目線・下から目線、格上・格下という区別が無意識になされるので、選んだ表現によって相手をどう捉えているかという本心がわかります。「してやっている」と思っていたわが子は成長とともにいつの間にか「してもらおう」立場になっているはずなのに、いつまでもわが子を“自分の持ち物”と思っている人が少なくありません。愛犬にはどうでしょう。「頭を撫でさせてもらった」「お腹をさすらせてもらった」…しっぽを大きく振ってキラキラした目で慕ってくる愛犬に向かって、自分はそんな気持ちを持つことができているだろうか。愛犬は私が癒やしてあげているのではなく、いつでも私が癒やしてもらっているはずなのに…。

先日、フェイスブックの記事を眺めていて、ある人の文章が目にとまりました。「社会で生きていく上で一番大切なのは『感謝』の気持ちだ」という話。「上司が部下に仕事を頼んだ時、そこに『感謝』の気持ちがないと必ずアラ探しやダメ出しをする。『感謝』で満たされた人は決してそんなことはしない。組織が成長できるのは、『感謝』することのできる人が多く集まった時だ」という内容でした。自分の人生に関係する人のすべての行動が今の自分を形作る上で重要な役割を担っています。「感謝」は形（理屈）でするものではなく心でするもの。昔は意識して「ありがとう」と言っていたのに今は無意識に「ありがとう」と言えるようになった。周りが自分の依頼したことをきちんとやってくれ、相談したことに応じてくれたからこそ今の自分がある、と思える。他人に仕事を任せられるということは、自分が大人になった印。他人を信じられるということは、他人の行動のひとつひとつに感謝できているという証…10年前には絶対思わなかったそんなことを実感として捉えられるようになった自分を、「少しは成長したかな」とこっそり褒めている次第です。

温活してみませんか？



日本赤十字社熊本健康管理センター

管理栄養士 嶋田 けい

気温が下がり、本格的な冬の到来です。冷え性の方にはつらい季節ですね。身体は冷えると風邪をひきやすくなったり、寝付けなかったりと心身にストレスがかかりやすくなります。

今回は、薬効の高い「生姜」をご紹介します。

生姜は古来より漢方として用いられ、新陳代謝を促し、冷え性、咳、腰痛、腹痛などに効果があると言われてきました。そして料理の引き立て役としても応用範囲の広い食材です。

生姜の効能と効果的な食べ方を取り入れてみませんか？

生姜の効能と機能

血行促進、殺菌作用、抗酸化作用

■ジンゲロール（生の生姜に含まれる辛味成分）

↓
■ショウガオール（加熱や乾燥することにより変化する）

・より強い血行改善効果あり

生姜は加熱することにより、血流を活発にし芯から温めます♪



作りおきレシピのご紹介です！ 《生姜のはちみつ酢漬け》

材料 3～5回分 75kcal 食塩相当量0g

生姜 …………… 30g
酢 …………… 大さじ1
はちみつ（砂糖） …………… 大さじ1



何でもチョイ足しで楽しめます！
お湯で割る、トーストのトッピング、
肉や魚料理など…。

【作り方】

- ①生姜をよく洗い、皮がついたまま薄切りにする。
 - ②耐熱容器に①を入れ、ひたひたに浸かるまで酢を注ぎ、はちみつ（砂糖）を加える。レンジで加熱する（600W 1分間程度）。
 - ③1日ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ※3日～1週間ほどつけ込むとさらに味がなじみ美味しく食べられます。



～作りおきレシピを利用して～ 《サムゲタン風鍋》

材料 2人分 160kcal 塩分相当量1.3g

鶏肉（手羽元） …………… 4本
もち麦 …………… 15g
玉ねぎ …………… 40g
大根 …………… 60g
ねぎ …………… 20g
ニラ …………… 10g

生姜のはちみつ酢漬け（上記レシピ）…適宜

A { うすくち醤油 …………… 小さじ1・1/3
塩 …………… 小さじ1/4
こしょう …………… 適宜
酒 …………… 小さじ2/3
水 …………… 600ml

【作り方】

- ①鶏肉は火が通りやすいように包丁で骨にそって切れ目を入れる。
- ②玉ねぎはくし型切りにする。大根はいちょう切りにする。ねぎは1cm長さの小口切り、ニラは2cm長さに切る。
- ③鍋に分量の水と鶏肉、玉ねぎ、大根、ねぎを入れる。煮立ったらアクをとり、「生姜のはちみつ酢漬け」を加える。
Aで調味したあと、もち麦、ニラを加えてさらに15分程度煮る。

冷えに効果のある鶏肉やねぎを取り入れていきます。
消化も良いので、夜遅い食事にもおすすめです。





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。

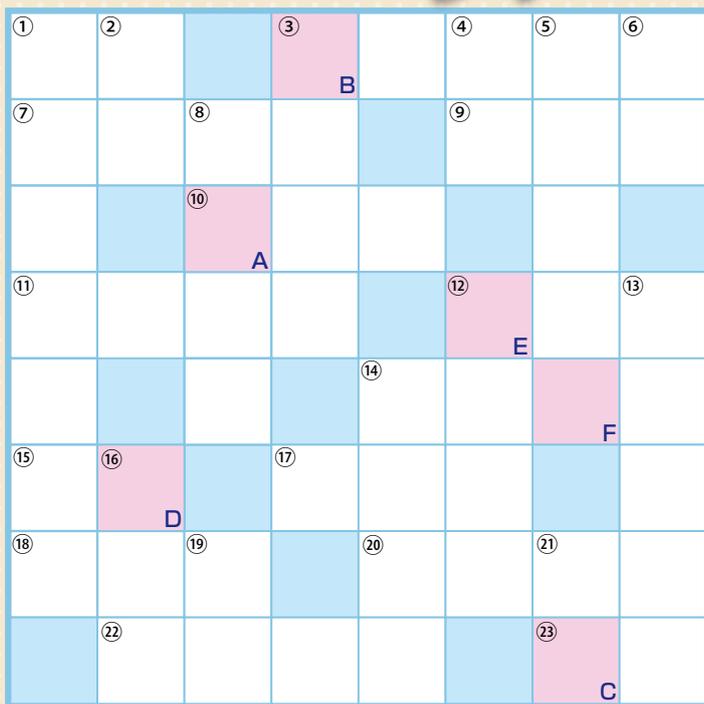
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

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



タテのカギ

- ①ユネスコ無形文化遺産に認定された八代のお祭り (裏表紙参照)
- ②ワカメやコンブは〇〇類です。
- ③骨と骨をつなぐ繊維です。
- ④ランチとは〇〇ご飯のことです。
- ⑤〇〇〇〇〇のない事情で休みます。
- ⑥葉より先に花が咲く〇〇桜。
- ⑧パスタソースとしても人気です。
- ⑫大和や三笠は〇〇〇〇です。
- ⑬雲の模様の、ネコ科の動物。
- ⑭和服の襦袢に縫い付けます。
- ⑯必須項目は、〇〇〇アイテム。
- ⑰乾燥する冬には、火の元には十分気をつけましょう。
- ⑳あの人があれば「百人〇〇」だ。

ヨコのカギ

- ①色々な具で楽しめる〇〇汁。
- ③冬の風物詩の一つです(表紙参照)。
- ⑦主となる原因です。
- ⑨おそうじ上手!?
- ⑩武士の魂です。
- ⑪何回できますか?
- ⑫自分の考えを謙遜して言うと?
- ⑭「〇〇〇〇の余地がない」
- ⑮超クール! 〇〇になっている!
- ⑰ピカピカのお金です。
- ⑱「〇〇〇の嘴」とは食い違うこと。
- ⑳「肥後の一丁残し」は「〇〇〇〇の塊」
- ㉒外出前・就寝前に要チェック!
- ㉓「〇〇壮大」とは、心構えが立派なことです。

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2年2月14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秋号(173号)
クロスワード(答え)

オンブバッタ

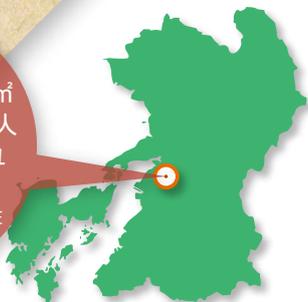
応募総数151通 正解数151通



わかまちの 名産名物

八代市

面積 681.36km²
総人口 123,758人
市の木 バンペイコ
市の花 サクラ
※令和元年10月1日現在



「城下町“やつしろ”のお雛祭り」

※八代市ホームページ

<http://www.city.yatsushiro.lg.jp/>



八代市 経済文化交際部
観光振興課
山口 亜砂子さん

温泉でのお雛祭りにグルメ。 冬でも楽しめるスポット色々！

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、八代市観光振興課の山口亜砂子さんにお話を伺いました。

五家荘と言えば紅葉の名所ですが、表紙のような樹氷も見どころの一つですね。

天空の遺産と言われる地・五家荘では、冬になると山肌は雪化粧で覆われ、美しい樹氷が木々を飾ります。自然に囲まれ、城下町、温泉が楽しめる八代市では、どの季節でも観光していただけます。2月15日（土）～3月8日（日）の「城下町“やつしろ”のお雛祭り」では、本町アーケードや日奈久温泉で、毎週末に茶会・句会や手作り教室等のイベントがあり、鏡町でも雛人形が展示されます。

九州新幹線・新八代駅そばの「八代よかところ物産館」では、特産のトマトを活かした料理が味わえますね。

トマト麻婆豆腐やトマトラーメン、トマト太平燕はここだけの味です。世界最大級の柑橘類と言われる晩白柚や、旬の野菜も販売中です。今年4月、八

代港に誕生する「くまモンポート八代」には、クルーズ船専用ターミナルに加え、くまモンパークや多目的広場、フードコート等が整備されます。4月26日（日）の「2020みなと八代フェスティバル」では、海上自衛隊や海上保安庁の大きな船の一般公開のほか、ステージイベントやくまモンショー等も企画中です。詳細はホームページをご覧ください。

毎年11月の「八代妙見祭」は国指定重要無形民俗文化財でもあり、ユネスコ無形文化遺産にも登録されましたね。

九州三大祭りの一つと言われる絢爛豪華なお祭りです。現在、妙見祭の笠鉾などを収蔵・展示する「八代民俗伝統芸能伝承館（仮称）」を建設中で、2021年にはオープン予定です。新たな観光スポットとして皆様のご来場をお待ちしております。



▲辛さひかえめのトマト麻婆豆腐



▲乗船体験ができる！



▲ユネスコ無形文化遺産の妙見祭